

(Hei, Em, Th)



## Daily Challenge

Liebe SchülerInnen,

um den Sportunterricht zuhause weiterzuführen erwarten euch hier ein paar Challenges, um koordinativen und konditionellen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Der Ablauf der Challenge ist wie folgt gedacht:

Für jede Übung hast du fünf Übungsversuche (wenn du sie nutzen möchtest). Dann kommt der Wertungsdurchlauf, in dem du möglichst gut abschneiden solltest. Dieses Ergebnis trägst du unten in die Ergebnisliste ein.

Kannst du deine Lehrer schlagen? Fordere doch deine Geschwister und/oder Eltern heraus und starte damit eine Familien-Challenge.

Die Spielereiste wird von uns mittwochs erweitert. Erarbeite parallel zu den Challenges drei eigenen Spiele, indem du sie erprobst und eine kurze Spielbeschreibung wie im Raster vorgegeben festhältst (analog oder digital).



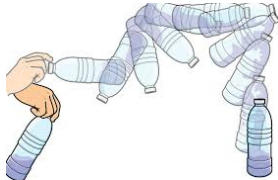

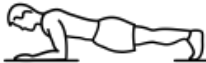
*Alle Spiele sollten in einer sicheren Umgebung stattfinden. Für den Wertungsdurchgang solltest du einen Schiedsrichter (Eltern oder Geschwister) zu Hilfe bitten.*

*Solltest du bei der Ausführung der Challenges gesundheitliche Probleme haben, brich die Challenge sofort ab.*

Viele Grüße

eure Sportlehrer vom HGS



<b>Spiele mit Versuchen</b>	<b> Bottle Pen</b>  <u>Erklärung:</u> Lasse einen Stift aus Hüfthöhe vor oder neben dem Körper in eine leere Wasserflasche fallen. Die Flasche steht dabei auf dem Fußboden.  <u>Aufgabe:</u> Nach 5 Probeversuchen hast du 10 Versuche. Wie oft triffst du?	<b> Bottle Flip</b>  <u>Erklärung:</u> Fülle eine 0,5 Liter große Plastikflasche zu ca. einem Drittel mit Flüssigkeit. Nimm die geschlossene Flasche am Flaschenhals in die Hand und wirf die Flasche so, dass sie auf dem Flaschenboden landet und stehen bleibt.   <u>Aufgabe:</u> Nach 5 Probeversuchen hast du 10 Versuche. Wie viele Würfe sind erfolgreich?	<b>Münzschnipsen</b>  <u>Erklärung:</u> Stelle eine Tasse vor dir auf den Tisch (10cm von der Tischkante entfernt) und versuche eine 1€ Münze in die Tasse zu schnipsen. Die Münze muss etwas über die Tischkante hinausragen.  <u>Aufgabe:</u> Nach 5 Probeversuchen hast du 10 Versuche. Wie oft triffst du in die Tasse?
<b>Spiele auf Zeit</b>	<b> Jumping Jacks (Hampelmann)</b>  <u>Erklärung:</u> Grundstellung mit geschlossenen Beinen und gestreckten Armen über dem Kopf. In die Seitgrätschstellung springen. Bei der Seitgrätschstellung sind die Beine gegrätscht, die Arme werden gleichzeitig seitlich neben die Oberschenkel ausgestreckt. In die	<b>Sitting Chair</b>  <u>Erklärung:</u> Lehne dich mit deinem Rücken gegen die Wand, als ob du auf einem Stuhl sitzt. Knie und Fußgelenk 90 Grad angewinkelt. Arme neben dem Körper.   <u>Aufgabe:</u> Wie lange schaffst du es die sitzende Position zu halten? Stoppe die Zeit.	<b>Planking</b>  <u>Erklärung:</u> Gehe in den Unterarmstütz. (Liegestützposition, stütze dich mit denen Unterarm am Boden ab). Wichtig: kein Hohlkreuz oder Katzenbuckel   <u>Aufgabe:</u> Wie lange schaffst du es, die Position zu halten? Stoppe die Zeit.

(Hei, Em, Th)

	<p>Ausgangsstellung springen.</p>  <p><u>Aufgabe:</u> Wie viele Wiederholungen schaffst du in 1 Minute?</p>		
--	--	--	--

<b>Spiele mit Versuchen</b>	<b>Becher Wurf</b>  <u>Erklärung:</u> Setz dich auf den Boden und stelle einen Becher oder eine Tasse in 1,5m Entfernung auf den Boden und versuche mit einem Tischtennisball hinein zu treffen (der Ball muss nicht im Becher liegen bleiben). (Alternative: Rolle Alufolie zu einem Ball zusammen und werfe diesen)  <u>Aufgabe:</u> Nach 5 Probeversuchen hast du 10 Versuche. Viele triffst du?	<b>Jonglage mit 2 Bällen</b>  <u>Erklärung:</u> Nimm dir zwei (im Idealfall) gleich große Bälle zur Hand. (z.B. Tennisball, notfalls ein zusammengerolltes Paar Socken) Versuche mit einer Hand so oft wie möglich zu jonglieren. Die Bälle dürfen nie gleichzeitig die Hand berühren.  <u>Aufgabe:</u> Kein Versuchslimit oder eine Zeitvorgabe. Versuche in den nächsten Tagen deinen persönlichen Rekord aufzustellen. Du darfst/ und solltest diese Aufgabe üben.	<b>Jonglage mit 3 Bällen</b>  <u>Erklärung:</u> Vgl. die Erklärung zur Jonglage mit zwei Bällen, allerdings mit einem Ball mehr und du solltest mit beiden Händen jonglieren. Guck dir gerne das Tutorial an, um die Aufgabe zu erlernen. Hier findest du den Link: <a href="http://www.jonglierkurs.de/szene/anleitung-jonglieren/jonglieren-lernen/">http://www.jonglierkurs.de/szene/anleitung-jonglieren/jonglieren-lernen/</a>  <u>Aufgabe:</u> Diese Aufgabe benötigt Übung! Bleib am Ball und versuche das Jonglieren mit 3 Bällen zu erlernen. Die Tipps im Video helfen dir.
-----------------------------	--	---	--

(Hei, Em, Th)

			Kein Versuchslimit oder eine Zeitvorgabe. Versuche in den nächsten Tagen deinen persönlichen Rekord aufzustellen. Du darfst/ solltest diese Aufgabe üben.
<b>Spiele auf Zeit</b>	<b>Ball Spin - Zusatzübung</b>  <u>Erklärung:</u> Drehe einen größeren Ball (Fuß-, Basket-, Handball) auf deinem Zeigefinger. Schau dir gerne Tutorials im Internet an.  <u>Aufgabe:</u> Wie lang dreht sich der Ball auf deinem Finger? Stopp die Zeit.		

