



# Leichtathletik Challenge

## 1. Challenge: Neujahrs Zirkel

### Das musst du wissen

#### Was ist die Challenge?

In der ersten Challenge geht darum, nach den Weihnachtsferien wieder in die Bewegung zu kommen. So machen wir es beim TSV Worpswede seit Jahren nach den Ferien:

Wir fangen mit einem Zirkeltraining an. Und darum soll es auch die erste Challenge sein.

Du sollst an jeder Station deine Wiederholungen der Übungen zählen und wer am Ende pro Station die meisten Wiederholungen schafft, gewinnt die Challenge. Es wird eine Rangliste für jede Übung geben.

Jede Übung wird 30 Sekunden ausgeführt und anschließend folgen 30 Sekunden Pause. Die Ergebnisse zählen nur, wenn du alle Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge machst. Du kannst die Übungen so oft wiederholen wie du möchtest. Wenn du dich verbessert, kannst du jederzeit die besseren Ergebnisse einreichen.

#### Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke die Ergebnisse aller Übungen in einer E-Mail an [leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de](mailto:leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de). Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen.

#### Was brauchst du um die Übungen auszuführen?

Für die Übungen des Zirkels benötigst du:

- 2 Getränkekisten oder hohe Kartons
- Eine lange Stange, z.B. ein Besen oder einen Wischmop
- Mindestens einen kleinen Ball
- Eine Weiche Unterlage (z.B. Isomatte, kleiner Teppich)
- Ein Slamball (Anleitung zum selber bauen folgt)
- Ein Handy mit dem Automatischen Zirkel oder eine Stoppuhr
- Die Ergebnisseite (letzte Seite von diesem Dokument)

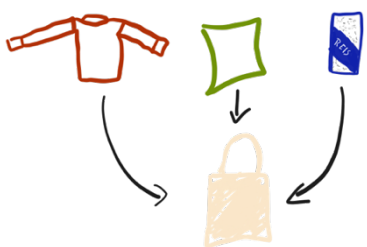
## Vorbereitungen

- Stelle die zwei Getränkekisten mit der geschlossenen Seite nach oben auf den Boden
- Lege die Stange über die beiden Kisten
- Lege die Matte an die Wand
  - Vor die Matte legst du die Bälle
- Lege den Slamball auf eine freie Fläche
- Alle Stationen sollten nicht zu weit voneinander entfernt sein

## Slamball selber machen

Für einen selbstgebauten Slamball brauchst du:

- Einen Leinenbeutel
- Ein paar Kissen oder dicke Jacken, Pullover oder Utensilien zu füllen
- Ein bisschen Gewicht zum Füllen (z.B. Reispackungen)



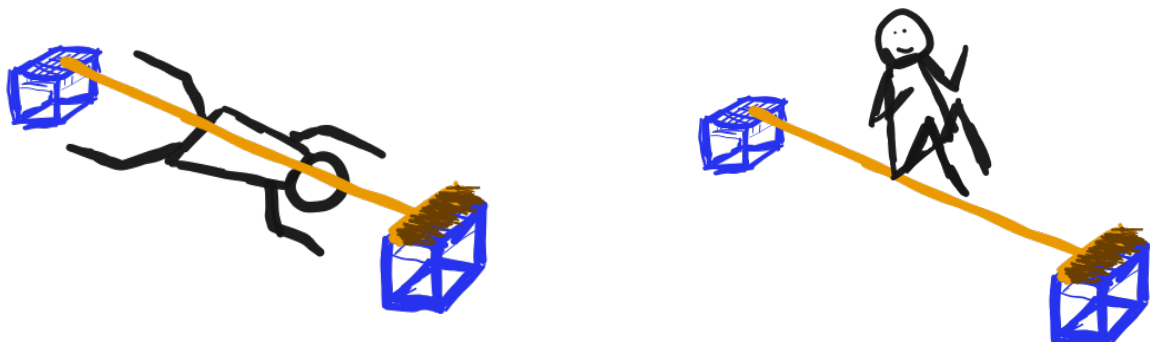
Um den Slamball zu bauen, stopfst du die Klamotten oder Kissen in den Leinenbeutel. Platziere das zusätzliche Gewicht in der Mitte, sodass es von allen Seiten von den Stoff geschützt wird. So soll das Gewicht nicht kaputt gehen. Falls es doch kaputt gehen sollte, pack es lieber noch mal extra ein. Zum

Beispiel in Gefrierbeutel oder einer stabilen Dose. Am Ende knotest du nur noch den Beutel zu.

## Die Übungen

### 1 – Kriech und Sprung

Bei dieser Übung startest du stehend neben den Getränkekisten und dem Besen. Wenn die Zeit startet, versuchst du so schnell wie möglich unter dem Besenstiel durch zu krabbeln und danach wieder aufzustehen und über den Besenstiel zu springen. Das wiederholst du so oft, bis die Zeit abgelaufen ist. Ein Punkt gibt es immer dann, wenn du nach dem Sprung wieder auf den Füßen stehst.



## 2 – Kajak fahren

Jetzt nimmst du den Besen von den Kisten und legst dich mit dem Bauch auf die kleine Matte. Du ergreifst den Besenstiel mit beiden Händen. Achte darauf, dass die Arme mehr als Schulterbreit auseinander sind. Beim Startsignal hebst du deine Schultern und Arme von der Matte ab und machst kreisenden Bewegungen mit den Armen. Jedes Mal, wenn die linke Seite des Besenstiels nah am Boden ist, zählst du einen Punkt.



## 3 – Wandsitzen

Jetzt setzt du dich an die Wand. Ähnlich wie auf einen Stuhl. Achte darauf, dass dein Rücken komplett an der Wand ist und dass deine Oberschenkel auf einer Linie zum Boden ist. Diese Runde gibt es keine Punkte. Hier kannst du entspannen.



## 4 – Sit-Ups

Jetzt legst du dich mit den Rücken auf die Matte. Deine Beine ziehst du an. Deine Hände kommen neben den Kopf (nicht an den Kopf). Auf das Startsignal, kommst du mit deinem Oberkörper nach oben und anschließend legst du den Oberkörper langsam wieder ab. Aber halt: Deine Schultern und der Kopf sollten die Matte nicht wieder berühren. Es gibt hier immer einen Punkt, wenn du mit dem Oberkörper wieder zurück gekommen bist.



## 5 – Slamball

Du stehst etwas breitbeinig und gehst leicht in die Knie. Du hältst den Slamball mit langen Armen über deinen Kopf. Sobald das Signal kommt, wirfst du den Ball so stark wie du kannst auf den Boden. Dann hebst du den Ball auf. Hebe den Ball aus den Knien und versuche nicht deinen Rücken zu krümmen. Jedes Mal, wenn du den Ball wieder gestreckt über den Kopf hältst, bekommst du einen Punkt.



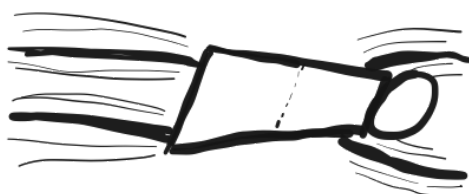
## 6 – Stütz Wechselwürfe

Jetzt gehst du wieder auf die Matte. Ausgangsposition ist ein Liegestütz. In die eine Hand nimmst du den kleinen Ball. Wenn es los geht, wirfst du den Ball von einer Hand in die andere. Jedes Mal wenn du den Ball fängst, bekommst du einen Punkt. Kleiner Tipp: Wenn du hast, leg dir ein, zwei Ersatzbälle bereit, falls du den Ball nicht fängst.



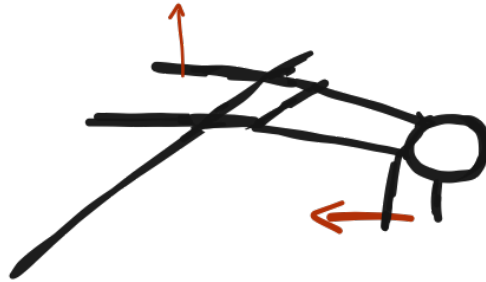
## 7 – Trommeln

Fast geschafft. Nur noch zwei Übungen. Jetzt legst du dich wieder auf den Bauch. Beim Startsignal hebst du die Arme, die Schultern und die Beine: Und dann trommle mit den Händen und Füßen so stark wie möglich auf den Boden und zwar so, dass immer nur eine Hand oder ein Fuß den Boden berührt. Deine Arme und Beine bleiben dabei aber immer in der Luft. Hier ist das Zählen etwas schwieriger. Es gibt immer einen Punkt, wenn deine linke Hand auf den Boden schlägt.



## 8 – Handstand an der Wand

Nur noch eine Übung. Hierfür drückst du deine Füße an die Wand und streckst deine Arme auf den Boden. Wenn das Startsignale kommt, läufst du Rückwärts die Wand hoch, sodass du fast in einen Handstand kommst und anschließend wieder runter. Wenn du wieder in der Startposition bist, bekommst du einen Punkt.



## 9 – Mach eine Pause

Du hast es geschafft. Herzlichen Glückwunsch. Jetzt mach einmal ein paar Minuten Pause, trink etwas und freu dich über deine Leistung. Wenn du möchtest, kannst du den Zirkel auch noch einmal wiederholen.

## Punktekarte

1 – Kriech und Sprung							
2 – Kajak fahren							
3 – Wandsitzen							
4 – Sit-Ups							
5 – Slamball							
6 – Stütz Wechselwürfe							
7 – Trommeln							
8 – Handstand an der Wand							