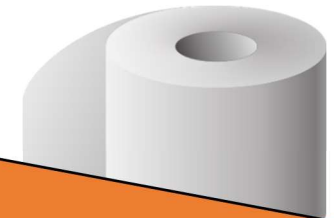




60 s Challenge Nr.05 Seilspringen mit Goethe



NEU:
Es gibt 1 Streichergebnis

Die Links zu den Videos sind leider nur für interne Zwecke gedacht.

Darum geht's:

Seilspringen kennt jeder.

Wenn euch das zu einfach sein sollte, dann könnt ihr euch für mehr Punkte eine oder zwei Klopapierrollen zwischen die Fußknöchel klemmen.

Klingt einfach?

Dann könnt ihr ja ganz nebenbei noch „Goethes Seilspring-Gedicht“ auswendig aufsagen. Damit könnt ihr einige Zusatzpunkte sammeln.

Immer noch einfach? Respekt, dann könnt ihr ja richtig Gas geben.

Regeln und Hinweise im Überblick:

1. Zu der Challenge:

Die **Seilwahl** ist beliebig

Die Klopapierrollen müssen ca. auf **Höhe der Knöchel** zwischen die Füße geklemmt werden. Die **Befestigung der Rollen** am Fuß bzw. die Verbindung der beiden Rollen ist selbstverständlich nicht erlaubt. Die Rollen solltet ihr **quer** (wie in der Skizze) zwischen die Füße klemmen - sonst wird's richtig schwer 😊. Anderweitige Trick-Sprünge werden nicht zusätzlich gewertet sind aber erlaubt. Habt ihr euch einmal für eine **Schwierigkeitsstufe** entschieden, könnt ihr diese während der 60 s **nicht mehr wechseln**. Wenn sich das **Seil** beim Springen **verheddert**, oder ihr die Rolle(n) verliert, dürft ihr sie wieder aufsammeln und weitermachen. Das **Gedicht** muss auswendig aufgesagt werden und darf erst nach **vollständigem Aufsagen** (also nach Strophe 6) wiederholt werden, dafür aber **so oft wie** in den 60s **möglich**. Es gibt nur Punkte für die Strophen, wenn währenddessen auch seilgesprungen wird. Sollten **Fehler** beim Aufsagen passieren, Verse oder Strophen fehlen, dann kann es Abzug geben.

2. Wertung:

Gewertet wird die **Anzahl der Sprünge** über das Seil. Die genaue Wertung der Punkte findet ihr auf der nächsten Seite in der Übersichts-Punktetabelle.

3. Zum Video:

Das Video muss die gesamte Übung zeigen und darf während der 60 s **keinen Schnitt** enthalten. Das Video muss euch und **mind. die Klopapierrollen** zwischen den Beinen zeigen. Wenn ihr das **Gedicht** aufsagt, muss dieses natürlich auch im Ton verständlich sein.

4. Abgabetermin ist der:

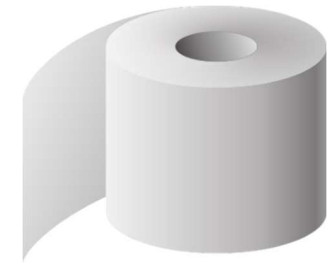
Samstag: 09.05.2020

18:00 Uhr



60 s Challenge Nr.05

Seilspringen mit Goethe

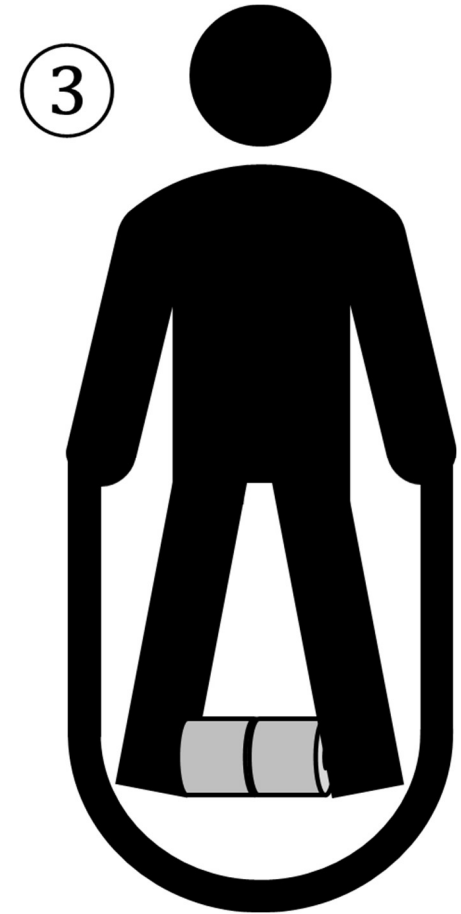
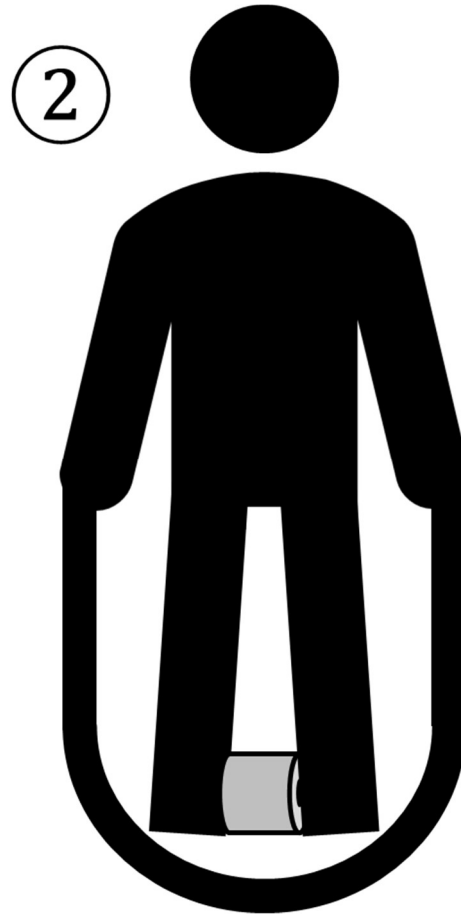
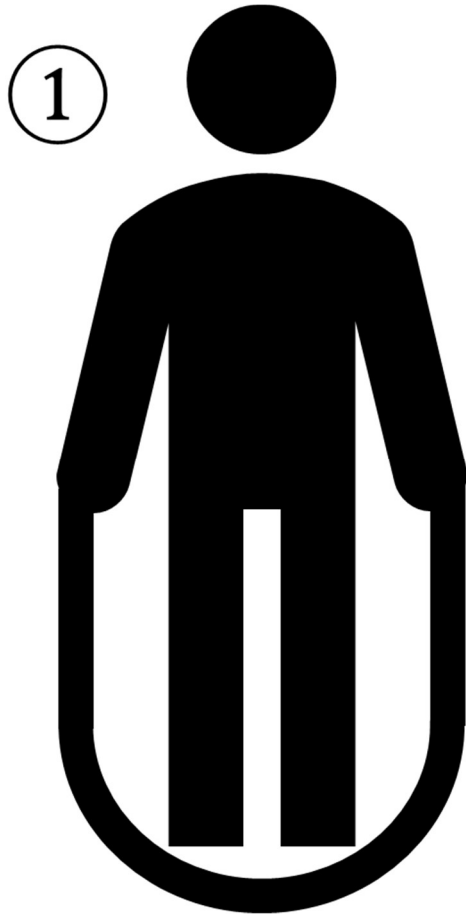
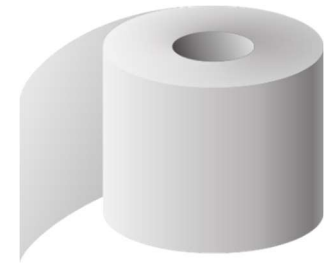


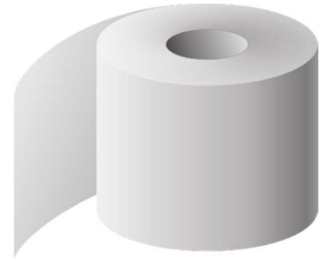
Übersichts-Punktetabelle

Schwierigkeitsstufe	Erklärung	Punkte
①	Keine Klopapierrolle zwischen den Fußknöcheln (normales Seilspringen)	Erfolgreiche Sprünge x 1
②	1 Klopapierrolle zwischen den Fußknöcheln	Erfolgreiche Sprünge x 2
③	2 Klopapierrollen zwischen den Fußknöcheln	Erfolgreiche Sprünge x 3
Zusatzpunkte	Während dem Springen Goethes Seilspring-Gedicht aufsagen	Pro Strophe + 15 Punkte (Am Ende addiert)
Beispiel:	80 Sprünge mit 2 Klopapierrollen und 2x das Gedicht mit 6 Strophen	$\text{Punkte}_{\text{Springen}} = 80 \times 3 = 240 \text{ Punkte}$ $\text{Punkte}_{\text{Gedicht}} = 6 \times 15 \times 2 = 180 \text{ Punkte}$ $\text{Punkte}_{\text{Ges.}} = 240 + 120 = \underline{360 \text{ Punkte}}$



60 s Challenge Nr.05 Seilspringen mit Goethe





60 s Challenge Nr.05 Seilspringen mit Goethe

Goethe's Seilspring-Gedicht

(mit Unterstützung von Michi)

Die Kletterhalle hat nicht offen,
dass sich das ändert bleibt zu hoffen.

So lange müssen wir trainieren
auf Zoom, weil wir uns isolieren.

Das macht auch Spaß alleine in der Kammer
Doch Training mit der Gruppe wär' der Hammer.

Die Hoffnung die stirbt ganz zuletzt
Das Merkel dem ein Ende setzt.

(Oder für unsere Amis: „Das Trump dem bald ein Ende setzt“)

Dann können wir bald wieder klettern
An ganz besonders harten Brettern.

Auf Wettkämpfen das Treppchen stürmen
Statt Klopapier zu Hauf zu türmen.

© Michael Müller