

„bwlathome“ Teil 2 „challenges“

#bwlathome oder "BW Leichtathletik at Home" – das ist die Kampagne von uns, der Leichtathletik Baden-Württemberg, für euch. Unser Ziel: Zusammenhalt in der Leichtathletik Baden-Württemberg-Community in Corona-Zeiten. In der ersten Runde haben wir euch Tipps für Trainings zuhause gegeben. Für die zweite Runde stellen wir euch hier die #bwlathome Challenges vor.



#bwlathome
Challenges

#bwlathome SPRINT-CHALLENGE

Die #bwlathome Sprint-Challenge besteht aus 3 Übungen: .Skippings, Schnelle Füße und Richtungswechselsprints.

[Wir machen euch hier vor, wie's geht: Anleitung für die #bwlathome Sprint-Challenge](#)

Für die Teilnahme an der Challenge braucht ihr:

- 2 Markierungen (Striche auf dem Boden, Schuhe, Socken,...)
- 3 Hindernisse (Schuhe)
- Stoppuhr

Und so geht's:

Übung 1: Skippings

Wie viele Skippings schafft ihr in 10 Sekunden?

Regeln:

- Kniehub auf der Stelle
- Kniehub mindestens bis Hüfthöhe

Ergebnis: Anzahl der Skippings in 10 Sekunden

Übung 2 : Schnelle Füße

Wer schafft am meisten Kontakte in der Mitte innerhalb von 15 Sekunden?

Regeln:

- Abstand der Markierungen jeweils 2 Füße (zwischen rechter und linker Markierung)
- Markierung kann Strich auf dem Boden, Socken, Seile, Schuhe, Klebeband,... sein
- Abwechselnde Kontakte der Füße mit dem Boden
- Bewegung: Start in der Mitte, Tapping Rechter Fuß nach rechts außen, beide Füße Kontakt in der Mitte, dann Tapping linker Fuß nach links außen (erst links dann rechts auch möglich)
- In der Mitte immer 2 Kontakte, jeweils 1 mit jedem Fuß
- Mit welchem Fuß gestartet wird, ist egal.
- Es zählen die Anzahl der Kontakte außerhalb der Markierungen (1 Punkt für rechts außen, 1 Punkt für links außen usw. – Start muss in der Mitte sein)

Ergebnis: Anzahl Kontakte (=Punkte) außerhalb der Markierungen (=rechts und links) in 15 Sekunden

Übung 3: Richtungswechselsprints

2 mal eine Runde mit je 2 Geraden sprinten – eine Gerade mit und eine Gerade ohne Hindernisse.

Regeln:

- Startlinie muss klar gekennzeichnet sein
- Eine Richtung mit Hindernissen: Hindernis 1 nach 10 Füßen, 2. Hindernis 3 Füße nach dem 1. Hindernis, 3. Hindernis 3 Füße nach dem 2. Hindernis, Ziellinie 10 Füße nach dem 3. Hindernis
- Hindernisse müssen Schuhe sein
- Die andere Richtung ohne Hindernisse
- Gesprintet wird erst die Gerade mit den Hindernissen bis über die Ziellinie, dann zurück ohne Hindernisse – das ist 1 Runde
- 2 Runden mit jeweils beiden Richtungen (= 4 Sprintgeraden)
- Stop dann, wenn Startlinie überquert wird

Ergebnis: Zeit für 2 Runden.

Teilnahme:

Ihr habt 5 Tage Zeit, teilzunehmen. Teilnahmechluss ist am Mittwoch, 27. Mai, 10 Uhr. Um teilnehmen zu können, müsst ihr per Video eure Ergebnisse nachweisen und uns entweder per Mail (info@bwleichtathletik.de), per Whatsapp (+491788270112) oder über Social Media ([@bwleichtathletik](#) taggen/an uns schicken oder über Facebook an den [Badischen](#) oder [Württembergischen Leichtathletik-Verband](#) auf Facebook). Wichtig: Außer dem Video brauchen wir euren vollen **Namen, Geschlecht, Jahrgang, Verein und Ergebnis** schriftlich. Bitte teilt uns zusätzlich eine **Email-Adresse** mit, über die wir euch ggf. eure Siegerurkunde zuschicken können. **Es wäre außerdem super, wenn ihr direkt beim Einsenden vermerkt, ob wir euer Video auf Social Media teilen und für einen Zusammenschritt der Challenge verwenden dürfen.** Wir sind gespannt, was ihr auf dem Kasten habt! Am Ende einer Challenge-Woche verkünden wir die Gewinner der Altersklassen, die selbstverständlich mit einer entsprechenden Urkunde ausgezeichnet werden.

Auswertung:

Es gibt sowohl Übungssieger als auch Gesamtsieger. Übungssieger wird, wer in seiner Altersklasse die beste Leistung erzielt. Gesamtsieger wird, wer in Summe die besten Platzierungen über die drei Übungen erreicht. Teilnehmer anderer Landesverbände sind selbstverständlich herzlich eingeladen teilzunehmen! Sie werden außer Wertung gewertet.

Ergebnis:

Die Gesamtsieger der Altersklassen werden am Donnerstag, 28. Mai, (nach 6 Tagen Laufzeit der Challenge), verkündet und informiert. Sie erhalten per Mail eine Urkunde.

Datenschutz:

Für die Teilnahme ist die Einsendung eines Videos erforderlich. Wir werden das Video sowie die persönlichen Daten (Name, Jahrgang, Geschlecht, Verein) der Teilnehmer für die Dauer der Kampagne (5. Juni 2020) speichern, um die Auswertung vorzunehmen und den Wochensieger zu küren. Die Daten (Video und Teilnehmerdaten) werden lediglich für die Auswertung der Kampagne von Mitarbeitern der Geschäftsstellen des Badischen und Württembergischen Leichtathletik-Verbands genutzt und dazu auf den Servern der Verbände gespeichert. Für die Bekanntgabe der erzielten Leistungen und der Reihenfolge werden die persönlichen Daten (Name, Geschlecht, Verein und Jahrgang) auf den Seiten www.bwleichtathletik.de, www.wlv-sport.de, www.blv-online.de veröffentlicht. Die Wochen-Gewinner (Name, Verein, erzielte Leistung) werden außerdem über Social Media (Instagram und Facebook) bekanntgegeben. Nach Abschluss der Kampagne werden sämtliche Daten gelöscht.