

RSE-Sport-Challenge



Liebe Schülerinnen und Schüler,

alle Bücher durchgelesen? Die Wochenaufgaben erledigt? Kein Trampolin im Garten? Dann macht mit bei der **Sport-Challenge** der Realschule Eslohe!

Nach Schließung aller Sportanlagen, Hallen, Schwimmbäder und Spielplätze fordern wir euch heraus euch anderweitig fit zu halten und Sport zu treiben. Es geht darum, dass ihr euch in den nächsten Wochen etwas vornehmt, was ihr schon viel zu lange nicht mehr gemacht habt, euch in Bewegungsformen verbessert, etwas Neues ausprobiert, usw.



Hier mal ein paar **Beispiele:**

- Wie lange schafft ihr einen Handstand? Wie weit könnt ihr dabei laufen?
- Ihr würdet gerne jonglieren können? Dann seht euch im Internet Videos dazu an und beginnt mit Tüchern oder leichten Dingen, danach kommen die Bälle dran.
- Ihr wolltet schon immer Inline-Skaten, Skateboard- / Waveboard- oder Einrad-Fahren können? Dann probiert es aus!
- Schafft ihr es xx km mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen?
- Könnt ihr den Fußball x-mal hochhalten? Auch mit den Knien/ Kopf/ Fuß? Schafft ihr es auch, den Ball in einen Mülleimer zu kicken?
- Wie oft könnt ihr einen Tischtennisball hochschlagen? Probiert auch mal andere „Schläger“ oder Positionen aus!
- Wie oft schafft ihr es mit dem Seilchen zu springen bzw. Rope Skipping? (dazu gibt es viele Videos im Internet)
- Kommt ihr über die Bank vor eurem Haus?
- Lauft eine Runde um euren Häuserblock! Morgen geht das bestimmt schon schneller!
- Sprintet eine abgesteckte Strecke vor eurem Haus und stoppt die Zeit! Schafft ihr es morgen schneller?

- Wie viele Treppenstufen schafft ihr in 3 Minuten? Sind es morgen mehr?
- Liegestütze sind eure Gegner? Bis nächste Woche schafft ihr mindestens x Liegestütze! Achtet auf die richtige Ausführung und steigert euch langsam (heute schafft ihr vielleicht nur 5, übermorgen sind es dann schon 8 usw.)
- Auch die Aufwärm-/ Kräftigungs-/ Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Sportunterricht könnt ihr zu Hause ausprobieren, nachmachen und steigern (z.B. Laufen auf der Stelle, Situps, Hampelmann, Liegestütze, Autogenes Training, Igelballmassage, ...)!

Seid ihr bereit für eine Challenge? Wir würden uns freuen, wenn ihr euren Klassen- oder Sportlehrern eine kurze Beschreibung eurer Challenge zusendet (gerne auch mit einem Foto/ Video oder Trainingstagebuch), eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Alle Einsendungen würden wir anschließend gerne auch auf die Schulhomepage stellen.

Ihr könnt euch bestimmt verbessern, sinnvoll ist es auch, sich einen Partner zu suchen, der euch jeden Tag an die Challenge erinnert oder mit dem ihr euch gegenseitig einen kleinen Wettkampf bieten könnt. Natürlich nur mit genügend Abstand bzw. übers Internet/ Telefon, etc. **Denkt bitte immer daran, dass ihr bei euren Challenges die Bedingungen zum Infektionsschutz einhaltet!**



Auf geht's und zeigt uns, wie sportlich ihr zu Hause seid!

Viel Spaß beim Bewegen!

Sportliche Grüße

eure Fachschaft Sport

