



Angefangen hat alles mit einem [Fitness Video](#) für die Schülerinnen des Liechtensteinischen Gymnasiums:




...doch plötzlich gab es eine [Videoantwort](#) von den Sportlehrern des Schulzentrums Unterland!

DIE CHALLENGE IST ERÖFFNET!

Mach mit und gewinne! Drehe dein eigenes Fitness Video und schicke es an fitness.video@schulen.li

Die besten drei Videos werden prämiert und unter den restlichen Videos zusätzlich ein Preis ausgelost!



Alle eingesendeten Videos werden auf www.schulen.li veröffentlicht. Meldet euch dort mit euren Schulkonto-Benutzerdaten an und klickt oben links auf die Punkte  und dann unter "Apps" auf "alle anzeigen". Wählt die App Stream  und scrollt auf der Seite etwas nach unten bis ihr den Kanal "[Fitness Video Challenge](#)"  findet! Hier könnt ihr immer die neuesten Challenge-Beiträge ansehen und euren Lieblingsvideos ein Like  geben!

Natürlich eignen sich die Videos auch zum täglichen mittrainieren!

Alle weiteren Infos zur Teilnahme findet ihr auf der nächsten Seite

Teilnahmebedingungen:

Damit dein Video an der Challenge teilnehmen kann, muss es...

- mit derselben Musik und denselben Übungen wie das Ursprungsvideo starten. Die Musik dazu kannst du [hier](#) herunterladen. Ihr dürft das Video auch wie im Beispiel zu zweit machen, ABER: 2m Sicherheitsabstand einhalten!

Die Übungen, die du übernehmen musst sind die...

Sidesteps (2 Mal auf jede Seite)



Ausfallschritt vorwärts (1 Mal pro Seite)



Ausfallschritt rückwärts (1 Mal pro Seite)



- **nach** diesem Intro kannst/darfst/sollst du dich **mit deinen eigenen kreativen Ideen** und Übungen **zu deiner frei gewählten Musik** verwirklichen!
- nimm dein Video unbedingt im **Querformat** auf!

Wo muss ich mein Video hinschicken?

- Lade dein Video von deinem Smartphone oder Computer auf dein persönliches OneDrive
- Teile das Video und schicke den Link an fitness.video@schulen.li
- schreib uns im Mail deinen Namen, Vornamen, Klasse und deine Schule

Hier findest du ein Erklärvideo, wie du deine Datei in OneDrive lädst und per Mail verteilst.

<https://t1p.de/cnoj>

Du hast noch Fragen? Mail an fitness.video@schulen.li

