

GEMEINSAM ZUM WELTREKORD!

Schaffst du einen Weltrekord?!
Alleine undenkbar...
Als Team können wir es aber erreichen!
Es gibt viele beeindruckende Weltrekorde-
lass es uns gemeinsam versuchen!

Was müsst ihr tun? Im Laufe der Woche nehmt ihr euch pro Tag die Challenge(s) vor, die für den jeweiligen Tag vorgesehen sind. Am Ende des Tages stellt ihr euer Ergebnis in diese Nextcloud Gruppe. Ihr könnt die Ergebnisse nur am Tag der Challenge einreichen, am nächsten Tag sind sie verfallen.

Eure Sportlehrer sammeln die Ergebnisse. Nicht schummeln! Stichprobenartig wollen wir Beweisvideos sehen.

Am Wochenende erfahrt ihr, ob ihr als Klasse alle Rekorde geknackt habt. Und als besonderen Anreiz veröffentlichen wir die Ergebnisse aller Klassen eurer Jahrgangsstufe.

WELCHE KLASSE SCHAFFT ES ALLE REKORDE ZU BRECHEN? WELCHE KLASSE ÜBERBIETET VIELLEICHT SOGAR DIE REKORDE? GEBT ALLES :)

Wenn alle mitmachen (Jungs und Mädels) muss keiner 26 Minuten lang den Wall-Sit halten, um den Weltrekord zu knacken, sondern jeder nur etwa 1 MINUTE. Je mehr von euch mitmachen, je besser jeder einzelne durchhält, desto näher rückt das Ziel des Weltrekordes. Jede Minute und jede Wiederholung zählt und ist wichtig. Gemeinsam erreichen wir mehr!

Du glaubst, das wird "easy"?! Challenge accepted?!



Bei dieser Challenge dürft ihr alle Versuche zusammenzählen. Zum Beispiel: nach jeder Videokonferenz macht ihr 2x 30 Sekunden Plank. Jede gehaltene Sekunde zählt.

PLANK Montags-Challenge

George Hood (M, 62 Jahre):
8 h 15 min 15 sek
Dana Glowacka (F):
4 h 19 min 55 sek

STATIC WALL-SIT Dienstags-Challenge Teil I

Frida Hansdotter (F): 26 min

Ihr könnt das über den Tag mehrmals probieren und gebt die beste Leistung zu uns durch. (Nicht zusammenzählen)



Hier zählt ihr wieviele Burpees ihr in 1 Minute schafft. Wir rechnen das dann hoch. Auch hier gebt ihr die beste Leistung eurer Versuche durch.

BURPEES Dienstags-Challenge Teil II

Meiste Burpees in 1 h:
Kathryn Beeley (F): 1.321
Meiste Burpees in 24 h:
Eva Clarke (F): 12.003

ROPE SKIPPING Mittwochs-Challenge Teil I

Längstes durchgehendes Seil-Springen:
Joey Motsay (M): 33 h 20 min



Hier stoppt ihr die Zeit wie lange ihr ohne Fehler oder Pause Seilspringen könnt. Der beste Versuch zählt.



Das hier geht gut auf einem Spielplatz. Dann tankt ihr gleich ein bisschen frische Luft. Es zählt wieder nur der beste Versuch.

DEAD HANG Mittwochs-Challenge Teil II

Tazio Gavoli (M): 13 min 52 sek

JONGLAGE Donnerstags-Challenge

Längste Jonglage mit 3 Objekten:
David Slick (M): 12 h 5 min
Fußball "Gaberln":
Dan Magness (M): 24 h

Hier könnt ihr die Zeiten wieder zusammenzählen. (Wie bei der Plank)



Hier könnt ihr den ganzen Tag Schritte sammeln. Lauft zwischen den Konferenzen 1x durch die Wohnung, eine Runde im Garten; geht danach spazieren, joggen....

150.000 Schritte Freitags-Challenge Teil I

Bonus- Challenge gegen die Sportlehrer:
Wer schafft mehr Schritte? Die wenigen (13) „alten“ Sportlehrer oder ihr vielen jungen Hüpfen?

PULL-UPS Freitags-Challenge Teil II

Meiste Pull-Ups in 1 Minute:
Adam Sandel (M): 68
Meiste Pull-Ups in 1 Stunde:
Eva Clarke (F): 725



Das hier geht wieder gut auf einem Spielplatz. Wie viele Pull-Ups schafft ihr innerhalb einer Minute? Die „beste Minute“ zählt.



Vergiss bitte nicht, dich ausgewogen zu ernähren, ausreichend zu schlafen, sowie Körper & Geist gleichermaßen "gesund" zu halten und zu pflegen!

Bitte unbedingt vor jedem Training gut Aufwärmen!