



Liebe Hildebrandianer\*innen!

Ihr habt keine Lust mehr auf den alltäglichen, grauen Schmuddelschnee? Ihr wollt lieber einen ungewöhnlichen sportlichen Wettbewerb unter Sonne am Meer? Dann seid ihr hier genau richtig, denn unser **WORKOUT OF THE WEEK** geht in die 3. Runde.

Los geht es natürlich mit einer individuellen Erwärmung. Diese ist wichtig, damit sich niemand eine Verletzung zuzieht.

Für das dieswöchige Workout benötigt ihr:

2 Stühle, T-Shirt, Besenstiel/Schal, Stift und viele...Toilettenpapierrollen

Die Challenge besteht aus 5 Übungen, die von euch so oft wie ihr möchtet, geübt werden können. Ihr werdet schnell merken, wie ihr euch immer weiter verbessert. Eure Ergebnisse tragt ihr dann wie gewohnt in die entsprechenden Listen ein.

**Jahrgangsstufe 5/6:** [https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG\\_56\\_e8NkpMpnEdGP](https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG_56_e8NkpMpnEdGP)

**Jahrgangsstufe 7/8:** [https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG\\_78\\_XSY4RK7TMrwd](https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG_78_XSY4RK7TMrwd)

**Jahrgangsstufe 9/10:** [https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG\\_910\\_F5Scd6pwMA5T](https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG_910_F5Scd6pwMA5T)

**Jahrgangsstufe 11/12:** [https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG\\_1112\\_s9cdAyEV71Mm](https://www.bullsheet.de/S/RHS-WOTWIIIJG_1112_s9cdAyEV71Mm)

## Übung 1 „Kreatives Anziehen“

Ziehe so schnell du kannst ein T- Shirt in Liegestützposition an.

- Beine knien auf einem Stuhl. *Stoppe die Zeit!*
- Nur die Füße berühren den Stuhl. *Stoppe die Zeit!*

*Notiere die Summe der gestoppten Zeiten!*

## Übung 2 „Stifttransport“

Transportiere einen Stift 1x mit dem rechten Bein und 1x mit dem linken Bein zwischen 4 Toilettenpapierrollen hin und her. Der Stift muss immer wieder auf den Rollen liegen, das Bein muss immer abgesetzt werden und weiter...

Was passiert, wenn der Stift runterfällt? Dann musst du weiter üben. Nur ein gelungener Versuch kann gewertet werden.

*Stoppe die Zeit eines vollständigen Versuches!*

### Übung 3 „Keine Übung für Tausendfüßler“

Knie ein Bein auf und ziehe den Fuß Richtung Gesäß nach oben. Und nun... Einfach nur noch aufstehen! Versuche es nun auch mit dem anderen Bein.

*Wem die Übung gelingt, der bekommt eine Bonuszeit gutgeschrieben. Pro Bein 2 s.*

### Übung 4 „Zappelphillip“

Ist still auf einem Stuhl sitzen nicht deine Übung? Dann probier es doch einmal damit! Stelle zwei Stühle nebeneinander und setze dich im Schneidersitz auf einen der Stühle. Stehe nun auf, ohne dich festzuhalten oder dich hochzuziehen und setze dich auf den anderen Stuhl wieder im Schneidersitz hin. Und schon geht es wieder zurück.

*Das ganze 2x! Also hin- her - hin - her. Stoppe die Zeit!*

### Übung 5 „Die Toilettenpapierhürde“

Überspringe eine festgelegte Anfangszahl von Toilettenpapierrollen, auf denen ein Besenstil/Schal liegt.

Klasse 5/6: 3 Rollen pro Seite

Klasse 7/8: 4 Rollen pro Seite

Klassen 9-12: 5 Rollen pro Seite

Gelingt es dir, wird um eine Rolle erhöht.

*Pro Steigerungsrolle gibt es eine Bonuszeit von 2 s!*

### Beispielrechnung:

Name: Olalia Fahrradklingel aus Klasse 7

Übung 1	25 s	
Übung 2	20 s	
Übung 3		rechts und links gelungen Bonuszeit - 4s
Übung 4	26 s	
Übung 5		6 Rollen (2 Steigerungen) Bonuszeit - 4s

= 71 s      = - 8 s

Olalia kann somit einen Gesamtwert von 63 s eintragen!

Viel Spaß bei diesem Geschicklichkeitswettkampf und **SPORT FREI!!!**

Eure Sportlehrer\*innen

**P.S.: Eintragungen sind bis Freitag 18 Uhr möglich.**