

2. Challenge: Die Luftballon-Challenge

Die **Luftballon-Challenge** besteht aus **sechs** Teil-Challenges.

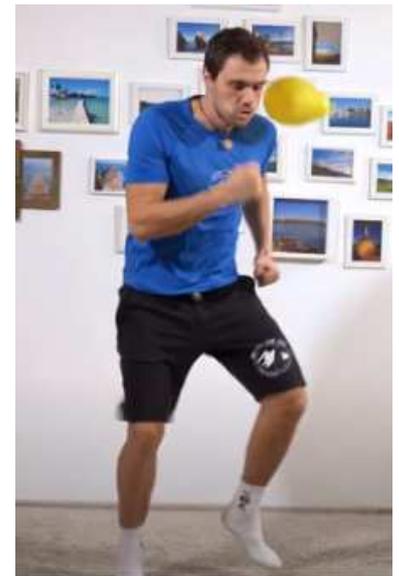
Du hast die jeweiligen **Teil-Challenges bestanden**, wenn du es schaffst, **den Luftballon während 10 Wiederholungen in der Luft zu halten**.

Das brauchst du dazu:

- bequeme Klamotten
- eine weiche Unterlage/ einen Teppich
- einen aufgeblasenen Luftballon 
- gute Laune

Mögliche Aufwärm-Übungen

- Stelle dich hin und halte den Luftballon dadurch in der Luft, dass du ihn abwechselnd mit der linken und der rechten Hand berührst. Mache diese Übung ca. 2 Minuten lang.
- Wiederhole die vorherige Übung; nutze dieses Mal die Zeit, in der der Luftballon zwischen zwei Handberührungen in der Luft ist, um schnell auf der Stelle zu laufen; auch deine Arme sollten beim Laufen auf der Stelle miteinbezogen werden (siehe Abbildung) Mache die Übung ca. 2 Minuten lang
- Halte den Luftballon weiterhin durch abwechselndes Berühren mit der linken und der rechten Hand in der Luft. Du startest im Stehen, versuchst nun aber ab und zu während der Luftballon in der Luft ist, dich auf den Boden zu setzen und schnell wieder aufzustehen. Mache diese Übung ca. 2 Minuten lang.



Und jetzt geht's auch schon los!

Teil-Challenge 1: Sitzend rechts

Setze dich auf den Boden. Wenn du willst, kannst du dich bei der Übung mit den Händen hinter deinem Körper abstützen. Deine Beine sind angewinkelt. Versuche nun den Luftballon durch kleine Kicks mit deinem rechten Fuß (oder Bein) in der Luft zu halten. Du solltest zehn Kicks schaffen, ohne dass der Luftballon den Boden berührt. Es ist okay, wenn du nicht auf derselben Stelle sitzen bleibst (das gilt auch für Teil-Challenge 2 und 3).



Teil-Challenge 2: Sitzend links

Bleibe am Boden sitzen, deine Beine sind weiterhin angewinkelt. Wechsle jetzt das Bein und halte den Luftballon mit dem linken Fuß/Bein in der Luft (ebenfalls zehn Kicks).



Teil-Challenge 3: Sitzend abwechselnd

Du bist weiterhin in der sitzenden Ausgangsposition. Halte den Luftballon nun durch abwechselnde Kicks in der Luft: Einmal linker Fuß (oder Bein) und einmal rechter Fuß (oder Bein). Insgesamt sollen es wieder zehn Kicks sein.

Rechter Fuß- linker Fuß- ...
(insgesamt 10x)

Teil-Challenge 4: Krabbenstand rechts

Setze dich auf den Boden. Stütze dich mit deinen Händen hinter deinem Körper ab. Gehe nun in den Krabbenstand, das heißt, hebe deinen Po vom Boden ab. Kicke den Luftballon zehn Mal mit dem rechten Fuß (oder Bein) in die Luft. Der Luftballon darf den Boden nicht berühren. Es ist okay, wenn du dich im Krabbenstand bewegst, um an den Luftballon zu kommen (das gilt auch für Teil-Challenge 5 und 6).



Teil-Challenge 5: Krabbenstand links

Bleibe im Krabbenstand und halte nun den Luftballon durch Kicks mit dem linken Fuß/Bein in der Luft (zehn Kicks).



Teil-Challenge 6: Krabbenstand abwechselnd

Du bist weiterhin im Krabbenstand und hältst nun den Luftballon durch abwechselnde Kicks mit dem rechten und dem linken Fuß (oder Bein) in der Luft. Insgesamt sollten es wieder zehn Kicks sein. Viel Erfolg!

Rechter Fuß- linker Fuß- ...
(insgesamt 10x)

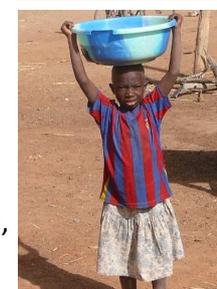
Quelle <https://www.youtube.com/watch?v=E32OckCNbPs>,
Förderverein Piela-Bilanga

Piela-Bilanga gehört zur Sahelzone, also einer Zone am Rande der Wüste Sahara:

- Piela und Bilanga sind "ländliche Kommunen", die in ihrer Ausdehnung jeweils ca. so groß wie der Landkreis Biberach sind
- In Piela wohnen ca. 52 000 Einwohner in 40 Dörfern und Siedlungen (diese haben zwischen 300 und 1000 Einwohner)
- In Bilanga leben ca. 100 000 Menschen in 60 Dörfern/Siedlungen
- Die Hälfte der Einwohner in Piela-Bilanga sind Kinder unter 15, die sehr glücklich sind, wenn sie in die Schule gehen dürfen (ca. 70 % besuchen eine Schule)
- Die Menschen in Piela-Bilanga leben hauptsächlich vom Hirseanbau, viele Bewohner haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser



← Zu Piela gehörendes Gehöft, in dem eine Großfamilie lebt: mehrere Gehöfte zusammen bilden ein Dorf



← Mädchen beim Wasser holen