

Liebe Kinder,

Jetzt ist schon so lange kein Unterricht mehr in der Schule und auch die AGs dürfen nicht stattfinden. Daher wollen die AG-Leiter und AG-Leiterinnen euch Anregungen geben, was ihr zu Hause alles tun könnt, außer eure Aufgaben, die natürlich enorm wichtig sind. Beim ersten Beitrag geht es ums Seilspringen.

Seilspringen ist so eine tolle Sache, da es ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training ist, ihr nicht viel Platz braucht, ihr so gut wie überall springen könnt (also drinnen und draußen) und ein Springseil nicht sehr teuer ist. Aber das Beste ist, dass es nicht nur für den Körper ein super Training bietet sondern auch für den Kopf. Das Gehirn muss da so viel arbeiten und ihr merkt eigentlich nichts davon.

Wer das Seilspringen noch nicht beherrscht, der lässt es sich am besten von jemandem zeigen und helfen. Und wenn ihr dann etwas fitter seid, könnt ihr an unserem Wettbewerb teilnehmen.

Wir wollen wissen, wie viele Basic Jumps, also ganz normale Vorwärtssprünge, ihr in einer Minute ohne Pause schafft.

Ihr habt bis zum 19.03.2021 Zeit euch anzumelden.

Ab dem 22.03.2021 werden wir dann schauen wie gut ihr Seil springen könnt und eure Sprünge zählen.

Wer an dem Wettbewerb teilnehmen möchte, meldet sich unter h.fabry@pesta.hd.bw.schule.de bei Fr. Fabry an.