




1.Challenge: Die Klopapier-Challenge

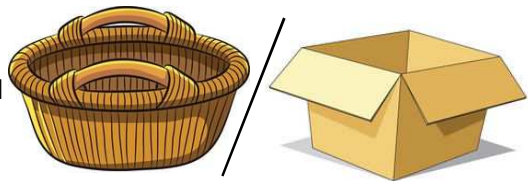


Die **Klopapier-Challenge** besteht aus **fünf** Teil-Challenges.

Du hast die jeweiligen **Teil-Challenges** **bestanden**, wenn **mindestens die Hälfte der Klopapierrollen** im Korb gelandet sind.

Das brauchst du dazu:

- bequeme Klamotten
- eine weiche Unterlage/ einen Teppich
- 8 Klopapierrollen 
- einen Korb mit großer Öffnung oder eine Kartonschachtel (es gibt keine Größenvorgaben)
- gute Laune



Mögliche Aufwärm-Übungen

- Mache 15 Hampelmänner und/oder laufe eine Minute auf der Stelle
- Stelle die 8 Klopapierrollen zu einem Turm auf dem Boden und setze dich daneben. Winkle deine Beine an und stütze dich mit den Händen nach hinten ab. Befördere nun die Klopapierrollen mit den Füßen auf die andere Seite (siehe Abbildung)



Und jetzt geht's auch schon los!

Teil-Challenge 1: Der Kran

Lege dich auf den Rücken. Deine Beine sind angewinkelt. Der Korb/die Kartonschachtel ist auf deinem Bauch, du darfst das Behältnis mit deinen Händen festhalten. Die Klopapierrollen sind unterhalb deiner Füße aufgestapelt. Versuche nun mit deinen Füßen eine Klopapierrolle zu greifen. Dein Oberkörper bleibt dabei auf dem Boden liegen. Führe die Klopapierrolle anschließend wie ein Kran nach oben, deine Beine sind dabei fast gestreckt und lasse sie dann in den Korb fallen. Verfahre mit den restlichen Klopapierrollen genauso.



Teil-Challenge 2: Der Wurf

Nimm die gleiche Ausgangsposition wie bei Teil-Challenge 1 ein. Diesmal müssen die Klopapierrollen mit deinen Füßen in den Korb/die Schachtel geworfen werden.



Teil-Challenge 3: Das Katapult

Ausgangsposition: Deine Beine sind angewinkelt und dein Oberkörper ist ebenfalls vom Boden weg (siehe Abbildung). Greife nun mit deinen Füßen eine Klopapierrolle. Katapultiere nun aus dieser Position die Klopapierrollen eine nach der anderen in deinen Korb/deine Schachtel. Es ist okay, wenn Du beim Fangen der Klopapierrollen die Ausrichtung deines Behältnisses der Wurfrichtung der Klopapierrollen anpasst. ;) Yeahhh!



Teil-Challenge 4: Cristiano Ronaldo

Nimm dieselbe Ausgangsposition wie bei Teil-Challenge 1 und 2 ein (der Oberkörper bleibt also am Boden liegen). Greife nun mit angewinkelten Beinen mit deinen Füßen eine Klopapierrolle und werfe sie dir entweder auf den Kopf oder auf einen Fuß/ein Bein. Befördere die Klopapierrolle dann entweder per Kopfball oder Fuß-/Bein-Abschluss in den Korb/die Schachtel. Das Behältnis hältst du dabei auf deinem Bauch. Das ist nicht einfach...



Teil-Challenge 5: Der Trick-Shot

Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf deinen Ellenbogen ab. Der Korb steht vor dir, die Klopapierrollen befinden sich aufeinander gestapelt unterhalb deiner Füße. Fasse eine Klopapierrolle mit deinen Füßen und befördere sie über dich in den Korb. Yeahhh!



Quelle der Fotos: <https://www.youtube.com/watch?v=x1A6dOfHYw8>



Piela-Bilanga ist in Burkina Faso im Westen Afrikas.
Burkina Faso

- hat ca. 20 Mio. Einwohner
- zählt zu den zehn ärmsten Ländern der Welt
- hat eine Analphabetenquote von 70 % und nur jedes 5.-10. Kind geht zur Schule
- hat eine Kindersterblichkeit von 40 % bis zum Alter von 5 Jahren
- ist ein Staat mit einem Arzt auf 80 000 Einwohner

