



# HOME OLYMPIADE

## Challenge 2 – SPRINT

### Was benötigt ihr?

- > Um beim Thema zu bleiben – eine **Klopapierrolle**.
- > Eine **Markierung für den Start**
- > Etwas zum Messen (ev. ein Zollstock, ein Maßband) – eure Eltern sind euch bestimmt behilflich
- > Eine Stoppuhr oder Handy
- > Größere Wiese oder recht gerader Weg (ca. 30-40m lang)
- > Legt euch den Startpunkt / die Startlinie vorne bei euch hin. Bei 30m Entfernung die Klorolle als Endpunkt auf den Rasen / die Strecke.

### Bevor ihr loslegt:

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

### Trainingsprogramm in Vorbereitung für die Challenge:

- > Wir wollen langsam auf Geschwindigkeit kommen:  
Macht 3 Steigerung über die markierte Strecke: Langsam anfangen zu joggen, dabei immer schneller werden, sodass am Ende 100% deiner Geschwindigkeit erreicht sind, versucht die letzten 10m ca. volle Geschwindigkeit zu haben.
- > Zwischendurch 3-4 Minuten Pause
- > Als nächstes machen wir Starts: Wir wollen ja schnell, sobald Corona vorbei ist beim Training üben Platz laufen, deshalb trainieren wir eure Schnelligkeit.
- > Ihr macht 4 fallender Start —> mit beiden Beinen fest am Boden stehen, dabei langsam nach vorne fallen lassen und los sprinten. Thorben zeigt euch im Video was gemeint ist.
- > Ihr merkt welches euer stärkeres Bein ist (das was automatisch als erstes vorne den ersten Schritt macht wenn ihr euch fallen lasst).
- > Zwischen den Sprints macht ihr immer 3 Min Pause, nach den 4 fallenden Starts 10 Minuten Pause, damit wir uns wieder erholen können.

- > Danach testen wir eure Reaktion und machen Reaktionssprints: Lasst euch da von einem Elternteil oder Geschwisterkind helfen und euch ein Startsignal geben. Wichtig bei Reaktionsübungen ist, dass auf einen Reiz die Bewegung schnellstmöglich erfolgt.
- > Denkt euch gerne 5 verschiedene Positionen aus, aus denen ihr startet:
  - Zum Beispiel: ihr steht auf einem Bein, die Augen geschlossen und wartet auf das Signal: auf ein akustisches Signal werden verschiedenen
  - Sobald das Signal erfolgt, hüpfst ihr 3x auf dem Bein und sprintet so schnell ihr könnt los
  - Ihr lauft wie gehabt immer bis zur Klorolle und kommt langsam zurück
  - Denkt euch weitere Positionen aus, aus denen ihr die weiteren 4 Läufe auf Startkommando startet.

## **Challenge 2 – Sprint: So schnell wie ihr bis zur Markierung und zurück**

- > Danach folgt die Challenge: ab Startlinie in 30m eine Klorolle platzieren.
- > Aus dem 3 Fingerstart (Thorben zeigt euch das in dem Video) so schnell wie es geht zur Klorolle laufen und mit der zurück über die Ziellinie laufen.
- > Jemand muss das Startkommando geben und dabei die Zeit stoppen.
- > Ihr habt 3 Versuche, die beste Zeit zählt und könnt ihr dann an uns über den Link schicken