

# Freiherr-vom-Stein-Schule

Kooperative Gesamtschule  
des Main-Taunus-Kreises  
mit Ganztagsangebot



Freiherr-vom-Stein-Schule • Bergstraße 42-44 • 65817 Eppstein

Liebe Schülerinnen und Schüler,

es ist Zeit! Zeige allen, wie gut du bist. Die **FvSS Sport Challenge** beginnt!

Deine Sportlehrkräfte haben einige Challenges gemacht, die du unten in der Tabelle findest. Wie viele dieser Herausforderungen schaffst auch du? Und kannst du dein/e Lehrer/innen überbieten?

Stelle dich so vielen Herausforderungen wie möglich und informiere anschließend deine/n Sportlehrer/in? Wer schafft pro Klasse die meisten Challenges?

Ergattere einen Punkt, wenn du die Aufgabe erledigst. Hole dir drei Punkte, wenn du die Herausforderung meisterst und deine/n Lehrer/in überbietest.

Um deine Leistungen zu beweisen, braucht dein/e Sportlehrer/in von dir ein Video, einen Screenshot mit den Daten deiner Lauf-App (z. B. Runkeeper) oder eine Bestätigungsmail deiner Eltern.

Falls euch Materialien fehlen, so könnt ihr euch diese montags von 10-13:00Uhr in der Schule ausleihen. Meldet euch bei Herrn Krüger oder Herrn Züchner. Bitte vergesst nicht das ausgefüllte und unterschriebene [Ausleihformular](#) mitzubringen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Eure Sportfachschaft

<b>Challenge</b>	<b>Aufgabe *</b>	<b>Herausforderung ***</b>	<b>Lehrer-Beweis</b>
Wandsitzen	Sitze eine Minute an der Wand.	Sitze länger an der Wand als Herr Krüger.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Liegestütze	Mache 15 Liegestütze.	Mache mehr Liegestütze als Herr Gerth.  Mache 25 Liegestütze.	<a href="#">Beweis-Video</a>  <a href="#">Beweis-Video-25</a>
Seilspringen I	Mache den Kreuzsprung.	Mache mehr Kreuzsprünge hintereinander als Frau Schmidt-Rimpler	<a href="#">Beweis-Video</a>
Seilspringen II	Mache den Doppelsprung.	Mache mehr Doppelsprünge hintereinander als Herr Meiser.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Laufen I	Jogge 3km.	Jogge weiter als Frau Nürnberg.	<a href="#">Beweis- Bild</a>
Laufen II	Jogge 5km.	Jogge weiter als Herr Jakobi.	<a href="#">Beweis-PDF</a>
Laufen III	Jogge 15km	Jogge weiter als Herr Krüger	<a href="#">Beweis-Bild</a>
Laufen IV	Jogge 15km	Jogge schneller als Herr Metzler	<a href="#">Beweis-Bild</a>
Jonglieren I	Lerne Jonglieren. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM">https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM</a>	Jongliere länger als Herr Jakobi.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Jonglieren II	Jongliere 1 Minute	Jongliere länger als Herr Metzler	<a href="#">Beweis-Video</a>
Jonglieren III	Jongliere mit einer Hand	Jongliere länger als Herr Metzler	<a href="#">Beweis-Video</a>
Tischtennis	Tippe den Ball abwechselnd mit der Vorhand und der Rückhand insgesamt 10x.	Überbiete Herr Jakobi.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Den Fußball hochhalten	Halte den Ball 10x in der Luft.	Halte den Ball öfter als Herr Jakobi rechts und links abwechselnd in der Luft.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Radfahren	Fahre 10km Rad.	Fahre eine längere Strecke als Herr Züchner	<a href="#">Beweis-Bild</a>
Slalom-Radfahren	Durchfahre einen selbstgesteckten Slalom mit sechs Stangen/Hütchen im Abstand von 2m.	Mache es Herr Züchner nach.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Radfahren	Probiere mit dem Rad auf der Stelle zu wenden.	Mache es Herr Krüger nach.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Handstand	Halte dich 5 Sekunden im Handstand an einer Wand.	Mache es Herr Meiser nach.	<a href="#">Beweis-Bild</a>

Hula Hoop mit Buch auf dem Kopf	Versuche möglichst lange, im Hula Hoop ein Buch auf dem Kopf zu halten.	Mache es Frau Schmidt-Rimpler nach!	<a href="#">Beweis-Video</a>
Auf dem Hinterrad fahren	Fahre eine selbst gewählte Strecke auf dem Hinterrad.	Mache es Herr Krüger nach.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Basketball	Treffe den Basketballkorb oder einen anderen Ball mit dem Rücken zum Korb /anderes Gefäß	Schaffe es mit maximal 3 Versuchen	<a href="#">Beweis-Video</a>
Volleyball	Lege dich pritschend hin und stehe dann wieder auf.	Mache es Herrn Krüger nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
Volleyball II	Pritsche den Ball in den Korb / anderes Gefäß	Schaffe es im ersten Versuch	<a href="#">Beweis-Video</a>
Handstand II	Mache so viele Shoulder-taps wie möglich im Handstand an der Wand	Überbiete Herr Meiser	<a href="#">Beweis-Video</a>
Jumpstyle	Springe den Grundsprung 8x	Springe länger als Herr Gerth	<a href="#">Beweis-Video</a>
Klettern	Klettere um einen Tisch oder anderen Gegenstand.	Mache es Herr Muckhoff nach.	<a href="#">Beweis-Video</a>
Akrobatik (Seil)		Mache es Frau Santin nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
Akrobatik (Boden)		Mache es Frau Santin nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
Kopfstand I	Mache einen Kopfstand auf dem Boden	Mache es Frau Santin nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
Kopfstand II	Mache einen Kopfstand auf einem Kasten o.ä.	Mache es Frau Santin nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
Kopfstand III	Mache einen Kopfstand auf einem Stuhl	Mache es Frau Santin nach	<a href="#">Beweis-Video</a>
“Warm up” 😊		Mache es Herr Muckhoff nach	<a href="#">Beweis-Video</a>