

Workout - Schulchallenge

Kategorie: Kraft, Ausdauer, Koordination

Benötigtes Material: verschieden

Übungsdauer: beliebig

Übungsbeschreibung:



BRG Hamerling Schul-Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wir Sportlehrer und Sportlehrerinnen haben uns eine kleine Challenge für euch überlegt.

Ihr könnt daran teilnehmen, müsst aber nicht.

Ihr könnt nur eine Challenge durchführen oder mehrere, wer richtig ‚gud drauf is‘ kann auch an allen teilnehmen.

Die Challenge läuft ab sofort und bis Schulbeginn.

Wenn ihr glaubt eine Challenge gewonnen zu haben, dann schickt bitte euer Ergebnis eurem/eurer SportlehrerIn per Mail zu (Mailadressen findet ihr auf unserer Schulhomepage). Das Video, die Runtastic Zusammenfassung, ... zeigt ihr uns dann bitte in der Schule.

Wir LehrerInnen sprechen uns dann zusammen und werden die Sieger in jeder Kategorie mit einem kleinen Preis küren.

Folgende Challenges stehen zur Wahl (im Anschluss findest du die richtige Ausführung und wie du diese Challenge abgeben musst):

1. meiste BURPEES
2. meiste LIEGESTÜTZ
3. längster PLANK
4. schnellster KILOMETER
5. weiteste GELAUFENE Strecke am Stück
6. meiste GELAUFENE KILOMETER (Freitag 20. März bis Ostersonntag)
7. meiste SITUPS
8. längster WALL-SIT
9. meiste unterschiedliche PUSHUP-VARIANTEN
10. meiste SONNENGRÜSSE
11. längster YOGABAUM rechts oder links
12. längster Squat mit Mineral
13. längste gestreckte ARME mit 1,5l Mineral
14. längste JONGLAGE

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 der 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 die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an 😊!

2. Wer schafft die meisten Liegestütz 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 Liegestütz machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera auf der das Datum steht und du die Anzahl der Liegestütz dazugeschrieben hast. Das Bild sollte bis zum Schluss in die Kamera gehalten werden, damit man am Ende lesen kann wie viele Liegestütz es waren. Schicke uns die Anzahl die du geschafft hast 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_ojI_S0

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du den Plank hältst. Halte danach einen Zettel in die Kamera auf der 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 als möglich zu laufen. Schalte dafür auf deinem Handy die App Runtastic oder andere Laufapps ein. 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 den Screenshot an deine/n SportlehrerIn.

5. Wer schafft die am weitesten gelaufene Strecke am Stück?

Richtige Ausführung

Laufe am besten ganz gemütlich, denn so kommst du am weitesten. Schalte auf deinem Handy die App Runtastic oder andere Laufapps 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 den Screenshot an deine/n SportlehrerIn.

6. Wer läuft im vorgegeben Zeitraum die weiteste Strecke?

Richtige Ausführung

Laufe so oft du magst in deiner Umgebung. Zeichne deine Läufe auf. Schalte dafür auf deinem Handy die App Runtastic oder andere Laufapps 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, Weite und Durchschnittsgeschwindigkeit) und schicke den Screenshot an deine/n SportlehrerIn.

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 der 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 die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an 😊!

8. Wer schafft den längsten Wall-Sit?

Richtige Ausführung

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

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du den Wall-Sit hältst. Halte danach einen Zettel in die Kamera auf der 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 die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an 😊!

9. Wer schafft die meisten unterschiedlichen Pushup-Varianten?

Richtige Ausführung

Deine eigene, du musst aber in jeder Pushup-Variante mindestens einen Pushup machen können.

Abgabe:

Mache ein Video von dir während du die Pushups machst. Halte danach einen Zettel in die Kamera auf der 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 die du geschafft hast 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 der 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 die du geschafft hast 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 der 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 die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an 😊!

12. Wer schafft die meisten Squats mit Mineralwasser?

Richtige Ausführung

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

und nimm zusätzlich ein 6er-Tragerl 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 der 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 die du geschafft hast 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 der 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 hoch gehalten hast. Schicke uns die Zeit die du geschafft hast 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 der 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 die du geschafft hast per Mail. Hast du gewonnen, dann schauen wir uns dein Video als Beweis an 😊!