

## „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 LAUF-CHALLENGE

Die #bwlathome Lauf-Challenge besteht aus 3 Übungen: Hampelmann, Mountainclimber und Eierlauf.  
[Wir machen euch hier vor, wie's geht: Anleitung für die #bwlathome Lauf-Challenge](#)

Für die Teilnahme an der Challenge braucht ihr:

- 6 Markierungen: Schuhe/Socken/...
- 1 Löffel und 1 runder Gegenstand (Ei, Zwiebel, Apfel, Tennisball...)

### Übung 1 Schnelligkeit: Hampelmann

45 Sekunden lang Hampelmänner machen. Wie viele schaffst du?

Regeln:

- Breite des Sprungs ist vorgegeben und muss außerhalb von 2 Linien sein (das heißt, wenn man in die Grätsche springt, müssen beide Füße außerhalb der Linie sein, beim Sprung in die Mitte beide Füße innerhalb der Linie)
- Die 2 Linien müssen 2 Füße auseinander sein

Ergebnis: Anzahl der Hampelmänner in 45 Sekunden

### Übung 2 Kraft: Mountainclimber

20 Sekunden lang Mountainclimber. Wie viele schaffst ihr?

Regeln:

- Ausgangsposition: Liegestütz
- Aus dieser Position Kniehub machen, so schnell wie möglich
- Die Knie müssen weiter nach vorne gebracht werden als die Hüfte. Um das zu überprüfen, könnt ihr, wenn ihr im Vierfüßlerstand seid, eine Linie vor den Knien markieren. Über diese Linie muss der Kniehub in der Liegestützposition gehen. Der Berührungspunkt der Füße mit dem Boden muss außerdem immer wieder auf Höhe des Ausgangspunkts sein, also in der Liegestützposition mit gestreckten Beinen (diese Linie kann man sich auch markieren)
- 1 Climber = Fuß lösen, „horizontaler Kniehub“ mit gebeugtem Knie über Linie (über Höhe Hüfte), wieder in Ausgangsposition absetzen.

Ergebnis: Anzahl Climber in 20 Sekunden.

### Übung 3 Geschicklichkeit: Eierlauf

Hierbei geht es darum, einen Parkour mit 6 Hindernissen möglichst schnell 2 mal zu durchlaufen. Aber Achtung: Der Löffel mit dem Gegenstand muss beim Überqueren jedes Hindernisses unter dem Bein durchgereicht werden – und natürlich darf der Gegenstand dabei nicht runterfallen.

#### Regeln:

- Strecke mit 6 Hindernissen
- Hindernisse jeweils im Abstand von 2 Füßen
- „Kniehub“ über Hindernisse – dabei den Löffel mit rundem Gegenstand (Ei, Zwiebel, Apfel, Tennisball) unter Bein durchreichen
- 2 Runden (2mal hin und her)
- Start vor dem 1. Hindernis, Ende nach dem 1. Hindernis

Ergebnis: Zeit, die du brauchst, um 2 Runden zu absolvieren

---

#### **Teilnahme:**

Ihr habt 5 Tage Zeit, teilzunehmen. Teilnahmechluss ist am Mittwoch, 13. Mai, 10 Uhr. Um teilnehmen zu können, müsst ihr per Video eure Ergebnisse nachweisen und uns entweder per Mail ([info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)), per Whatsapp (+491788270112) oder über Social Media ([@bwleichtathletik](https://www.instagram.com/bwleichtathletik) taggen/an uns schicken oder über Facebook an den [Badischen](#) oder [Württembergischen Leichtathletik-Verband](#) auf Facebook) einreichen. Wichtig: Außer dem Video brauchen wir euren vollen **Namen, Geschlecht, Jahrgang, Verein und Ergebnis** schriftlich.

**Neu:** 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 Zusammenschnitt 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. Einen [Zwischenstand findet ihr ab Montag auf unserer Homepage](#). Teilnehmer anderer Landesverbände sind selbstverständlich herzlich eingeladen teilzunehmen! Sie werden außer Wertung gewertet.

#### **Ergebnis:**

Die Gesamtsieger der Altersklassen werden am Donnerstag, 14. 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](http://www.bwleichtathletik.de), [www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de), [www.blv-online.de](http://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.