Oberschule Bodenwerder Challenge 7

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

zum Wochenbeginn eine neue Challenge. Wir starten mit etwas Bewegung in die neue Woche.

Challenge: Wie viele seitliche Sprünge schafft ihr in 30 Sekunden?

Vorbereitung: Ihr braucht eine Stoppuhr und ein 2 cm dicken Klebestreifen (zur Not geht auch ein dünnes Seil oder draußen auf der Straße ein Kreidestrich). Klebt einen ca. 40 cm langen Klebestreifen auf den Fußboden, so dass rechts und links davon genügend Platz zum Springen ist. Eineinhalb Meter rechts und links sollten reichen.

Ausgangsstellung: Stellt euch seitlich mit geschlossenen Beinen neben die Linie.

Ausführung: Auf das Startsignal hin springt ihr beidbeinig von rechts nach links so schnell ihr könnt seitlich über die Linie.

Wie viele solcher Sprünge schafft ihr in der vorgegebenen Zeit?

Aber Achtung: Jeder Sprung bei dem ihr die Linie berührt, oder nicht mit geschlossenen Beinen abspringt, oder ihr zu weit nach vorne oder nach hinten über die Linie hinaus kommt, zählt NICHT! Ihr sollt aber weiter springen bis die 30 Sekunden zu Ende sind. Die Sprünge werden einfach am Ende nicht gewertet.

Wiederholt diese Aufgabe nach ein paar Minuten nochmal – Habt ihr euch verbessert?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange Oliver Hartmann Fabian Laabs

Morgen folgt eine neue Challenge!