**SCI- Challenge-Bogen von \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Deine Aufgabe** | **Zeit/Anzahl** | **Foto** |
| 1. | Springseil-Springen:  Wie viele Sprünge schaffst Du? |  |  |
| 2. | Mache die Übung„Schwimmer“. Wie lange schaffst Du es? Stoppe die Zeit.  [www.youtube.com/watch?v=1jpMlzGPRoA](http://www.youtube.com/watch?v=1jpMlzGPRoA) |  |  |
| 3. | Laufe 400 m (eine Runde auf dem Sportplatz) und stoppe die Zeit. |  |  |
| 4. | Mache Strecksprünge.  Wie viele schaffst Du?  <https://youtu.be/jjqJ1gthODE> |  |  |
| 5. | Laufe 1 km (2 ½ Runden auf dem Sportplatz) und stoppe die Zeit. |  |  |
| 6. | Mache die Turnschuh-Challenge. Wie viele Drehungen schaffst Du?  <https://youtu.be/ezG1gN2hIhw> |  |  |
| 7. | Setze Dich mit geradem Rücken an die Wand. Natürlich ohne Stuhl. ;)  Wie lange kannst Du die Position halten? |  |  |
| 8. | Mache die „Klopapier-Challenge“. Wie viele Rollen schaffst Du?  <https://youtu.be/x1A6dOfHYw8> |  |  |
| 9. | Laufe 100m rückwärts (ca. eine Länge auf dem Sportplatz). Stoppe die Zeit. |  |  |
| 10. | „Stuhlhüpfen“. Nimm Dir einen Stuhl und lege auf den Boden ein Seil. Stütze Dich mit den Händen auf der Sitzfläche des Stuhls ab und springe über das Seil in der Mitte. Wichtig: Fersen immer zum Gesäß. Wie viele Wiederholungen schaffst Du in 1 Minute? |  |  |
| 11. | „T-Shirt-Challenge“ Wähle eine der drei Positionen. Wie lange brauchst Du für 3 T-Shirts?  <https://youtu.be/9stVR2sQ6uo> |  |  |
| 12. | Mache den „Unterarmstütz“. Wie lange kannst du die Position halten?  <https://youtu.be/Y9ZRIlKG5xY> |  |  |
| 13. | Laufe einen 100 m Sprint (ca. eine Länge auf dem Sportplatz). Stoppe die Zeit. |  |  |
| 14. | Laufe 2 Minuten lang eine Treppe hoch und runter. Wie viele Stufen schaffst Du? |  |  |
| 15. | Mache Liegestütze. Wie viele schaffst Du?  <https://youtu.be/WZfh7KcfiYU> |  |  |