Januar-Aufgaben des SV Warnemünde 1949 e.V.

Abteilung Sportakrobatik

Liebe Sportler,

eure Trainer möchten, dass ihr fit und motiviert bleibt.

Dazu haben wir uns für die nächsten Wochen folgende Challenges für euch ausgedacht:

- Choreografie

- Zeit/Kraft

- Sportfoto

- ABC

Jeder kann an allen Challenges teilnehmen.
Wir unterscheiden später nach Altersklassen, Leistungsstand und Leistungsfortschritten.

Tauscht euch gern untereinander aus oder bildet Online-Trainingsgruppen.

Natürlich gibt es Preise :)

- Siegerpreise

- Ehrenpreise

- Sonderpreise

- Teilnahmepreise

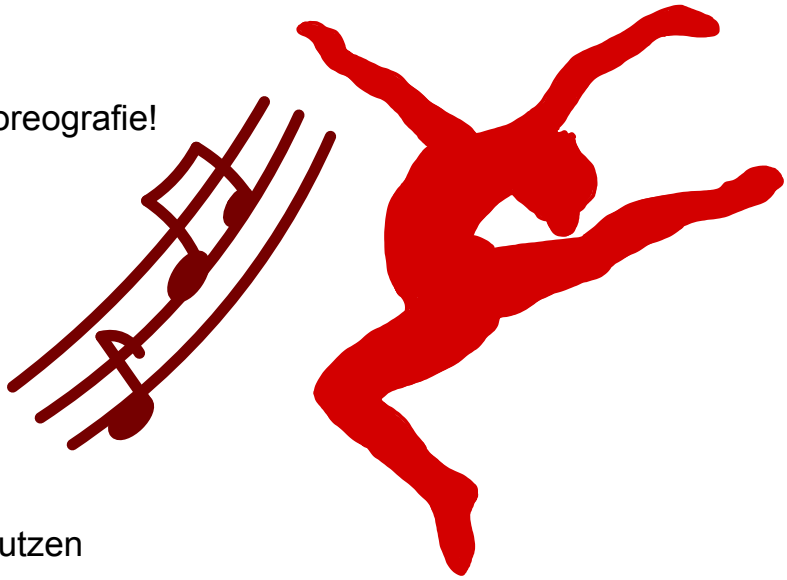
- Trostpreise ;)

Viel Spaß wünscht euch euer Trainerteam

Choreografie-Challenge

Aufgabe:

Entwickle deinen eigenen Tanz/Choreografie!



Regeln:

- Zeit: mind. 30 Sekunden
- Abgabe per Video bis 05.02.2021
- nur die unten stehenden Musiken nutzen
- du darfst dir gern helfen lassen (Mama, Papa, Geschwister tanzen bestimmt auch gern)

Materialien:

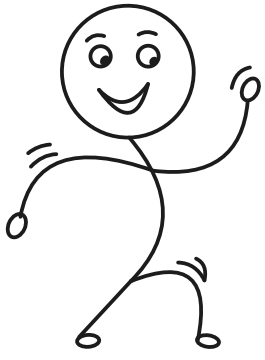
- du darfst in deiner Choreografie auch zusätzliche Materialien nutzen (Springseile, Klamotten wie Jacken oder Hüte,....)

Musiken:

- du hast die Wahl zwischen den untenstehenden Liedern
- welchen Teil (Anfang, Refrain, Ende) du nutzt, ist dir überlassen
- die Lieder:
  - God is a Dance von Tiësto, Mabel
  - Radioaktiv von Imagine Dragons, Kendrick Lamar
  - Lieder von Adel Tawil
  - Tohuwabohu Lina Larissa Stahl, Louis H. (Bibi& Tina)
  - Hausaufgaben von Deine Freunde

Video:

- die Chroegrafie sollte von vorne gefilmt werden
- wähle einen geeigneten Ort/Hintergrund (gern draußen)



Viel Spaß!

Zeit/Kraft-Challenges

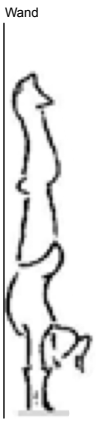
Wichtig:

Bitte macht euch vorher richtig warm!

Achtet bei euren Fotos auf einen ordentlichen Hintergrund.

Handstand-Challenge:

Wer lernt einen Handstand an der Wand?
Wie lange kannst du an der Wand stehen?
Wer kann ohne Wand stehen? Wie lange?

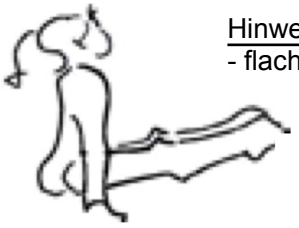


Hinweise:
- Hände dicht an die Wand setzen
- mit dem Rücken an die Wand ist auch möglich

- Anfänger nutzen die Hilfe eines Erwachsenen
- Handstand gegen die Wand (wie im Foto)
- stehen bleiben, bis es nicht mehr geht! :)
- ein Beweisvideo per WhatsApp schicken
- Abgabe bis spätestens 05.02.2021

Winkelstütz-Challenge:

Wer lernt einen Winkelstütz?
Wie lange kannst du den Stütz halten?
Wie hoch bekommt du deine Beine?

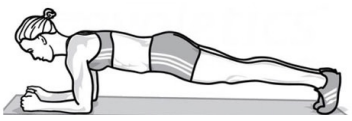


Hinweise:
- flache Hand aufsetzen

- Winkelstütz machen (wie im Foto)
- halten, bis es nicht mehr geht! :)
- ein Beweisvideo per WhatsApp schicken
- Abgabe bis spätestens 05.02.2021

Planke-Challenge:

Wer kann am längstens den Unterarmstütz (Planke) halten?
Wer kann dabei noch ein Gedicht oder das kleine 1x1 aufsagen?



- Unterarmstütz machen (wie im Foto)
- halten, bis es nicht mehr geht! :)
- ein Beweisvideo per WhatsApp schicken
- Abgabe bis spätestens 05.02.2021

Hinweise:
- Schultern, Hüfte und Beine müssen eine Linie sein
- nicht durchhängen oder Po rausstrecken

Foto-Challenge

Wer macht das witzigste Sportfoto!?

So geht‘s

- mach ein lustiges Foto
- es muss etwas mit Sport zu tun haben (Element, Krafttraining,...)
- du musst nicht allein auf dem Foto sein (Familie, Kuscheltiere, Deko,...)
- der Hintergrund sollte zum Foto passen
- schickt das Foto per WhatsApp
- weitere Regeln gibt es nicht
- **seid kreativ!!!**
- **die besten Fotos teilen wir mit euch über unsere Internetseite**

Wir freuen uns auf dein Foto!

ABC-Challenge

So geht‘s:

- turne deinen Namen mit den Übungen aus der Liste

- schick uns ein Video davon

Wichtige Hinweise:

- vorher richtig warm machen!!

- hinter jedem Buchstaben stehen mehrere Elemente zur Auswahl, du kannst dir immer eins davon aussuchen

- es gibt nicht für alle Elemente Erklärungen (nur für neu entwickelte oder neu benannte Elemente)

- du darfst uns gern fragen, falls du ein Element nicht verstehst

- achte beim Filmen auf einen ordentlichen Hintergrund (es darf auch gern draußen sein)

- wer einen langen Namen hat darf (muss aber nicht) den Spitznamen verwenden

- lass auch mal Mama, Papa oder deine Geschwister ihren Namen turnen :)

Stelle den Trainern eine Rätselaufgabe:

- schick uns ein Video, in dem du ein Wort turnst

- lass uns raten, wie das Wort lautet

- du kannst dir auch neue Übungen zu den Buchstaben überlegen

Das ABC

A Aufstehen ohne Hände, Anfersen, Armkreisen, Achterlauf

B Brücke, Babyschaukel, Briefmarke, Bank

C Chassé, Choreografie

D Drehung, Dehnen

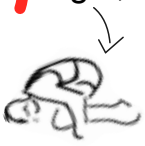
E Einrollen, einarmiges Rad

F Froschsitz, Frauenliegestütz

G Grätschsprung, Grätschrolle, ganze Drehung, Grohmannsche Pose

H Hock-Streck-Sprung, Handstand, Hampelmann, halbe Drehung

I Igel, individuelles Element



J Joggen auf der Stelle, Jonglieren

K Kerze, Kopfstand, Kroko, Kniebeuge, Krebsgang

L Liegestütz, Lächeln

M Männerspagat, Mama macht ein Element

N Nackenkreisen, Nichtstun, Naschen

O Ordentlich Stehen

P Pferdchensprung, Po-Sitzer,
Papa macht ein Element

Q Quallentanz

R Rolle, Rad, Rumpfbeugen

S Spagat, Schersprung, Standwaage

T Tischchen, Treppenlaufen, Tanzen

U Unterarmstütz, Überschlag

V Vorwärtsrolle, Vier-Füßler-Gang

W Winkelstütz, Welle, Wandsitzen

X X-Sprung (Sternsprung)

Y Y-Stand

Z Zehenspitzen strecken