

„Schlag den Sportlehrer“ bzw. „Schlag die Sportlehrerin“ / Wer sind die Stufenbesten? Mit Videobeweis!

Was ist das?

Eine Sportlehrerin bzw. ein Sportlehrer stellen pro Woche zwei sportliche Challenges (Herausforderungen mit Wettbewerbs-Charakter) per Video ein, die du nachmachen kannst. Es spielt dabei keine Rolle, ob du besser als deine Sportlehrerin oder dein Sportlehrer bist oder ob dir die dargebotene Übung noch nicht so gut gelingt: Du versuchst einfach, dein Bestes zu geben.

Wie läuft das ab?

Schau Dir das Video genau an und übe die Challenge. Versuche dich zu steigern und erfasse deinen Bestwert bei dieser Übung. Bist Du besser als die Sportlehrerin bzw. der Sportlehrer, schicke dein bestes Ergebnis der jeweiligen Sportlehrkraft (Nachname der Sportlehrkraft@gymnasium-frechen.de).

Achtung: Bei einigen Challenges musst du gar nicht besser als deine Sportlehrerin bzw. dein Sportlehrer sein, sondern auch das beste Mädchen und der beste Junge jeder Klassenstufe werden prämiert! Es lohnt sich also für jede und jeden, mitzumachen!

Solltest du zu den besten Drei zählen, wirst du aufgefordert, ein Video nachzureichen, das deinen Bestwert belegt! Es zählt nur, wenn du deine Übung gefilmt hast!

Wichtig!

Bevor Du eine Übung durchführst, achte auf folgende Punkte:

- Bist du fit? Wenn du kränkelst, gilt: kein Sport!
- Sportkleidung an? Oftmals geht es hiermit besser!
- Kein Kaltstart! Aufwärmen nicht vergessen!
- Safety first! Achte auf die Sicherheit und verletze dich nicht!
- Bahn frei? Sorge für ausreichend Platz!
- Übung macht den Meister! Aller Anfang ist schwer und mit regelmäßiger Übung wirst Du besser!

Tipp!

- Filme dich bei mehreren Wiederholungen der Übung, so dass du für den Fall, dass du richtig gut bist, auch den Beweis hast!
- Übe die Challenge erst ein paar Mal. Oft steigert man sich bei mehrtägigem Üben.

Schicke deinen Bestwert bis Samstagsabends an die jeweilige Sportlehrkraft. Zählst Du zu den Top Drei bzw. zu den Besten jeder Klassenstufe, erhältst Du eine Aufforderung über die Zusendung des Videobeweises. Die Gewinner der Woche werden per E-Mail und auf der Homepage bekannt gegeben. Wenn Du damit einverstanden bist, wird auch das Video auf die Homepage gestellt. Hierzu brauchen wir das Einverständnis deiner Eltern mit der Zusendung des Videos.

***Wir freuen uns auf eure Aktivitäten - bleibt gesund!
Sportliche Grüße***

Fachschaft Sport