



Leichtathletik Challenge

5. Challenge: Februar Zirkel

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

In der fünften Challenge wollen wir wieder ein Zirkeltraining machen. Diese Woche gibt es acht neue Übungen für euch. Und wie auch beim Neujahrs Zirkel zählt wieder jede Wiederholung.

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. Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, in dem 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 Flaschen Wasser
- Eine weiche Unterlage (z.B. Isomatte, kleiner Teppich)
- 3 Tennisbälle oder 3 Paare Socken
- 1 mittelgroßen Ball
- 2 Markierungen (z.B. ein Paar Socken)
- 1 Handtuch
- Ein Handy mit dem automatischen Zirkel oder eine Stoppuhr
- Die Ergebnisseite (letzte Seite von diesem Dokument)

Vorbereitungen

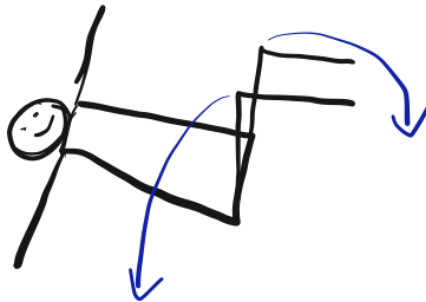
- Lege die Matte auf den Boden. Daneben stellst du die Wasserflaschen

- Lege das Handtuch zusammen
- Lege die Tennisbälle oder Sockenpaare drei große Schritte von einander entfernt. Lege dabei zwei Tennisbälle auf eine Seite und einen auf die andere Seite
- Lege die Markierungen zwei Fußlängen voneinander entfernt auf den Boden

Die Übungen

1 – Iron Cross

Bei dieser Übung legst du dich auf den Rücken und streckst die Arme zur Seite aus. Dann ziehst du die Beine an. Sobald die Übung startet, legst du die Beine von links nach rechts. Immer wenn du nach dem zweiten Ablegen wieder in der Mitte bist, bekommst du einen Punkt.



2 – Schnelle Schritte

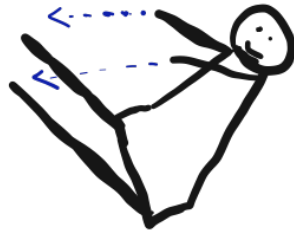
Hierfür brauchst du zwei kleine Gegenstände zum Markieren. Diese legst zwei Fuß breit auseinander. Du startest mit beiden Füßen in der Mitte. Sobald das Startsignal kommt trittst du mit dem linken Fuß, links neben die Markierung, dann den linken Fuß wieder zurück und danach kommt der rechts Fuß. Immer, wenn du mit beiden Füßen wieder in der Mitte bist, bekommst du einen Punkt.



3 – Klappmesser

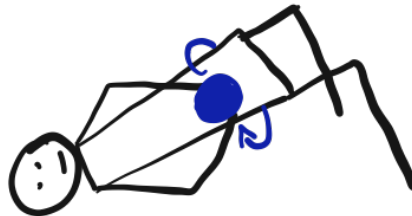
Du setzt dich auf den Boden. Du streckst die Beine gerade in die Luft und streckst die Arme aus. Sobald das Startsignal kommt, versuchst du mit den Finger die Fußspitzen zu berühren. Danach streckst du die Arme wieder nach

hinten, sodass du gerade noch balancieren kannst. Jedes Mal, wenn du die Arme wieder hinten hast, bekommst du einen Punkt.



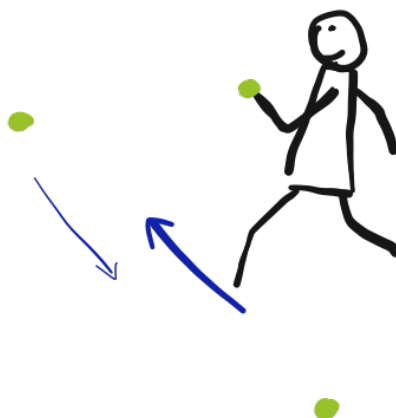
4 – Ball um die Brücke

Du legst dich auf den Rücken und machst eine einfache Brücke indem du die Hüfte anhebst. Sobald es los geht, führst du den Ball um deine Hüfte. Für einen vollständigen Kreis, bekommst du einen Punkt.



5 – Pendellauf

Du brauchst hierfür drei kleine Bälle oder drei Paar Socken. Zwei von den Utensilien legst du auf den Boden und das dritte Teil drei große Schritte davon entfernt. Beim Startsignal, nimmst du einen Ball in die Hand, rennst zur anderen Seite und tauscht den Ball mit dem auf den Boden aus und dann läufst du zurück und wiederholst das Ganze. Jedes Mal, wenn du einen Ball neu aufnimmst, bekommst du einen Punkt.



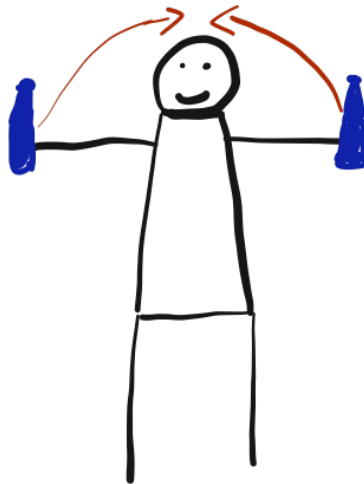
6 – Burpees

Du startest in einen Liegestütz. Beim Startsignal ziehst du deine Beine an, machst einen Hock-Strecksprung. Dann gehst du wieder in den Stützt und machst einen Liegestütz. Sobald der Liegestütz fertig ist, bekommst du einen Punkt.



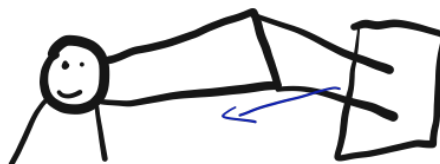
7 – Schmetterling

Du legst dich auf den Rücken und hältst die Wasserflaschen an den ausgestreckten Armen links und rechts von dir. Du führst während der Übung die Flaschen mit gestreckten Armen über deiner Brust zusammen. Dann legst du die Flaschen wieder ab. Sobald die Flaschen wieder auf dem Boden sind, bekommst du einen Punkt.



8 – Beine anziehen

Du brauchst ein Handtuch und einen glatten Boden. Du legst das Handtuch unter deine Füße und gehst in einen Vier-Füßler-Stand und hebst die Knie an. Beim Startsignal, ziehst du die Beine unter den Körper und streckst die anschließend wieder aus. Jedes Mal, wenn die Beine die Beine ausgestreckt sind, 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 - Iron Cross							
2 - Schnelle Schritte							
3 - Klappmesser							
4 - Ball um die Brücke							
5 - Pendellauf							
6 - Burpees							
7 - Schmetterling							
8 - Beine anziehen							