



Aufgabe 5

Hochstrecksprünge

So-viele-Wiederholungen-wie-möglich!

Absolviert in 60 Sekunden so viele Hockstrecksprünge wie möglich.

Hockstrecksprünge funktionieren so:



Versucht zunächst die Hockstrecksprünge ein paarmal sauber auszuführen.

Ihr geht in die Hocke, springt nach oben (die Arme gehen dabei mit nach oben und die Zehen sollten gestreckt sein), landet wieder in der Hocke (Hände berühren dabei kurz den Boden), springt erneut nach oben usw. .

Wenn ihr euch mit der Übung sicher seid, soll euer Helfer einen „Timer“ auf 60 Sekunden stellen. Wenn ihr mit dem ersten Sprung startet, beginnt die Zeit zu laufen.

Führt die Übungen ordentlich aus

- Hocke: ganz runter, Hände zum Boden
- Strecksprung: Arme gestreckt nach oben, Beine gestreckt, Zehen gestreckt

Führt diese Übung **dreimal** durch.

Die höchste Anzahl an Übungen wird gewertet
Lass uns aber alle drei Anzahlen zukommen.

Falls es möglich ist, lasst euch dabei filmen und sendet das beste Video zusammen mit den drei Anzahlen per WhatsApp oder E-Mail an Kristina (015151312985 oder kristinam171193@gmail.com)

Einsendeschluss ist Samstag, der 16.05.2020.