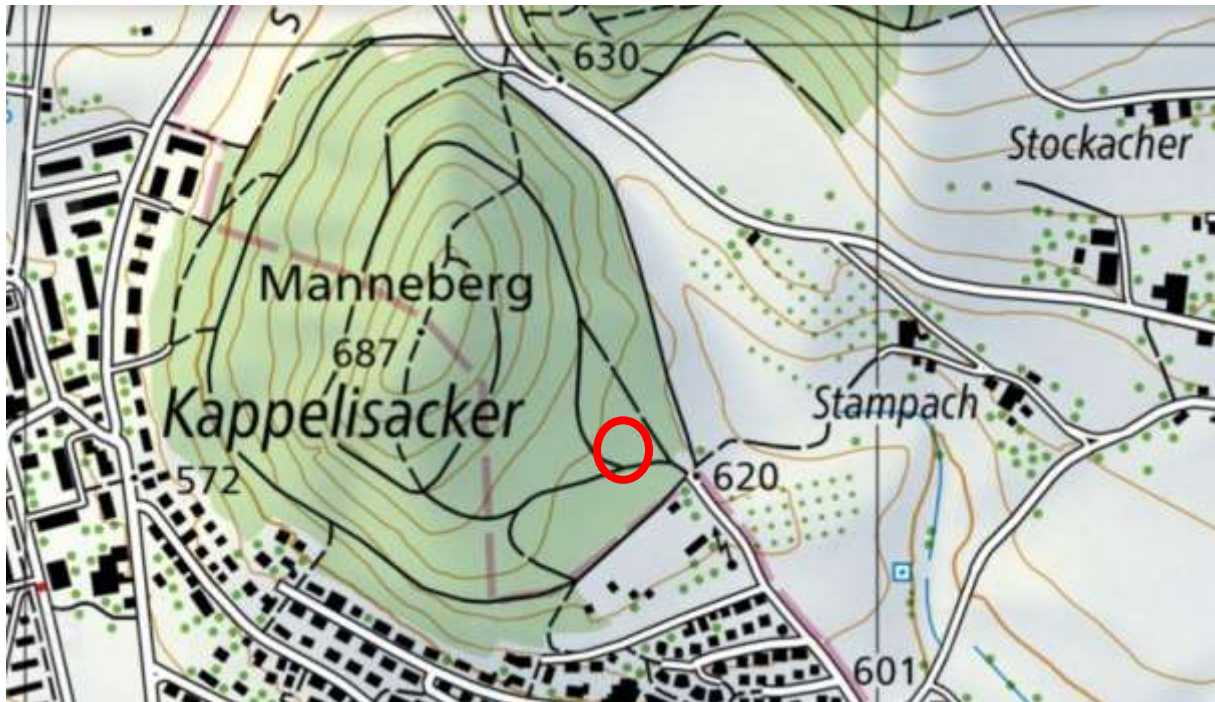


## Herbstchallenge Leichtathletik-Gruppe: Aufgabe 1

**Ort:** Mannenberg (kleiner Brätliplatz im Wald) – entscheide selbst, ob du mit dem Velo hinfahren oder ob du hinjoggen möchtest.



**Hier findest du den Buchstaben:** An einem Baum rund um den Brätliplatz

**Übungen:** Siehe nachfolgende Seiten

### 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 in der Whats-App-Gruppe 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](mailto: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:

<b>Teil 1: Sprint</b>	
<b>Vorbereitung: Ziehe mit der Ferse 15 Linien auf den Waldboden (oder lege kleine Stöcke hin). Abstand zwischen den Linien ca. 3 Fusslängen. Du hast dann eine sogenannte «Sprint-Leiter» gebaut.</b>	
<p><b>Angewöhnen:</b> Durchlaufe die Sprintleiter 3x, berühre den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen. Beginne jede Wiederholung jeweils mit einem anderen Bein.</p> <p><b>Achte auf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Einen aufrechten Oberkörper</b></li> <li>- <b>Berühre den Boden nie mit den Fersen (nur mit dem vorderen Teil des Fusses)</b></li> <li>- <b>Bewege die Arme angewinkelt vor und zurück (Arme nicht strecken)</b></li> </ul>	
<p><b>Anfersen:</b> Durchlaufe die Sprintleiter 3x 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.</p> <p><b>Achte auf: s siehe oben</b></p>	
<p><b>Knieheben</b> Durchlaufe die Sprintleiter 3x mit Skipping der Beine (d. h. Knie wird vorne hochgezogen bis auf Bauachnabelhöhe). Berühre dabei den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen.</p> <p><b>Achte auf: siehe oben</b></p>	
<p><b>Anfersen – Knieheben</b> <b>Durchlaufe die Sprintleiter 3x. In den ersten 3 Sprossen anfersen, dann 3 Sprossen Knieheben, dann wieder anfersen etc.</b> Berühre dabei den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen.</p>	 
<p><b>So schnell wie möglich</b></p> <p>a) Mit jeweils 2 Berührungen zwischen den Sprossen Durchlaufe die Sprintleiter 3x so schnell du kannst. Berühre dabei den Boden zwischen den «Sprossen» jeweils 2x. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen.</p> <p>b) mit jeweils einer Berührung zwischen den Sprossen analog a) einfach mit jeweils einer Berührung zwischen den Sprossen</p>	
<p><b>Sprint-Starts (Hochstart): Stecke dir eine Strecke von ca. 30m aus (darf auch leicht bergauf geben). Laufe diese Strecke 3-5x aus Hochstart so schnell du kannst. Mache dazwischen mindestens 3 Minuten Pause.</b></p> <p><b>Achte auf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Langsames Aufrichten des Oberkörpers (wie ein Flugzeug das startet)</b></li> </ul> <p>Das kannst du auch als Wettkampf gegen deine Eltern machen. Mache eine kurze Pause zwischen den Wiederholungen.</p>	
<b>T</b>	

## Teil 2: Sprung- und Wurf -Übungen (20')

### Hopserhüpfen 20m (leicht bergauf)

hohe Knie, Arme helfen mit.

Mache diese Übung 3x. Gönn dir dazwischen eine kurze Erholungspause.



### Liegestützen mit Klatschen am Baum (10x)



### Steige-Sprünge aus kurzem Anlauf über Baumstamm

Suche dir einen Ast oder kleinen Baumstamm. Nimm ca. 5m Anlauf und springe über den Baumstamm. Lande auf dem Schwungbein Drehe dich um und mache das gleiche zurück, springe aber mit dem anderen Bein ab. Springe 5x mit dem linken Bein und 5x mit dem rechten Bein ab.

Mache diese Übung 3x. Zwischen den Wiederholungen machst du jeweils 1x Liegestützen mit Klatschen am Baum (s. oben)



## Teil 3: Mini-Biathlon

### Würfe links und rechts mit Tannzapfen oder kleinen Ästchen

Suche 10 Tannzapfen oder kleine Ästchen. Lege Sie 5m vor einen Baum. Merke dir einen zweiten Baum, der 20m von diesem Baum entfernt ist.

Laufe zuerst von deinem Tannzapfenlager zum zweiten Baum, berühre und laufe zurück. Veruche den Baum 5m vor dir zu treffen. Anschliessend läufst du wieder zum zweiten Baum, berührst ihn und machst den 2. Versuch. Mache weiter bis du 10x probiert hast. Anschliessend machst du das gleiche mit dem anderen Arm.

Total machst du also 2x 10 Würfe.

Das kannst du auch als Wettkampf gegen deine Eltern machen.

**Das haben die LeiterInnen geschafft:  
Durchschnittlich 11 Baumtreffer von 20 Würfen.**

