

Schlag (d)eine Sportlehrkraft

Campianer halten sich fit!

Die Ferienzeit naht und die sozialen Kontakte müssen notwendigerweise reduziert werden. Deshalb nutze die Chance und fordere (d)eine Sportlehrkraft [virtuell] heraus.

Die sportliche Herausforderung läuft drei Wochen: 21.12.2020 (8 Uhr) – 10.01.2021 (18 Uhr)

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Ich schaffe in zwei Minuten mehr Räder zu schlagen als Frau Hütte.
- Ich schaffe in zwei Minuten mehr Liegestütze als Herr Coppel.
- Ich schaffe in zwei Minuten mehr Seildurchschläge als Frau Christoph.
- Ich schaffe in einer Minute mehr Wechselsprünge mit Ball durch die Beine prellen als Frau Halm.
- Ich schaffe in einer Minute mehr Ballberührungen (Seite, Rahmen, Seite...) mit einem Tennisschläger als Herr Lamm.
- Ich laufe mehr Kilometer als Herr Fenz.
- Ich sammle auf dem Ruderergometer mehr Kilometer als Frau Hofbauer.
- Ich lege mit dem Fahrrad mehr Kilometer zurück als Herr Volle.

Schicke eine Mail an challenge@iserv-gym-hol.de und fordere die Sportlehrkraft deiner Wahl heraus.

Für die Challenges mit Frau Christoph, Frau Halm, Frau Hütte, Herrn Lamm und Herrn Coppel benötigen wir am Ende der drei Wochen deinen besten Versuch als Video. (Tipp: Die ersten zwei Wochen üben und in der letzten Woche immer mal wieder deine Versuche aufnehmen.)

Zum Erfassen der Kilometer nutzt du bitte eine Uhr, eine App oder den Tacho und schickst z.B. einen Screenshot am Ende jeder Woche an die oben genannte E-Mailadresse.

Wichtig:

Die Kilometer der Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 5 und 6 multiplizieren wir mit dem Faktor 1.5, um eine bessere Vergleichbarkeit zu erzielen.