

WINTERTEAM- CHALLENGE 2021

LEICHTATHLETIK

TV BOLLIGEN



SO GEHT'S

Liebe Athletinnen und Athleten

Die Winter Team-Challenge ersetzt das LA 2 und LA 3 Training bis Ende Februar.

Wenn wir uns schon nicht live sehen können, wollen wir trotzdem gegeneinander im Team antreten.

Die Winter Team-Challenge beinhaltet wieder verschiedene Challenges, die du jede Woche lösen musst. Du hast dafür immer von Montag bis Freitag Zeit.

Für das Lösen der Challenge und deine Leistungen bekommst du Punkte. Deine Punkte werden dann mit den Punkten deiner Teamkolleginnen und Teamkollegen gezählt.

Die Challenges sind manchmal drinnen, manchmal draussen und manchmal via Zoom-Training.

Deine Leistungen wirst du dann online eintragen und wir verteilen dir und deinem Team die Punkte!

Welches Team kann am Schluss die Winter Team-Challenge und den Pokal für sich gewinnen?

Wir zählen auf eure Anmeldungen und freuen uns!

Melde dich unter folgendem Link bis am **Sonntagabend, 17.01.21**, an:

https://doodle.com/poll/5zz9ytuwvx3345cb?utm_source=poll&utm_medium=link

Wir werden dann die Teams bilden und dir die erste Challenge am Montag, 18.01.2021, zukommen lassen.

Wer sich später anmeldet, wird anschliessend noch zu den bestehenden Teams zugeteilt.

CHALLENGE 2

Ort: draussen (Fussweg, Sportplatz oder ähnliches) und bei dir zu Hause
Du brauchst dafür: Sportkleidung, Laufschuhe, Stoppuhr, Kamera

Videos Laufschule

Mache verschiedene Laufschulübungen, filme dich dabei und erkläre kurz für was die Übung gut ist und auf was du achten solltest (analog Erklärungen der Trainer im Training). Schicke das Video an folgende Nummer (079 409 01 36)

Beispiel Fussflex: gut für den schnellen, aktien Fussaufsatz bei verschiedenen Leichtathletik Disziplinen wie Sprint, Weitsprung usw. Achte dabei darauf, dass du die Bewegung nur aus den Fussgelenken machst und nicht die Beine nach vorne bewegst. Nimm ausserdem die Arme mit und mach die Übung nicht zu schnell.

Übungen zum Vorzeigen und erklären:

- Fussabrollen
- Skipping
- Anfersen
- Knieheben

Kraftübungen

Mache verschiedene Kraftübungen während einer Minute und zähle wie viele Wiederholungen du in der Zeit schaffst:

- Panthersprünge (jeden Schritt zählen)
- Liegestützen (auf den Knien zählt nicht)
- Rumpfbeugen (Übung nicht mit Schwung machen)
- Paddeln (auf den Bauch liegen und mit den Armen und Beinen paddeln)

Trage deine Resultate zu den Kraftübungen bis am Freitag, 29.01.2021 ein:

<https://forms.gle/6sbhXmRPfh8DZieB7>

