

Fahrplan »Bewegte Klasse« Schnurspring-Challenge



WER?

Möglichst viele Schüler*innen Ihrer Schulklasse sollten an unserer Challenge teilnehmen. Jede/r Schüler*in bekommt unser Teaser-Video und einen "Fahrplan" von Ihnen zugeschickt (z.B. Schoolfox).

WAS?

Die Herausforderung besteht darin, innerhalb einer einzigen Minute so oft wie möglich über das Seil zu springen. Man darf auch mal hängen bleiben, Seil richten und weiter springen, denn jeder gelungene Sprung zählt. Die Schüler*innen haben fünf Wochen Zeit, ihre Ergebnisse zu verbessern.

WO?

Zum Üben darf überall gesprungen werden: in der Schule, zu Hause, im Garten, im Wald, auf der Wiese oder wo auch immer die Schüler*innen Zeit und Platz finden.

Die Sprünge für die Challenge müssen jedoch in der Schule gemacht werden.

WIE?

Gesprungen wird beidbeinig, mit oder ohne Zwischensprung. Die Art der Springschnur ist egal.

Die Schüler*innen haben fünf Wochen Zeit zu üben. Mindestens einmal pro Woche soll die Anzahl der Sprünge von der/dem Lehrer*in oder einem/einer Mitschüler*in überprüft werden. Den höchsten Wert der Woche tragen Sie dann in das folgende Teilnahmeformular ein.

[Link zum Teilnahmeformular](#)

Die Schüler*innen machen immer drei bis fünf Versuche am Stück. Zwischen den einzelnen Versuchen soll jeweils eine Pause gemacht und die Muskeln gelockert werden. Gezählt wird pro Woche nur einer der Versuche.

WANN?

Bis spätestens 19.Juni (Ende der fünften Woche) schicken Sie die gescannte Tabelle mit den Einträgen möglichst vieler Schüler*innen an die »Bewegte Klasse«

Mail an: ralph.wakolbinger@noetutgut.at

WOZU?

- Die ganze Klasse verbessert die Ausdauer und die Koordination
- Unter allen eingesendeten Listen verlosen wir 5 Mal 3 Rollbretter. Den Termin der Verlosung geben wir per Email rechtzeitig bekannt.

Klicken oder Scannen

Hier stellen wir noch ein Tutorial zur Verfügung, das die wichtigsten Punkte erklärt, die beim Seilspringen zu beachten sind:



In Kooperation mit



 **Bildungsdirektion**
Niederösterreich

