



### **Türchen 10 - Die Plank-Challenge**

Auf dem Bild siehst du Louis, wie er eine Plank (Das Brett) macht.  
Beim ersten Versuch schaffte er 70 Sekunden.  
Probiere Zuhause aus die Zeit von Louis zu Schlagen.  
Achte darauf das der Körper eine gerade Linie ist & nicht der Po zu weit oben  
oder unten hängt.  
Viel Spaß beim ausprobieren :)