




3. Challenge: Die T-Shirt-Challenge



Die **T-Shirt-Challenge** besteht aus **drei** Teil-Challenges.

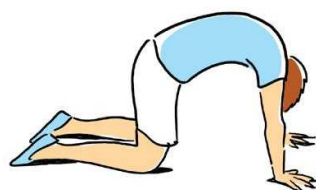
Du hast die jeweiligen **Teil-Challenge bestanden**, wenn du es schaffst, **das T-Shirt** in den verschiedenen Positionen **anzuziehen**.

Das brauchst du dazu:

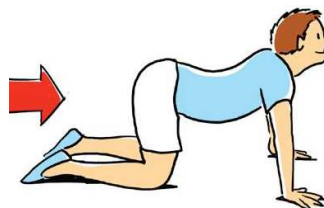
- bequeme Klamotten
- ein extra T-Shirt 
- eine weiche Unterlage/ einen Teppich
- einen stabilen Stuhl
- weiche Kissen
- gute Laune

Mögliche Aufwärm-Übungen

- Kreise zunächst beide Arme nach vorne (ca. 30 Sekunden), und dann beide Arme nach hinten (ca. 30 Sekunden). Strecke nun beide Arme nach oben und lasse einen nach hinten und einen nach vorne fallen; kreise die Arme so in entgegengesetzte Richtung für ca. 30 Sekunden, wechsle dann die Richtung jedes Armes und kreise deine Arme für weitere 30 Sekunden.
- Spreize deine 10 Finger und balle dann beide Hände zu Fäusten. Wiederhole die Übung ca. 10 Mal
- Spreize deine 10 Zehen und kralle sie anschließend zusammen. Wiederhole die Übung ca. 10 Mal
- Gehe in den Vierfüßlerstand und mache abwechselnd einen Katzenbuckel und einen Pferderücken. wiederhole diesen Wechsel ca. 10 Mal



Katzenbuckel



Pferderücken

- Mache ein paar Liegestützen

Und jetzt geht's auch schon los!

Teil-Challenge 1: Oberschenkel auf dem Stuhl

Gehe in den Vierfüßlerstand. Der Stuhl steht hinter dir. Lege nun deine Knie und Oberschenkel auf den Stuhl ab. Deine Beine sind angewinkelt. Das T-Shirt liegt vor die auf dem Boden. Ziehe dir nun das T-Shirt an.



Teil-Challenge 2: Liegestütz auf dem Stuhl

Ziehe das T-Shirt wieder aus und lege es vor dir ab. Der Stuhl steht wieder hinter dir. Gehe nun noch einmal in den Vierfüßlerstand und dann in eine Art Liegestütz auf dem Stuhl. Stütze dich dazu mit deinen Zehen auf der Sitzfläche des Stuhles ab (siehe Abbildung). Halte diese Position und ziehe das T-Shirt wieder an.



Teil-Challenge 3: Handstand

Ziehe dir das T-Shirt wieder aus. Suche dir nun eine freie Wand und lege um dich herum die weichen Kissen aus, damit du im Falle eines Sturzes weich fällst und dich nicht verletzt! Das T-Shirt liegt vor dir. Stelle dich in ca. 1 m Abstand mit dem Rücken zur Wand. Gehe in die Vorbeuge und stütze dich mit beiden Handflächen am Boden ab. Wandere nun mit deinen Füßen nach hinten und „klettere“ mit deinen Füßen an der Wand hinauf, bis du in einem an der Wand abgestützten Handstand bist. Aber Vorsicht, nimm keine zu steile Position ein! Versuche nun wieder diese Position zu halten und dir das T-Shirt anzuziehen.



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=9stVR2sQ6uo>, Förderverein Piela-Bilanga



Der Förderverein Piela-Bilanga unterstützt mit seiner Arbeit die Umsetzung folgender Projekte in Piela-Bilanga:

- **große, mehrjährige Projekte**, die zusammen mit einem großen Zuschuss des BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit) gestemmt werden. Zum Beispiel: Bau von Schulen, Brunnen, Lehrerwohnungen, Aufbau einer Trinkwasserversorgung, Ausbildungsmöglichkeiten für jugendliche Menschen mit Behinderung
- **Mikroprojekte**, also kleinste Projekte im Umfang von 500 bis 2500 €, die einzelnen Gruppen in Piela-Bilanga helfen, selbst für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Die Mikroprojekte werden von den Menschen aus Piela-Bilanga vorgeschlagen und in enger Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen des Fördervereins vor Ort begleitet. Eines dieser Mikroprojekte hat etwa zum Ziel, die Ausbildung von Mechaniker-Lehrlingen durch die Anschaffung weiterer Werkzeugkästen zu fördern (die Kosten dieses Mikroprojektes liegen bei 700-800 €). Vielleicht schafft es das GO, dieses Mikroprojekt durch das gemeinsam gesammelte Geld bei den "Challenges für Piela-Bilanga" zu finanzieren. 😊



Neue Sekundarschule in Piela, die vom Förderverein und dem BMZ finanziert und im April 2021 eröffnet wurde.



Zwei Mechanikerlehrlinge mit Werkzeugkästen, die ihnen ihre Ausbildung ermöglichen.