

## MTS-Corona-Sportchallenge

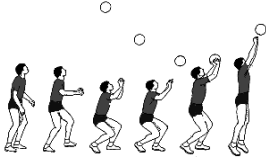
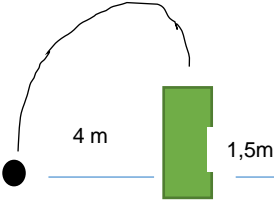


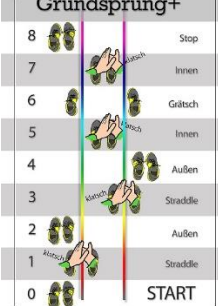
Name: \_\_\_\_\_

Du benötigst: 1 Ball, 1 Maßband, 1 Mülltonne, 1 Rolle Toilettenpapier, 5 leere Flaschen und MTS-Klassen-T-Shirt

Bitte einen Familienangehörigen darum, dich zu filmen, sobald du die Disziplin beherrschst. Wenn du eine Aufgabe gemeistert hast, lade dein Video bei schoology hochladen (Access Code: NPFK-CNQS-99WT9)

Viel Spaß!

Nr.		Disziplin	Bild	Aufgabe geschafft
1	<b>Dribbling</b>	<p>Stelle die 5 Flaschen in 2 m Abstand auf und dribble durch den Kurs auf dem Hinweg mit dem Fuß und auf dem Rückweg mit der Hand.</p> <p>Deine Klassenstufe gibt vor, wie viele Runden du benötigst (z.B. 6. Klasse = 6 Kontakte).</p>	<p>Gelb = Fuß Schwarz = Hand</p>	
2	<b>Dribbling im Gehen</b>	<p>Du dribbelst den Ball beim Gehen durch die Beine, machst einen Schritt und dribbelst ihn wieder durch die Beine.</p> <p>Deine Klassenstufe gibt vor, wie viele Schritte du schaffen sollst (z.B. 6. Klasse = 6 Schritte).</p>		

3	<b>Ball hoch halten</b>	<p>Du pritscht den Ball hoch.</p> <p>Dein doppeltes Alter gibt vor, wie häufig du den Ball pritschen sollst (11 Jahre = 22 * pritschen)</p>		
3	<b>Das Runde muss ins Runde</b>	<p>Miss vier Meter Abstand zur Mülltonne. Sie darf dabei in einem Abstand von mindestens 1,5 Metern vor einer Mauer platziert werden.</p> <p>Lupfe den Ball vom Boden aus in die Tonne!</p>		
4	<b>Klopapier-Jonglage</b> 	<p>Du darfst die Toilettenpapier-Rolle mit allen im Fußball erlaubten Körperteilen jonglieren.</p> <p>Deine Klassenstufe gibt vor, wie viele Kontakte du benötigst (z.B. 6. Klasse = 6 Kontakte).</p>		
5	<b>Sprung-Koordination</b>	<p>Du springst die Grundsprung-Klatsch-Kombination!</p> <p>Deine Klassenstufe gibt vor, wie viele fehlerfreie Durchgänge du benötigst.</p>		

Wenn du alle 5 MTS-Corona-Sportchallenge-Prüfungen geschafft hast und die Videos hochgeladen hast, kannst du etwas gewinnen. Unter den erfolgreichen MTS-Sportlern verlost der Förderverein coole Preise!

Hochladen des Videos bis zum 31. Mai 2020

Die Sportfachschaft- und der Förderverein wünscht dir viel Spaß bei dieser Challenge und natürlich auch viel Erfolg!