

Workout - Schulchallenge

Kategorie: Kraft, Ausdauer, Koordination

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir Sportlehrer und Sportlehrerinnen möchten euch für eine sportliche Herausforderung, eine **CHALLENGE**, gewinnen.

Ihr könnt nur an einer Challenge teilnehmen oder an mehreren. Wer richtig gut drauf ist, kann natürlich auch an allen teilnehmen. **Jede und jeder soll aber zumindest an einer teilnehmen.**

Die Challenge läuft ab sofort!

Folgende Challenges stehen zur Wahl:

(im Anschluss findest du die richtige Ausführung und wie du diese Challenge abgeben musst):

Wer schafft ...

1. die meisten BURPEES
2. die meisten LIEGESTÜTZE
3. den längsten PLANK
4. den schnellsten KILOMETER
5. die weiteste GELAUFENE STRECKE am Stück
6. die meisten GELAUFENEN KILOMETER
7. die meisten SITUPS
8. den längsten WALL-SIT
9. die meisten unterschiedlichen PUSHUP-VARIANTEN
10. die meisten SONNENGRÜSSE hintereinander
11. den längsten YOGABAUM rechts oder links
12. die meisten SQUATS
13. es am längsten die ARME mit 1,5l Mineral gestreckt zu halten
14. die längste JONGLAGE
15. es, eine eigene Challenge zu starten???

Probiert die Übungen aus und meldet euch gleich bei einem Sportlehrer für eine Challenge an!

Wenn ihr glaubt ein gutes **Zwischenergebnis** geschafft zu haben oder möglicherweise eine **Bestleistung**, dann schickt bitte euer Ergebnis **an Herrn Ecker per Mail oder WhatsApp**.

Das Video, die Runtastic Zusammenfassung, oder andere „Beweismittel“ zeigt ihr uns dann bitte in der Schule. Wir werden die Sieger in jeder Kategorie mit einem **kleinen Preis** kühren.

alex.ecker1@gmx.at oder +436767303102

1. Wer schafft die meisten Burpees hintereinander?

Richtige Ausführung

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

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Burpees machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Anzahl der Burpees dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann wie viele Burpees es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

2. Wer schafft die meisten Liegestütze hintereinander?

Richtige Ausführung

Herren (oder tolle Damen): <https://www.youtube.com/watch?v=hLbjdCJ5-2w>

Damen: https://www.youtube.com/watch?v=0JsH_vQyKEg

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Liegestütze machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem du das Datum und die Anzahl deiner Liegestütze schreibst. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie viele Liegestützen es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

3. Wer schafft den längsten Plank?

Richtige Ausführung

https://www.youtube.com/watch?v=wnYM_oj_S0

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du den Plank hältst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Zeit dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie lange du den Plank gehalten hast. Schicke uns die Zeit, die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an!



4. Wer läuft den schnellsten Kilometer?

Richtige Ausführung

Laufe dich zuerst ein, zwei Kilometer ein und versuche dann einen Kilometer so schnell wie möglich zu laufen. Benütze dafür eine Laufapp am Handy wie z.B. Runtastic. Die App zeigt dir dann den schnellsten Kilometer an.

Abgabe:

Mache einen Screenshot von den Aufzeichnungen am Handy (mit Datum, Weite und schnellstem Kilometer) und schicke uns den Screenshot per Mail! 😊.

5. Wer läuft die längste Strecke?

Richtige Ausführung

Laufe am besten ganz gemütlich, denn so kommst du am weitesten. Schalte auf deinem Handy die App Runtastic oder eine andere Laufapp ein. Die App zeigt dir dann die gelaufene Strecke an.

Abgabe:

Mache einen Screenshot von den Aufzeichnungen am Handy (mit Datum, Weite und Durchschnittsgeschwindigkeit) und schicke uns den Screenshot per Mail! 😊.

6. Wer läuft bis zum Beginn der Schule die meisten Kilometer?

Richtige Ausführung

Laufe so oft du magst in deiner Umgebung. Zeichne deine Läufe auf. Schalte dafür auf deinem Handy die App Runtastic oder eine andere Laufapp ein. Die App zeigt dir dann die Gesamtstrecke der letzten Läufe an (sollte sie das nicht tun, dann rechne einfach die Läufe zusammen).

Abgabe:

Mache einen Screenshot von den Aufzeichnungen am Handy (mit Datum, Streckenlänge und Durchschnittsgeschwindigkeit) und schicke uns den Screenshot per Mail. 😊

7. Wer schafft die meisten Situps?

Richtige Ausführung

<https://www.youtube.com/watch?v=WDSmlFfbgW4>

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Situps machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Anzahl der Situps dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie viele Situps es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

8. Wer schafft den längsten Wall-Sit? (an der Wand „sitzen“)

Richtige Ausführung

<https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000>

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du **an der Wand „sitzt“**. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Zeit dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie lange du den Wall-Sit gehalten hast. Schicke uns die Zeit per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

9. Wer schafft die meisten unterschiedlichen Push-Up-Varianten?

Richtige Ausführung

Deine eigene, du musst aber in jeder **Liegestütz**/Push-Up-Variante mindestens einen sauberen Push-Up machen können.

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Push-Ups machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Anzahl der ausgeführten Varianten dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann wie viele Varianten es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

10. Wer schafft die meisten Sonnengrüße hintereinander?

Richtige Ausführung

<https://www.youtube.com/watch?v=FbtNc22vnoI>

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Sonnengrüße machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Anzahl der Sonnengrüße dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie viele Sonnengrüße es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

11. Wer hält den Yogabaum am längsten?

Richtige Ausführung

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

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du den Yogabaum hältst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Zeit dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie lange du den Yogabaum gehalten hast. Schicke uns die Zeit per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

12. Wer schafft die meisten Squats (Kniebeugen) mit Mineralwasser?

Richtige Ausführung <https://www.youtube.com/watch?v=3uTbBb1hkpc>

und nimm zusätzlich ein 6er-Trägerl 1,5l Mineralwasser/Wasser in die Hände.

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Squats machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Anzahl der Squats dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann wie viele Squats es waren. Schicke uns die Anzahl per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

13. Wer schafft es am längsten die Arme gestreckt zu halten?

Richtige Ausführung



Nimm zusätzlich in jede Hand eine gefüllte 1,5l Trinkflasche!

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Arme seitlich hältst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Zeit dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie lange du die Arme hochgehalten hast. Schicke uns die Zeit per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

14. Wer kann am längsten Jonglieren?

Richtige Ausführung

<https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o>

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du jonglierst. Halte danach einen Zettel in die Kamera, auf dem das Datum steht und du die Zeit dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann, wie lange du jongliert hast. Schicke uns die Zeit per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an! 😊

15. Vielleicht kannst du etwas anderes sehr gut. Denke dir eine eigene Challenge aus und fordere andere auf, gegen dich anzutreten...