

BEAT THE OTHERS!

Eine Challenge zwischen den Trainingsgruppen des LC Taucha

Wie funktioniert das Ganze?

- Folgende Trainingsgruppen treten gegeneinander an:
 - U8
 - U10
 - U12 weiblich
 - U14 weiblich
 - U12/U14 männlich
 - U16
 - U18/U20
- Ihr erledigt so viele Übungen wie möglich und filmt euch dabei!
- Die Videos werden an den jeweiligen Trainer gesendet und dieser notiert die Punkte zu der jeweiligen Übung
- Hat eure Trainingsgruppe am Ende die meisten Punkte, dürft ihr euch über einen Preis für eure jeden Aktiven der Trainingsgruppe freuen! Es gibt auch einen Preis für jeden anderen Teilnehmer!
- **Ende der Challenge ist der 21.05.2021**
- **ACHTUNG:** Jede Übung darf von jedem Sportler nur einmal an den Trainer eingesendet werden!
- Es wird wöchentlich ein Zwischenstand veröffentlicht

Schneller Crunch (30 s)

Durchführung: Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Zwischen den Knien kann ein Volleyball fixiert werden. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Der Rumpf wippt dabei leicht auf und ab. Ein Wertungsversuch.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter vollständiger Umdrehungen innerhalb von 30 Sekunden.



Pkt	U8	U10	U12m	U12w	U14m	U14w	U16m	U16w	U18m	U18w	U20m	U20w
5	26	28	30	28	32	30	34	32	34	32	36	34
4	22	24	26	24	28	26	30	28	30	28	32	30
3	18	20	22	20	24	22	26	24	26	24	28	26
2	14	16	18	16	20	18	22	20	22	20	24	22
1	10	12	14	12	16	14	18	16	18	16	20	18

Klimmziehen

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Schrägliegehang**

alle Sportlerinnen und Sportler der U8 und U10

Grundstellung vorlings zu dem schulterhohen Gerät (Klimmzugerät, Barren, Reck). Hände fassen schulterbreit die Stange. Die Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme und der Körper im rechten Winkel zueinander stehen. Die Füße werden fixiert. Beugen und Strecken der Arme ohne Pause bei gestrecktem Körper.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Streckhang**

alle Sportler ab U12

Am sprunghohen Reck aus dem ruhigen schulterbreiten Hang (beliebige Griffart!) Beugen der Arme bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht. Anschließendes völliges Strecken der Arme.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.



Kann auch auf dem Sportplatz durchgeführt werden!

Pkt	U8	U10	U12m	U12w	U14m	U14w	U16m	U16w	U18m	U18w	U20m	U20w
5	38	42	5	46	8	46	12	46	12	44	12	44
4	24	30	3	32	6	32	7	32	8	30	8	30
3	15	20	2	22	4	22	4	22	5	22	5	22
2	10	13	1	14	2	14	2	14	2	16	2	16
1	5	7	1/2	8	1	8	1	8	1	10	1	10

Liegestützbeugen (30 s)

Durchführung: alle Sportlerinnen und Sportler bis einschließlich U12
 Die Hände stützen schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht)., Füße am Boden. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung bei gestrecktem Körper. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90 Grad) erreicht wird.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Durchführung: alle Sportlerinnen und Sportler ab U14
 Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte (s. Abb.). Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Es geht auch ein gerolltes Handtuch unter dem Kinn!

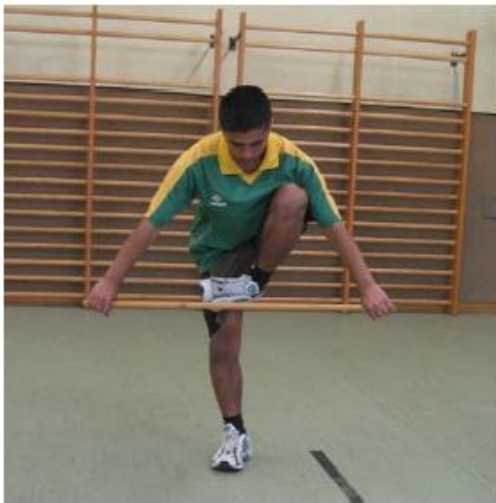


Pkt	U8	U10	U12m	U12w	U14m	U14w	U16m	U16w	U18m	U18w	U20m	U20w
5	20	22	28	25	25	18	30	20	32	22	35	25
4	15	17	22	18	20	13	25	14	27	16	29	17
3	10	12	17	12	15	9	18	9	20	10	22	10
2	7	9	12	7	10	5	11	5	13	5	15	5
1	3	5	6	3	5	2	6	2	8	2	10	2

Übersteiger (30 s)

Durchführung: Der Schüler steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen vor dem Körper. Der Stab berührt die Hüftbeuge. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von vorn nach hinten über den Stab. Danach Aufrichten des Rumpfes, der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von hinten nach vorn aufrichten des Rumpfes, der Stab berührt wieder die Hüftbeuge.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der einzelnen Übersteigerungen innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der richtigen Ausführung (jeweils Aufrichten des Rumpfes und Berührung von Po bzw. Hüftbeuge).



Diese Übung funktioniert auch wunderbar mit einem Besenstiel!

Pkt	U8	U10	U12m	U12w	U14m	U14w	U16m	U16w	U18m	U18w	U20m	U20w
5	20	21	23	23	24	24	25	25	25	25	25	25
4	16	17	19	19	20	20	21	21	21	21	21	21
3	12	13	15	15	16	16	17	17	17	17	17	17
2	8	9	11	11	12	12	13	13	13	13	13	13
1	5	6	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10

Wandhocke

Durchführung: Der Rücken lehnt an der Wand, zwischen Oberkörper und Oberschenkel sowie zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt der Winkel jeweils 90 Grad. Die Arme sind vor dem Körper verschränkt.

Wertung: Gemessen wird die Zeit in Sekunden, in der die vorgegebene Position gehalten werden kann.



Angaben in Sekunden!

Pkt	U8	U10	U12m	U12w	U14m	U14w	U16m	U16w	U18m	U18w	U20m	U20w
5	90	120	180	150	200	160	220	170	220	170	240	170
4	50	60	120	90	140	100	160	110	160	110	180	110
3	30	45	90	60	100	70	120	80	120	80	140	80
2	20	30	60	40	70	45	90	50	90	50	100	50
1	10	15	30	20	40	25	50	30	50	30	60	30