



DSG Wien Kids Challenge 2020/2021 - Januar

Altersklasseneinteilung:

- U8 - Jg. 2015/2014
- U10 - Jg. 2013/2012
- U12 - Jg. 2011/2010
- U14 - Jg. 2009/2008
- U16 - Jg. 2007/2006

Für die Dezember-Challenge benötigst du:

- ✓ Tennisball
- ✓ 1,5 l Flasche mit Wasser
- ✓ Stoppuhr/Handy
- ✓ Springseil/Schnur

Challenges:

1. Reverse Plank/Unterarmstütz

Wie lange kannst du den „Reverse Plank“ in der korrekten Ausführung halten?

Dein Gesäß darf hierbei nicht den Boden berühren. Achte zudem darauf, dass du den Oberkörper gut anspannst und den Kopf nicht hängen lässt.

Miss die Zeit und notiere sie dir!

Hier kannst du dir die Übung noch einmal anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xfwbBALg9n8>

Punktewertung: z.B.: 30 sek = 30 Punkte, 1 min = 100 Punkte, 1:30 min= 130 Punkte etc.

2. Seilspringen

Wie viele Umdrehungen schaffst du in 40 Sekunden?

Nimm dir ein Springseil oder eine entsprechend lange Schnur und springe 40 Sekunden lang auf dem rechten Bein. Notiere dir die Anzahl der Sprünge, und mache die Übung auch mit dem linken Bein.

Anschließend addierst du die beiden Ergebnisse.

Ein Sprung = eine Umdrehung des Seils

Punktewertung: z.B.: 20 Sprünge (rechts) + 30 Sprünge (links) = 50 Sprünge = 50 Punkte

3. **Wirf, klatsch und fang!**

Wie häufig kannst du in die Hände klatschen, während du einen Tennisball in die Höhe wirfst?

Nimm dir einen Tennisball und wirf ihn so hoch in die Luft, wie du kannst. Währenddessen klatscht du so häufig in die Hände, wie nur möglich und fängst den Ball rechtzeitig wieder, bevor er zu Boden fällt.

Du hast drei Versuche, notiere dir den Versuch, bei dem du am häufigsten klatschen konntest.

Achtung: der Versuch wird nur gewertet, wenn du den Ball auch wieder fangen konntest. Ansonsten ist er ungültig.

Tipp: Führe diese Übung im Freien aus.

Punktewertung: z.B.: 1x Klatschen = 100 Punkte, 2x Klatschen = 200 Punkte, etc.

4. **Wie stark sind deine Arme?**

Fülle dir eine 1,5 l Flasche mit Wasser auf und verschraube den Deckel gut. Nun hältst du die Flasche mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe vor deinem Körper solange du kannst.

Deine Arme müssen dabei auf einer Höhe bleiben und dürfen nicht absinken.

Miss die Zeit und notiere sie dir!

Tipp: Bitte eine andere Person, dir bei der Übung zuzusehen und dich zu korrigieren, wenn deine Arme absinken. Alternativ kannst du dich auch vor einen Spiegel stellen.

Punktewertung: z.B.: 1 min = 100 Punkte, 1:30 min = 130 Punkte, etc.

5. **Rückwärts durch den Jänner**

Schaffst du es, deine Schulstufe in Minuten zu laufen?

Suche dir eine möglichst flache Laufstrecke, zum Beispiel in einem Park und laufe die Schulstufe, die du derzeit besuchst in Minuten- aber rückwärts.

Das Tempo und die Strecke darfst du dir dabei selbst aussuchen, achte aber darauf, dass auf der Laufstrecke möglichst keine Wurzeln oder andere Unebenheiten sind, über die du stolpern könntest.

Schaue zudem immer mal wieder über deine Schulter, um Hindernisse oder andere Personen rechtzeitig zu sehen!

Beispiel: ein Kind, welches in die erste Klasse Volksschule geht, läuft eine Minute, AthletInnen, die in die siebte Stufe (= 3. Klasse einer weiterführenden Schule) gehen, laufen sieben Minuten. Kinder, die noch nicht in die Schule gehen, laufen eine Minute.

Punktewertung: ohne Gehpause pauschal 50 Punkte, pro Gehpause 5 Punkte Abzug