

# Sport-Challenge (Wettbewerb)

Klasse: \_\_\_\_\_

Sport-LP: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Sportart	Distanz (km)	Zeit (min)	Anzahl	1. Training	2. Training	3. Training
Velofahrt zur Nachbargemeinde						
Inlineskate-Parcour/ Distanzfahrt nach ...						
Kickboard - Skateboard -Parcour/ Distanzfahrt nach...						
<a href="#">Gummitwist: 10erlein, mit allen Varianten von Höhe und Breite des Gummis</a>						
<a href="#">Jonglieren: 3 kleine Bälle, WC Rollen, Plastikbecher, ...</a>						
Joggen/Laufen: z.B. Tennisplatz & retour, der Wigger/Luther entlang						
<a href="#">Seilsprung: 3x 5min, 5x 100 Spr.</a>						
Trampolin: mind. 15 - 20 min hüpfen						
Vereinssport: Parcour dribbeln, Distanzschüsse, ...						
Kraftübungen: mit 2x 0,5l PET-Flaschen als Hanteln						

Nach einem ausgiebigen Training soll der Körper etwas Erholung bekommen. Nimm eine Dusche und trinke genügend WASSER!

Diesen Plan gibst Du bitte am Montag 11. Mai deiner Klassenlehrperson ab. Sie wird diesen der Sportlehrperson weiterleiten! Danke

Bei Fragen wende dich an: irene.buechi@schuleschoetz.ch