

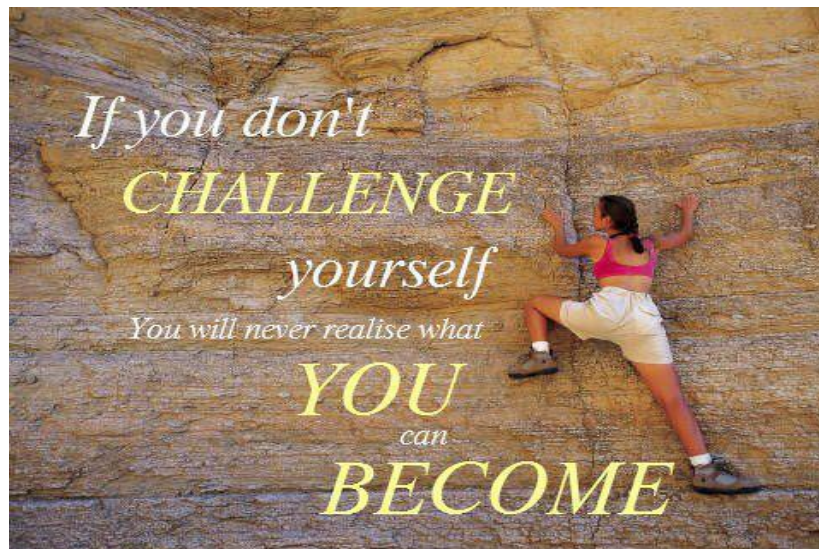


Sport Challenge – bist du besser als die Lehrer und Lehrerinnen?

MACH MIT bei der Sport Challenge und qualifiziere dich für den Challenge Day, an dem Lehrer*innen und Schüler*innen sich mit ihren Bestleistungen gegenseitig herausfordern. In dem Video seht ihr einige Sportlehrer*innen und auch Schüler*innen, die bereits angefangen haben, sich auf die Challenge vorzubereiten.

Die Challenges - Sport Against Corona Challenges

Challenge	Aufgabe	Mindestanforderung bzw. Teilnahmevoraussetzung
Fußball hochhalten	Ball hochhalten: Wer kann den Ball am längsten hochhalten? Fuß, Knie, Schulter, Kopf ist erlaubt.	mindestens 30 sec Ball hochhalten.
Jonglieren mit drei Bällen	Drei Bälle so lange jonglieren wie möglich. (Jonglierbälle können zum Üben über den Freizeitbereich ausgeliehen werden.)	mindestens 30 sec drei Bälle abwechselnd jonglieren.
im Handstand stehen	In den Handstand aufschwingen und Solange wie möglich im Handstand bleiben. Du darfst dich dabei auch auf den Händen hin und her bewegen.	Handstand mindestens 15 sec lang ausführen
Plank Fitness Challenge	Liegestützposition auf den Unterarmen einnehmen und diese Liegestützposition so lange wie möglich halten.	mindestens 60 sec die Plank Challenge durchführen
Seilspringen Rope skipping	Mit geschlossenen Beinen im Seil rhythmisch und ohne Pause bzw. Fehler springen.	Rhythmisch mindestens 60 sec springen.



Anmeldung für die Challenge

Du kannst an **maximal drei Challenges** teilnehmen.

Beginne möglichst bald mit dem Üben und versuche deine Leistung bzw. Bestzeit in den nächsten Wochen zu steigern.

Wenn du die Mindestanforderungen der Challenge zu Hause schaffst, kannst du dich bis zum **3. Juli 2020** über I-serv für eine bzw. max. drei Challenges anmelden und uns deine Anmeldung schicken : annegret.meyer@igs-floetenteich.eu oder burkhard.schmiesing@igs-floetenteich.eu .

Für die **Anmeldung bis zum 3. Juli 2020** sind folgende Angaben erforderlich:

- **Vor- und Nachname** und **Klasse**.
- Challenge (max. drei Challenges) auswählen und uns den **Titel der Challenge** sowie die bisherige **persönliche Bestzeit** in Minuten und Sekunden angeben. Wie lange hast du die Challenge zu Hause durchhalten können?

- | | | | |
|---|----------------------------------|-------|-------------------|
| <input type="radio"/> Fußball hochhalten | <i>persönliche Bestleistung:</i> | _____ | <i>(min/ sec)</i> |
| <input type="radio"/> Jonglieren mit 3 Bällen | <i>persönliche Bestleistung:</i> | _____ | <i>(min/ sec)</i> |
| <input type="radio"/> im Handstand stehen | <i>persönliche Bestleistung:</i> | _____ | <i>(min/ sec)</i> |
| <input type="radio"/> Plank Fitness Challenge | <i>persönliche Bestleistung:</i> | _____ | <i>(min/ sec)</i> |
| <input type="radio"/> Seilspringen | <i>persönliche Bestleistung:</i> | _____ | <i>(min/ sec)</i> |

CHALLENGE DAY - Durchführung

In der letzten Woche vor den Sommerferien werden wir die Challenge an der IGS Flötenteich mit allen angemeldeten Schüler*innen und Lehrer*innen durchführen. Es wird eine Siegerehrung geben und alle Gewinner*innen der Challenges erhalten eine Urkunde und einen Preis.