



LEICHTATHLETIK

FITNESS DIPLOM

AUSFÜHRUNG SPORT FÜR KINDER (SFK) | 2020

ANLEITUNG

1. Seiten 2-4 ausdrucken
2. Würfel basteln (oder eigene Würfel benutzen)
3. Sicherheitshinweise beachten
4. (Täglich) Übungen durchführen (Erklärung S. 5)
5. Zusatzaufgaben beachten (Erklärung S. 6)

SICHERHEITSHINWEISE

NUR IM ENGEN FAMILIENKREIS

Alle Übungen und Zusatzaufgaben dürfen nur im engen Familienkreis durchgeführt werden!

GENÜGENDE PLATZ UND SICHERHEITSABSTAND

Für alle Übungen sollte im Vorfeld genügend Platz und Sicherheitsabstand zu Einrichtungsgegenständen und weiteren Personen geschaffen werden.

AUFSICHT UND HILFESTELLUNGEN

Alle Übungen sollten unter Aufsicht durchgeführt werden. Einige Übungen erfordern eine direkte Hilfestellung. Diese Übungen sind in der Übersicht mit **HILFE** gekennzeichnet.

BEHÖRDLICHE ALLGEMEINVERFÜGUNGEN

Sollten Aufgaben (z.B. Fahrradfahren oder Laufen gehen) durch eine behördliche Allgemeinverfügung nicht mehr erlaubt sein, stehen diese Aufgaben nicht mehr zur Auswahl. Ob eine Aufgabe möglicherweise nicht mehr erlaubt ist behalten bitte die Eltern im Blick.

TECHNISCHE HINWEISE

VIDEOS ABSPIELEN

Der Link zu den Videos öffnet sich mit einem Klick auf den Playbutton. Diese Funktion ist möglicherweise auf Handys und in Vorschau-Modi nicht verfügbar. Alle Videos können über www.hsv-la.de/fitness-diplom aufgerufen und abgespielt werden.

AUSDRUCKEN VON ÜBUNGEN UND ZUSATZAUFGABEN

Die Seiten der Übungen und Zusatzaufgaben sind nicht für den Druck, sondern für die digitale Darstellung geeignet. Im Druck könnte die Schriftgröße zu klein sein. Die Seiten 2-4 eignen sich zum Ausdrucken.

FITNESS-DIPLOM SFK

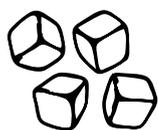
HSV-Leichtathletik | 2020



NAME _____

JAHRGANG _____

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | | | | | | 10 |
| | | | | | | | | | | | 20 |
| | | | | | | | | | | | 30 |
| | | | | | | | | | | | 40 |
| | | | | | | | | | | | 50 |
| | | | | | | | | | | | 60 |
| | | | | | | | | | | | 70 |
| | | | | | | | | | | | 80 |
| | | | | | | | | | | | 90 |
| | | | | | | | | | | | 100 |



WÜRFELN

Alle vier Würfel werfen und die gewürfelten Übungen auf **Seite 5** anschauen.



TRAINIEREN

Mache alle vier Übungen. Wenn deine Eltern dir eine Übung nicht erlauben (für deine Sicherheit oder Rücksicht auf Nachbarn), darfst du nochmal würfeln.



RAUTE BLAU AUSMALEN

Für die vier abgeschlossenen Übungen darfst du eine Raute ausmalen.

STERN GELB AUSMALEN

In größer werdenden Abständen malst du anstatt einer Raute einen Stern aus. Versuche je Woche mind. einen Stern zu erreichen.



URKUNDE

Versuche so viele Rauten und Sterne wie möglich zu sammeln. Für deine gesammelten Rauten und Sterne bekommst du eine Urkunde, wenn das Training wieder los geht.

MAX.

3 RAUTEN AM TAG

Damit du die Aufgaben gut auf die Zeit verteilen kannst bitten wir dich so zu trainieren, dass du maximal drei Rauten am Tag ausmalen darfst.

ZUSATZAUFGABEN

Zusätzlich kannst du je Tag eine Zusatzaufgabe machen und dafür eine Raute ausmalen. Alle Zusatzaufgaben findest du auf **Seite 6**.

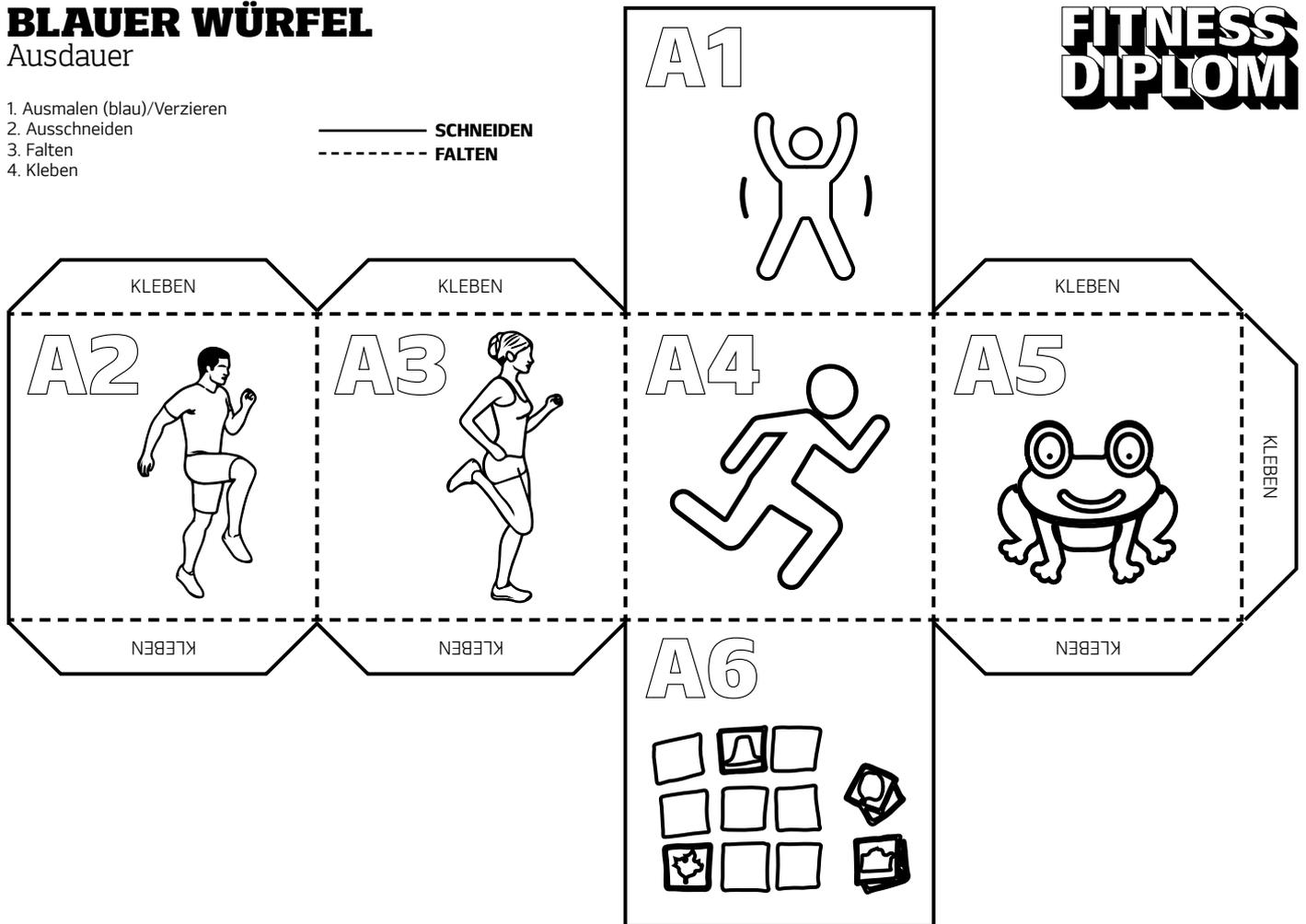
BLAUER WÜRFEL

Ausdauer

1. Ausmalen (blau)/Verzieren
2. Ausschneiden
3. Falten
4. Kleben

—— SCHNEIDEN
- - - - FALTEN

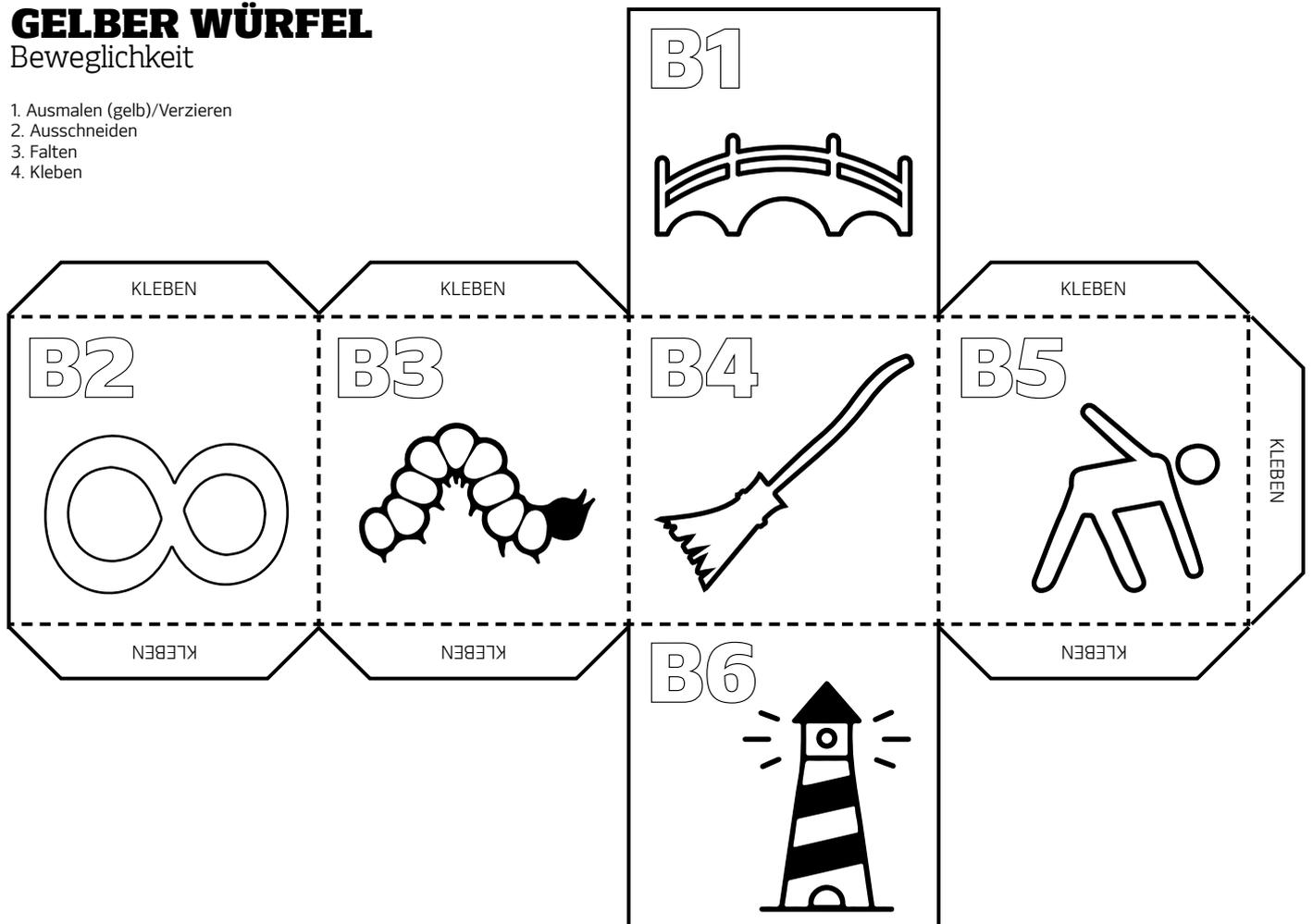
FITNESS DIPLOM



GELBER WÜRFEL

Beweglichkeit

1. Ausmalen (gelb)/Verzieren
2. Ausschneiden
3. Falten
4. Kleben

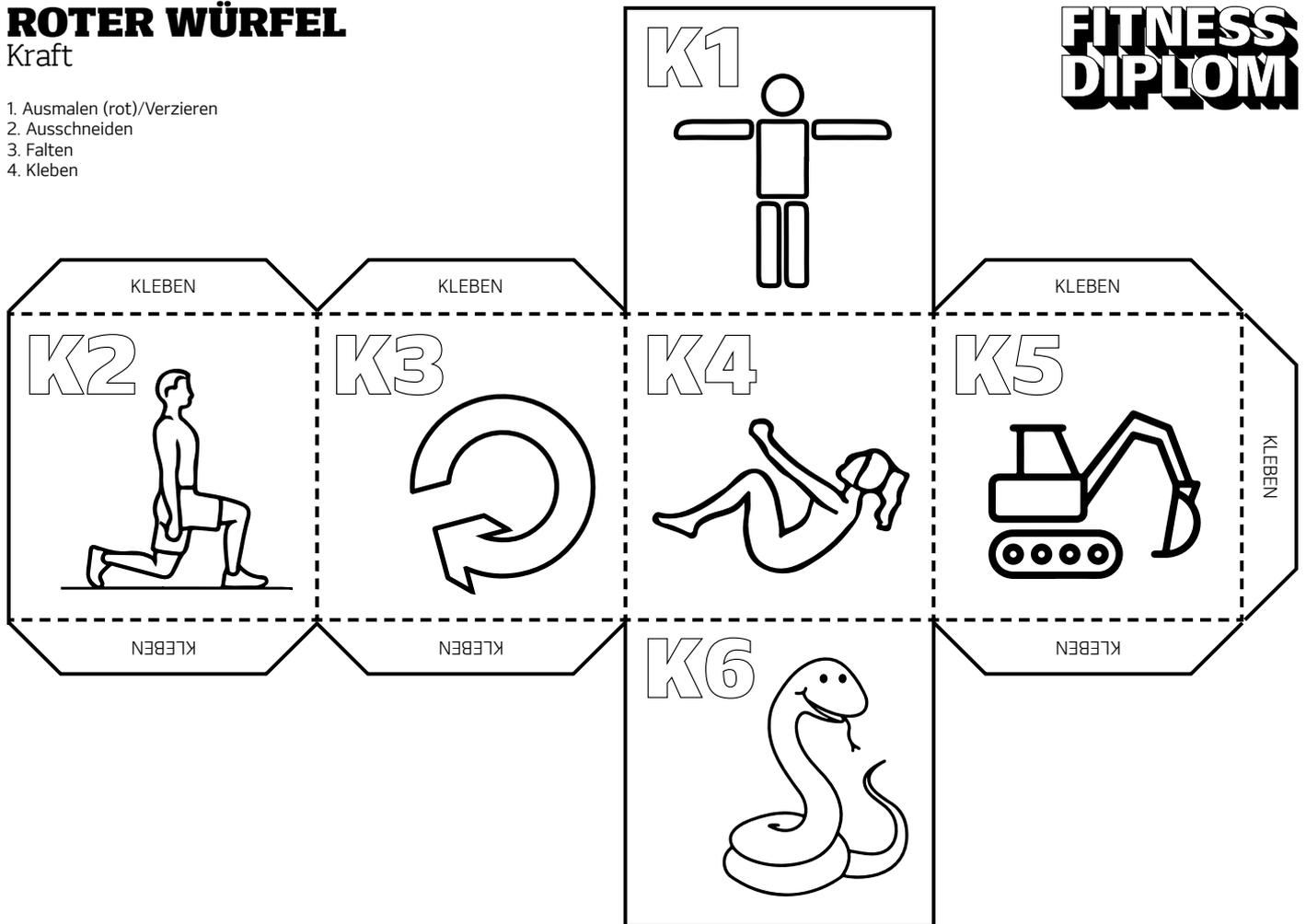


ROTER WÜRFEL

Kraft

1. Ausmalen (rot)/Verzieren
2. Ausschneiden
3. Falten
4. Kleben

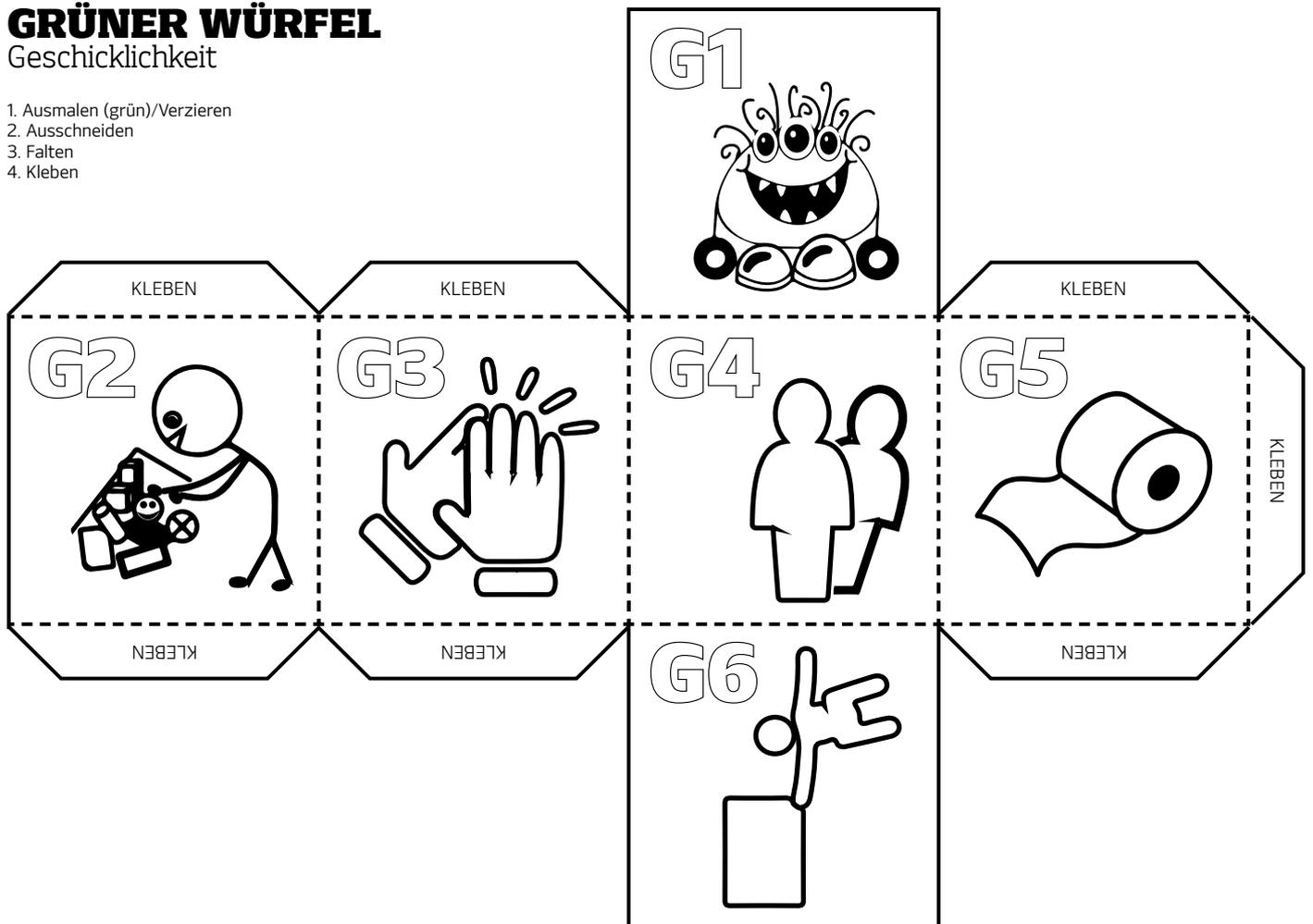
FITNESS DIPLOM



GRÜNER WÜRFEL

Geschicklichkeit

1. Ausmalen (grün)/Verzieren
2. Ausschneiden
3. Falten
4. Kleben



ÜBUNGEN SFK

Alle Videos auf www.hsv-la.de/fitness-diplom

FITNESS DIPLOM

AUSDAUER



A1: HAMPPELMÄNNER

Beine springend zur jeweiligen Seite öffnen und wieder in der Mitte zusammenführen. Dabei die Arme über dem Kopf zusammenführen und wieder zu den Seiten bringen.

3x 30 Sekunden (mit 30 Sekunden Pause)



A2: KNIEHEBELAUFG

Knie vor dem Körper hochziehen -> so schnell wie möglich. Entweder auf der Stelle oder im Laufen.

3x 30 Sekunden (mit 30 Sekunden Pause)



A3: ANFERSEN

Fersen zum Po bringen -> so schnell wie möglich. Entweder auf der Stelle oder im Laufen.

3x 30 Sekunden (mit 30 Sekunden Pause)



A4: LINIENLAUFEN

Mind. drei Linien (z.B. Markierungen mit Schuhen) werden benötigt. Von der 1. Linie zur 2. laufen. Diese antippen und zurück laufen. Von der 1. Linie zur 3. laufen. Diese antippen und zurück zur 1. laufen.

3x 30 Sekunden (mit 30 Sekunden Pause)



A5: FROSCHSPRÜNGE

In die Hocke gehen und mit den Händen den Boden berühren. Dann nach oben springen und dabei die Hände so hoch wie möglich strecken.

3x 30 Sekunden (mit 30 Sekunden Pause)



A6: MEMORY-STAFFEL

Mind. 2 Teams oder ein Gegner. Eine Person je Team darf zum Memory-Spiel laufen und zwei Karten aufdecken. Paar gefunden: Nochmal zwei Karten aufdecken. Kein Paar gefunden: Karten wieder um drehen und zurücklaufen. Wer die meisten Paare findet gewinnt.

KRAFT



K1: VOGELSCHEUCHE HILFE

Strecke deine Arme nach links und rechts und drehe deine Handinnenseite nach oben auf. Lasse eine weitere Person jeweils einen Gegenstand auf die Hände legen (z.B. Klopapierrolle, Tennisball). Versuche diese Position möglichst lange zu halten, ohne, dass die Gegenstände herunterfallen. 3 Wdhl.



K2: GRABENSTEIGER

Ausfallschritte auf der Stelle. Versuche möglichst weit über den „Graben“ zu kommen aber nur so, dass du noch stabil stehen kannst ohne das Knie auf den Boden zu setzen.

3x 10 Wdhl.



K3: DREHWURM

Stelle dich mit einem Partner Rücken an Rücken. Gebt einen Ball erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn um euch herum.

2x 10 Wdhl. im Uhrzeigersinn

2x 10 Wdhl. gegen den Uhrzeigersinn

2x 10 Wdhl. auf einem Bein



K4: SCHWEBESITZ

Im Schwebesitz einen leichten Gegenstand immer vor und hinter den Oberschenkeln herumreichen.

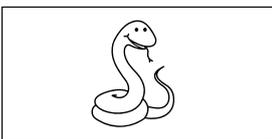
3x 10 Wdhl.



K5: BAGGERSCHAUFEL

Setze dich auf eine Sofa-/Bettkante. Lege einen Ball auf den Boden. Klemme den Ball zwischen deinen Füßen ein, hebe ihn auf das Sofa und lege ihn ab. Klemme den Ball wieder ein und lege ihn auf dem Boden ab.

3x 10 Wdhl.



K6: SCHLANGE HILFE

Lege dich auf den Bauch. Strecke deine Arme nach vorne und halte dort ein Seil fest, das eine weitere Person festhält. Ziehe dich am Seil bis zur Person. Diese geht mit ihrem Ende nun wieder weiter weg. Ziehe dich wieder heran.

2x 10 Wdhl.

BEWEGLICHKEIT



B1: BRÜCKE HILFE

Stelle dich mit ausreichend Abstand vor dir auf deine Füße. Wandere mit deinen Händen langsam nach vorne, bis du eine Brücke machst. Versuche diese 10 Sekunden zu halten. Vielleicht schaffen es deine Eltern darunter durchzukrabbeln?

4x 10 Sekunden



B2: ACHTEN ROLLEN

Rolle in der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um die Füße. Dein Körper bewegt sich von Seite zu Seite (dynamische Dehnung). Beide Beine sind gestreckt. Dabei bleiben die Füße mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden.

3x 10 Wdhl.



B3: RAUPENGANG

Beine immer durchgestreckt lassen, Arme so weit wie möglich Richtung Boden hängen lassen. Mit den Händen weit nach vorne wandern, ohne die Füße zu bewegen. Dann kleine Schritte bis zu den Händen.

Einmal aufrichten und Arme nach oben hinten strecken. 2x 5 Raupen mit Streckung



B4: BESENSTIEL

1. Am Ende greifen. Um deinen Oberkörper herumführen (Arme gestreckt). 5x jede Richtung

2. Über den Kopf vor & zurück (Arme gestreckt).

Mit engerem Griff wird es schwieriger. 5x vor-zurück

3. So eng wie möglich greifen. Steige mit beiden Füßen über den Besenstiel. 5x drüber steigen.



B5: BEINGRÄTSCH

Grätsche deine Beine auseinander (Beine durchgestreckt). Führe deine rechte Hand zu den linken Fußspitzen und strecke deinen linken Arm gleichzeitig Richtung Decke, wo du mit deinen Augen hinguckst (Kopf mit drehen). Anschließend andersherum.

3x 15 Wdhl.



B6: LEUCHTTURM

Lege dich auf den Rücken und Strecke ein Bein nach oben. Wenn du magst, probiere einen Gegenstand auf deinem Fuß zu balancieren.

5x 10 Wdhl. linkes Bein

5x 10 Wdhl. rechtes Bein

GESCHICKLICHKEIT



G1: SOCKENMONSTER

Nimm ein dickes Sockenpaar, wirf die Socken ganz hoch über deinen Kopf und fang die Socken wieder mit beiden Händen auf.

2x 10 Wdhl. mit der starken Hand

2x 10 Wdhl. mit der anderen Hand



G2: AUFRÄUMEN

Nimm eine Kiste oder eine Schüssel und ein dickes Paar Socken. Versuche die Socken zu werfen und in den Gegenstand zu treffen.

5 Wiederholungen: 10 Füße Abstand

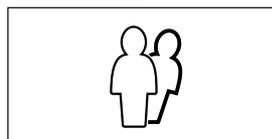
5 Wiederholungen: 15 Füße Abstand

5 Wiederholungen: 20 Füße Abstand



G3: KLATSCH' DICH WEG!

Setz dich an einen Tisch und versuche den Rhythmus aus dem Video zu klatschen, bis du ihn ohne hinzuschauen beherrschst.



G4: SCHATTENLAUF HILFE

Ein Elternteil oder Geschwisterkind bewegt sich durch die Wohnung. Du gehst deinem Geschwisterkind/Elternteil hinterher und machst alle Bewegungen nach, die die Person vor dir durchführt. Pflichtelemente: Hüpfen, bücken, rollen, auf Zehenspitzen gehen, auf allen Vieren fortbewegen.

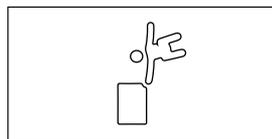


G5: KLOPAPIER BALANCIEREN

Stelle dich auf die Couch, sodass du einen wackligen Untergrund hast und lege eine Rolle Klopapier auf deinen Kopf. Sollte es auf der Couch zu schwer sein, kannst du die Übung auf dem Boden ausführen.

2x 15 Sek. rechtes Bein, 2x 15 Sek. linkes Bein,

2x 15 Sek. mit geschlossenen Augen rechts und links



G6: PARCOUR HILFE

Eine andere Person legt mind. 5 Sachen in eine Kiste. Steck eine Laufstrecke ab (Hindernisse sind erlaubt). Auf der Strecke ist ein Klebestreifen auf dem Boden (mind. 2 Meter lang). Laufe deine Runde, balanciere über den Klebestreifen, und ende bei der Kiste. Greife mit geschlossenen Augen in die Kiste und benenne einen Gegenstand. Laufe deinen Parkour so oft, bis du alle Gegenstände erraten hast. Pro Griff in die Kiste, hast du einen Versuch zu raten.

Z1: FAHRRADTOUR HILFE

Für eine Fahrradtour mit deinen Eltern darfst du je Tag eine Raute zusätzlich ausmalen. Unbedingt behördliche Allgemeinverfügungen und Empfehlungen beachten!

Z2: LAUFEN GEHEN HILFE

Für eine kleine Runde joggen (max. 3km) darfst du je Tag eine Raute ausmalen. Unbedingt behördliche Allgemeinverfügungen und Empfehlungen beachten!

Z3: EINBEINIG ZÄHNEPUTZEN

Stelle dich beim Zähneputzen auf ein Bein. Du darfst das Bein auch wechseln. Damit das Einbeinigstehen die Zähneputzzeit nicht verkürzt am besten ein dreiminütiges Lied anmachen oder die Zeit stoppen.