



ROPE SKIPPING

5-TAGE-CHALLENGE

**SPRINGE IN EINER MINUTE SO OFT
WIE MÖGLICH!**

Rope Skipping- 5-Tage-Challenge

INFOS FÜR DIE LEHRPERSONEN

Springe in einer Minute so oft wie möglich!

Die Rope Skipping Challenge richtet sich an alle Schüler*innen der 5.-8. Schulstufe. Ziel ist es, innerhalb von einer Minute so viele Sprünge wie möglich zu machen.

Die Ergebnisse werden im Rahmen des Sportunterrichts erhoben und im Wertungsblatt der Schüler*innen eingetragen.

Ihr springt mit eurer Klasse an fünf Terminen zwischen dem 15.2. und 5.3.2021. Pro Termin habt ihr jeweils zwei Versuche zu je einer Minute! – Jeweils der bessere Versuch zählt für die Endauswertung.

Die Gesamtwertung muss von der Lehrperson per Mail bis spätestens zum 8.3.2021 an uns übermittelt werden.

Ansprechperson:

Christoph Neyer
Schulsportreferat
Bildungsdirektion Vorarlberg
christoph.neyer@bildung-vbg.gv.at
0664/8109335

Motivation und Ansporn:

- Versucht mit den Schülern kleine Tricks zu erlernen. Es gibt dazu viele spannende Videos im Internet.
- Auf die Teilnehmer*innen warten zahlreiche Waren- und Gutscheinepreise. Die Preise werden nach Auswertung der

Ergebnisse den betreffenden Klassen per Post zugesandt. Die ersten 20 Klassen, die sich bis 5.2.2021 anmelden, erhalten neue Sprungseile für alle Schüler*innen der Klasse zur Verfügung gestellt vom ASVÖ Vorarlberg

Seilspringen kurz Erklärt



<https://youtu.be/adveRqI0Byc>

Anmeldung:

Die Anmeldung zur Challenge erfolgt durch die Sportlehrerin/den Sportlehrer per Mail unter Angabe der Schule, Klasse und Anzahl der teilnehmenden Schüler*innen

Rope Skipping- 5-Tage-Challenge

LOS GEHT'S!!

Wie viele Seilsprünge schaffst du in einer Minute?

Name: _____ Klasse: _____

Datum	1. Versuch	2. Versuch

Gesamt (der bessere Versuch zählt): _____

Diese Tricks kann ich schon länger als 5 Sprünge ausführen:

TRICK	Geschafft ✓
Springe auf einem Bein..	
Laufe beim Seilspringen vorwärts.	
Springe mit geschlossenen Augen.	
Springe mit Seilschwung rückwärts	



