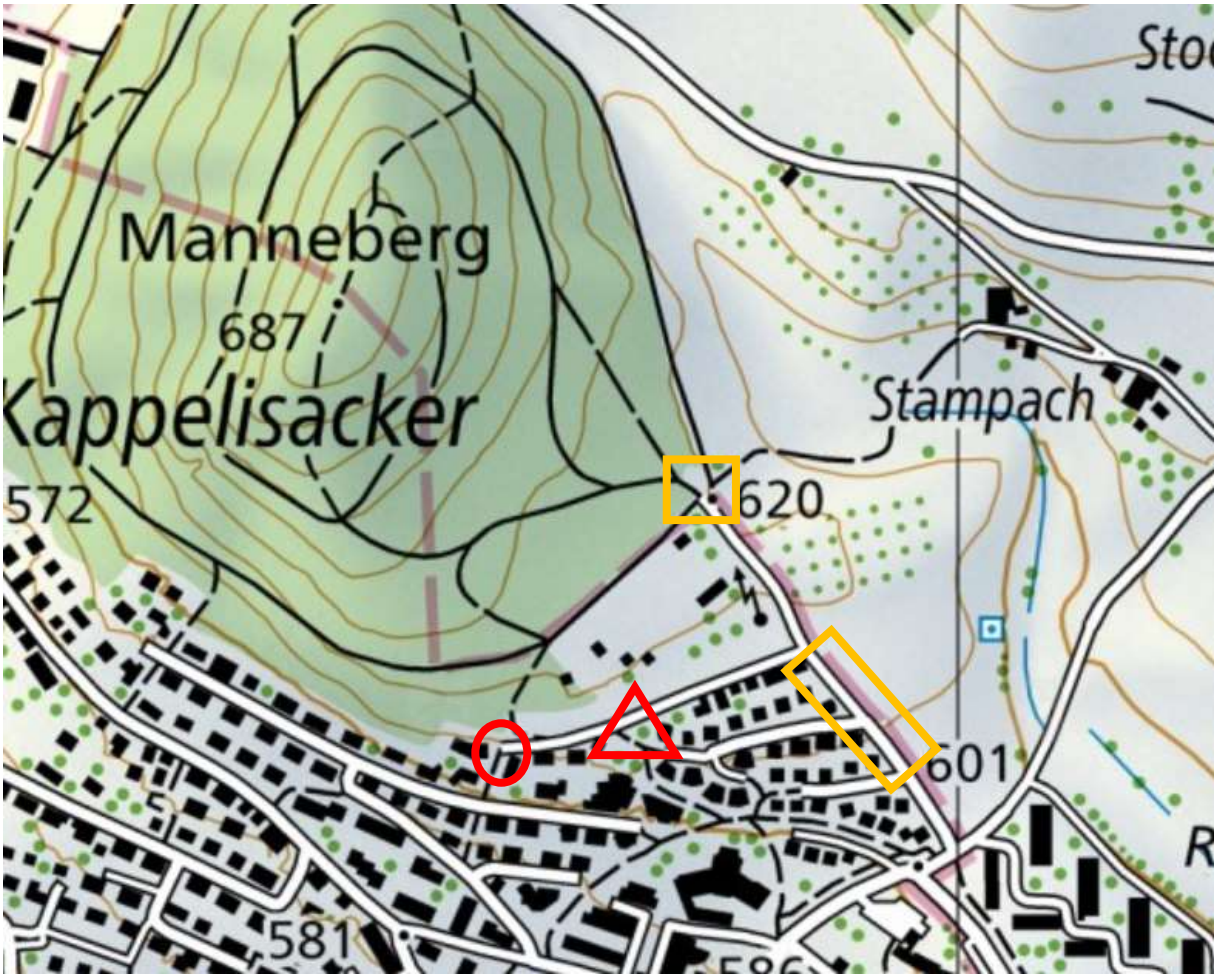
Herbstchallenge Leichtathletik-Gruppe: Aufgabe 4

Ort: Dieses Mal geht's auf Ittiger Boden – einige Kids der Leichtathletikgruppe kommen ja auch aus Ittgen - und zwar zum Mannenbergweg. Die Aufgabe setzt sich aus zwei Teilen zusammen, welche an folgenden Orten absolviert werden:

1. Teil: Bei der Treppe zum Mannenbergweg
2. Teil: Beim Gemeindespielplatz Mannenberg

Anreise mit dem Auto (für Nicht-Bolliger): Parkieren kann man bei den orangen Rechtecken (Eingang Mannenbergwald / Parkplätze Stockhornstrasse)



Hier findest du den Buchstaben: An einem Baum am Rasenplatz des Gemeindespielplatzes Ittigen

Übungen: s. nachfolgende Seiten

Schlag die LeiterInnen: **Skipping auf Treppen (Übung 3): Die LeiterInnen haben für die 30 Stufen (1 Berührung pro Stufe) durchschnittlich 8.5 Sekunden gebraucht. 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 (christoph.stadelmann@sb-switzerland.ch), SMS oder Whats App an Christoph Stadelmann senden (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:

Teil 1 (bei der Treppe zum Mannenbergweg – auf dem Plan mit O gekennzeichnet)

Sprint	
Wähle dir einen Treppenabschnitt aus (oberer oder unterer Teil; für die Übungen brauchst du nur 30 Treppenstufen)	
Skipping seitwärts, 2 Berührungen pro Stufe (15 Treppenstufen): Skippe seitwärts 15 Treppenstufen hoch. Das bergnahe Bein geht dabei jeweils voraus. Zwei Berührungen pro Treppenstufe. Achte mehr auf die saubere Ausführung als auf die Geschwindigkeit. **<u>Wiederhole das 4x (2x mit dem linken Bein voran, 2x mit dem rechten Bein voran)</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, 1 Berührung pro Stufe (30 Treppenstufen): Skippe zügig 30 Treppenstufen hoch (d. h. Knie wird vorne hochgezogen bis auf Bauchnabelhöhe). Eine Berührung pro Treppenstufe. Achte mehr auf die saubere Ausführung als auf die Geschwindigkeit. **<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**	
Kleiner Wetttkampf, 1 Berührung pro Stufe (30 Treppenstufen) Laufe die 30 Stufen hoch so schnell du kannst. <u>3 Versuche</u> **Schlägst du die Zeit der LeiterInnen? Die LeiterInnen brauchten für die 30 Stufen im Durchschnitt 8.5 Sekunden.**	

Sprung	
Froschhüpfen, jede 2. Stufe berühren – nur 24 Stufen, also 12 Sprünge Stelle dich an die Treppe: Springe die Treppe beidbeinig hoch und überspringe dabei jeweils eine Stufe (d. h. du berührst jeweils nur jede 2. Stufe) <u>Wiederhole das 3x.</u>	
Laufsprünge, jede 2. Stufe berühren – nur 24 Stufen, also 12 Sprünge Springe die Treppe hoch links – rechts – links – rechts etc. Überspringe dabei jeweils eine Stufe. <u>Wiederhole das 3x</u> **Achte auf:** - **Jeweils auf der ganzen Sohle abspringen** - **Arme schwingen angewinkelt mit** - **Aufrechter Oberkörper** - **Bein des Sprungbeins ausstrecken, hohe Knie des vorderen Beins**	

Teil 2 (beim Gemeindespielplatz Mannenberg – auf dem Plan mit △ gekennzeichnet)

Gehe zum Gemeindespielplatz und suche dir eine Bank; mache dort die nachfolgenden 3 Übungen und wiederhole die 3er-Serie insgesamt 3x.	
Liegestützen rückwärts inklusive Bein heben - Hände schulterbreit auf der Bank aufstützen, Gesäss in der Luft, Knie im rechten Winkel. - Zuerst Mit dem Gesäss 12x auf und ab (durch Einlassen und Strecken der Arme) - Danach unten bleiben und Beine 12x abwechslungsweise austrecken (5x pro Seite).	
Brett – Wechsel gerade und seitwärts - Hände schulterbreit auf Bank aufstützen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und so eine Brettposition einnehmen – Rumpf aktivieren («Fünfliber im Gesäss einklemmen»). - Linke Hand lösen und zur Seite drehen, Arm ausstrecken – 2 Sekunden halten. - Zurück in die Ausgangsposition (Mitte) – 2 Sekunden halten. - Rechte Hand lösen und zur Seite drehen, Arm ausstrecken – 2 Sekunden halten. - Zurück in die Ausgangsposition (Mitte) – 2 Sekunden halten. - 12x wiederholen (also 6x pro Seite).	
Seitliches Bein heben - Rechte Hand auf Bank aufstützen, linker Arm ausgestreckt und seitliche Brettposition einnehmen. - Oberes Bein 12x heben und wieder senken – stabil bleiben. - Seitenwechsel	

Hindernislauf/Ausdauer

Schaue dir den nachfolgenden Parcours kurz an, laufe in einmal gemütlich ab:

- Die Rutschbahn hinunter
- die Leiter rauf in die Spielplatzhütte
- die Netzleiter runter
- auf den zwei Steinen balancieren, welche neben der Spielplatzhütte stehen
- über den Ping-Pong-Tisch
- über den Rasen, auf der anderen Spielplatzseite hinten in die Röhre hinein
- auf den Steinen zwischen den Röhren balancieren (Füsse dürfen nur auf den Steinen sein)
- durch die zweite Röhre hindurch
- zurück zur Rutschbahn

Jogge/Laufe diese Runde so viele Minuten lang, wie du alt bist… (nicht stressen)