



HOME OLYMPIADE

Challenge 3 – SPRUNG

Was benötigt ihr?

- > **3 Klopapierrollen**
- > Eine **Markierung für den Start**
- > Eine Wiese, oder ein etwas weicherer Untergrund (besser zum Springen als auf Asphalt oder Steinen) oder sogar der Strand

Bevor ihr loslegt:

- > **Macht euch vorher warm.** Lauft euch ca. 5-6 Minuten warm, danach noch 2x 1 Minute Hampelmänner
- > **Dehnt euch gut** – Dehnen ist wichtig. Macht die Übungen nach die Thorben euch zeigt und ergänzt diese noch mit 3 weiteren Übungen
- > **Absolviert die Koordinations-Übungen** die Thorben euch im Video zeigt

Trainingsprogramm in Vorbereitung für die Challenge:

- > Bevor wir mit der Challenge beginnen wollen wir uns Bereit zum Springen machen und absolvieren zunächst folgende Sprung-Übungen (alle Übungen auf 10m, jeweils 2x):
 1. Fußgelenkssprünge (Thorben zeigt euch wie es geht)
 2. Sprungläufe
 3. Auf einem Bein hinken (jeweils beim 1. Mal das eine Bein, beim 2. Mal das andere)
 4. Froschsprünge (wie Thorben erklärt)

Challenge 3 – Spung: Über wie viele Rollen schafft ihr es zu springen?

- > Wie Thorben im Video erklärt, ab der Startlinie OHNE ANLAUF als Start über 3 hintereinander aufgereichte Klorollen springen.
- > Nach erfolgreichem erfolgreichen Überspringen der Rollen, die Mittlere an das Ende legen.
- > Ein Elternteil oder Geschwisterkind hilft bestimmt euch mitzuzählen.
- > Wenn ihr über eine Weite nicht rüber kommt, habt ihr noch einen 2. Versuch. Sollte dieser klappen habt ihr für die nächste Weite erneut 2 Versuche. Klappt der

Sprung nicht seid ihr am Ende der Challenge angekommen und übersendet uns eure Anzahl

- > Wie viele Rollen schafft ihr? Thorben hat 21 geschafft.
- > Wir wünschen euch viel Spaß 😊