



HOME OLYMPIADE

Challenge 1 – WURF

Was benötigt ihr?

- > Ein Wurfgerät was jeder besitzt, mit identischem Gewicht, um vergleichbare Ergebnisse zu zielen und was sehr populär in der letzten Zeit ist? – eine **Klopapierrolle**.
- > Etwas **Klebeband oder Tesafilm**
- > Eine **Abwurf-Markierung**
- > Etwas zum Messen (ev. ein Zollstock, ein Maßband) – eure Eltern sind euch bestimmt behilflich

Bevor ihr loslegt:

- > **Macht euch vorher warm.** Ein paar Minuten draußen joggen, springt mit dem Springseil oder fahrt kurz mit dem Rad. Warme Muskulatur sollte man auch zum Werfen immer haben, um sich nicht zu verletzen.
- > **Dehnt euch gut** – wie viele Dehnübungen fallen euch noch nach der langen Zeit ein? Auch die Arme nicht vergessen
- > **Thorben hat euch ein tolles Video gedreht.** Schaut euch es gerne vorher an oder macht parallel mit was er euch zeigt du worauf er euch hinweist. Zum Schluss beschreibt er die Challenge dieser Woche.

Trainingsprogramm in Vorbereitung für die Challenge:

- > Wenn ihr zu 2. seid (ev. ein Freund, ein Geschwisterkind oder ev. Mama oder Papa) – **Werft euch die Klorolle** in einem Abstand von mehreren Metern **gegenseitig zu** (mal mit links, mal mit rechts, mal mit beiden Händen fangen)
- > Macht ihr das Programm alleine: werft die Rolle nach oben und fangt sie gleich wieder auf (ohne dass sie auf den Boden fällt)
 - ⇒ *Werft euch ca 2-3 Minuten in Ruhe zu*
- > Ihr stellt euch an die Wurf-Markierung und **werft aus dem Stand** (beide Beine an der Linie stehend) mit beiden Armen über dem Kopf die Rolle so weit ihr könnt. (es kann gerne zur Rolle gejoggt werden, um schön warm zu bleiben)
 - ⇒ *10x insgesamt werfen*

- > Wenn ihr jetzt noch nicht das **Video** gesehen habt, schaut es euch an. Darin beschreibt Thorben worauf ihr beim Werfen achten müsst und gibt euch ebenfalls ein paar Aufgaben.

Vor der Challenge noch ein paar Zwischenaufgaben:

- > Soweit wie möglich nach oben:
Werft aus dem Stand 5x mit der rechten Hand so weit wie möglich nach oben, danach mit der anderen Hand 5x.
- > Versucht 5x mit beiden Händen so hoch wie möglich zu werfen
- > Geht in die Hocke, springt hoch und werft die Rolle während des Hochspringens so hoch wie ihr könnt => 8x insgesamt
- > Auf ein Ziel werfen:
Legt euch ein Ziel auf die Wiese, nehmt einen Baum oder ein Schild (was auch immer ihr dort findet). Sucht euch insgesamt 5 Ziele die ihr jeweils nacheinander 3x versucht zu treffen.
- > So weit wie du kannst:
Werft mit eurem Wurfarm (Rechtshänder mit rechts, Linkshänder mit links).
=> jeder wirft 5x – bei den Rechtshändern ist das linke Bein vorne, bei den Linkshändern das rechte Bein.

Challenge 1 – Wurf: Werft die Klorolle soweit ihr könnt

- > Ihr dürft mit **Anlauf** abwerfen, die **Markierung darf nicht übertreten** werden.
- > Ihr dürft **mehrmals probieren** und dann den **weitesten Wurf messen**.
- > Die Werte tragt ihr bitte in die Liste ein, die ihr auf der Homepage oben angezeigt bekommt.
- > Alle Werte sammeln wir im Laufe der Wochen. Sobald wir uns auf dem Sportplatz zum gemeinsamen Training wiedersehen werden wir die einzelnen Disziplinen der FTV-Home-Olympiade auswerten und entsprechend ehren.