



DSG Wien Kids Challenge 2021/2022 - Januar

Altersklasseneinteilung:

- U8- Jg. 2016/2015
- U10- Jg. 2014/2013
- U12- Jg. 2012/2011
- U14- Jg. 2010/2009

Für die Januar-Challenge benötigst du:

- ✓ Tennisball
- ✓ Einen kleinen Korb oder Schuhkarton
- ✓ evtl. eine rutschfeste Matte oder einen Teppich
- ✓ Springseil/Schnur
- ✓ Stoppuhr/Handy

Challenges:

1. Sit-Ups

Wie viele Sit-Ups schaffst du in 40 Sekunden?

Die Sit-Ups funktionieren so: Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, die Knie stellst du in einem 80°-Winkel auf, beide Füße berühren den Boden, deine Hände sind hinter den Ohren, die Arme abgewinkelt.

Nun richtest du dich mit deinem Oberkörper so weit auf, bis deine Ellenbogen die Knie berühren. Von dort aus geht dein Oberkörper wieder in die Ausgangsposition am Boden zurück.

Diese Übung führst du 40 Sekunden aus, zählst dabei die ausgeführten Sit-Ups und notierst sie dir.

Wichtig:

- a. Bei dieser Aufgabe sind deine Bauchmuskeln gefordert. Reiß nicht an deinem Kopf und achte darauf, dass immer eine Faust zwischen Kinn und Brust passt, dein Blick sollte zudem zur Decke gehen.
- b. Deine Füße müssen IMMER am Boden bleiben. Bitte eine andere Person, dir bei der Übung zu helfen und deine Füße festzuhalten.
- c. Achte in der Ausgangsposition am Boden darauf, kein Hohlkreuz zu machen. Dein unterer Rücken berührt in dieser Position immer den Boden.
- d. Eine Anleitung für die Übung kannst du dir hier anschauen: <https://youtu.be/JaFdyG3WjtE>

Punktewertung: ein Sit-Up (= Ausgangsposition mit den Ellenbogen die Knie berühren und wieder in die Ausgangsposition) = 1 Punkt

Also z.B.: 20 Sit-Ups= 20 Punkte, 34 Sit-Ups= 34 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 Sprünge und mache die Übung auch mit dem linken Bein, dann 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. Kniebeugen

Diese Übung kennst du sicherlich noch aus unseren Trainings:

Stelle dich hüftbreit auf und gehe dann in eine Kniebeuge.

Nun wird es anstrengend: du machst das Zehnfache deines Alters an Wiederholungen.

Beispiel: wenn du sieben Jahre alt bist, machst du 70 Wiederholungen, bist du schon 12 Jahre, so musst du 120 Kniebeugen machen.

Wenn du zwischendurch eine oder mehrere Pausen brauchst, dann nimm sie dir.

Ganz wichtig: deine komplette Fußsohle muss zu jedem Zeitpunkt den Boden berühren. Achte außerdem darauf, deine Knie immer nach außen zu drücken, die Knie niemals über die Fußspitze zu schieben und den Rücken gerade zu halten.

Bitte eine andere Person, dich bei dieser Übung zu korrigieren oder führe sie vor einem Spiegel aus.

Falls du vergessen hast, wie Kniebeugen gehen, schau dir hier noch einmal eine Übungsanleitung an:

<https://youtu.be/NHDJGyZbVAk>

Punktewertung: pauschal 50 Punkte für alle Altersgruppen

4. Zielwerfen

Wie viele Bälle kannst du im Korb versenken?

Diese Übung hat es in sich!

Nimm dir einen oder mehrere Tennisbälle, sowie einen kleinen Korb oder einen Schuhkarton und lege ihn vor dir auf den Boden. Dann gehst du einen großen Schritt zurück und stellst dich leicht gegrätscht mit Blick zum Korb/Karton. Nun versuchst du, den Tennisball mit einer Hand über deine Schulter und durch deine gegrätschten Beine in den Korb/Karton zu werfen.

Der Ball darf hierbei beliebig oft auf dem Boden aufdotzen, muss aber im Behälter landen.

Du hast zehn Versuche, notiere dir deine Treffer.

Diese Übung ist gar nicht so leicht! Schau dir vorher dieses Erklär-Video an und übe ein wenig, vergiss außerdem nicht, dich gut aufzuwärmen:

<https://youtu.be/rqhCjQplFYM>

Punktewertung: ein Treffer=100 Punkte, zwei Treffer=200 Punkte, etc.

5. Lauf durch den Jänner

Wie schnell kannst du die 1.000m laufen?

Suche dir eine Laufstrecke von 1.000m (=1km) und laufe sie schnell, wie bei einem Wettkampf. Miss deine Zeit mit einem Handy/einer Stoppuhr und notiere sie dir oder bitte einen Erwachsenen, dir zu helfen.

Tipps:

- a. Wärme dich vor deinem Lauf gut auf! Zum Aufwärmen gehören Einlaufen, Dehnen, Laufschnelle und zwei Steigerungsläufe.
- b. Suche dir eine möglichst ebene Strecke, zum Beispiel in einem Park oder auf einer anderen Fläche, auf der keine Autos fahren.
- c. Beginne deinen Lauf nicht zu schnell, sondern teile dir die Strecke gut ein, damit du zum Schluss noch einmal einen Endspurt machen kannst.
- d. Wenn du trotzdem eine Gehpause brauchst, kannst du das natürlich machen. Die Zeit läuft allerdings weiter und wird nicht angehalten.
- e. Wenn du die 1000m auf einer normalen Laufbahn im Freien laufen möchtest, musst du 2 ½ Runden laufen.
- f. Insider-Tipp: auf der Hauptallee im Prater findest du eine tolle Laufstrecke, auf der du genau sehen kannst, wie weit du schon gelaufen bist.

Punktewertung:

Über 7min: 50 Punkte

6:00-6:59min: 60 Punkte

5:30-5:59min: 70 Punkte

5:00-5:29min: 80 Punkte

4:30-4:59min: 90 Punkte

4:00-4:29min: 100 Punkte

3:30-3:59min: 110 Punkte

unter 3:29: 120 Punkte