





**TVBV Fitness-Challenge: Wie viele Punkte könnt ihr/ kannst du sammeln?** (Reihenfolge beliebig)

<p><b>START</b> </p>	<p><b>Wandsitzen:</b>        Mache mindestens 90 sec. Wandsitzen. Achte auf den rechten Winkel deiner Beine. Durchgehalten? <u>&gt; 90 sec. 5 Punkte, &gt; 2 min. 10 Punkte</u></p>	<p><b>Standsprung:</b>        Du brauchst ein Maßband. Zeichne eine Linie oder lege mit einem Seil eine Linie vor dir auf den Boden. Mach insg. 10 Standsprünge (mit beiden Beinen) und addiere die Weite aller zehn Sprünge. <u>pro m = 1 Punkt</u></p>	<p><b>Ballwurf:</b>        Suche dir eine/e Partner/in. Werft euch den Ball mindestens 50x zu, ohne dass er herunterfällt. Gemeistert? <u>10 Punkte</u> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Zielwurf:</b>        Such dir 10 verschiedene Wurfgeräte (z.B. leere Klopapierrolle, Socken, Ball, Radiergummi, Papierflieger etc.). Wirf alle Gegenstände in einen Eimer oder Papierkorb. Verändere 3 x den Abstand zum Korb (ca. 1,5 / 2,5 / 3,5 m). <u>&gt; 10 von 30 x getroffen? 10 Punkte</u>  <u>&gt; 20 von 30 x getroffen? 20 Punkte</u></p>	<p><b>Luftballon-Jonglage:</b>        Du brauchst einen Luftballon. (Notfalls geht auch ein Taschentuch.) Halte den Luftballon <b>so lange du kannst</b> mit der <b>rechten</b> Hand am Schweben. (Fällt er runter, beginne von vorn.) Jetzt mach die Übung mit der <b>linken</b> Hand. <u>&gt; 30 Ballkontakte = 5 Punkte</u>  <u>&gt; 50 Ballkontakte = 10 Punkte</u>        Addiere die Punkte aus beiden Durchgängen (rechts und links.)</p>	<p><b>2 min.-Hürdenlauf:</b>        Bau dir eine Hürde auf (Kiste o.Ä.) mit genug Platz drum herum. Lauf nun 3 x 2 min. lang über die Hürde und laufe immer außen zurück (mache zwischen den Durchgängen 2 min. Pause). Wie viele Male kannst du die Hürde überlaufen?  <u>Pro über-laufene Hürde gibt es 1 Punkt.</u>        Dein bester Durchgang zählt.</p>	<p><b>Reifenchoreo:</b>        Falls du einen Reifen hast, lege ihn vor dich hin mit ausreichend Platz zu allen Seiten. Du kannst dir auch mit einer Schnur einen Kreis legen oder ihn mit Kreide draußen aufzeichnen. Stelle dich in den Kreis und springe 3 x 1 min. im Uhrzeigersinn: 12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr. Super!  <u>10 Punkte</u> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Ausdauerlauf:</b>        Suche Dir eine Laufstrecke von ca. 400m aus. Markiere den Startpunkt. Laufe nun „Runden“. Wie viele Runden schaffst du in der vorgegebenen Zeit? U8: 10 min., U10: 12 min., U12: 15 min., Älter: 20 min. (Tipp: Nicht zu schnell loslaufen)  <u>Pro Runde gibt es 4 Punkte, für eine halbe Runde 2 Punkte!</u></p>	<p><b>Kniehebelauf:</b>        Spanne eine Schnur z.B. zwischen 2 Stühlen oder Baumstämmen ungefähr auf deiner Bauchnabelhöhe. Mache nun 3 x 1 min. Kniehebelauf, wobei deine Knie im Wechsel die Schnur berühren sollen. <u>&gt; 40 Kontakte / min. = 10 Punkte</u>  <u>&gt; 50 Kontakte / min. = 15 Punkte</u>  <u>&gt; 60 Kontakte / min. = 20 Punkte</u>        Dein bester Durchgang zählt.</p>	<p><b>Reaktionssprints:</b>        Du brauchst eine/e Partner/in. Such dir draußen eine ebene Laufstrecke. Markiere Start und Ziel (U8: 30 m, U10: 40 m, ab U12: 50 m). Aufwärmen nicht vergessen!        Dein/e Partner/in gibt dir jeweils eine Startposition vor. Auf ein vereinbartes Kommando startest du aus der jeweiligen Position und sprintest ans Ende deiner Strecke. Sprinte insg. 10x, dann verdienst du <u>25 Punkte!</u> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Hügelläufe:</b>        Du brauchst ein Stück Kreide. Suche Dir einen Hügel in deiner Nähe. Jogge zum Aufwärmen dort hin. Markiere Dir am Fuße des Hügels eine Startlinie. Sprinte 30 sec. den Hügel hoch. Markiere mit einem Strich, bis wohin du gekommen bist. Gehe zum Start zurück (Geh-pause). Wiederhole das Ganze 6-8x. Kommst du jedes Mal ein bisschen weiter? Geschafft?  <u>6 x = 20 Punkte, 7 x = 25 P., 8 x = 30 P.</u></p>
<p><b>Stabi:</b>        Mach folgende Übungen je 30 sec. lang, dazwischen 45 sec. Pause:  <b>Bankstütz (Unterarme aufgesetzt), Seitstütz (links &amp; rechts), gerade Sit-ups.</b> Überlebt? <u>15 Punkte</u> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Seilspringen:</b>        Springe 3 x 2 min. Seil, Pause dazwischen 90 sec. Geschafft? <u>12 Punkte</u> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Jumping Jacks:</b>        Wie viele Hampelmänner schaffst du am Stück?  <u>&gt; 30 Stück = 5 Punkte</u>  <u>&gt; 50 Stück? = 10 Punkte</u></p>	<p><b>ZIEL</b> </p>

Notiert hier eure Punkte. Für mehrere Teilnehmer nehmt ihr am besten verschiedene Farben.

Teilnehmer: **1. Max** **2. Ida** **3. Mama** **4. Papa** \_\_\_\_\_

<p><b>START</b></p> 	<p>Wandsitzen:</p> <p>5 10 10 -</p>	<p>Standsprung:</p>	<p>Ballwurf:</p>
<p>Zielwurf:</p>	<p>Luftballon-Jonglage:</p>	<p>2 min.-Hürdenlauf:</p>	<p>Reifenchoreo:</p>
<p>Ausdauerlauf:</p>	<p>Kniehebelauf:</p>	<p>Reaktionssprints:</p>	<p>Hügelläufe:</p>
<p>Stabi:</p>	<p>Seilspringen:</p>	<p>Jumping Jacks:</p>	<p><b>ZIEL</b></p> 

Teamname: \_\_\_\_\_ Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_