

# Oberschule Bodenwerder Challenge 1

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

jetzt geht es los! Heute starten wir mit der ersten Challenge!

Und wir wollen ganz einfach anfangen:

Challenge:     Wie viele Hampelmänner schafft ihr in 30 Sekunden?

Ihr braucht dazu eine Stoppuhr oder einen Timer.

Ausgangsposition:     Ihr steht mit geschlossenen Beinen mit den Armen ausgestreckt nach unten.

Durchführung:         Auf „LOS“ startet die Zeit. Jetzt springt ihr, so dass eure Beine etwas breiter auseinander sind, als eure Hüfte. Die Arme gehen dabei seitlich über den Kopf zusammen. Beim nächsten Sprung geht es in die Ausgangsposition zurück. Dies gilt als ein Durchgang.

Wiederholt die Durchführung so oft und schnell wie ihr könnt, bis die 30 Sekunden vorbei sind.

Wie viele Hampelmänner schafft ihr?

Könnt ihr euer Ergebnis beim nächsten Versuch steigern?

Für alle, die Abwechslung bei der Challenge brauchen, gibt es eine Variante:

Die Anzahl der Hampelmänner ist unwichtig. Die Aufgabe besteht darin, so lange wie möglich Hampelmänner zu machen. Das Ganze flüssig und ohne Pause. Stoppt die Zeit, sobald ihr nicht mehr könnt. Wie lange habt ihr durchgehalten?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Morgen folgt die nächste Challenge!