Advents-Cup Leichtathletikgruppe: Runde 1 von 3

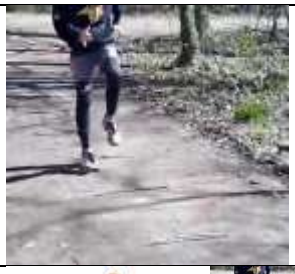
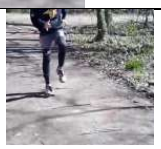
Ort: Schulhaus Eisengasse (roter Platz); gleich neben dem Bahnhof Bolligen

Anreise mit dem Auto (für Nicht-Bolliger): Parkieren kann man beim orangen Rechteck (Parkplatz Schulhaus Eisengasse)

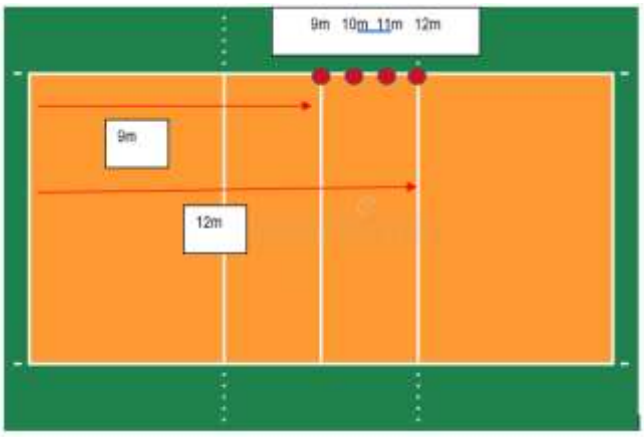
Material:	**Stoppuhr, Tennisball und Schreibzeug, um deine Resultate zu notieren**
Hier findest das Rätselquiz:	Irgendwo am Zaun, der den Rasenplatz umgibt
Übungen/Disziplinen:	Siehe nachfolgende Seiten
Resultate:	Trage deine Resultate ein auf https://de.surveymonkey.com/r/8MY92ZZ
Reglement:	siehe letzte Seite

Einlaufen:

Übungen:

Lauf-Abc auf dem roten Platz	
Anfersen: Laufe quer über den roten Platz mit Anfersen der Beine (d. h. Ferse berührt Gesäss). Berühre dabei den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen. **<u>Wiederhole das 3x</u>**. Mache jeweils eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen, dass du die Übung immer erholt beginnen kannst. **Achte auf:** - **Einen aufrechten Oberkörper** - **Berühre den Boden nie mit den Fersen (nur mit dem vorderen Teil des Fusses)** - **Bewege die Arme angewinkelt vor und zurück (Arme nicht strecken)**	
Knieheben Laufe quer über den roten Platz mit Knieheben (d. h. Knie wird vorne hochgezogen bis auf Bauchnabelhöhe). Berühre dabei den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen. **Achte auf: siehe oben**	
Anfersen – Knieheben im Wechsel Laufe quer über den roten Platz mit Anfersen und Knieheben im Wechsel (jeweils 6x Anfersen, dann 6x Knieheben, dann 6x Anfersen etc.)**.** **Achte auf: siehe oben**	
Hopserhüpfen 20m (leicht bergauf) Laufe im Hopserhüpfen quer über den roten Platz **<u>Wiederhole das 3x</u>**. Mache jeweils eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen, dass du die Übung immer erholt beginnen kannst. **Achte auf:** - **Hohe Knie** - **Arme schwingen mit**	

Advents-Cup:

Disziplin 1: 20m-Sprint aus Tiefstart (3 Versuche, der beste zählt)			
Stelle dich an den Anfang der Sprintbahn (s. Foto). Auf Kommando (auf die Plätze – bereit – los) sprintest du bis dort, wo steht «Ziel 60m» (zwischen beiden Basketballkörben (steht auf dem Kopf geschrieben). Stoppe, wie lange du dafür brauchst. 	**Versuch 1**	**Versuch 2**	**Versuch 3**
Disziplin 2: Mehrfachsprung-Challenge			
Ziel dieser Disziplin ist es, am Rand des Volleyballfeld (auf dem roten Platz gelb markiert) abzuspringen und mit fünf Laufsprüngen (links – rechts – links – rechts – links oder auch rechts – links – rechts – links - rechts) so weit wie möglich ins Volleyballfeld zu springen. Dort wo das Kind das 5. Mal landet, wird gezählt. Es reicht, wenn du uns sagst, ob du: - Weniger als 9 - 9-10m - 10-11 - 11-12m oder - 12m und mehr gekommen bist. Damit du da einschätzen kannst, wie weit du gekommen bist, muss du den 3. Teil des Volleyballfelds in drei gleiche Teile unterteilen (s. unten) 	**Versuch 1**	**Versuch 2**	**Versuch 3**

Disziplin 3: Biathlon (3 Minuten)		
Stelle dich vor den Basketballkorb der vor der Wand des Schulhausgebäudes liegt. Auf «los» läufst du eine Runde um beide Tore. Zurück beim Basketballkorb versuchst du, das Brett des Basketballkorbs zu treffen (dabei darfst du aber die blaue Linie vor dem Basketballkorb nicht übertreten). Sammle anschliessend den Tennisball auf und laufe noch einmal eine Runde etc. **Mach das während 3 Minuten**. **Zähle die Anzahl Treffer. Wenn los geht, musst du zuerst eine Runde laufen, dann erst darfst du das erste Mal werfen.** **Falls du magst, kann du hier auch 2 x 3 Minuten laufen (also 2 Versuche).** Von der blauen Linie aus werfen (du kannst aber auch von der Seite aus werfen) Start vor dem Korb, um beide Tore laufen, Wurf von der blauen Linie etc.	**Versuch 1 (Anzahl Treffer)**	**Versuch 2 (Anzahl Treffer)**
Disziplin 4: Rätsel		
Suche Rätselblatt (A4) am Zaun, der den Rasenplatz umgibt. Versuche, das Rätsel zu lösen.	**Lösungsbuchstabe:**	

Resultate:

Trage deine Resultate ein auf
https://de.surveymonkey.com/r/8MY92ZZ

Reglement Advents-Cup

So funktionierts: Der Adventscup ist ein Teamwettkampf «Girls» gegen «Boys» gegen «Eltern». Alle Mädchen bilden zusammen ein Team, alle Jungs und alle Eltern eines.

- Der Adventscup dauert 3 Wochen lang. Die Rangverkündigung findet anlässlich des Jahresabschlussabends am 22. Dezember 2020 statt. Alle Kids, welche ein Resultat eintragen, erhalten einen Preis.
- Jeden Dienstag schalten wir in der Whats-App-Gruppe und auf der Webseite des TV Bolligen ein neues Advents-Cup-Dokument auf. In diesem Dokument sind der Wettkampfort, ein kleines Einlauf- & Trainingsprogramm sowie die Wettkampfdisziplinen der entsprechenden Woche erklärt.
- Wähle bis jeweils zum nachfolgenden Dienstag einen Tag aus und gehe (zusammen mit deinen Eltern oder Trainings- resp. Teamkollegen) zum kommunizierten Ort. Absolviere das Einlaufen und anschliessend die Wettkampfdisziplinen, welche im Dokument erläutert sind. Bei der vierten Wettkampfaufgabe handelt es sich jeweils um ein Rätsel, welches du alleine oder mit deinen Trainingspartnern lösen vor Ort lösen kannst. Dieses Rätsel ist irgendwo am Ort aufgehängt. Falls du es schaffst, gibt es hier Zusatzpunkte.
- **Material:** Du brauchst jeweils eine **Stoppuhr und einen Tennisball und Schreibzeug, um deine Resultate zu notieren.**
- Melde uns dein Resultat jeweils über eine Webseite. Die Adresse der Webseite teilen wir dir jeweils im Whats-App-Chat mit
- Die Zwischenrangliste bekommt ihr jeweils am Dienstag mit dem neuen pdf-Dokument. Dabei wird nur das Teamresultat und nicht die Einzelresultate kommuniziert.

Und so wird gewertet:

- Bei den ersten drei Disziplinen kann man 1-5 Punkte holen. Beim Knobelspiel gibt es 3 (wenn man die Lösung findet) resp. 0 Punkte. In jeder Disziplin werden die Teams nach den erreichten Punkten rangiert. Für das Schlussresultat werden die Rangpunkte zusammengezählt. Das Team, welches die wenigsten Rangpunkte aufweist, gewinnt die Woche. Für das Endresultat werden die Wochenrangpunkte zusammengezählt. Jenes Team mit den wenigsten Wochenrangpunkten gewinnt den Advents-Cup.
- Stehen in einem Team mehr Personen an der Startlinie als in den anderen Teams, so gibt's Streichresultate. Die jeweils schlechtesten Resultate pro Disziplin fliessen dann nicht in die Wertung ein. D. h.: Wenn in einer Woche 14 Mädchenresultate und nur 10 Knaben- resp. Erwachsenenresultate eintreffen, fliessen bei den Mädchen die schlechtesten vier Resultate in jeder Disziplin nicht in die Wertung ein.
- **Mädchenbonus:** Die Mädchen erhalten mit Ausnahme der Quiz-Disziplin in jeder Disziplin jeweils 1 Bonuspunkt pro zählendes Mädchen auf das Disziplinenresultat. **Elternmalus**: Die Eltern erhalten mit Ausnahme der Quiz-Disziplin in jeder Disziplin jeweils 1 Punkt Abzug pro zählendes Elternteil auf das Disziplinenresultat. **Diese Bonus- und Maluspunkte verteilt die Wettkampfleitung erst nach Eintreffen**