***Vereins-Challenge - athletics@home***

**Erklärung**

Die „Disziplinen/Übungen“ der internen Vereins-Challenge können ganz einfach von zu Hause aus als praktische Einheiten umgesetzt werden. Nach absolvierter Disziplin/Übung senden die Athletinnen/Athleten (Kinder und/oder Jugendliche) kleine Video-Clips oder Fotos an ihren Übungsleiter/Trainer. Alle absolvierten Disziplinen/Übungen werden in die vorgefertigte Tabelle eingetragen. ***In der freigegebenen Tabelle (z.B. über eine Cloud als „nicht zu bearbeiten“ eingestellt), können die Kinder/Jugendlichen live mit verfolgen, wer wie viele Übungen schon hinter sich gebracht hat.*** Wer alle Disziplinen innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne als Trainingseinheiten durchgeführt hat, erhält vom Verein danach eine kleine „Belohnung“.

**Beschreibung**

**Die „Disziplinen/Übungen“ der Vereins-Challenge als Video-Clips**

Alle Disziplinen/Übungen sind als Video-Clips hier hinterlegt. Wie erwähnt werden kurze Video-Clips oder Fotos der absolvierten Disziplinen/Übungen an den Übungsleiter/Trainer gesendet. Diese werden, ähnlich wie beim Sportabzeichen, in die Tabelle mit Datum eingetragen. Der Fair-Play-Gedanke steht im Vordergrund, das heißt es wird nicht bei den Wiederholungs- oder Serienzahlen „gemogelt“. Es soll zumindest ein kleiner Trainingsreiz mit dieser Challenge gesetzt werden. Wie viele Übungen und wann diese durchgeführt werden, entscheidet der Verein selbst (zuzüglich eines kleinen Aufwärmprogramms). Eine vorgeschlagene Reihenfolge ist durch die Nummerierung der Video-Clips vorgegeben.

**Wie viele Wiederholungen oder Sekunden soll ich pro Disziplin/Übung durchführen?**

Dies folgt nun stichpunktartig für jede Disziplin/Übung der Video-Clips. Die vorgeschlagenen Serien- und Wiederholungszahlen müssen vom Übungsleiter/Trainer an die kognitiven und physischen Voraussetzungen der Kinder/Jugendlichen innerhalb der Vereinsgruppe angepasst werden.

* Luftballon: 6 Wiederholungen
* Einbeinstand: 4x5 Wiederholungen pro Bein (auf die

Zehenspitzen)

* Gleichgewicht mit Partner: 4x5 Sekunden pro Bein (Partner

können z.B. Geschwister oder Eltern sein)

* Koordination I: 5x20 Sekunden
* Koordination II: 5x10 Sekunden
* Koordination III: 5x20 Sekunden
* Koordination IV: 3x20 Sekunden
* Koordination V: 3x15 Sekunden je Seite
* Koordination VI: 3x5 Sekunden je Seite im Wechsel
* Sprung: 3x15 Sekunden mit Variation des

Absprungdrucks

* Skifahrersprünge einbeinig: 3x20 Sekunden (mit Variation auch in die

Diagonale)

* Skifahrersprünge beidbeinig: 3x10 Wiederholungen
* Liegestütz: 6x5 Wiederholungen
* Knieliegestütz: 6x8 Wiederholungen
* Schrägliegestütz: 3x10 Wiederholungen
* Liegestütz-Spurt: 3x15 Sekunden
* Hangsprung: 4x3 Wiederholungen
* Paddeln: 5x5 Sekunden (Arme und Beine

gestreckt)

* Koordination VII: 3x10 Sekunden
* Storchengang: 2x4 „Runden“
* Klappmesser mit Liegestütz: 3x5 Wiederholungen

Der Video-Clip „**Aufwärmen**“ dient dem allgemeinen Aufwärmen vor den Disziplinen/Übungen (danach soll ein kurzes Dehnprogramm das Aufwärmen abschließen). Die Kinder/Jugendlichen bewegen sich in einem kleinen Bereich wie zu Beginn des Videos zu sehen. Danach werden 5x10 Wiederholungen Hampelmann absolviert und anschließend schnelle „Skippings“ auf der Stelle (6x10 Sekunden) durchgeführt.

Viel Spaß und Erfolg!