

SVL Leichtathletik Challenge3

05.01.2021 – 15.01.2021

1. Teebeutel Weitwurf:

Material:

- min. 1 Zollstock
- min. 1 Teebeutel

Wie weit schaffst du es einen Teebeutel zu werfen?

Du hast 5 Versuche, die 3 weitesten Würfe werden addiert.

| Wurf 1 | Wurf 2 | Wurf 3 | Wurf 4 | Wurf 5 | Ergebnis |
|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| | | | | | |

Hinweis: Lege dir ein Zollstock auf den Boden und lege dir eine Markierung an den Nullpunkt. Nun wirfst du immer von deiner Markierung aus und nimmst das Ergebnis an dem Punkt, an dem der Teebeutel auf dem Bodenaufkommt.

2. Im Dreieck Springen:

Material: 1 Zollstock

- Lege den Zollstock im Dreieck. Das Dreieck muss so groß sein, dass Füße reinpassen
- Start/ Stop ist in der Mitte
- Gesprungen wird 10 Runden, beidbeinig und im Uhrzeigersinn
- 1 Runde = 0,1,0,2,0,3
- Das Dreieck muss unberührt bleiben

Wie lange brauchst du für 10 Runden?

3. Der Berg ruft:

- Wie viele Mountain Climbers kannst du in 30 Sekunden?
- Ausgangsposition ist die Liegestützposition
- Aus dieser Position Kniehub machen, so schnell wie möglich
- Die Knie müssen weiter nach vorne gebracht werden als die Hüfte
- 1 Climber = Fuß lösen, horizontaler Kniehub mit gebeugtem Knie über die Höhe der Hüfte, wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Dauer 30 Sekunden

4. Fest wie ein Brett:

- Wie lange kannst du die Position im Unterarmstütz halten?
- Ausgangsposition ist der Unterarmstütz
- Es wird eine gerade Ebene von Kopf bis Fuß gebildet
- Versuche diese Position solange wie möglich zu halten

Rückmeldungen/Ergebnisse/Bilder/Videos an die Trainer