

10-Kampf der U14 – 2021

- 12 Disziplinen – 2 Streichergebnisse
- Wer keinen Tennisball hat: Meldet euch bei uns!
- Richtiges Auf- und Abwärmen bei jeder Disziplin erforderlich → dies schützt euch vor Verletzungen und hilft euch außerdem dabei eure Leistungen zu verbessern!
- Zu zweit ist alles leichter → sucht euch eine(n) Partner(in), mit dem/der ihr den 10-Kampf absolviert

1.) Sprint

Material:

- 2 Markierungen (z.B. Kreide oder Hütchen)
- Stoppuhr

Aufbau

- Abstand zwischen den Markierungen: 15 große Schritte
- Wichtig ist eine gerade Strecke zwischen den Markierungen
- Achtet auch darauf, dass keine Steine, Stöcker o.ä. im Weg liegt und euch keiner in die Quere kommen kann

Ziel:

- Ihr habt nun 2x20s Zeit um so oft es geht die beiden Markierungen im Wechsel mit einer Hand zu berühren
- Die Berührungen werden nach beiden Durchgängen zusammengezählt
- Tipp: Wenn ihr zu zweit seid, stoppt euer Partner die Zeit, sodass ihr euch auf das Zählen und Sprinten konzentrieren könnt!

Gezählte Berührungen: _____

2.) Sprint 2.0

Material:

- Stoppuhr

Aufbau:

- Sucht euch eine freie Strecke
- Achtet auch darauf, dass keine Steine, Stöcker o.ä. im Weg liegt und euch keiner in die Quere kommen kann

Ziel:

- Ihr habt einen Zeitraum 3x45 Sekunden um möglichst viele Kontakte zu zählen
- Während ihr sprintet, müsst ihr eure Kontakte zählen (Fuß-Boden)
- Nach allen 3 Durchgängen werden alle gezählten Kontakte zusammengezählt

- Tipp: Wenn ihr zu zweit seid, stoppt euer Partner die Zeit, sodass ihr euch auf das Zählen und Sprinten konzentrieren könnt!

Gezählte Kontakte: _____

3.) Balancieren

Material:

- 2 Markierungen (z.B. Hütchen, Kreide)
- Stoppuhr
- Tennisball/Ei
- Löffel

Aufbau:

- Abstand zwischen den Markierungen: 15 große Schritte
- Wichtig ist eine gerade Strecke zwischen den Markierungen
- Achtet auch darauf, dass keine Steine, Stöcker o.ä. im Weg liegt und euch keiner in die Quere kommen kann

Ziel:

- Der Ball oder das Ei wird auf den Löffel gelegt und der Arm lang vor den Körper ausgestreckt
- Ziel ist es, so oft es geht zwischen den Markierungen hin und her zu pendeln und die Markierungen mit einem Fuß anzutippen
- Zeit: 2x45s
- Am Ende von beiden Durchgängen könnt ihr alle angetippten Markierungen zusammenzählen

Gezählte Berührungen: _____

4.) Ausdauer

Material:

- Stoppuhr
- GPS (Handy)

Aufbau:

- Sucht euch eine schöne Laufstrecke

Ziel:

- Du hast nun eine Zeit von 10Min um möglichst viel Strecke hinter dich zu bringen
- Wenn du kein GPS hat, oder kein Handy, dass deine Laufstrecke messen kann, dann versuche eine Strecke zu wählen, bei der du die Länge kennst

Gemessene Strecke: _____

5.) Ausdauer 2.0

Material:

- Stoppuhr

Aufbau:

/

Ziel:

- Versuche so lange wie möglich die Luft anzuhalten
- Du hast so viele Versuche wie du möchtest

Gemessene Zeit: _____

6.) Zielwurf

Material:

- Tennisball

Aufbau:

- Suche dir einen Baum, von dem du eine Strecke von 15 großen Schritten abmessen kannst
- Markiere dir den Abstand von 15 großen Schritten

Ziel:

- Werfe von deiner abgemessenen Position gegen den Baum: 1 Treffer = 1 Punkt
- Wie oft triffst du in 20 Versuchen den Baum

Punkte: _____

7.) Weitwurf

Material:

- Tennisball (o.ä.)

Aufbau:

- suche dir eine freie Fläche, auf der du ohne Probleme weit werfen kannst
- Achte darauf, dass du niemanden abwirfst

Ziel:

- Du hast nun min. 10 Versuche mit links und 10 Versuche mit rechts, um so weit wie möglich zu werfen
- Wichtig ist, dass du deinen Abwurfspunkt markierst, damit du die Strecke messen kannst
- Die Strecke misst du mit Hilfe von großen Schritten
- Zähle die beiden weitesten Würfe zusammen

Erreichte Schrittzahl (links+rechts): _____

8. Tanz-Battle

Material:

- Handykamera (zum aufnehmen)

Aufbau:

/

Ziel:

- Erstelle ein 10-30 Sekunden langes Tanzvideo von dir
- Es gibt keine Vorgaben, deine Kreativität ist gefragt
- Schicke an Lena, Niklas oder Rieke das Video – wir vergeben am Ende die Punkte

Gesendet an: _____

9. Reaktionsfangen

Material:

- Tennisball
- 2 Personen

Aufbau:

- Person A hält den Tennisball in der Hand, der Arm ist ausgestreckt und der Handrücken zeigt nach oben
- Person B hält seine/ihre Hand über den Handrücken von Person A

Ziel:

- 20 Versuche: Person A lässt den Ball fallen und Person B versucht diesen mit der Hand zu fangen, die zuvor über der Hand von Person A platziert wurde
- Versuche möglichst viele Bälle erfolgreich zu fangen, bevor diese den Boden berühren

Gefangene Bälle (Anzahl): _____

10. Seilspringen

Material:

- Stoppuhr
- Sprungseil

Aufbau:

- Suche dir eine freie Fläche, auf der du gut Seilspringen kannst

Ziel:

- Stoppe eine Zeit von 40 Sekunden und versuche so viele Sprünge wie nur möglich zu absolvieren

Gezählte Sprünge: _____

11. Wandsitz

Material:

- Stoppuhr

Aufbau:

- Du brauchst nur eine freie Wand

Ziel:

- Den Wandsitz so lange wie möglich halten (Knie 90°, Arme vor der Brust gekreuzt, Fußspitzen zeigen nach vorne):



Gemessene Zeit: _____

12. Standweitsprung

Material:

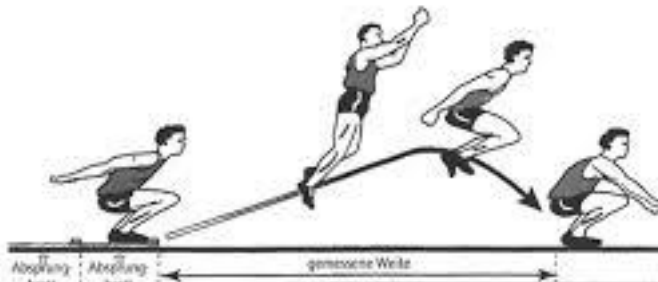
- Maßband/Zollstock

Aufbau:

- Markiere die eine Startposition (Linie) von der aus du den Sprung absolvierst
- Wichtig ist, dass du eine ebene Fläche für den Standweitsprung wählst

Ziel:

- Versuche aus dem Stand so weit wie möglich zu springen



Gemessene Weite: _____

ALLES GERSCHAFFT?? – Dann fotografiere die Seiten und schicke sie zu Niklas,
Lena oder Rieke 😊