

20 Tage Seilspring – Challenge

Alle Schülerinnen und Schüler der IGS Morbach haben mit ihren Sportlehrern ein Seil angeschafft, das bisher aufgrund der Corona-Hygieneverordnungen im Sportunterricht noch nicht / kaum zum Einsatz kam.

Daher rufen wir, die 9b/d Mädels mit unserer Sportlehrerin Frau Dreher, euch auf, an einer 20- Tage- Challenge teilzunehmen.

Warum?

- Keiner von uns kann derzeit ins Fitnessstudio gehen oder die Vereinskurse besuchen
- Seilspringen verbessert die Kondition, ist ein hervorragendes Ausdauertraining
- In nur 15 Minuten kannst du bis zu 250 Kilokalorien verbrennen
- Du kräftigst deine komplette Bein- und Rumpfmuskulatur
- Es verbessert deine Kondition
- Es kann überall und immer ausgeführt werden
- Es kostet nichts
- Es kann zwischen Zocken und Netflixen eine super Abwechslung sein
- Es stärkt das Immunsystem.
- Es ist klasse, wenn wir alle gemeinsam mal was machen

Also...Bock mitzumachen?

Dann druck´ dir das Trainingsprotokoll deiner Jahrgangsstufe aus und trage deine Werte in die dafür vorgesehene Tabelle ein.

Die Challenge beginnt **am 18.12.2020 und endet am 06.01.2021**

Gib das Protokoll nach dem Lockdown deinem Tutor/deiner Tutorin ab oder lass es Frau Dreher ins Fach legen.

Wir ermitteln danach die jeweiligen Stufenchampions und haben auch Gewinne für die Sieger.

Ehrlichkeit? Davon gehen wir aus. Pfuschen kann jeder. Sei sportlich, sei fair, sei ehrlich.

Die 9b/9d Mädels

Trainingsprotokoll Stufe 5 und 6

Springe **zweimal am Tag 3 x 30 Sekunden**. Um richtige Werte ermitteln zu können brauchst du jemand, der die Stoppuhr betätigt. Mache nach jedem Versuch eine kurze Pause. Nach jedem Tag trägst du die Anzahl der Tagessprünge in die rechte Spalte ein. Nach 20 Tagen die Gesamtzahl in das untere grüne Feld. Viel Erfolg!

Datum	morgens	abends	Gesamtsprünge
Beispiel	1) 70	1) 79	442
Tag X	2) 75	2) 78	
	3) 71	3) 69	
18.12.			
19.12.			
20.12.			
21.12.			
22.12.			
23.12.			
24.12.			
25.12.			
26.12.			
27.12.			
28.12.			
29.12.			
30.12.			
31.12.			
01.01.			
02.01.			
03.01.			
04.01.			
05.01.			
06.01.			
		Gesamt Sprünge nach 20 Tagen	

Trainingsprotokoll Stufe 7 und 8

Springe **zweimal am Tag 5 x 30 Sekunden**. Um richtige Werte ermitteln zu können brauchst du jemand, der die Stoppuhr betätigt. Mache nach jedem Versuch eine kurze Pause. Nach jedem Tag trägst du die Anzahl der Tagessprünge in die rechte Spalte ein. Nach 20 Tagen die Gesamtzahl in das untere grüne Feld. Viel Erfolg!

Datum	morgens	abends	Gesamtsprünge
Beispiel	1. 70 4. 65	1. 79 4. 66	702
Tag X	2. 75 5. 64	2. 78 5. 65	
	3. 71	3. 69	
18.12.			
19.12.			
20.12.			
21.12.			
22.12.			
23.12.			
24.12.			
25.12.			
26.12.			
27.12.			
28.12.			
29.12.			
30.12.			
31.12.			
01.01.			
02.01.			
03.01.			
04.01.			
05.01.			
06.01.			
		Gesamt Sprünge nach 20 Tagen	

Trainingsprotokoll Stufe 9 und 10

Springe **zweimal am Tag 6 x 30 Sekunden**. Um richtige Werte ermitteln zu können brauchst du jemand, der die Stoppuhr betätigt. Mache nach jedem Versuch eine kurze Pause. Nach jedem Tag trägst du die Anzahl der Tagessprünge in die rechte Spalte ein. Nach 20 Tagen die Gesamtzahl in das untere grüne Feld. Viel Erfolg!

Datum	morgens	abends	Gesamtsprünge
Beispiel	1. 70 4. 65	1. 79 4. 66	822
Tag X	2. 75 5. 64	2. 78 5. 65	
	3. 71 6. 60	3. 69 6. 60	
18.12.			
19.12.			
20.12.			
21.12.			
22.12.			
23.12.			
24.12.			
25.12.			
26.12.			
27.12.			
28.12.			
29.12.			
30.12.			
31.12.			
01.01.			
02.01.			
03.01.			
04.01.			
05.01.			
06.01.			
		Gesamt Sprünge nach 20 Tagen	

Trainingsprotokoll MSS und Sportlehrer

Springe **zweimal am Tag 4 x 60 Sekunden**. Um richtige Werte ermitteln zu können brauchst du jemand, der die Stoppuhr betätigt. Mache nach jedem Versuch eine kurze Pause. Nach jedem Tag trägst du die Anzahl der Tagessprünge in die rechte Spalte ein. Nach 20 Tagen die Gesamtzahl in das untere grüne Feld. Viel Erfolg!

Datum	morgens	abends	Gesamtsprünge
Beispiel	1. 165 4. 120	1. 145 4. 78	1064
Tag X	2. 164 3. 130	2. 139 3. 123	
18.12.			
19.12.			
20.12.			
21.12.			
22.12.			
23.12.			
24.12.			
25.12.			
26.12.			
27.12.			
28.12.			
29.12.			
30.12.			
31.12.			
01.01.			
02.01.			
03.01.			
04.01.			
05.01.			
06.01.			
		Gesamt Sprünge nach 20 Tagen	