



<https://www.youtube.com/watch?v=oBYSG--T5s>

Aufsteh-Challenge

→ Hinsetz-Challenge mit der Rolle auf dem Kopf



Wechsel-Challenge

→ Schneller Wechsel zwischen Faust und flacher Hand



Gleichgewichts-Challenge

→ Mit geschlossenen Augen 15 Sek. halten + Beinwechsel



Papier-Challenge

→ Du darfst den Boden nur mit den Füßen berühren!



T-Shirt-Challenge

→ Ziehe das T-Shirt in der Liegestütz an!

