



DSG Wien

DSG Wien Kids Challenge 2021/2022 - Februar

Altersklasseneinteilung:

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

Für die Februar-Challenge benötigst du:

- ✓ Tennisball
- ✓ 1,5L Flasche mit Wasser
- ✓ Stoppuhr/Handy
- ✓ Tape oder Klebeband
- ✓ ein Maßband oder einen Zollstock
- ✓ evtl. eine rutschfeste Matte oder einen Teppich
- ✓ ein Buch oder ein Heft

Challenges:

1. Balance-Akt im Entengang

Wie viele Schritte kannst du im Entengang machen- mit einem Buch auf dem Kopf?

Den Entengang kennst du sicherlich noch aus unseren Trainings. Wärme dich zunächst gut auf und übe den richtigen Entengang ein wenig.

Hier kannst du dir zwei Videos (auf Englisch) anschauen:

<https://youtu.be/tCZ1nsRtaRc>

https://youtu.be/Wr_IV43jF5Q

Suche dir jetzt ein Buch oder ein Heft- wie groß, dick oder schwer dieses sein soll, ist hierbei dir überlassen.

Gehe nun in die Entengangposition und bitte eine andere Person, dir das Buch auf den Kopf zu legen.

Dann beginnst du den Entengang und versuchst, so viele Schritte wie möglich zu machen- natürlich ohne, dass das Buch oder Heft von deinem Kopf herunterfällt. Du darfst dich mit den Händen ein wenig am Boden abstützen, wenn du die Balance verlierst.

Zähle deine Schritte und notiere sie dir.

Ein Schritt = 10 Punkte

2. Standweitsprung

Wie weit kannst du aus dem Stand springen?

Diese Übung kannst du zuhause auf einem Teppich oder einer rutschfesten Matte, aber auch sehr gut im Park auf Rasen oder in den Sand machen.

Markiere dir mit einem Klebeband zunächst eine gerade Absprunglinie. Dann stellst du dich schulterbreit mit beiden Füßen an der Linie auf, ohne diese zu berühren. Gehe ein wenig in die Knie und nutze deine Arme um Schwung zu holen. Nun springst du so weit, wie möglich nach vorne und landest mit beiden Füßen.

Achte darauf, nicht nach hinten zu fallen oder mit den Händen nach hinten zu greifen, denn der letzte Abdruck zählt. Miss nun von deinem letzten Abdruck ab (meistens die Ferse) deine Weite und notiere sie dir. Du hast drei Versuche, der weiteste Sprung wird gewertet.

Eine genaue Anleitung für diese Übung kannst du dir hier ansehen:

https://youtu.be/Eysv_z4_YGo

Punktewertung: 1cm = 1 Punkt, z.B.: 100cm = 100 Punkte, 189 cm = 189 Punkte, etc.

3. Catch the ball

Wie häufig kannst du innerhalb von 40 Sekunden einen Tennisball mit einer Hand gegen eine Wand werfen und mit der anderen Hand fangen?

Für diese Übung benötigst du eine Wand, vor der du in 2,5m Entfernung (U12/14) bzw. 2m (U8/10) Entfernung eine Abwurfmarkierung klebst, die du nicht übertreten darfst. Nun wirfst du den Tennisball 40 Sekunden mit der rechten Hand gegen die Wand und fängst ihn mit der linken Hand wieder auf. Dieselbe Übung absolvierst du dann umgekehrt: wirf den Ball 40 Sekunden mit der linken Hand gegen die Wand und fange ihn mit der rechten.

Wenn dir der Ball wegrollt, musst du ihn innerhalb der Zeit wieder holen.

Notiere dir die Ergebnisse jeweils und addiere sie.

Ein Übungsbeispiel kannst du dir hier ansehen: <https://youtu.be/SaK5dFGuMNA>

Punktewertung: 1x Werfen und Fangen= 10 Punkte

4. Wie stark sind deine Arme?

Fülle dir eine 1,5L 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.: 60 Sekunden = 60 Punkte, 184 Sekunden = 184 Punkte, etc.

5. Rückwärts durch den Februar

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. Schau 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.