

„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 SPRUNG-CHALLENGE

Die #bwlathome Sprung-Challenge besteht aus 3 Übungen: Dreieckspringen, Standweitsprung und Achtersprung. [Wir machen euch hier vor, wie's geht: Anleitung für die #bwlathome Sprung-Challenge](#)

Für die Teilnahme an der Challenge braucht ihr:

- 2 Gegenstände/Farbe zur Markierung für Absprung und Landung (Übung 1)/Wendepunkt (Übung 3)
- Maßband/Meterstab
- Seil/weiches, ungefährliches Material (Sprungseil, Handtücher, Stöcke, Klebeband...) zum Auslegen eines Dreiecks
- Stoppuhr

Und so geht's:

Übung 1: Dreieckspringen

1. Mit einem Seil ein Dreieck legen, das so groß ist, dass beide Füße zusammen reinpassen.
2. Die Seiten mit Nummern verteilen (in der Mitte 0, links 1, rechts 2, unten 3).
3. Hüpfen und Zeit nehmen: Wie lange braucht ihr für 10 Runden? (1 Runde = 0,1,0,2,0,3,0, Start und Stop ist auf der 0)

Regeln:

- Dreieck zeigen (im Video)
- Video mit Sprüngen zeigen
- Gesprungen wird im Uhrzeigersinn
- Schuhe/barfuß egal
- Untergrund egal
- Beidbeinig springen
- 10 Runden auf Zeit
- Gültig sind Versuche, bei denen das Dreieck unberührt bleibt.
- Start und Ziel: Mitte (auf der 0)

Ergebnis: Zeit in Sekunden mit Zehntel

Übung 2: Standweitsprung

Aus beliebiger Position beidbeinig in die Weite abspringen. Landepunkt ist letzter Abdruck. Leistung ist die Weite.

Regeln:

- Absprung muss klar markiert sein
- Absprung von ebener Fläche.
- Landepunkt muss eindeutig markiert sein
- Landung beidbeinig, auf Füßen

- Untergrund egal
- Schuhe/barfuß egal
- Maßband/Meterstab auslegen
- 1 Videosequenz für Filmen Sprung sowie Filmen Abstand Absprung und Landung

Ergebnis: Weite in Meter mit Zentimeter

Übung 3: Achtersprung

Einbeinig wird ein Parkour von 3 Meter Länge in einer 8 gehüpft. Start- und Wendepunkt müssen markiert sein und umhüpft werden. Es muss 2x mit rechts und 2x mit links gesprungen werden.

Regeln:

- Länge 0 und 3 Meter zwischen 2 Wendepunkten
- 4 Runden: 2x rechts, 2x links
- Einbeinig hüpfen, eine Runde = 1x die 8 ganz durchhüpfen
- Hand dran an Gegenstände: los hüpfen, zum Schluss wieder Hand an Stop.

Ergebnis: Zeit für 4 Runden in Sekunden mit Zehntelsekunde

Teilnahme:

Ihr habt 5 Tage Zeit, teilzunehmen. Teilnahmeschluss ist am Mittwoch, 8. 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. 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, 9. 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.