Herbstchallenge Leichtathletik-Gruppe: Aufgabe 3

Ort: Flugbrunnenschulhaus (Pausenplatz); es hat zwar einige Bauprofile auf dem Pausenplatz, das Training ist aber dennoch problemlos möglich)

Anreise mit dem Auto (für Nicht-Bolliger): Parkieren kann man beim orangen Rechteck (Dorfmärit Bolligen)

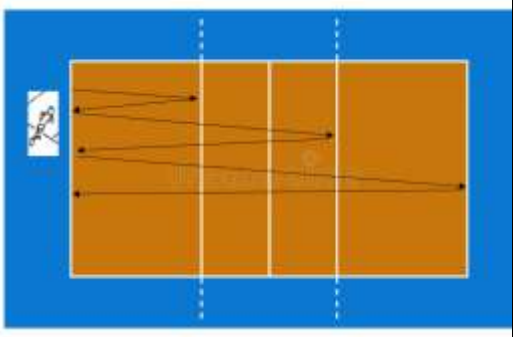
Hier findest du den Buchstaben:	Irgendwo auf dem Pausenplatz (Zaun)
Übungen:	s. nachfolgende Seiten
Material:	**Nimm einen Tennisball mit**
Schlag die LeiterInnen:	Linienlauf (Übung 3): Die LeiterInnen haben hier im Durchschnitt 20 Sekunden gebaucht. Schlägst du diese Zeit?

So funktioniert die Herbstchallenge:

- Die Herbstchallenge beginnt am Dienstag, 27. Oktober 2020 und dauert bis zum Dienstag, 25. November 2020, also 5 Wochen.
- Jeden Dienstag erhältst du neue Anweisungen, insbesondere ein pdf-Dokument mit einem Ort sowie einigen Übungen. An diesem Ort haben wir zudem jeweils einen Buchstaben aufgehängt. Wo, das steht jeweils im pdf-Dokument.
- Wähle bis jeweils zum folgenden Dienstag einen Tag aus und gehe (zusammen mit deinen Eltern oder Trainingskollegen) zum kommunizierten Ort und mache dort die Übungen gemäss dem pdf-Dokument. Eine der Aufgaben ist jeweils ein kleiner Wettkampf. Wir haben dort auch reingeschrieben, welches Resultat die Leiterinnen im Durchschnitt erreicht haben.
- Suche den aufgehängten Buchstaben und merke ihn dir (du brauchst nach der 5. und letzten Woche zur Bildung eines Lösungswortes).
- In der 5 Woche erhältst du zudem einen Hinweis, wie du mit den Buchstaben das Lösungswort bilden kannst.
- Sobald du das Lösungswort hast, kannst du dieses per Mail senden an christoph.stadelmann@sb-switzerland.ch (Stichwort LA-Herbstchallenge). Alle Kids mit dem korrekten Lösungswort erhalten danach einen Preis.

Falls du auf andere Kids treffen solltest, bitten wir dich, jeweils die Mindestabstände einzuhalten und zu schauen, dass die vom Kanton definierte maximale Gruppengrösse nicht überschritten wird

Übungen:

Lauf-Abc/Sprint	
Stelle dich für die nachfolgenden Übungen auf den Pausenplatz, ca. 15m vor die Treppe, welche hinauf zum (ehemaligen) Schulhaus führt.	
Anfersen: Anfersen bis zum Treppenanfang (d. h. Ferse berührt Gesäss). Bei der Treppe angekommen, läufst du direkt die Treppe hoch so schnell du kannst (ohne anfersen). Eine Berührung pro Treppenstufe. **<u>Wiederhole das 4x</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)**	
Skipping: Skippe vorwärts bis zum Teppenanfang (d. h. Knie wird vorne hochgezogen bis auf Bauchnabelhöhe). Bei der Treppe angekommen läufst du direkt die Treppe hoch so schnell du kannst. Eine Berührung pro Treppenstufe. **<u>Wiederhole das 4x</u>**. Mache jeweils eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen, dass du die Übung immer erholt beginnen kannst. **Achte auf: s. oben**	
Linienlauf Siehst du das Volleyballfeld gekennzeichnet durch die blauen Linien (auf dem Platz hat es zwei davon. Laufe zur ersten Linie, berühre sie, dann zurück zur Startlinie, welche du auch berührst, weiter zur 2. Linie (nicht die Mittellinie, sondern die darauf folgende), zurück und schliesslich ans andere Ende des Volleballfelds und zurück ins Ziel. Erhole dich mindestens 3 Minuten und wiederhole das Ganze zwei weitere Male. Das kannst du auch als Wettkampf gegen deine Eltern machen. **Schlägst du die Zeit der LeiterInnen? Die LeiterInnen haben hier im Durschnitt 20 Sekunden gebaucht. Schlägst du diese Zeit?**	

Sprung	
Beidbeinsprünge: Stelle dich unten an die Treppe: Springe die Treppe Beidbeinig hoch und überspringe dabei jeweils eine, wenn du kannst, sogar 2 Stufen (nimm also nur jede 2. Resp. 3. Stufe). <u>Wiederhole das 4x.</u>	
Etwas Kraft	
Kleines Cirtuittraining: - Setze dich auf eine Bank, Halte die Beine 20'' lang in die Höhe. - Armstütz: Strecke 6x den linken und 10x den rechten Arm nach vorne, hebe gleichzeitig das jeweils entgegengesetzte Bein - Liegestützen an der Treppe oder auf Bänklein (12x) Mache alle Übungen durch und wiederhole das Ganze noch 2 weitere Male…	
…und Ausdauer	
Biathlon Lege eine Trainingsjacke oder etwas sonstig aufälliges auf Treppenstufe Nr. 8. Definiere eine Runde deiner Wahl auf dem roten Platz. Die Abwurflinie ist die schwarze Linie vor der Treppe. Auf los läufst du eine Runde, halte deinen Tennisball bereits in deiner Hand. Bei der Abwurflinie versuchst du, die 8. «Vorderseite» der 9. Treppe mit dem Tennisball zu treffen. Sammle deinen Tennisball ein, laufe eine weitere Runde und versuche noch einmal zu treffen. Mach das während 3 Minuten. Du kannst das auch als Wettkampf gegen deine Eltern machen.	