



Anleitung

„Bewegte Klasse“-Schnurspring-Challenge

Die Schnurspring-Challenge läuft über 5 Wochen. Es gibt insgesamt 2 Aufgaben, die du auch parallel erledigen kannst.



Auf unserem Teilnahmeblatt befinden sich Felder mit Kästchen, die über die Dauer der Challenge befüllt oder abgehakt werden sollen. Wann du ein Kästchen abhaken darfst und welche Aufgabe du dafür erfüllen musst, findest du bei den jeweiligen Erklärungen der Aufgaben.

Ziel der Challenge ist es, jede Woche die blauen Kästchen der Aufgabe „Eine Minute“ zu befüllen! Optional kannst du auch zusätzlich die orangenen Kästchen der Aufgabe „1000er“ abhaken. Schaffst du es bis zum Abgabetag möglichst viele der orangenen Kästchen abzuhaken, kannst du auf deine Klasse richtig stolz sein!



Und nun zu den Aufgaben:

Blaue Kästchen: „Eine Minute“

Ziel ist es, in einer Minute möglichst oft beidbeinig 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 blaue Tabelle im Teilnahmeblatt eingetragen.

Zählen kann eine Lehrperson, ein Mitschüler oder eine Mitschülerin. Nach fünf Wochen werden die Fortschritte in der Tabelle sichtbar werden!



Orange Kästchen: „1000er“

Ziel ist es, 1000 Sprünge über ein Springseil zu sammeln. Du spielst dazu eines der im Folgenden beschriebenen Spiele und zählst jeweils mit Hütchen und Holzklötzen die Sprünge.



1-2-Fänger

Eine Hälfte des Turnsaales wird als Spielfeld deklariert. In der anderen Hälfte liegen Springseile, 10 Holzklötze und 10 Hütchen bereit.

Zwei bis drei Schüler oder Schülerinnen bekommen ein Reissäckchen oder Ähnliches in die Hand, damit man sie klar als Fänger bzw. Fängerin erkennen kann. Sie fangen jeweils drei Mitschüler oder Mitschülerinnen.

Die ersten beiden, die gefangen wurden, müssen das Spielfeld verlassen und 10 Mal beidbeinig über eine Springschnur springen. Sobald sie diese Aufgabe erledigt haben, dürfen sie einen Bauklotz aufstellen und ins Spielfeld zurückkehren. Stehen alle 10 Bauklötze, werden diese wieder umgeworfen und ein Hütchen wird aufgestellt.

Der oder die Dritte, die gefangen wurde, bekommt das Reissäckchen und ist ab diesem Zeitpunkt der neue Fänger bzw. die neue Fängerin.

Die Klasse hat das Ziel erreicht, wenn alle Hütchen stehen. Dann ist ein 1000er geschafft und ein oranges Kästchen darf abgehakt werden.

Wird das Spiel abgebrochen, bevor alle Hütchen stehen, wird der Zwischenstand notiert und beim nächsten Mal weitergespielt.

Abschießen

Eine Hälfte des Turnsaales wird als Spielfeld deklariert. In der anderen Hälfte liegen Springseile, 10 Holzklötze und 10 Hütchen bereit.

Gespielt wird Abschießen mit 2-3 Bällen. Mit dem Ball darf man keine Schritte machen. Wer abgeworfen ist, verlässt das Spielfeld, um 10 Mal über die Springschnur zu springen. Auch hier wird wieder mit Bauklötzen und Hütchen gezählt. Die Klasse hat das Ziel erreicht, wenn alle Hütchen stehen. Dann darf auch ein oranges Kästchen abgehakt werden.

Wird das Spiel abgebrochen, bevor alle Hütchen stehen, wird der Zwischenstand notiert und beim nächsten Mal weitergespielt.

Ausdauer-1000er

An einem Ende des Turnsaales oder des Sportplatzes liegen Seile bereit. Am anderen Ende befinden sich 10 Holzklötze und 10 Hütchen. Sobald das Springseil 10 Mal übersprungen wurde, läuft man zum anderen Ende und stellt dort einen Holzklötz (oder nach 10 Holzklötzen ein Hütchen auf, siehe Spiele oben). Die Klasse hat das Ziel erreicht, wenn alle Hütchen stehen. Dann darf ein oranges Kästchen abgehakt werden.

