

Contest Sport

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Lehrkräfte der Fachschaft Sport haben sich für dich etwas Besonderes einfallen lassen.

Damit uns niemand „einrostet“, wird es bis zum Schulbeginn nach Ostern einen kleinen Wettbewerb geben.

- **Die Jungs nehmen an einem „Burpee-Contest“ teil,**
- **die Mädchen machen einen „Planking-Contest“.**

Um zu gewährleisten, dass du die Übungen auch richtig ausführst, haben wir dir eine kurze Anleitung bereitgestellt. Folge einfach dem Link oder nutze den QR-Code und schau dir das Video dazu an.

Burpee:

<https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>

Planks:

https://www.youtube.com/watch?v=a3UQcWc_ydc



Die Regeln des Wettbewerbs:

Du trainierst in der virtuellen Schule genauso eigenständig, wie du auch deine Aufgaben in allen anderen Fächern erledigst.

Nach den Osterferien wird jeder Sportlehrer in jeder Klasse überprüfen, wer die meisten Burpees bei den Jungs machen und wer von den Mädchen den Plank am längsten halten kann.

Gewinner bei den Jungs: höchste Anzahl von Burpees. Es werden jeweils zwei Jahrgangsstufen (5+6, 7+8, 9+10) gemeinsam ausgewertet.

Gewinner bei den Mädchen: längste Plankdauer. Auch hier werden immer zwei Jahrgangsstufen (5+6, 7+8, 9+10) gemeinsam ausgewertet.

Das Beste daran:

Die Gewinner aus den jeweiligen zwei Jahrgangsstufen erhalten je einen Gutschein eines Sportgeschäftes, die Zweit- und Drittplatzierten bekommen Sachpreise.

Insgesamt gibt es Preise im Wert von ca. 300 Euro.

Macht mit!

Eure Lehrkräfte der Fachschaft Sport