

Die ultimative Sport-Challenge: Der MvLG-Lockdown-Rekord

Die Sportfachschaft fordert Schüler, Eltern und Kollegen heraus!!!

Liebe Schüler, Eltern und Kollegen,

wer von Euch/ Ihnen möchte sich dieser Herausforderung stellen?



Wie funktioniert das Ganze?

1. Gründet ein **Team mit mindestens 10 bis maximal 30 Personen**.
Besprecht euch, wer der/ die **Team-Captain/in** sein wird. Er/ Sie ist für die Übermittlung der Ergebnisse verantwortlich. In Sport-Klassen wird der/ die zuständige Sportlehrer/in diese Rolle übernehmen!
2. Jede/r im Team führt die **sportliche Aufgabe zu Hause** bei sich durch!!!
3. Im Anschluss an die Durchführung sollen die **Werte** in einer **Excel-Tabelle** (> siehe TEAM „Bewegte Schule“ oder TEAM „Kollegium“) festgehalten werden. Beachtet, dass bei Zeitangaben die Zeit in Sekunden eingetragen werden muss! Gebt eure **Ergebnisse an eure/n Team-Captain/in** weiter.
4. Diese/r **übermittelt** die vollständig ausgefüllte Datei bis zum **Ende der Faschingsferien (19. Februar)** an brinkhoff@mvl-gym.de.
 - Aus allen Werten (einer Übung) wird der Durchschnittswert pro Übung für eure Gruppe ermittelt. Das heißt, dass **jede/r seinen Teil zum Gesamtergebnis beiträgt!!!**

Es wird folgende **3 Wertungsklassen** geben:

- **Schüler** (z.B. Klasse 9a, Sport-Klasse 7ab, Erasmus-AG): differenziert nach Jahrgangsstufen
- **Eltern** (z.B. Elternvertreter, Förderverein, Elternschaft einer Klasse)
- **Kollegen** (z.B. Fachschaft Mathematik, Lehrer-Volleyball)

Eine *Bekanntgabe der Ergebnisse* wird nach den Faschingsferien stattfinden – digital oder vor Ort. Wir werden uns den Gegebenheiten spontan anpassen!

Ein „**Mehrfach-Start**“ ist möglich! Sprich: Ein Schüler kann durchaus 3x an den Start gehen, beispielsweise in seiner Klasse, der Sportgruppe und einer AG. Die Werte werden dann in den jeweiligen Teams eingerechnet.

Jetzt kann es los gehen. Viel Spaß und lasst es krachen!

Hinweise:

Führe ein **8-10minütiges Warm-up** durch bevor du an den Start gehst. Wir haben hierzu ein **Motivationsvideo** gedreht 😊 (https://youtu.be/9v_e6gmMfUE). Vielleicht hast du ja aber auch schon die Tanzschritte unserer „**Jerusalem Dance Challenge**“ drauf. Dann tanze doch diese ein paar Mal durch, um dich auf den Wettbewerb einzustimmen.

Sobald du dich fit fühlst, lege eine **Stoppuhr** bereit, mit der du deine Zeit messen kannst.

Übungsbeschreibung:

- **Static Wall-Sit:** Halte so lange wie möglich deine Position.
- **Burpees:** Wie viele Wiederholungen schaffst du in einer Minute?
- **Plank:** Halte so lange wie möglich deine Position.
- **Rope Skipping:** Springe eine Minute lang Seil und zähle dabei deine Durchschläge.
- **Fußball-Jonglage:** Jongliere einen Ball so lange es geht (ganz egal, ob mit dem Fuß, dem Kopf, dem Oberschenkel). Hände sind nicht gestattet!!! Wie viele Kontakte schaffst du maximal hintereinander bis das Gerät auf den Boden fällt?

Du findest zu den **Übungen** auch ein entsprechendes **Video** unter <https://youtu.be/QZ2teFf2Ams> !!!

Trage deine **Werte in die Excel-Tabelle** ein und lasse sie deinem/r **Team-Captain/in**, bzw. **Sportlehrer/in** zukommen.

Weitere Tipps:

Die **Übungen** sollen **an einem Trainingstermin** durchgeführt werden. Die Reihenfolge kann jedoch nach Belieben oder aus taktischen Gründen individuell verändert werden!

Vielleicht habt ihr ja auch Lust das Ganze zu **trainieren**: Dann führt die Übungen immer wieder durch, beispielsweise als „**Bewegte Pause**“ während eures **Online-Unterrichts** oder im **Homeoffice/ Büro/...** (Eltern/ Kollegen).

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer-Gruppen und einen fairen Wettstreit!!!

Euer Sportlehrer-Team

S. Brinkhoff, A. Heinrich & A. Lichtenthäler

Wall-Sit



Plank



Burpees



Rope Skipping

