»Bewegte Klasse« Schnurspring-Challenge

Springe in einer Minute so oft wie möglich beidbeinig über ein Springseil!

Die Seilspring-Challenge richtet sich an Schüler*innen aus Volksschule und Sekundarstufe. Ziel ist es, in einer Minute möglichst oft über ein Springseil zu springen. Diese Übung sollte 3-5 Mal wiederholt werden. In den Pausen dazwischen werden die Muskeln gelockert..

Mindestens ein Mal pro Woche wird im Sportunterricht mitgezählt und die jeweils besten Ergebnisse in die Tabelle unten eingetragen. Zählen kann eine Lehrperson , ein Mitschüler oder eine Mitschülerin. Nach fünf Wochen werden die Fortschritte in der Tabelle sichtbar werden!

Schule/Klasse

Adresse

Email

Name (Vorname genügt)	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5

Zur Teilnahme dieses Formular bitte vollständig ausfüllen, einscannen und per Email senden an:
ralph.wakolbinger@noetutgut.at

In Kooperation mit

Bildungsdirektion Niederösterreich

PH NÖ