

Sport-Challenges

für Teilzeitklassen und Vollzeitklassen ohne regulären Sportunterricht im ersten Halbjahr

Ablauf:

- Die Schüler*innen treten einzeln zur Challenge an
- die Lehrkraft stoppt die Zeit und zählt die absolvierten Sprünge/ Schläge
- bei einem Fehler darf wieder angesetzt und weitergesprungen/ -geschlagen werden, bis die 30 Sekunden abgelaufen sind
- das Ergebnis wird anschließend in der vorliegenden Liste notiert

Seilsprung-Challenge

30 Sekunden Seilspringen pro Schüler*in



*Alternativ für am Fuß verletzte Schüler*innen:*

Ping-Pong-Challenge

30 Sekunden pro Schüler*in wird der Tischtennisball hochgehalten



Klasse: _____

Klassenleitung: _____

	Name, Vorname	Anzahl der Sprünge/ Schläge
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Fehlende: