

Handstand-Challenge

✓	Übung	Anzahl (geschafft)
	Handstaddrehungen	
	Handstand laufen	m
	Handstand stehen	s
	Im Handstand an die Schulter fassen	
	Im Handstand die Socken ausziehen	
	Schweizer (oder Wiener)	
	Gesprungene Schweizer am Stück	
	Handstandliegestütz	
	Im Handstand ein Lied singen	
	Handstandparcours (z.B. Hindernisse überwinden, Slalom,...)	
	Bottleflip im Handstand	
	Toilettenpapierturm bauen (im Handstand)	
	Handstand stehen auf verschiedenen Gegenständen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bank ○ Linie ○ Kissen ○ ○ ○ ○ ○ ○ 	
	Einarmiger Handstand	
	Gegenstandstransport (z.B. Ball oder Toilettenpapierrolle)	
	Im Handstand (an der Wand) Memory spielen	



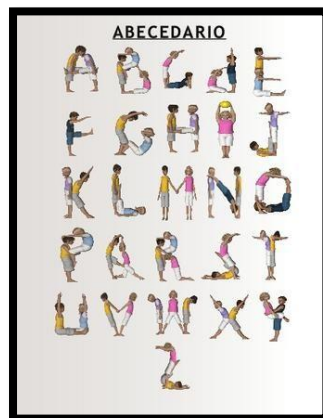
ABC - Challenge

✓	Buchstabe	Übung	Eigene Ideen	✓
	A	Aerial (=Freies Rad)		
	B	Bogengang		
	C	Cartwheel (=Rad)		
	D	Durchschlagsprung		
	E	Ellenbogenstand		
	F	Felgrolle		
	G	Grätschsprung		
	H	Handstand		
	I	Illusion (Taucherdrehung)		
	J	Jump deiner Wahl		
	K	Kopfstand		
	L	Liegestütz		
	M	Mennichelli		
	N	Nadel (=Standspagat)		
	O	Ohne Hände-Rolle		
	P	Pistolensprung		
	Q			
	R	Radwende		
	S	Schweizer		
	T	Tick-Tack		
	U	Ueberschlag		
	V	Vorwärtsrolle		
	W	Wechselsprung		
	X	X-Sprung		
	Y	Y-Stand (=Standspagat)		
	Z	Zwanzig Burpees		

Alternativ könnt ihr euch auch einen Partner suchen und gegeneinander antreten: Ihr zieht einen Buchstaben und wer als erstes eine Turnübung mit diesem Anfangsbuchstaben macht bekommt einen Punkt.

Wie viele verschiedenen Übungen pro Buchstaben fallen euch ein?

Wer hat am Ende die meisten Punkte?



Challenge zu den Trainingsprogrammen

- ☺ Jedes Trainingsprogramm mindestens einmal gemacht
- ☺ Jedes Trainingsprogramm mindestens zweimal gemacht
- ☺ Jedes Trainingsprogramm mindestens dreimal gemacht
- ☺ 10 sec Handstand stehen ohne Wand
- ☺ Schweizer geschafft
- ☺ Freies Rad geschafft
- ☺ In einer Woche jedes Programm gemacht
- ☺ Anderen Sport außer Turnen gemacht: _____
- ☺ Eine (saubere) Handstanddrehung geschafft
- ☺ 10m Handstand laufen
- ☺ Bogengang rückwärts oder vorwärts gelernt (oder verbessert)
- ☺ 30 Bogengänge gemacht
- ☺ Rekord im Unterarmstütz halten: _____
- ☺ Rekord im am Stück Seil springen: _____
- ☺ Rekord im Handstand laufen: _____
- ☺ Rekord im Handstand drehen: _____
- ☺ Rekord im Handstand stehen: _____
- ☺ den Code de Pointage nach coolen Elementen durchstöbern
- ☺
- ☺
- ☺