

Challenge No. 1: Koordination

Benötigt werden: 3 Bälle bzw. Socken, eine Flasche, eine Linie auf dem Boden (z.B. Teppichkante, Seil, Handtuch), ein Bett oder eine Couch oder ein Stuhl

	Übung je 1min, jeweils 3 Durchgänge	Experten	geschafft
1.	auf dem linken Bein stehen, rechtes angewinkelt nach vorn in die Luft	Leicht in die Knie gehen	
2.	auf dem rechten Bein stehen, linkes angewinkelt nach vorn in die Luft	Leicht in die Knie gehen	
3.	auf dem linken Bein stehen + nach oben sehen	Hände hinter dem Rücken verschränken	
4.	auf dem rechten Bein stehen + nach oben sehen	Hände hinter dem Rücken verschränken	
5.	auf einem Bein stehen + Augen geschlossen	Arme nach oben oder Hände hinter dem Rücken verschränken	
6.	auf der Kante deines Bettes oder eines Stuhls setzen, auf beide Hände auf die Kante stützen + 1 Arm nach oben nehmen	1 Arm und ein Bein nach oben anheben	
7.	Krebstgang in alle Nachbarräume + Flasche auf dem Bauch transportieren und einmal dort kurz abstellen	kein Absetzen des Gesäß' während des Abstellens im Raum	
8.	eine Linie auf dem Boden nutzen: 2 Schritte auf der linken Seite + ein Schritt auf der rechten Seite	eine Flasche als Hindernis oder Tempo erhöhen oder anderer Rhythmus	
9.	auf den Boden bäuchlings legen, Füße + Oberschenkel und Arme heben vom Boden ab – Paddeln wie beim Kraulschwimmen	Ball oder Socke hinter dem Rücken und vor dem Gesicht von einer in die andere Hand übergeben	
10.	auf den Boden setzen, aufrechter Oberkörper, Arme stützen hinter dem Körper – Socken nur mit den Füßen ausziehen	ohne stützende Hände oder Socken wieder anziehen	
11.	Rückenlage → Beine anheben und mit den Füßen die Zahlen schreiben. Wie weit kommst du?	die Hände an der Seite über dem Boden halten	

- **15 min Jonglieren üben**
- **Verbesserungen der Weltrekordtabelle**