



Leichtathletik Challenge

2. Challenge: Papierflieger

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

Diese Woche wollen wir uns Wurfdisziplinen vornehmen. Zwar keine Bälle oder Speere, aber immerhin Papierflieger. Bitte seid vorsichtig. Auch wenn wahrscheinlich keine Fenster zu Bruch gehen, kann trotzdem das ein oder andere kaputt gehen. Seien es kleine Glasfiguren oder die Augen eurer Mitmenschen. Passt daher immer auf, wo ihr hinwerft.

Wir wollen diese Woche auf verschiedene Arten werfen. Es zählt immer der weiteste Wurf pro Wurfart. Gemessen wird aber nicht in Meter, sondern in Fußlängen. Sucht euch für die Challenge einen Großen, langen Raum oder geht bei guten Wetter in den Garten. Die Ergebnisse werden pro Wurfart ausgewertet. Neben der Challenge gibt es diese Woche auch noch Übungen, die du machen kannst um vielleicht deine Weiten zu verbessern.

Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke die Ergebnisse aller Übungen in einer E-Mail an 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?

Für die Papierflieger Challenge benötigst du

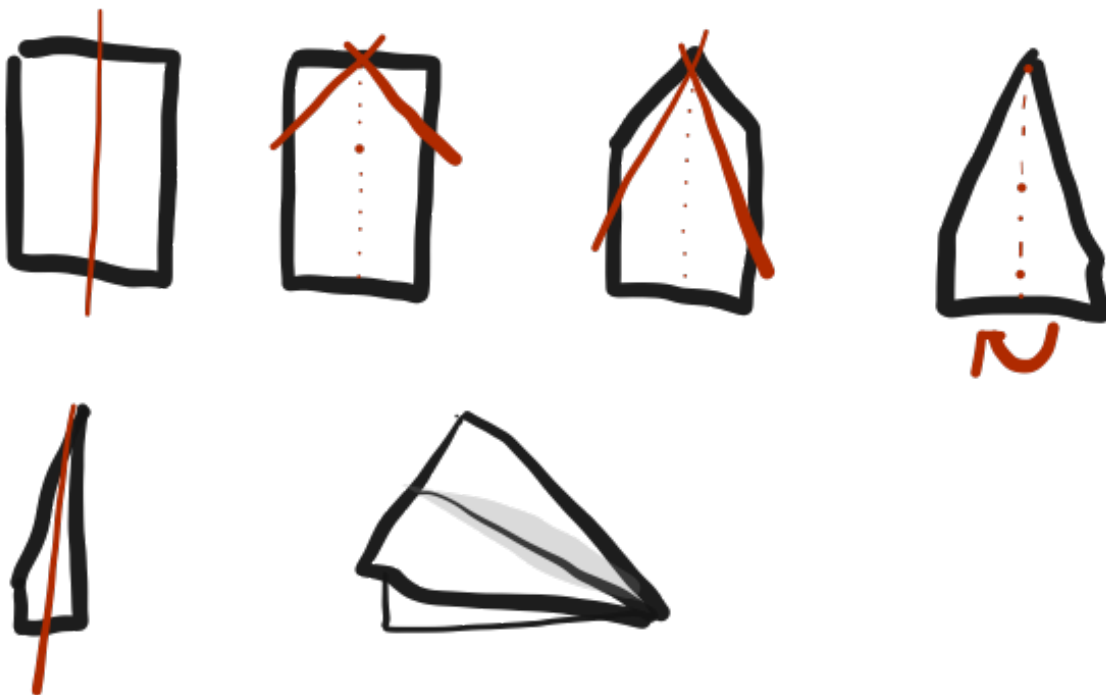
- 4 Papierflieger
- 1 Filzstift
- Markierung auf dem Boden

Vorbereitungen

- Beschrifte die Papierflieger mit folgenden Begriffen
 - KRAFT
 - SANFT
 - KOPF
 - ARM
- Bringe die Markierung auf dem Boden auf

Papierflieger bauen

Welches Modell Papierflieger du baust, bleibt dir überlassen. Falls du Ideen für ein beliebtes Modell brauchst, möchte ich dir hier zeigen, wie du es falten kannst. Nimm ein Stück Papier. Knicke das Papier in der Mitte. Dabei soll die kürzere Seite kleiner werden. Danach entfaltetst du das Papier wieder. Jetzt knickst du oben links und rechts die Ecken um, sodass Dreiecke entstehen. Jetzt wiederholst du das Ganze, so dass sehr spitze Dreiecke entstehen. Jetzt faltest du das Papier an dem Knick den du zuerst gemacht hast, sodass die geknickten Dreiecke aufeinander liegen. Jetzt muss du nur noch die Flügel runter klappen. Dazu knickst du links und rechts ungefähr in der Mitte die Kanten nach unten.



Die Challenge

Aufgabe

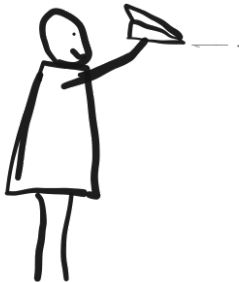
Wirf die Papierflieger aus dem Stand von der Abwurfline aus. Stelle dich dazu seitlich an die Linie, sodass die Hand mit der du wirfst weiter von der Linie entfernt steht. Grätsche die Beine ein bisschen.

Wirf die Papierflieger wie folgt:

- Den Papierflieger mit der Aufschrift KRAFT wirfst du so stark wie du kannst.



- Den Papierflieger mit der Aufschrift SANFT versuchst du so sanft wie möglich abzuwerfen. Ziel ist es, dass der Papierflieger möglichst gerade gleitet



- Den Papierflieger mit der Aufschrift KOPF hältst du am gestreckten Arm über deinen Kopf und wirfst den Papierflieger nur aus dem Handgelenk. Der Arm bleibt dabei die ganze Zeit gestreckt.



- Den Papierflieger mit der Aufschrift ARM wirfst du, indem du den Arm lang nach hinten streckst. Jetzt führst du den langen Arm hoch über deinen Kopf. Wenn der Arm oben ist, lässt du den Papierflieger los



Jetzt misst du, wie weit du geworfen hast. Es zählt der Punkt, an dem Papierflieger gelandet ist. Zum Messen, stell deinen Hacken an die Abwurflinie

und stell deinen anderen Fuß davor. Das machst du solange, bis du den Punkt erreichst, an den der Papierflieger gelandet ist. Schreib dir die Werte auf. Du darfst die Würfe so oft wiederholen wie du möchtest.

Übungen zur Challenge

Würfe wiederholen

Das einfachste, um sich hier zu verbessern ist natürlich das Training. Also, wiederhole die Würfe immer wieder

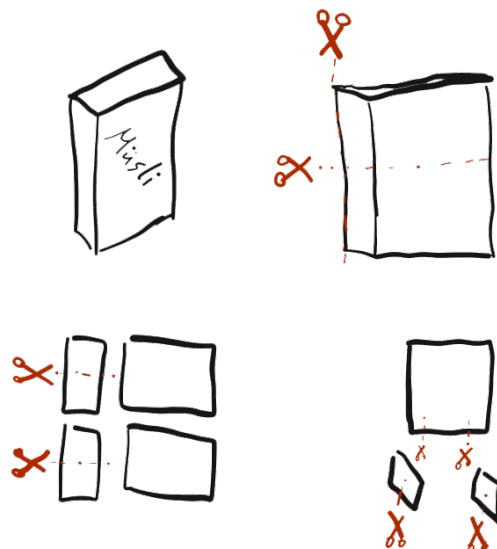
Papierflieger mit Bällen ersetzen

Hierfür solltest du am besten in den Garten gehen. Vor allem bei den letzten beiden Wurfarten lassen sich die Papierflieger super durch Bälle ersetzen. Trainiere also auch mit richtigen Bällen.

Zielwerfen

Hier kannst du auch wieder die Papierflieger nutzen. Zuerst musst du Ziele haben, die nicht kaputt gehen, wenn diese mit den Papierfliegern getroffen werden.

Du kannst dir zum Beispiel Ziele aus alten Cornflakes oder Müslipackungen basteln. Dazu öffnest du die Schachtel oben und unten. Dann schneidest du die Laschen ab und legst den Karton flach auf den Boden. Dann schneidest du den Karton einmal in der Mitte durch. Nun schneidest du die Knickkanten auf, sodass die Stücke jeweils ein kurzes und langes Stück verbunden bleiben. Jetzt trennst du die Teile voneinander und teilst das kurze Stück in der Mitte. Jetzt nur noch diese Stück bis zur Mitte einschneiden und einen genau so langen Schnitt in das große Kartonteil und die Teile zusammen stecken.



Jetzt kannst du die Ziele aufstellen, z.B. auf dem Bett, in einen Regal oder auf den Schreibtisch. Versuche immer weiter von den Zielen zurück zu treten, um die Schwierigkeit zu erhöhen.