

Fit Family Challenge – Wettkampfregelein

Vor dem Start...

- Für die Challenge braucht ihr keine Laufbahn oder Sporthalle. Alle Disziplinen könnt ihr auch prima im Grünen, z.B. auf der Wiese im Park oder auf Gehwegen absolvieren.
- Die Disziplinen könnt ihr als Mehrkampf direkt hintereinander absolvieren, oder auch auf mehrere Tage aufteilen.
- Jede Familiengruppe muss aus **mindestens zwei Generationen** bestehen.
- In der Materialkiste findet ihr alle Sportgeräte, die ihr für die Disziplinen benötigt.

Also: Turnschuhe geschnürt und los geht's!

Auf die Plätze – fertig – los!

Disziplin 1: Standweitsprung

Benötigtes Material:

1. Maßband
2. Seil als Startlinie

Vorbereitung:

1. Legt das Seil als Startlinie auf einer ebenen Fläche aus (Rasen, Gehweg)

Ablauf:

1. Das jüngste Teammitglied springt aus dem Grätschstand von der Startlinie ab. Tipp: zum Schwungholen Arme nach hinten führen und in die Hocke gehen. Beim Abspringen Arme nach vorne oben schwingen und in der Hocke landen (Froschsprung).
2. Das zweitjüngste Mitglied stellt sich genau an die Landeposition des Ersten. Ist Springer*in Eins in Schrittstellung gelandet zählt die geringere Weite, also der hintere Fuß.
3. Springer*in Zwei springt von der neuen Startposition aus. So springt einer nach dem anderen, bis das älteste Gruppenmitglied gesprungen ist.
4. Zum Schluss messt ihr die gemeinsam zurückgelegte Entfernung von der Startlinie bis zur letzten Landemarke.
5. Notiert die Weite (Wert in Zentimetern) auf eurem Auswertungsbogen.

DISZIPLIN 2: Seilsprung

Benötigtes Material:

1. Seil

Ablauf:

1. Jedes Teammitglied versucht nacheinander so viele Sprünge über das selbst geschlagene Seil zu schaffen. Ob ihr mit oder ohne Zwischenhüpfer springt, könnt ihr selbst entscheiden. Die Zwischenhüpfer werden nicht mitgezählt, sondern nur „jede Seilüberquerung“. Es zählen alle Sprünge, die ihr hintereinander bei flüssigem Schwingen und ohne hängen zu bleiben schafft.
2. Jedes Teammitglied hat einen Versuch. Ihr könnt euch vor dem Versuch natürlich ein bisschen einspringen.
3. Addiert die erfolgreichen Sprungserien aller Teammitglieder und notiert die Summe auf eurem Auswertungsbogen.

Disziplin 3: Zielwurf

Benötigtes Material:

1. Seil
2. Maßband
3. 3 Bean Bags Jonglierbälle

Vorbereitung:

1. Legt das Seil zu einem Kreis geformt auf einer freien Fläche aus (Rasen, Bolzplatz etc.). Der Kreis ist euer Zielfeld.
2. Vom Kreisrand ausgehend rollt ihr das Maßband ab. So habt ihr einen Überblick, aus welcher Entfernung ihr werft.

Ablauf:

1. Nacheinander versucht jedes Teammitglied mit den Bohnensäckchen ins Kreisinnere zu treffen. Die Entfernung, aus der ihr starten wollt, könnt ihr frei wählen. Um Erfolgserlebnisse bei jüngeren Kindern zu sichern, empfiehlt es sich aus kürzerer Entfernung zu starten.
2. Jedes Teammitglied hat drei Wurfversuche pro Weite.
3. Ist mindestens ein Bohnensäckchen im Zielfeld gelandet, hat das Teammitglied drei neue Versuche bei größerer Entfernung. Auch hier könnt ihr selber entscheiden, in welchen Abständen ihr die Wurfweite verlängert.
4. Es zählt der jeweils weiteste, im Zielkreis versenkte Wurf jedes Teammitglieds. Zählt die Bestweiten aller Teilnehmer*innen zusammen und notiert das Ergebnis auf eurem Auswertungsbogen.

Disziplin 4: Weitwurf

Benötigtes Material:

1. 80 g-Ball (für Kinder bis 11 Jahre)
2. 200 g-Ball (12 – 17 Jahre)
3. 2 kg-Medizinball (ab 18 Jahren)
4. Maßband
5. Seil als Abwurfmarkierung

Vorbereitung:

1. Sucht euch eine große Wiese. Achtet dabei darauf, dass ihr keine anderen Personen oder Gegenstände (z.B. Autos) mit den Bällen treffen könnt.
2. Legt das Seil als Startlinie auf dem Boden aus.
3. Spult das Maßband von der Startlinie ausgehend ab, um eure geworfenen Weiten messen zu können.

Ablauf:

1. Die Teammitglieder versuchen nacheinander, den Ball möglichst weit zu werfen. Die Wurftechnik dürft ihr frei wählen. Ein Teammitglied, das gerade nicht wirft, ist Kampfrichter*in und misst die erreichten Wurfweiten.
2. Je nach Lebensalter werft ihr mit einem 80 g-Ball, 200 g-Ball oder 2 kg-Medizinball.
3. Jedes Teammitglied hat drei Wurfversuche.
4. Es zählt der jeweils weiteste Wurfversuch jedes Teammitglieds. Zählt die besten Weiten zusammen & notiert die Gesamtweite auf eurem Auswertungsbogen.

Disziplin 5: Rückwärtssprint

Benötigtes Material:

1. Stoppuhr
2. Maßband
3. Seil als Startlinie

Vorbereitung:

1. Sucht euch einen ebenen, ca. 110 Meter langen Weg, den ihr als Sprintstrecke nutzen könnt.
2. Legt das Seil als Startlinie aus.
3. Spult von der Startlinie ausgehend das Meterband komplett bis auf 100 m ab.
4. Ein Teammitglied stellt sich mit Stoppuhr in 50 bzw. 100 Meter Entfernung auf, gibt das Startsignal und stoppt die Laufzeiten.
5. Die Teammitglieder können alleine oder auch zu zweit oder dritt an den Start gehen. Das hängt davon ab, wie reaktionsschnell die Zeitnehmer*in die Stoppuhr bedienen kann.

6. Kinder bis 11 Jahre laufen 30 Meter, alle anderen laufen 60 Meter – und zwar **rückwärts**.
7. Addiert die gelaufenen Meter aller Teilnehmer*innen.
8. Addiert die gestoppten Zeiten aller Teilnehmer*innen.
9. Zieht die Summe der Zeiten von eurer gelaufenen Gesamtlänge ab und notiert das Ergebnis auf eurem Auswertungsbogen.

Disziplin 6: Dauerlauf

Material:

1. Stoppuhr

Vorbereitung:

1. Sucht euch ein Gebiet, in dem ihr ungestört joggen könnt. Ein Park oder Waldgebiet eignet sich besonders gut, die Gehwege im Wohnviertel funktionieren aber auch.
2. Ein Teammitglied ist für die Zeitnahme aller Mitläufer zuständig. Die beiliegende Stoppuhr kann mehrere Zwischenzeiten stoppen.

Ablauf:

1. Ihr startet euren Dauerlauf gemeinsam. Sobald ein Teammitglied eine Pause einlegen muss wird seine Zeit gestoppt, die anderen laufen weiter. So wird die Zeit jedes Familienmitglieds gestoppt, sobald es seinen Lauf abbrechen muss. Die Disziplin ist beendet, wenn das letzte Teammitglied aufgeben muss oder eine Gesamtlaufdauer von 30 Minuten erreicht ist. Alle Teammitglieder, die 30 Minuten Dauerlauf geschafft haben, bekommen einen Bonus auf ihre Zeit hinzugerechnet.
2. Addiert die Zeiten aller Teammitglieder und notiert die Summe auf eurem Wertungsbogen.

Viel Erfolg und vor allem Spaß bei eurer Fit Family Challenge wünscht euch euer KSB Rhein-Erft e.V.!