

Tabelle mit den Challenges / Herausforderungen:

	einzelne Challenges	„Niveau Beginner/in“: Wer schafft ...?	„Niveau Fortgeschrittene/r“: Wer schafft...?	„Niveau Chef/in“: Wer schafft...?
die drei Aufgaben-Kategorien (G, K, A)		Für die Teilnahme an der „Fitness-Challenge für Alle“ muss mindestens eine gelöste Aufgabe bei Facebook hochgeladen werden, wobei hier das Schwierigkeitsniveau egal ist.		Für die Teilnahme an der „Chef-Challenge“ bitte insgesamt nur 1 Kurzvideo mit je einer gelösten Aufgabe aus der Kategorie G, K und A mit Niveau Chef/in bei Facebook hochladen.
G I) Geschicklichkeit (ohne Ringer-/ Matten)	1: Jonglieren mit den Händen (2 oder 3 Tennisbälle)	mindestens 15sec einhändiges oder beidhändiges Jonglieren mit <u>2</u> Tennisbällen	mindestens 15sec Jonglieren mit <u>3</u> Tennisbällen	mindestens 30sec Jonglieren mit <u>3</u> Tennisbällen
	2: Koordinationsaufgabe mit 1 Ball	Volleyball (o.ä.) 6x hintereinander, fehlerfrei beidhändig von vorne über den Kopf werfen und immer beidhändig hinter dem Rücken fangen	Volleyball (o.ä.) mindestens 14x hintereinander, fehlerfrei beidhändig von vorne über den Kopf werfen und immer beidhändig hinter dem Rücken fangen	Tennisball mindestens 14x hintereinander, fehlerfrei, <u>einhändig</u> von vorne über den Kopf werfen und im Wechsel einhändig nur mit rechts bzw. mit links hinter dem Rücken fangen
G II) Geschicklichkeit (ggf. mit Matten- und Platzbedarf)	3: Brückenkreisen / Brückenüberschläge	5x Brückenkreisen <u>re+li</u> + 10 Brückenüberschläge (o. Pause, mit sauberer Ausführung)	mindestens 2x Brückenkreisen auf den gestreckten Arm/en in eine Richtung	mindestens 2x Brückenkreisen auf den gestreckten Arm/en rechts <u>und</u> links
	4: im Handstand stehen	1,5min im Handstand an der Wand stehen (Körper ganz gestreckt; Beine zusammen)	1,5sec frei im Handstand stehen (Körper ganz gestreckt; Beine zusammen)	mindestens 3sec frei im Handstand stehen (Körper ganz gestreckt; Beine zusammen)
K I) Kraft / Kraftausdauer	5: einbeinige, tiefe Kniebeugen	mindestens <u>2 ganz tiefe, einbeinige</u> Kniebeugen <u>rechts oder links</u>	<u>2 ganz tiefe, einbeinige Kniebeuge rechts und links hintereinander</u>	mindestens <u>3 ganz tiefe, einbeinige Kniebeugen rechts und links hintereinander</u>
	6: Liegestützen	mindestens <u>16 schulterbreite</u> Liegestützen (ganz runter und ganz hoch)	mindestens <u>16 enge</u> Liegestützen („mit Daumen an Daumen“; ganz runter und hoch)	mindestens <u>24 enge</u> Liegestützen („mit Daumen an Daumen“; ganz runter und ganz hoch)
	7: Wall-Sit (= Sitzen an der Wand)	mindestens <u>1,5min Wallsit beidbeinig</u> (mit Armen an der Wand und Kniewinkel 90°)	mindestens <u>2,5min Wallsit beidbeinig</u> (mit Armen an der Wand und Kniewinkel 90°)	jeweils mindestens <u>1min Wallsit einbeinig re+ li</u> , (mit den Armen an der Wand und Kniewinkel 90°)
K II) Kraft / Kraftausdauer (mit Klimmzugstange)	8: Klimmzüge	<u>8 saubere, ganz ausgehängte</u> Klimmzüge am Stück (ohne Beine und ohne viel Schwung)	<u>16 saubere, ganz ausgehängte</u> Klimmzüge	mindestens <u>20 saubere, ganz ausgehängte</u> Klimmzüge
	9: Muscle Ups (= Umsetzen an der Klimmzugstange)	mindestens <u>1 Muscle-Up</u> (-> „Hauptsache hochkommen“)	mindestens <u>2 Muscle-Ups hintereinander</u> (-> „Hauptsache hochkommen“)	mindestens <u>2 technisch richtig durchgeführte Muscle-Ups hintereinander</u> (-> ohne Beinschwung, „Arme drücken gleichzeitig“)
A I) Ausdauer (mit Sprungseil) <small>Wichtig: als Trainingsmittel ideal; dann aber z.B. 5-8x 1-2min mit 30-120sec Pause dazwischen</small>	10: Seilspringen auf Zeit	<u>1,5min Seilspringen ohne Pause</u> (ohne hängen zu bleiben)	<u>2min Seilspringen ohne Pause</u> (ohne hängen zu bleiben)	<u>2,5min ohne Pause mit zu Beginn 3 Doppel-durchschlagen oder 3 Arm-Überkreuz-Sprünge</u> (ohne hängen zu bleiben)
A II) Ausdauer <small>Wichtig: zählt nicht zum Wettbewerb Chef / nicht einschicken!</small>	11: Joggen	<u>45min Joggen ohne Pause</u> („mittleres Tempo“)	<u>60min Joggen ohne Pause</u> („mittleres Tempo“)	<u>90min Joggen ohne Pause</u> („gemütliches Tempo“)
A III) Ausdauer <small>Wichtig: als Trainingsmittel für AJ ideal; wobei 2x pro Woche 3-5x 1000m mit ca. 70-80% der Bestzeit und 3-5min Pause! Videos nicht einschicken!!</small>	12: 1000m-Lauf (nur sinnvoll als Challenge für die Jahrgänge 2003-05)	<u>2-3x 1000m laufen</u> (mit jeweils 5min Pause) weiblich: max. 5min pro 1000m männlich: max. 4min30sec pro 1000m	<u>3-4x 1000m laufen</u> (mit jeweils 4min Pause) weiblich: max. 4min45sec pro 1000m männlich: max. 4min15 pro 1000m	<u>4-5x 1000m laufen</u> (mit jeweils 3min Pause) weiblich: max. 4min30 pro 1000m männlich: max. 4min pro 1000m