

Macarena Challenge

Durchführbar:

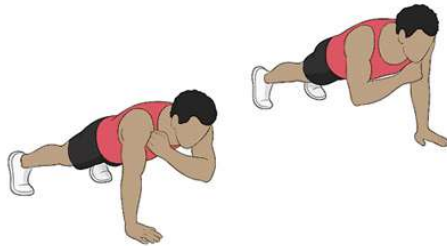
- **Alleine**
- **In der Gruppe**
- **Draußen**
- **Drinnen**
- **Jederzeit und überall**

Was du brauchst:

- **Musikbox oder Handy**
- **Evtl. Turnmatte**

Anleitung:

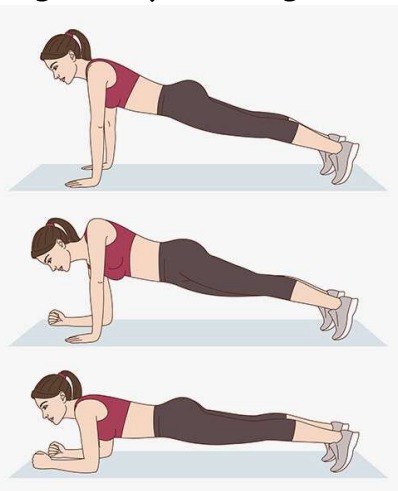
- **Als erstes spielst du das Lied „Macarena“ ab.**
- **Nun begibst du dich in die Liegestützposition und wartest auf den Refrain. Achte darauf, dass du eine gute Körperspannung hast.**
- **Dann mache passend zum Rhythmus folgende Bewegung:**
 1. **2x Schulter berühren (1x links, 1x rechts)**



Bildquelle:

<https://www.gofitnessplan.com/exercises/high-plank-shoulder-taps>

2. **In die Plank Position gehen und sofort wieder in Liegestützposition gehen**



Bildquelle:

<https://www.dmoose.com/blogs/training/how-plank-proper-benefits-muscles-worked?srsid=AfmBOopyj1u08RMZB314CIYrXyCVHMIObiK6yOFpdmd0N-xxnXDX0Efl>

3. **Hände nach vorne (zuerst links, dann rechts)**



Bildquelle: <https://de.skimble.com/exercises/88247-plank-mit-armheben-wie-macht-man-uebungen>

4. Rolle dich einmal und gehe wieder in die Liegestützposition



Bildquelle: <https://de.skimble.com/exercises/88247-plank-mit-armheben-wie-macht-man-uebungen>

5. Warte in der Liegestützposition wieder bis zum nächsten Refrain und wiederhole dann den Vorgang

- **Wie lange schaffst du es? Hältst du sogar bis zum Ende des Lieds durch?**

Was wird trainiert:

- **Kraftausdauer**
- **Muskelgruppen: Oberkörper und Rumpf**

Warum sollst du diese Challenge machen?

- **Es ist lustig und macht Spaß**
- **Du kannst es mit deinen Freunden machen**
- **Diese Challenge hält dich fit**