

Pavenstädter Video-Sportchallenge

Hallo liebe Kids und Eltern,

aufgrund der momentanen Situation ist an normalem Sportunterricht nicht zu denken. Kein „Moin moin“ oder „alles fit“ zur Begrüßung. Kein Freispiel zu Beginn der Stunde und keine neuen Themen, die wir während des Schuljahres im Sportunterricht durchführen. Leider sorgt diese Situation auch für den Ausfall unseres Sportfestes☹. Zudem fehlt uns als Lehrer eine Sache ganz besonders und das seid „Ihr“! Es ist ohne euren Ehrgeiz und eure Freude an Sport und Spiel echt langweilig in der Sporthalle.

Aber als gute(r) SportlerIn nimmt man die Situation, wie sie ist und macht das Beste daraus ☺ Deshalb Folgendes:

Ihr seid viel zuhause, deshalb möchten wir euch innerhalb einer sportlichen Videochallenge herausfordern ☺

- **Was genau ist die Challenge und wie lauten die Regeln?!**
 - Ihr dreht ein **eigenes ungeschnittenes 2-Minuten-Video** (per Handy/Tablet). Darin sollten möglichst viele der unten aufgeführten 15 Übungen **korrekt ausgeführt** enthalten sein. Je mehr Übungen ihr innerhalb der zwei Minuten schafft, desto höher die Urkunde. Die Reihenfolge der Übungen spielt keine Rolle. Sucht euch die Übungen für euer Ziel aus. Es dürfen nur **nicht zwei Mal die gleichen Übungen in einem Video** vorkommen. Alle Übungen in 2 Minuten zu schaffen wird beinahe unmöglich sein, muss aber auch nicht das Ziel sein.
 - Jede gelöste Aufgabe, gibt einen Punkt. Es gibt **drei Sternchenaufgaben**, diese werden **doppelt gewertet**. Das kann für die Champion-Urkunden wichtig sein. Im **Höchstfall** kann man **18 Punkte** erreichen
 - Habt ihr eine entsprechende Anzahl an Übungen richtig absolviert, erhaltet ihr Urkunden für eure Leistung (welche für was und wann? Siehe S. 3)
 - **Als Tipp:** Überlegt euch genau, welche Aufgaben ihr machen wollt, in welcher Reihenfolge und wie und wo ihr die Aufgaben möglichst schnell und richtig ausführen könnt. **Hinweis:** Leichte Aufgaben können dauern, schwere können schnell gehen, aber sind risikoreicher für Fehler. 2 Minuten können hektisch werden. Das Stichwort Choreografie ist vielleicht hilfreich für euch ☺ Platziert euch alles so wie ihr es sicher, schnell, geschickt lösen und dabei die Regeln einhalten könnt.

- **Was benötigt ihr?**
 - Schaut in den Übungskatalog, in die Youtube-Videos oder auf die nächste Seite ☺

- **Wie lange habt ihr Zeit?**
 - Ihr habt **bis zum 10.06.2020** Zeit uns euer Video zukommen zu lassen. Habt ihr es einmal an uns abgeschickt, ist die Challenge absolviert. Ihr bekommt von uns eine Bestätigung wenn euer Video bei uns angekommen ist. Ihr habt genügend Zeit zum Üben ☺

- **Was ist der Anreiz mitzumachen?!**
 - Erstmal natürlich **Sport und Spaß**. Zum einen könnt ihr eine **Champion-, Gold-, Silber- oder Bronzeurkunde gewinnen**, zum anderen **muss Herr Reineke laufen** und Frau Tellesch, Herr Wittop und Frau Dönnecke fahren mit Rad, Inliner und Kamera als Beweis und Navigator hinterher. Denn für jede Champion- und Goldurkunde läuft er 150m, für jede Silberurkunde läuft er 100m und für jede Bronzeurkunde läuft er 50m und diese werden dann kumuliert. Puh, wenn viele mitmachen, kann da einiges zusammenkommen. Also wenn ihr mitmacht entsteht daraus eine Challenge von euch an Herrn Reineke. Lasst ihn Laufen, ihr bestimmt wie viel. Die daraus folgende Laufrunde nutzt Herr Reineke, um die Urkunden an alle teilnehmenden Kinder zu verteilen. Er kommt sozusagen als Postbote und bringt euch die Urkunde direkt zum Briefkasten. Also ab geht´s, lasst ihn laufen ;-))

- **Wo finde ich den Link zu den Erklär-Videos der einzelnen Übungen?**
 - Unter dem Link:
https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk

Hier wird in einer Playlist jede einzelne Übung genau erklärt und vorgemacht.

PS: Die Teilnahme ist natürlich völlig freiwillig. Auch Eltern können gerne an der Challenge teilnehmen und/oder ihre Kinder unterstützen ☺

PPS: Die Maximalstrecke, die Herr Reineke läuft, sind 25 Kilometer, also macht die 25 voll!!!

Sportliche Grüße und viel Spaß und Erfolg wünschen wir euch

Welche Urkunden kann ich gewinnen? Und welches Material benötige ich?

Champion-Urkunde

- Jeder Junge und jedes Mädchen aus jeder Jahrgangsstufe, welches die meisten Übungen korrekt absolviert hat, erhält eine Championurkunde. Es gibt also bis zu acht Championurkunden zu gewinnen 😊

Gold-Urkunde

- Mind. 8 (7 / 1. und 2. Klasse) verschiedene Übungen werden innerhalb des 2 Minuten Videos erfolgreich absolviert.

Silber-Urkunde

- Mind. 6 (5 / 1. und 2. Klasse) verschiedene Übungen werden innerhalb des 2 Minuten Videos erfolgreich absolviert.

Bronze-Urkunde

- Mind. 4 verschiedene Übungen werden innerhalb des 2 Minuten Videos erfolgreich absolviert.

Welche Materialien werden benötigt?

- Kamera (Handy/Tablet keine besondere Auflösung), Eltern/Geschwister als Spielpartner, 3x Bälle (1x Handballgröße, 2x Tennisballgröße), 1x Sprungseil, eine Wand, ein bisschen Platz und eine sichere Umgebung, , zwei Dinge zum Markieren von Strecken. Schaut euch die Videos an und überlegt euch ein geeignetes Plätzchen.

Sollten Fragen aufkommen oder ihr wollt uns euer fertiges Video schicken, dann sendet uns doch eine Mail an:

rei@pas.schulen-gt.de oder tel@pas.schulen-gt.de

Schreibt in den Betreff bitte: Sportchallenge completed und euren Namen mit Klasse.

Das Video darf max. 30 MB groß sein. Solltet ihr Probleme haben, euer 2 Minuten-Video zu versenden, schreibt uns eine Mail 😊 Dann finden wir schon eine Lösung, wie wir uns das ansehen und werten können ;-). Die Videos werden nach Einsichtnahme auch sofort wieder gelöscht und eure Punktzahl vorher notiert.

Wir werten nach dem 10.06.2020 eure Video aus und am letzten Schultag spielt Herr Reineke den Briefträger und bringt euch eure gewonnene Urkunde nach Hause in euren Briefkasten.

Übungskatalog (Übungen auch auf Youtube erklärt, Link auf Seite 2 und Homepage)

Übung	Inhalt	Material und Ausführung
1	Challengeteilnehmer (Kind) liegt auf dem Bauch, Spielpartner steht 4-5 m entfernt und hält Ball in der Hand fest. Spielpartner ruft „Hepp“ und wirft gleichzeitig den Ball zum aufstehenden Kind. Die Übung muss 2x hintereinander durchgeführt werden. Die Übung wird gewertet, wenn der Ball vom Kind zweimal hintereinander gefangen wurde	Spielpartner=Eltern/Geschwister, Ball (Handballgröße) Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
2	Die Übung funktioniert wie Übung 1. Das Kind liegt auf dem Rücken	s. Übung 1 Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
3	Auf den Rücken legen; Ball hochwerfen, schnell aufstehen und im Stehen den Ball fangen; 2x hintereinander	Ball (Handballgröße) Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
4*	Ball hinter dem Rücken halten; hochwerfen und vor dem Körper fangen	s. Übung 3 Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
5	2x fehlerfrei eine 8 durch die Beine rollen	s. Übung 3 Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
6	Auf ein Bein stellen; das andere Bein hochziehen; den Ball unter das hochgezogene Bein	s. Übung 3 Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk

	hochwerfen und fangen (3. Klässler 2x)	
7	Seilsprung 10x (ab 3. Klässler) Seilsprung 8x (2. Klässler) Seilsprung 6x 1. Klässler)	1x Sprungseil Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
8	Seilsprung auf einem Bein 7x (ab 3. Klässler) 5x (1. Und 2. Klasse)	1x Sprungseil Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
9	Spring ein kleines T; Du stehst im Parallelstopp; springst auf einem Bein 3x vor; mit beiden Beinen 1 vor auseinander; mit einem wieder einen vor; mit beiden Beinen auseinander zurück, danach 3 zurück auf dem anderen	Keine Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
10	5m Sprint; vorwärts 2x und rückwärts 2x	Zwei Gegenstände 5 Meter auseinander legen für die Markierung der Strecke. Dafür gehen auch zwei Steine als Beispiel ☺ Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
11	Körperwaage 15 Sekunden halten ohne umzufallen: Du stehst auf einem Bein, nimmst das andere nach hinten und lehnst deinen Oberkörper nach vorne	Keine Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
12	5m Spinnenlauf; du läufst auf allen vieren, aber mit dem Rücken zum Boden vorwärts und rückwärts 2x	Zwei Gegenstände 5 Meter auseinander legen zur Markierung der Strecke. Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
13*	2 Tennisbälle gleichzeitig ca. 20	2 Tennisbälle

	cm hochwerfen und wieder auffangen 2x hintereinander	Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
14	5m Seilsprunglauf Hin und zurück	Sprungseil und zwei Markierungen für die 5m Strecke. Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk
15*	Mit Rücken zur Wand stehen; aus 2m Überkopf-Wurf gegen die Wand und Ball beim Umdrehen wieder auffangen; 2x hintereinander	Ball (Handballgröße) Ausführung siehe Youtube-Video: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3bL3MB2_sLdhYdJvwRbeFTXRFbCasjGk