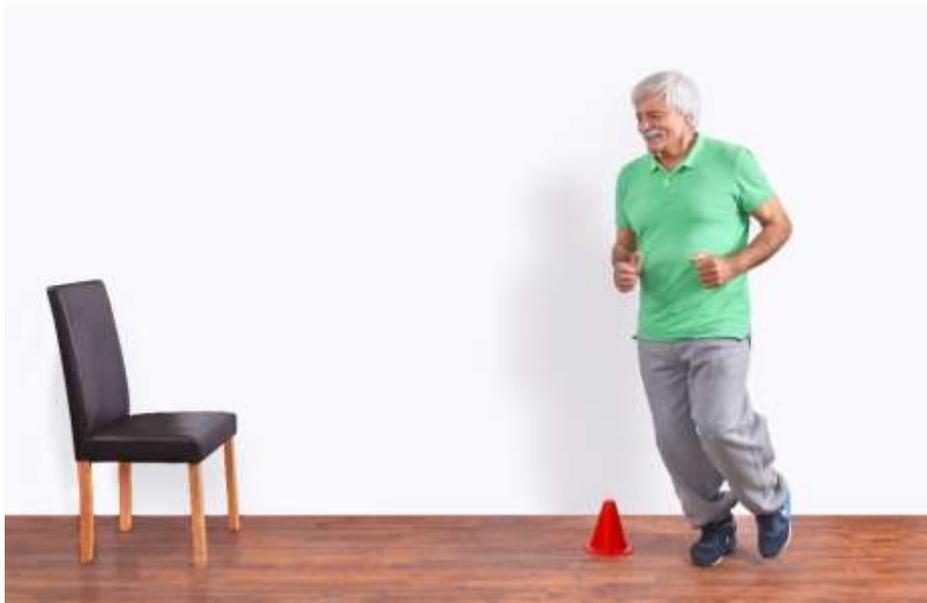


# Mittwoch(s) – Herausforderung: „Geschicklichkeit“

Maximal 5 Versuche

*Wie viele Sekunden benötigen Sie, um von einem Stuhl aufzustehen, eine Markierung (z.B. PET-Flasche) im Abstand von 2,5m zu umlaufen, bis zur erneuten Sitzposition?*



© Karsten Thormählen

## **Wichtig:**

- **Stuhl an die Wand stellen**
- **Fußstellung im Sitzen leicht versetzt**

Wir freuen uns über Bestzeiten mit dem Betreff: Herausforderung an:  
[info@sport-in-bochum.de](mailto:info@sport-in-bochum.de)

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.