Deine Sport - Challenge

Teilnehmer: _____

Lieber Wettkampfteilnehmer

Herzlich Willkommen zu unserer Sport - Challenge der 117.Grundschule. Bei dieser Challenge geht es darum, mit viel Ehrgeiz, Fleiß und Durchhaltevermögen sich immer wieder selbst zu besiegen und somit immer bessere Werte zu erreichen. Diese werden dann in der Schule ausgewertet und natürlich auch präsentiert. Übe die Stationen nun regelmäßig über mehrere Wochen. Schreibe den Tag deiner Übungszeit (einmal wöchentlich) in die erste Spalte und deine erzielten Ergebnisse unter die jeweilige Stationsaufgabe. Du musst nicht alle Stationen machen und kannst dir zusätzliche Aufgaben noch einfallen lassen. Viel Spaß dabei!!!

Datum:	**Station 1:** Wie viele Seilsprünge schaffst du in 30 Sekunden?	**Station 2:** Wie viele Liegestütze schaffst du hintereinander?	**Station 3:** Wie oft schaffst du es im Liegen, die geschlossenen Füße über ein Kissen von rechts nach links zu bewegen?	**Station 4:** Wie viele Rumpfbeugen (Sit ups) schaffst du ohne Pause?	**Station 5:** Wie lange kannst du ohne Pause Joggen?	**Station 6:** Wie oft hintereinander schaffst du es, den Tischtennisball auf deiner Kelle springen zu lassen?	**Station 7:** Wie oft schaffst du es mit einem Partner, den Federball hin und her zu spielen?	**Station 8:**	**Station 9:**