Leichtathletik-Kinder-Zehnkampf für zu Hause

Liebe junge Sportler*innen!

Wir hoffen, dass es euch soweit gut geht, ihr fleißig seid und euch die Decke noch nicht auf den Kopf gefallen ist. So langsam beginnen wir ja auch mit vorsichtigen Lockerungen im Alltag und im Verein, so dass einige Sportarten ja auch schon wieder loslegen konnten! Als kontaktlose Sportart konnten die Leichtathleten*innen von der Trainingsgemeinschaft Oelixdorfer Schützen und dem SCI schon wieder gemeinsam in kleinen Gruppen und Einhaltung der Abstandsregelung und der Leitlinien vom DOSB trainieren.
Die Leichtathletiktrainer*innen haben sich überlegt, dass wir gemeinsam einen Zehnkampf durchführen können. Den Zehnkampf ist so ausgelegt, dass ihr ihn alleine zu Hause macht oder ins Stadion kommt und dort einzelne Disziplinen absolviert. Schaut euch das mal und kommt doch mal vorbei!

Folgende Disziplinen gilt es zu bewältigen:

- Zehn Minuten Dauerlauf
- 30 Hampelmänner (drei Versuche)
- Eine Minute Seilspringen (drei Versuche)
- Einbeinsprünge
- 20 Minuten Radfahren
- Beidbeinige Sprünge
- 40 Sekunden Liegestütz
- 30 Meter Sprint (2x mit unterschiedlicher Startposition)
- Zielweitsprung
- Schlagwurf

Eine Erläuterung der Disziplinen erfolgt im Anhang mit der Auflistung der Materialien. Ihr könnt die Übungen bei euch im Garten oder auf der Wiese absolvieren. Gerne könnt ihr auch zu uns ins Stadion kommen. Für ältere Athleten wird es auch noch Sonderwertungen geben. Ihr könnt euch unter folgender Adresse bis zum 27.05. anmelden:

info@sport-club-itzehoe.de

Ihr bekommt dann von uns bis zum 05.06. eure Startnummer, eine Übersicht, auf der ihr eure Ergebnisse eintragt, Trainingszeiten, falls ihr zu uns ins Stadion kommen möchtet und die genaue Beschreibung der Disziplinen zugeschickt. Bis zum 22.06. habt ihr dann Zeit den Zehnkampf durchzuführen und uns Fotos, Berichte und Ergebnisse zukommen zu lassen. Das könnt ihr per Post an die Geschäftsstelle, per Mail oder persönlich beim Training machen.
Wir erwarten natürlich, dass ihr Fair mitmacht und alle Disziplinen versucht, ausprobiert und die richtigen Ergebnisse notiert. Da jeder andere Bedingungen hat, kommt es uns auch gar nicht so sehr auf das Ergebnis an, da wir ja auch gar nicht alles so perfekt messen können.
Viel spannender finden wir es, wie ihr die Aufgaben alle macht und dass ihr die Herausforderung „ich schaffe den SCI-Kinder-Zehnkampf“ annehmt.
Im Anschluss dürft ihr euch dann noch überraschen lassen, was wir für euch vorbereitet haben!
Ihr müsst auch nicht Mitglied im Verein sein, um an diesem Leichtathletik-Kinder-Zehnkampf teilzunehmen. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer*in.
Auf geht es!!

Euer Trainerteam der Leichtathleten

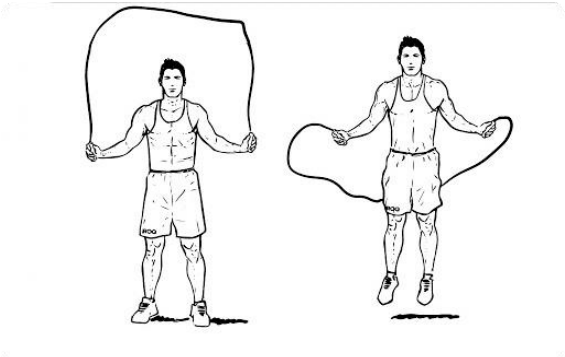
SPORT GEGEN GEWALT
SPORT GEGEN GEWALT • INTOLERANZ • FREMDENFEINDLICHKEIT
Eine Initiative des Landessportverbandes, der Sportjugend und der Landesregierung Schleswig-Holstein

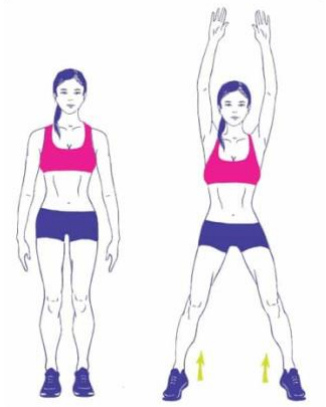
Beschreibung der Disziplinen und Tipps zur Durchführung

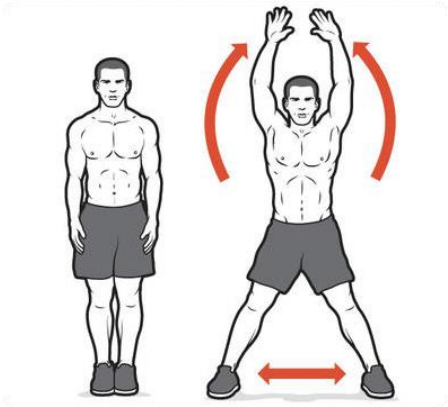
Am besten unterstützen euch eure Eltern oder große Geschwister bei der Durchführung. Vor den Übungen wärmt ihr euch etwas auf, so wie ihr es vom Training kennt. Kurz einlaufen, ein paar Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit sowie ein paar kurze zügige Läufe. Dann kann es auch schon mit eurem Mehrkampf losgehen. Wie viele Disziplinen ihr am Stück macht und in welcher Reihenfolge könnt ihr entscheiden. Viel Spaß, Erfolg und immer schön fair die richtigen Ergebnisse aufschreiben. Auch wenn wir keine richtige Wertung machen werden, da man die Ergebnisse nicht zu 100% vergleichen kann, möchten wir gerne wissen, was ihr so geschafft habt.

1. **10 Minuten Dauerlauf**
   Ihr lauft 10 Minuten ohne Pause durch. Sucht euch eine abwechslungsreiche Strecke raus. Gerne auch mit Hindernissen wie Sprünge über kleine Gräben oder Baumstämme. Auf der Strecke könnt ihr auch gerne mal eine Treppe hochrennen oder euch Hügel raussuchen. Flach und geradeaus kann ja jeder (-:
   Wenn ihr die Möglichkeit habt, könnt ihr auch gerne die Kilometer aufschreiben, die ihr geschafft habt. Messen könnt ihr das mit einer GPS Uhr, dem Handy oder einem Fahrradtacho.

2. **30 Hampelmänner**
   Du führst 30 saubere Hampelmänner/Jumping Jacks durch. Startposition: Beine geschlossen und Hände auf den Oberschenkel legen. Sprung in den Grätschstand und die Hände berühren sich über dem Kopf. Beine wieder schließen und Hände berühren die Oberschenkel. Eine Wiederholung ist geschafft!
   Du lässt die Zeit stoppen, die du für die 30 Wiederholung benötigst. Nach den 30 Sprüngen machst du eine kurze Pause und wiederholst es noch zwei Mal. Der schnellste Versuch zählt.



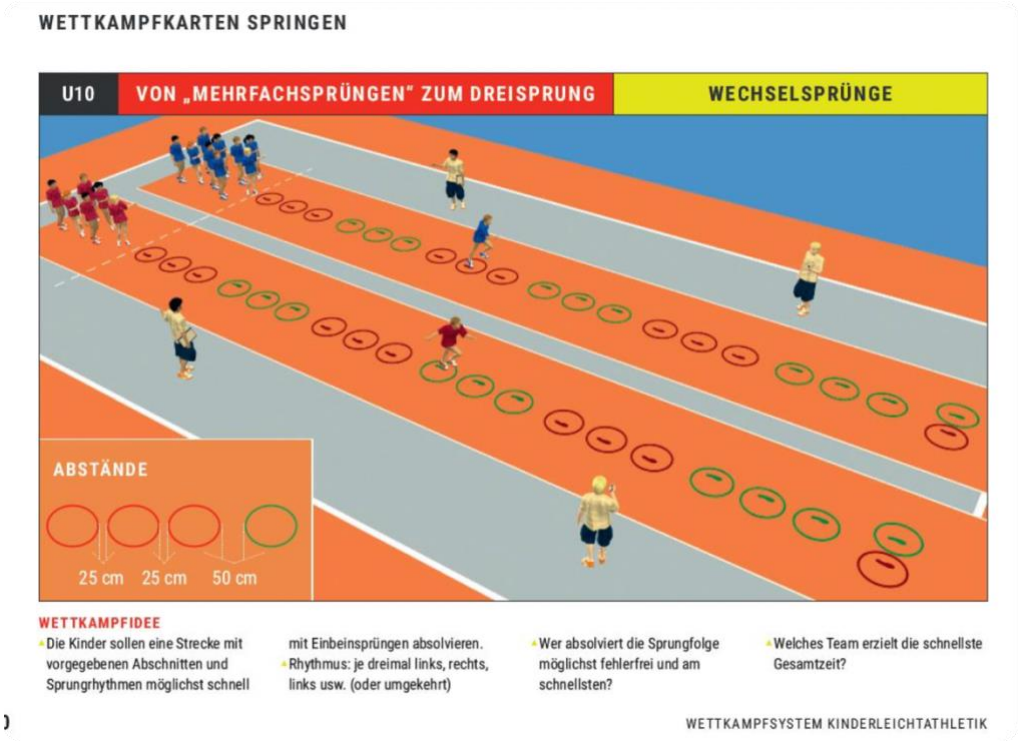




3. **Eine Minute Seilspringen**
   Du benötigst ein Springseil und eine Stoppuhr und dann legst du los: wie viele Sprünge schaffst du in einer Minute? Ob du beidbeinig, einbeinig, links/rechts im Wechsel (laufen auf der Stelle) oder mit Zwischensprung ist egal. Wenn du einen „Fehler“ machst einfach schnell weiter springen.
   Auch hier hast du drei Versuche und der Versuch mit den meisten Sprüngen zählt.

4. Einbeinsprünge

Diese Übung kannst du super bei uns im Stadion machen oder mit ein bisschen Aufwand auf einem Fußweg oder wenig befahrenen Straße. Du nimmst dir Kreide und zeichnest dir wie in dem Bild beschrieben Kreise auf. Ungefähr so groß wie ein Fahrradreifen. Immer nach drei Kreisen ist der Abstand etwas größer, damit du an dein Beinwechsel „denkst“. Insgesamt benötigst du 20 Kreise. 6x 3 hintereinander und zwei nebeneinander als Ziel. Du startest mit drei Sprüngen auf links oder rechts und wechselst dann immer nach drei Sprüngen das Bein. Im Ziel bei den beiden Reifen endest du im Grätschstand.
Du hast fünf Versuche und die beiden besten Zeiten werden addiert. Solltest du einen Fehler machen (falsches Bein bei Absprung oder Landung, Rand vom Kreis berührt, mehrere Bodenkontakte in einem Reifen) bekommst du im Ziel pro Fehler 0,5 Sekunden auf deine Zeit addiert.



5. 20 Minuten Fahrrad fahren

Ihr fahrt 20 Minuten ohne Pause durch. Sucht euch eine abwechslungsreiche Strecke mit einem guten Radweg heraus oder eine Strecke im Wald. Meiden solltet ihr Strecken, wo viele Autos fahren. Auf der Strecke könnt ihr auch gerne mal einen Hügel oder eine Brücke hochfahren. Im Wald gibt es auch tolle befestigte Wege. Wenn ihr die Möglichkeit habt, könnt ihr auch gerne die Kilometer aufschreiben, die ihr geschafft habt. Messen könnt ihr das mit einer GPS Uhr, dem Handy oder einem Fahrradtacho.

6. Beidbeinige Sprünge

Die Beschreibung haben wir uns von den Handballern aus dem Testmanual „geklaut“ (-: Statt Spieler*in in der Beschreibung denkt ihr euch einfach Athlet*in (-: Wir machen es so, dass ihr fünf Sprünge macht und wir die besten drei Ergebnisse addieren.

Standweitsprung

Der Standweitsprung testet die horizontale Sprungleistung (Schnellkraft der unteren Extremitäten).

Testbeschreibung

Der*die Spieler*in springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt.

Der*die Spieler*in entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

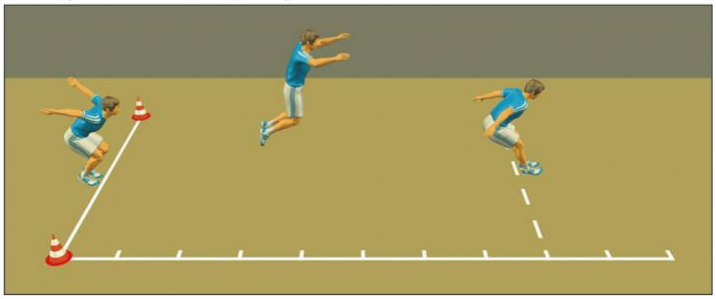
Materialbedarf

Maßband, Markierungen

Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm. Jede*r Spieler*in hat drei Versuche, von denen der beste (im stabilen beidbeinigen Stand) gewertet wird. Falls ein Messwert stark von den anderen Messwerten für diese*n Spieler*in abweicht, sollte dieser Versuch wiederholt werden!

Aufbau (aus Pabst et al., 2010, S. 30)

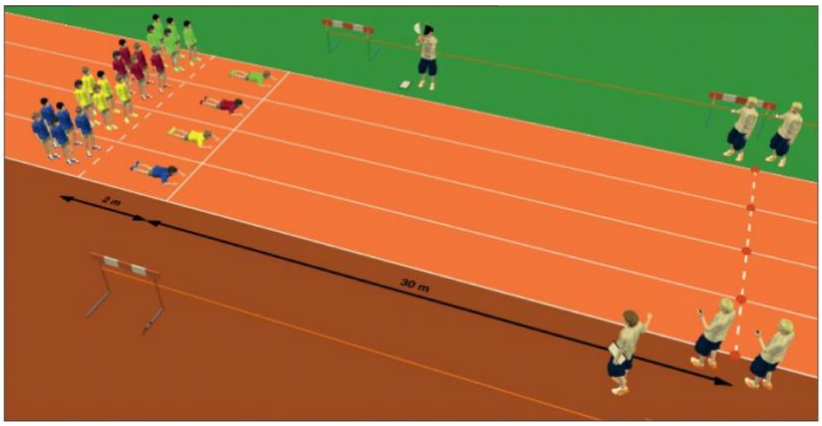


7. 40 Sekunden Liegestütz

Du sollst innerhalb von 40 Sekunden so viel Liegestütz wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegst du in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Du löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückst dich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und der nächste Liegestütz kann erfolgen. Probiere die Variante zwei drei Mal aus und dann werden die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden gezählt. Auch hier kannst du nach einer kleinen Pause noch zwei Mal die Übung wiederholen.

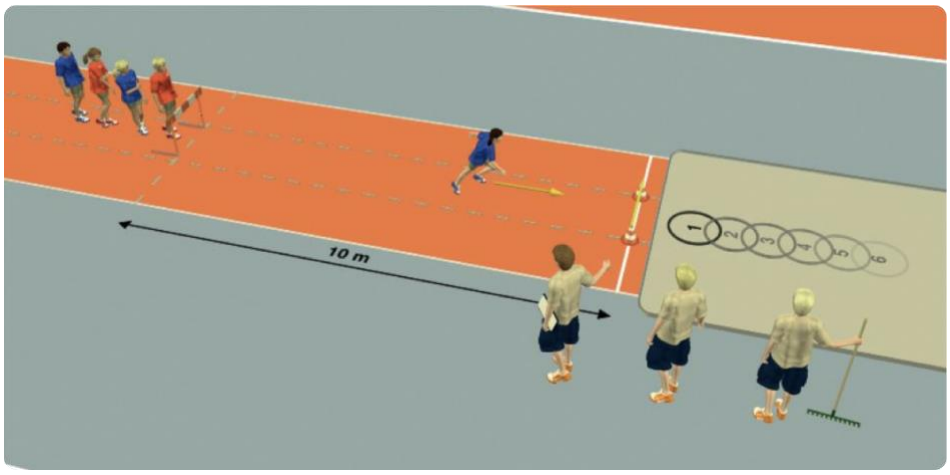
8. 30 Meter Sprint

Diese Disziplin kann man super im Stadion auf einer Laufbahn machen oder du musst dir zu Hause eine Strecke ausmessen. Auch hier wieder aufpassen, dass es nicht gefährlich wird durch andere Personen oder Autos/Radfahrer. Du solltest dir einen festen (schnellen) Untergrund suchen, kannst aber auch auf dem Rasen laufen. Dann benötigst du einen Starter und eine Person, die deine Zeit stoppt. Einmal startest du nach dem Kommando „Auf die Plätze – Fertig – Los“ aus der Bauchlage und einmal aus dem Stand (Hochstart). Bei einem Fehlstart wird der Versuch wiederholt.

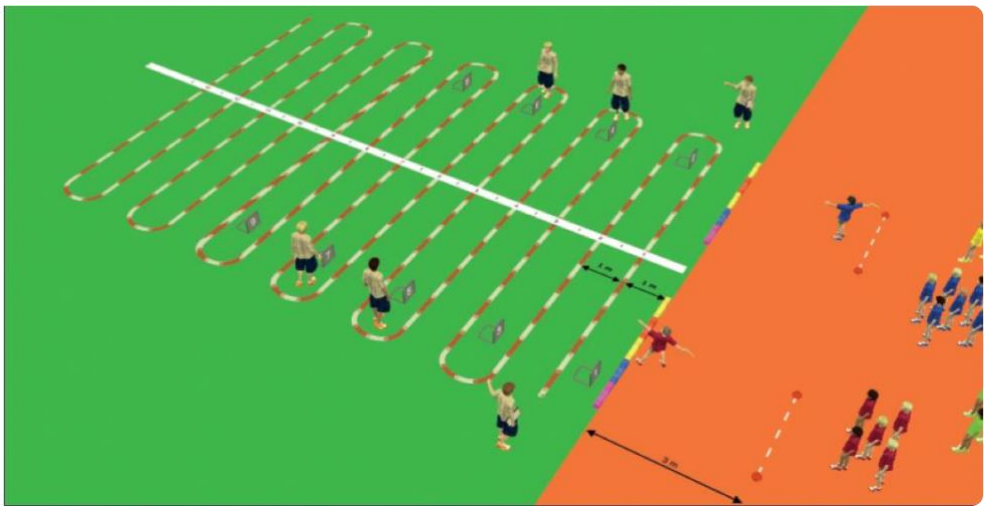


9. Zielweitsprung

Für diese Disziplin kannst du ins Stadion kommen oder du gehst auf eine Rasenfläche, vielleicht aber auch eine Fläche wo du in Sand springen kannst. Vielleicht gibt es da was in deiner Nähe (Spielplatz etc.).
Dein Anlauf sollte maximal 10m betragen und du springst mit einem Fuß vor einer Absprungorientierung ab und landest möglichst beidbeinig parallel im Zielbereich. Du hast pro Weite zwei Versuche. Es darf keine Weite ausgelassen werden und jeder fängt bei einem Meter (Zielmarkierung zur Absprungsorientierung) an. Nach erfolgreichem Versuch wird der Abstand um 25cm vergrößert. Als Zielmarkierung könnt ihr ein Springseil (statt Reifen im Bild) nehmen. Für jeden erfolgreichen Versuch bekommt ihr einen Punkt und diese zählt ihr dann zusammen. Ungültig ist der Sprung, wenn ihr nicht mit einem Bein abspringt, nicht vor der Absprungorientierung abspringt oder nicht auf beiden Beinen landet.



10. <u>Schlagwurf</u>
Ihr benötigt eine größere Fläche und einen Tennisball. Ihr habt fünf Würfe und addierte die Punkte von den drei besten Würfen.
Ihr dürft maximal drei Meter anlaufen und dürft die Abwurflinie nicht übertreten. Nachdem ihr den Ball soweit geworfen habt, wie ihr könnt, merkt ihr euch die Stelle, wo er gelandet ist und messt es aus bzw. zählt die Schritte bis dorthin. Der Schritt sollte möglichst einen Meter lang sein. Jeder Meter entspricht einer Zone und diese gibt wiederum einen Punkt. Werft ihr den Ball in Zone 1 (unter einen Meter) bekommt ihr einen Punkt und landet euer Ball zwischen 4 und 5 Metern bekommt ihr fünf Punkte.



Solltet ihr Fragen zu den Disziplinen bzw. zur Durchführung haben, meldet euch bitte bei unserem Leichtathletik Trainer André Beltz, der euch gerne weiterhilft.

SONDERWERTUNG

Für die Athleten*innen die noch etwas mehr wollen, haben wir auch noch Sonderwertungen, die ihr neben den zehn Disziplinen bei uns im Stadion erledigen könnt:

1) Wie viele Liegestütz schaffst du am Stück?
2) Wie hoch kannst du beim Hoch-Weitsprung springen?
3) Wie weit wirfst du den Fahrradmantel mit einem Drehwurf?

Anmeldung zum Leichtathletik-Kinder-Zehnkampf

Ausgefüllte Meldung bitte an folgende Adresse schicken: info@sport-club-itzehoe.de

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße + Hausnummer: _____

PLZ und Wohnort: _____

Ich bin Leichtathletik Starter (habe bisher noch keine Wettkämpfe gemacht): O

Ich bin Leichtathletik Könner (habe schon an Wettkämpfen teilgenommen): O

Ich bin Mitglied im SCI und mache folgenden Sport: _____

Ich bin Mitglied bei den Oelixdorfer Schützen und mache folgenden Sport: _____

Ich bin kein Mitglied in den beiden Vereinen, mache aber Sport: _____

Ich mache keinen Sport im Verein: O

Unterschrift der Eltern, die sich damit einverstanden erklären, dass Namen und Fotos im Zusammenhang mit der Veranstaltung „Leichtathletik-Kinder-Zehnkampf“ in der Presse und im Internet veröffentlicht werden.

_____

Unterschrift der Erziehungsberechtigten

Vielen Dank für die Teilnahme und die Unterstützung!! Und natürlich viel Spaß!!