



## Fahrplan »Bewegte Klasse« Schnurspring-Challenge

### WER?

An unserer Challenge kannst du zusammen mit deiner Schulklasse teilnehmen.

### WAS?

Die Herausforderung besteht darin, innerhalb einer einzigen Minute so oft wie möglich über das Seil zu springen. Du darfst auch mal hängen bleiben. Richte dir dein Seil und springe einfach weiter. Jeder gelungene Sprung zählt. Du hast fünf Wochen Zeit, dein Ergebnis zu verbessern.

### WO?

Zum Üben kannst du überall springen: in der Schule, zu Hause, im Garten, im Wald, auf der Wiese oder wo auch immer du einen Platz findest. Die Sprünge für die Challenge müssen jedoch in der Schule gemacht werden.

### WIE?

Du springst beidbeinig, mit oder ohne Zwischensprung. Die Art der Springschnur ist egal.

Du hast fünf Wochen Zeit zu üben. Mindestens einmal pro Woche lässt du deine Sprünge von deiner Lehrerin, deinem Lehrer, einer Mitschülerin oder einem Mitschüler zählen. Den höchsten Wert der Woche trägt deine Lehrerin oder dein Lehrer dann in ein Teilnahmeformular ein. Auch für dich gibt es unten eine kleine Tabelle, in die du deine Fortschritte eintragen kannst.

Du machst immer drei bis fünf Versuche am Stück. Mache zwischen den einzelnen Versuchen jeweils eine Pause und lockere deine Muskeln aus.

### WANN?

Bis spätestens 19. Juni (Ende der fünften Woche) scannt deine Lehrerin oder dein Lehrer die Tabelle mit den Einträgen von dir, deinen Mitschülerinnen und Mitschülern ein und sendet diese an die »**Bewegte Klasse**«.

### WOZU?

- Du und deine ganze Klasse verbessern 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.

Hier kannst du deine jeweils besten Ergebnisse der Woche eintragen:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

