



Liebe Schüler\*innen der RHS,

wie ihr schon richtig auf unserer Schul-Homepage gelesen habt, findet ihr ab sofort hier (solange noch kein Schulsport möglich ist) wöchentlich unser **WORKOUT OF THE WEEK**, als Alternative zum Sportunterricht. In dieser Woche starten wir mit einer kleinen *Zirkel-Challenge*.

Bei dieser Zirkel-Challenge geht es darum, eine vorgegebene Anzahl von speziellen Übungen in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren. Die Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungen kannst du selber bestimmen, jedoch sollten die Pausen nicht zu lang sein, da diese deine Gesamtzeit beeinflussen. (Die Schüler\*innen aus Sek II haben es richtig erkannt, es handelt sich somit um die intensive Intervallmethode.) Wichtig ist, dass ihr euch vorher individuell erwärmt und alle Übungen trotz des Zeitdrucks technisch sauber ausgeführt werden, damit sich niemand eine Verletzung zuzieht. Am besten trainiert ihr die geforderten Abläufe mehrfach und fragt eure Eltern oder Geschwister, ob sie die Zeit für euch messen können. Die beste Zeit tragt ihr dann bis Freitag 18.00 Uhr ein...

Zwei Jahrgangsstufen wurden zusammengefasst, deren Schüler\*innen gegeneinander antreten. Die Besten werden in der kommenden Woche auf der Homepage gekürt. Wir haben jeweils für ein Jahrgangspaar eine kleine Web-Tabelle eingerichtet. Dort erfährst du die zu absolvierenden Übungen sowie die geforderte Anzahl und kannst dann auch deinen Namen (bitte aus Gründen des Datenschutzes nur den Vornamen und den ersten Buchstaben des Nachnamens), deine Klasse sowie deine Durchgangszeit eintragen.

Wähle hier den Link deiner Jahrgangsstufe aus und du gelangst unmittelbar zu der Challenge, die für deine Altersklasse vorgesehen ist.

## Jahrgangsstufe 5/6

[https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG\\_5und6\\_PM1VKNN8m7br](https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG_5und6_PM1VKNN8m7br)

## Jahrgangsstufe 7/8

[https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG7und8\\_bxyYK7LkNrcG](https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG7und8_bxyYK7LkNrcG)

## Jahrgangsstufe 9/10

[https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG9und10\\_8DzGnYgy8q43](https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG9und10_8DzGnYgy8q43)

## Jahrgangsstufe 11/12

[https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG11und12\\_VCDqVGbLzwTq](https://www.bullsheets.de/S/RHS-Zirkel-Challenge2021JG11und12_VCDqVGbLzwTq)

**Sport frei!**