

## *Herzlichen Willkommen bei „Schlag die Sportlehrer“!*

Hier werden die Regeln und Hinweise für die jeweilige Challenge noch einmal festgehalten. Bittet eventuell einen Elternteil ob er/sie euch bei der korrekten Bewegungsausführung kontrollieren oder euch beim Mitzählen unterstützen könnte. Es ist alles auf dem Prinzip **Fairness** aufgebaut, wir können und möchten euch auch nicht kontrollieren. Es wird sicher gut klappen!

Jede Challenge läuft von **Montag bis Freitag**. Es gibt für jede Challenge eine eigene **Burschen- und Mädchenwertung**. Es wird – wenn möglich und sinnvoll – auch nach Altersklassen unterschieden. Die Besten pro Challenge bekommen einen kleinen Preis. Falls jemand den/die Sportlehrer/in schlägt, gibt's eine extra Belohnung! ☺ Die Sieger/innen werden am Wochenende bekanntgegeben.

Anmerkung: Die **jeweiligen Lehrer/innen** sind Ansprechpartner für eventuelle Fragen bei der jeweiligen Challenge. Bei jeder Spielbeschreibung findet ihr ein Google-Docs, in das ihr am Ende der Woche (bis Freitag 4.12. um 20 Uhr) eure Ergebnisse eintragen könnt. Bitte je nach Challenge die **gesamte** Minutenanzahl oder Wiederholungszahl angeben (also nicht jeden einzelnen Tag, sondern gleich die Summe aus allen Tagen). Auch die Lehrer/innen werden die Ergebnisse am Ende der Challenge bekanntgeben.

Motiviert euch und schlagt die Sportlehrer! Viel Erfolg!

### Die Spiele in der Übersicht:

Spiel 1: Schlag die Hühmayr im Wandsitzen!

Spiel 2: Schlag den Wiesinger im Gaberln!

Spiel 3: Schlag die Lauss im Sitzen!

Spiel 4: Schlag den Söllinger im Sportquiz!

Spiel 5: Schlag die Schwarz im Sit-Ups machen!

Spiel 6: Schlag den Gasselsberger im Laufen!

Spiel 7: Schlag die Schagerl im Ballfangen!

Spiel 8: Schlag den Hinterhölzl im Tennis!

Spiel 9: Schlag die Schrempf im Gehen!

Spiel 10: Schlag die Karrer im Jonglieren!

Spiel 11: Schlag den Knoll im Liegestütz machen!

Spiel 12: Schlag die Götzenberger im Planken!

## Die Spiele und Regeln im Detail:

### *Spiel 1: Schlag die Hühmayr im Wandsitzen!*

---

- So lange wie möglich im Wandsitz bleiben; Zeit stoppen
- Knie nicht über Zehenspitzen verschieben
- Knie faustbreit geöffnet
- Achtet auf geeignetes Schuhwerk, damit ihr nicht rutscht; auch barfuß möglich
- Oberschenkel waagrecht halten
- 90°-Winkel im Knie und in der Hüfte (also Oberkörper aufrecht an der Wand)
- Kein Abstützen mit den Händen
- **Zeit läuft solange, bis der Oberschenkel die Waagrechte verlässt.** Ihr werdet sehen, dass eine Erleichterung bereits merkbar ist, wenn das Becken nur wenige Zentimeter gehoben wird!

Das **Gesamtergebnis von allen 5 Tagen** bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/1UxkLn9V7TRUMiyWmm\\_Kw2Asb2FAowgBY6GBCCn3GECs/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1UxkLn9V7TRUMiyWmm_Kw2Asb2FAowgBY6GBCCn3GECs/edit?usp=sharing)

### *Spiel 2: Schlag den Wiesinger im Gaberln!*

---

Die besondere Aufgabe besteht darin, den Ball so lange wie möglich mit dem Fuß, Kopf, Oberschenkel, Schulter ... (siehe Video von Diego Amando Wiesinger) zu spielen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Die Hände dürfen den Ball nicht berühren. Jeder Kontakt des Balles mit dem Körper wird gezählt. Es kann prinzipiell mit jedem Ball gespielt werden, je kleiner und schwerer der Ball, desto schwieriger wird die Aufgabenstellung. Idealerweise eignen sich für das Gaberln Fußbälle, Faustbälle oder Volleybälle welche nicht zu prall aufgepumpt sind. Am besten ihr übt draußen (keine Möbel) auf einer ebenen Fläche. Tägliches Üben bringt erstaunliche Erfolge, so nach dem Prinzip: practice makes perfect or little strokes fell big oaks.

Ihr könnt es jeden Tag sooft ihr wollt versuchen, ihr dürft aber **nur den Tagesbestwert** notieren und am Ende der Woche **die einzelnen Tage zusammenrechnen!**

Ergebnisse bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/1uVcZ5\\_H6wnCfdkVAAKeuGHR83QWhhEgdbctmcJpSlmM/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1uVcZ5_H6wnCfdkVAAKeuGHR83QWhhEgdbctmcJpSlmM/edit?usp=sharing)

### *Spiel 3: Schlag die Lauss im Sitzen!*

---

Wie lange schaffst du es, auf dem Boden zu sitzen, ohne dass deine Füße diesen Boden berühren (kein Abstützen mit den Händen)?

Stopp die Zeitspanne vom Abheben beider Füße bis zu dem Zeitpunkt, wo irgendein Teil deiner Füße den Boden berührt.

Die **Gesamtzeit der 5 Tage** bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/1P\\_dabzZOE9uaPDoeDDIK-rb1EEII5aH\\_nbBsrIHqHc/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1P_dabzZOE9uaPDoeDDIK-rb1EEII5aH_nbBsrIHqHc/edit?usp=sharing)

#### ***Spiel 4: Schlag den Söllinger im Sportquiz!***

---

Bitte im Mail die Antworten nummerieren (1-10), Name und Klasse angeben. Nach dem Termin bekommen alle Teilnehmer von mir die Lösung und die Punkte (max. 10). Wer 10 hat, hat mich geschlagen!

- 1) *Wie viele Dezimeter (!) sind ein Marathon?*
- 2) *Was bedeutete der Begriff "Olympiade" in der antiken Zeit?*
- 3) *Welche Sportler haben sowohl bei Winter- als auch bei Sommerolympiaden Medaillen geholt?*
- 4) *Durch welche Entscheidung ist Avery Brundage berühmt geworden?*
- 5) *Was verbindet jeder (ältere) österreichische Fußballfan mit dem Begriff "Cordoba"?*
- 6) *Welcher österreichische Tennisspieler ist wie lange Nr. 1 der Welt in seiner Sportart gewesen?*
- 7) *Was ist ein "Golden Slam" im Tennis und wer hat diesen schon gewonnen?*
- 8) *Wer war die letzte österreichische Olympiasiegerin? a) im Sommer? In welcher Disziplin?*  
*b) im Winter? In welcher Disziplin?*
- 9) *Sport und Literatur: Nenne 3 Autoren (und Romantitel), die sich in ihrer Literatur auch mit dem Sport auseinandergesetzt haben?*
- 10) *Wie heißt der aktuelle österreichische Sportminister?*

Bei dieser Challenge bitte die **Ergebnisse per Mail (ab Freitag 4.12. um 12 Uhr)** an:  
[heinz.soellinger@gmx.at](mailto:heinz.soellinger@gmx.at)

#### ***Spiel 5: Schlag die Schwarz im Sit-Ups machen!***

---

- Gerades Aufrichten
- Hüftwinkel ca. 90°
- Ellbogen berühren Oberschenkel
- Kopf nicht ablegen

1 Versuch pro Tag, die **Wochen-Gesamtanzahl** an Sit-Ups bitte hier eintragen:

<https://docs.google.com/document/d/1A3Fy0tdJNdvvggqMKZ1lcsf94yfcWbRO3-QYsCJEd6qE/edit?usp=sharing>

### *Spiel 6: Schlag den Gasselsberger im Laufen!*

---

- 1 Lafeinheit pro Tag von Montag – Freitag
- Tracken mittels Uhr, Handy-App oder im Nachhinein auf Google-Maps eintragen und Kilometer auslesen
- **Gesamtkilometer** bitte eintragen unter:

[https://docs.google.com/document/d/1X\\_f8YGFOKbulS1QH-sm7VZ7GOJgM21V97YMONOGCzB0/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1X_f8YGFOKbulS1QH-sm7VZ7GOJgM21V97YMONOGCzB0/edit?usp=sharing)

### *Spiel 7: Schlag die Schagerl im Ballfangen!*

---

Der Ball muss hinter dem Rücken über Schulterhöhe nach vorne geworfen und mit der jeweils anderen Hand gefangen werden. Wie viele gefangene Bälle schaffst du in einer Minute? Den **besten Tagesversuch** notieren und am Ende der Woche **die besten Ergebnisse der 5 Tage** zusammenrechnen.

Ergebnisse bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/125I6u6C3SwgxSovQt0s6\\_N2J4SNimO5WDkAmtYoUC1g/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/125I6u6C3SwgxSovQt0s6_N2J4SNimO5WDkAmtYoUC1g/edit?usp=sharing)

### *Spiel 8: Schlag den Hinterhölzl im (Tisch-)Tennis!*

---

Tennis-Challenge: Einen Tennisball **abwechselnd mit der Vorhand und der Rückhand** gegen eine Wand vollieren (Ball darf den Boden nicht berühren).

Challenge 1: 5 Tage lang 5 Versuche pro Tag addieren.

Challenge 2: Wie viele Volleys schaffst du innerhalb von 30 Sek?

*Anmerkungen zu Challenge 2:*

- 1) Fällt dein Ball vor Ablauf der 30 Sekunden auf den Boden, zählt dies als Versuch. Schaffst du es länger als 30 Sekunden, zählen die ersten 30 Sekunden.
- 2) Die Anzahl der Versuche liegt bei dir, der beste Versuch zählt.

Tischtennis-Challenge: Einen Tischtennisball **abwechselnd mit der Vorhand und der Rückhand** gegen die Rückwand spielen (Ball muss dazwischen aufspringen).

Challenge 1: Wie viele Schläge schaffst du innerhalb von 30 Sek? 5 Tage lang 3 Versuche pro Tag addieren.

Ultimate-Challenge für Fortgeschrittene: Wie viele Schläge schaffst du innerhalb von 30 Sekunden, wenn der Ball dabei immer nur CROSS gespielt werden darf (d.h. als Rechtshänder mit der Vorhand den Ball auf die linke Platte der Rückwand, mit der Rückhand auf die rechte Platte der Rückwand spielen.)

*Anmerkungen zur Ultimate-Challenge:*

- 1) Es zählen nur jene Schläge, wo der Crossball auch tatsächlich gelingt.
- 2) Fällt dein Ball vor Ablauf der 30 Sekunden auf den Boden, landet im Netz, hüpft mehr als einmal auf, etc. zählt dies als Versuch.
- 3) Schaffst du es länger als 30 Sekunden, zählen die ersten 30 Sekunden.
- 4) Die Anzahl der Versuche liegt bei dir, der beste Versuch zählt.

Viel Spaß, möge der Bessere gewinnen! :)

**Ergebnisse** mit Hinweis auf Tennis- oder Tischtennis-Challenge und der jeweiligen Challenge-Nummer bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/11DLw1ezJdhVOrihoY\\_TmQuyWjx3aG1BtAUr7GBFpcTM/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/11DLw1ezJdhVOrihoY_TmQuyWjx3aG1BtAUr7GBFpcTM/edit?usp=sharing)

### ***Spiel 9: Schlag die Schrempf im Gehen!***

---

Sammele möglichst viele Kilometer im Gehen/Walken/Wandern/Spazieren. Es zählen nur die Kilometer, die du pro Tag in einem Stück gegangen bist.

Tracken mittels Uhr, Handy-App oder im Nachhinein auf Google-Maps eintragen und Kilometer auslesen.

Bitte die **Gesamtkilometer** hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/1M2qfxo\\_p1UjaYBWisGU7nt\\_uVhpVAN1Z2U4OfTP6BIM/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1M2qfxo_p1UjaYBWisGU7nt_uVhpVAN1Z2U4OfTP6BIM/edit?usp=sharing)

### ***Spiel 10: Schlag die Karrer im Jonglieren!***

---

- Jongliere mit 3 Bällen möglichst lange und stoppe die Zeit von **deinem besten Tagesversuch**.
- Die Zeit stoppt wenn du alle 3 Bälle in der Hand hast, oder ein Ball zu Boden geht.
- Zähle jede Tagesbestzeit dieser fünf Tage zusammen und schreibe die **Gesamtzeit** in folgendes Dokument:

<https://docs.google.com/document/d/1sb6yz9stWvM94wmy6lRKcDQY9KMAabh7woKKaBHOOmA/edit?usp=sharing>

### ***Spiel 11: Schlag den Knoll im Liegestütz machen!***

---

Wie viele Liegestütze schaffst du täglich?

Für die Unterstufe: ihr habt täglich 2 Versuche, die ihr dann zusammenzählen dürft

Für die Oberstufe: 1 Versuch täglich

Regel für die Ausführung: 2 Taschentuchpackungen übereinander auf den Boden legen, bei jeder Wiederholung mit der Nasenspitze die Packungen berühren

Die **gesamten Wiederholungen der 5 Tage** dann bitte hier eintragen:

<https://docs.google.com/document/d/1FYdNRoZoyJQxOUTRbXHXnQw4j97ClhdBjicNJI8e7Zw/edit?usp=sharing>

### ***Spiel 12: Schlag die Götzenberger im Planken!***

---

- Challenge nur für Mädchen
- Seitstütz; Hüfte nach oben gedrückt; Arm- und Kniezug seitlich oben (nicht vor dem Körper)
- 3 Versuche täglich, die ihr zusammenzählen dürft
- Die **Gesamtzahl über die 5 Tage** bitte hier eintragen:

[https://docs.google.com/document/d/1w7\\_WStVuHBfoNGGA\\_OrdZ3lsmj\\_Z3dkCnAlOTm1\\_S1g/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1w7_WStVuHBfoNGGA_OrdZ3lsmj_Z3dkCnAlOTm1_S1g/edit?usp=sharing)