



LEICHTATHLETIK

FITNESS DIPLOM

AUSFÜHRUNG U10 | 2020

ANLEITUNG

1. Seiten 2-6 ausdrucken
2. Würfel basteln (oder eigene Würfel benutzen)
3. Sicherheitshinweise beachten
4. (Täglich) Übungen durchführen (Erklärung S. 7/8)
5. Zusatzaufgaben beachten (Erklärung S. 9)

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 2-6 eignen sich zum Ausdrucken.

FITNESS-DIPLOM U10

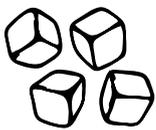
HSV-Leichtathletik | 2020



NAME _____

JAHRGANG _____

											10
											20
											30
											40
											50
											60
											70
											80
											90
											100



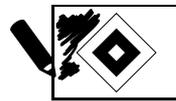
WÜRFELN

Vier von acht Würfeln werfen und die gewürfelten Übungen auf Seite 7/8 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 zwei Zusatzaufgabe machen und dafür jeweils eine Raute ausmalen. Alle Zusatzaufgaben findest du auf Seite 9.

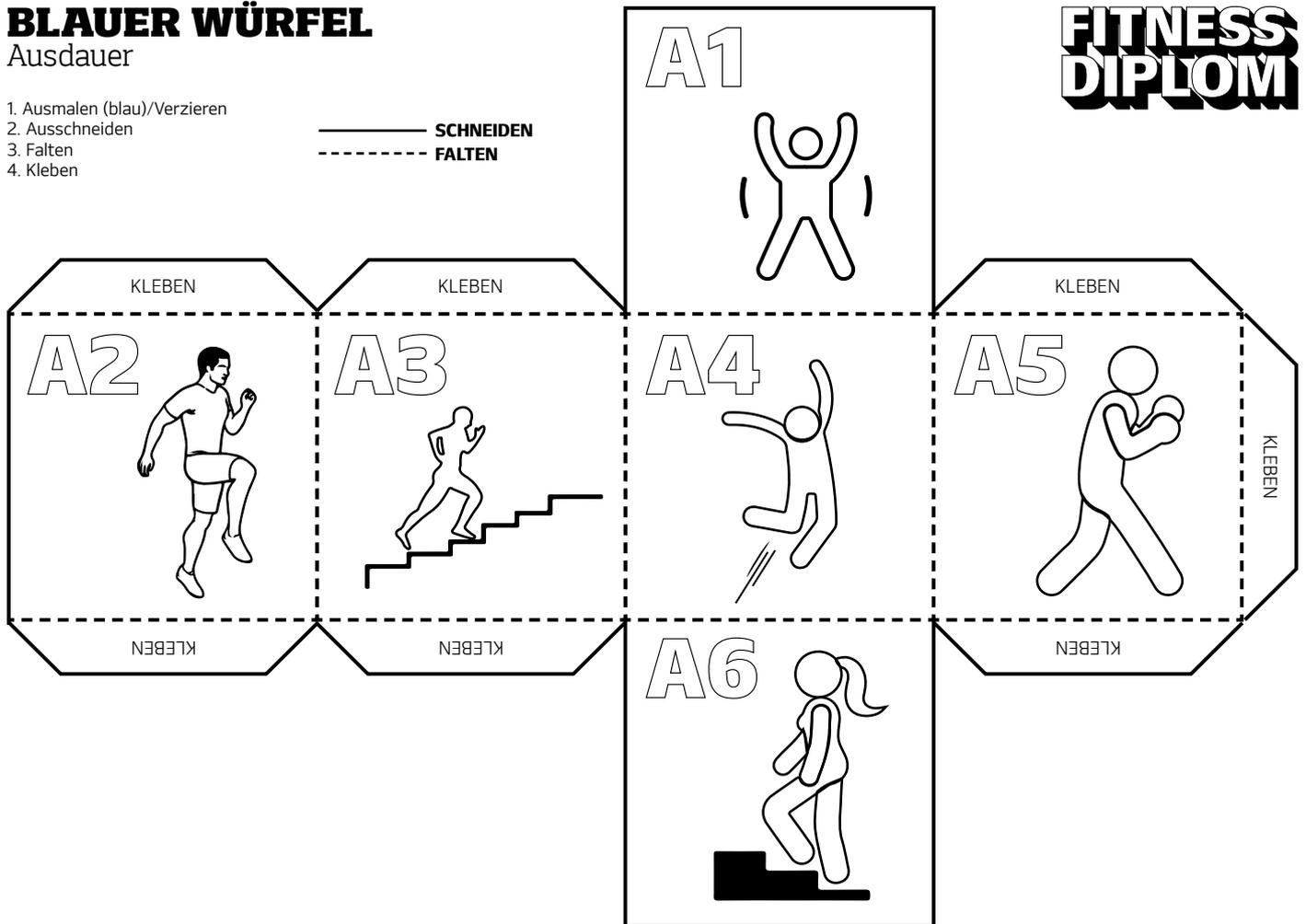
BLAUER WÜRFEL

Ausdauer

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

—— SCHNEIDEN
- - - - FALTEN

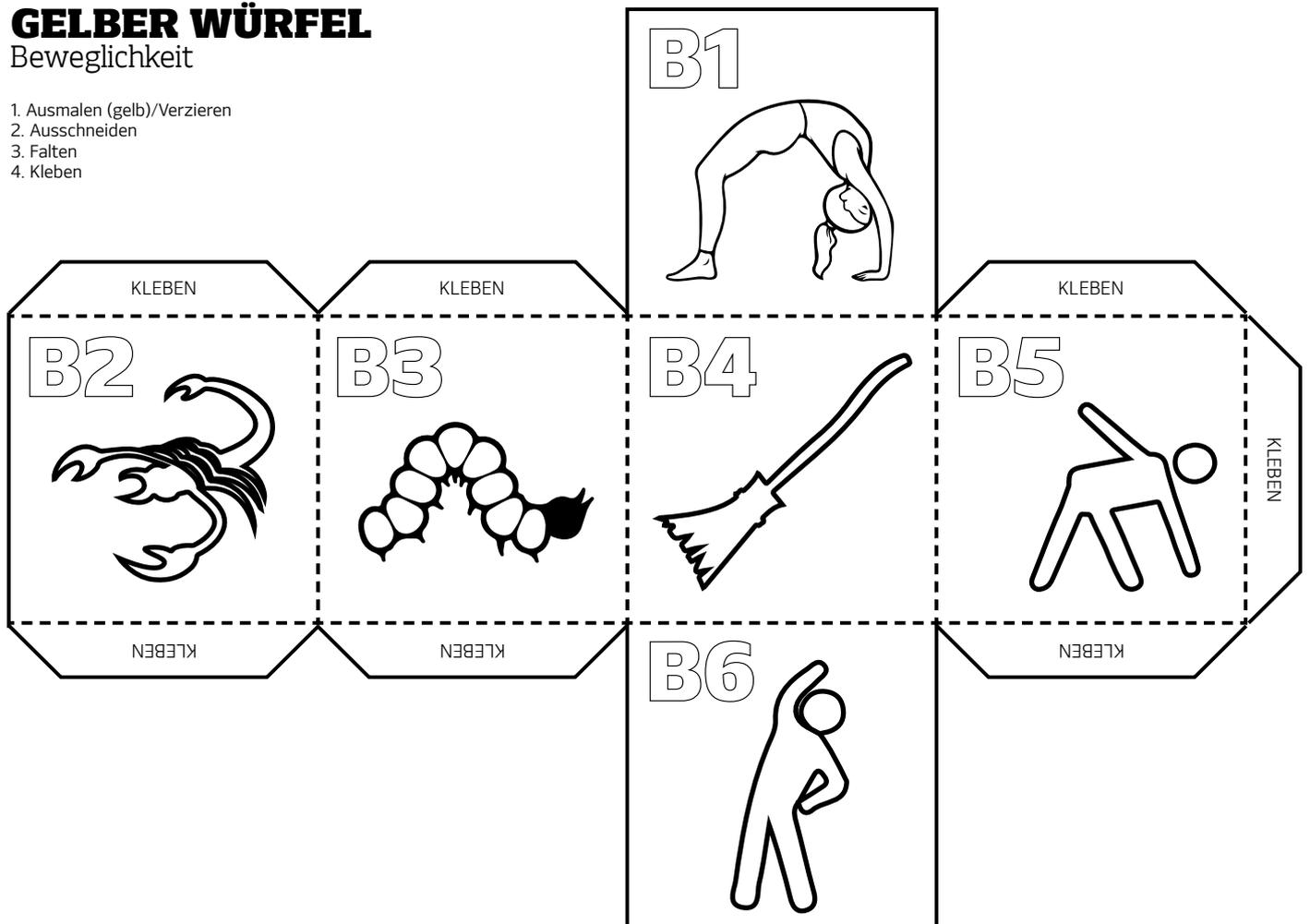
FITNESS DIPLOM



GELBER WÜRFEL

Beweglichkeit

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

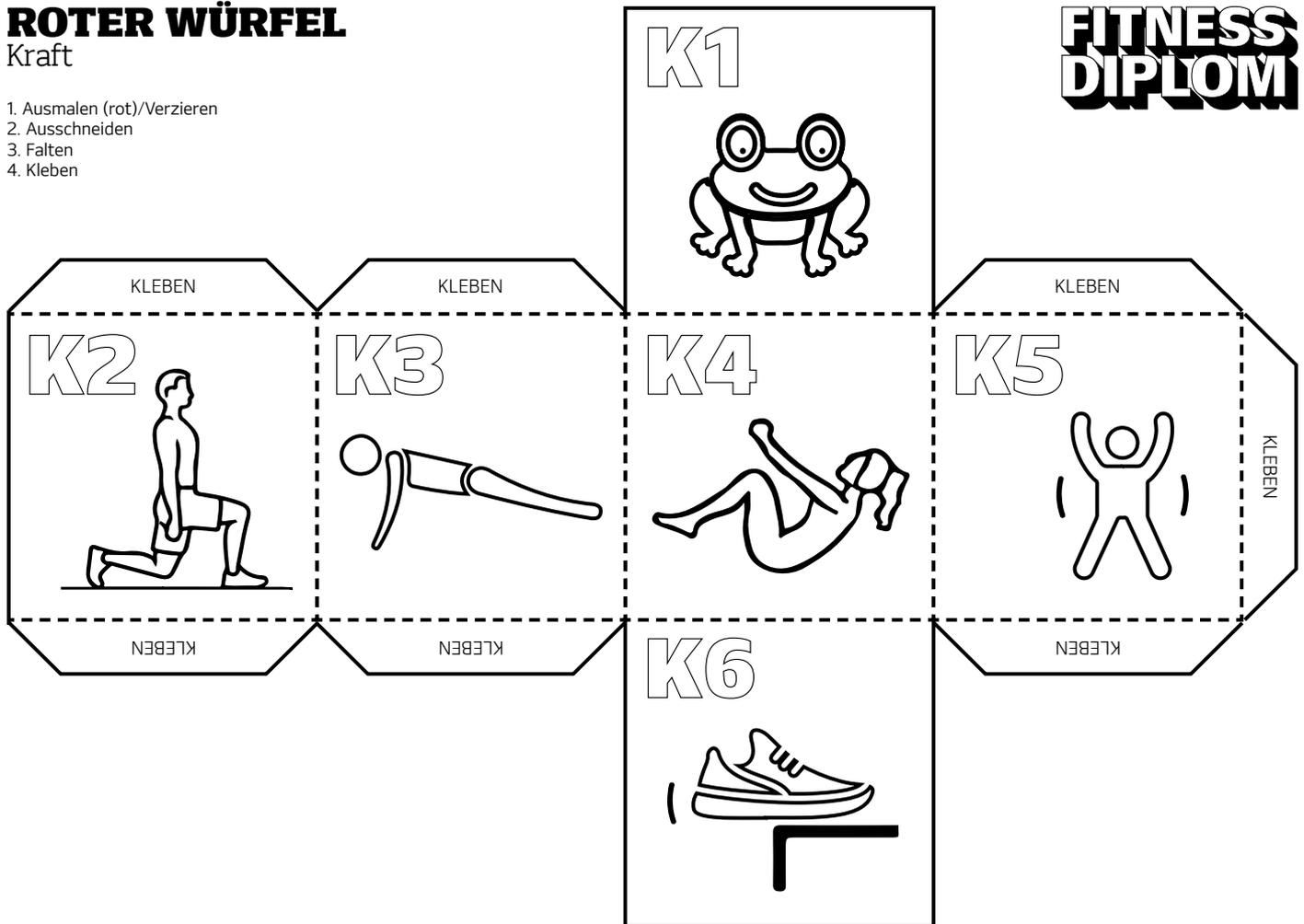


ROTER WÜRFEL

Kraft

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

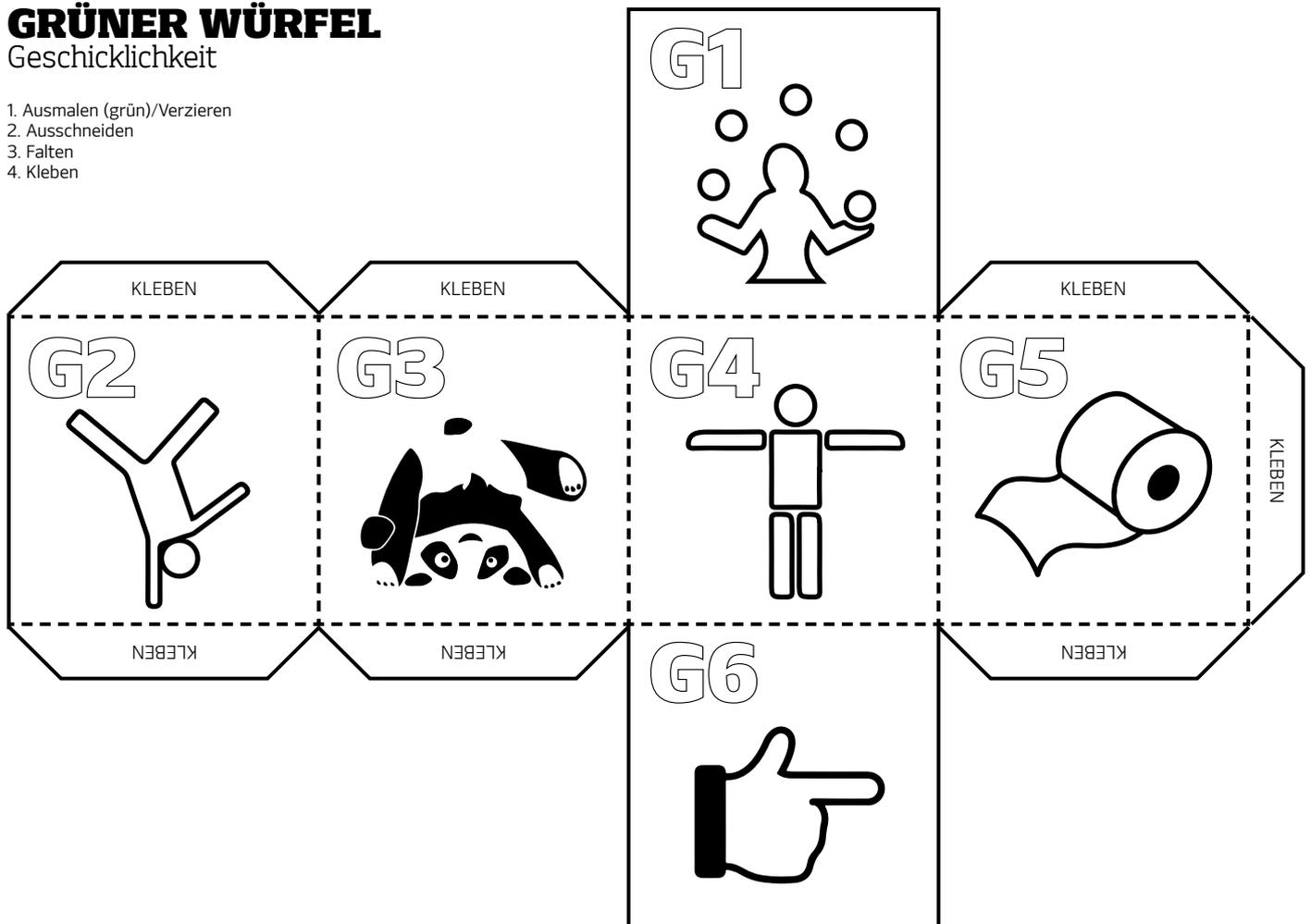
FITNESS DIPLOM



GRÜNER WÜRFEL

Geschicklichkeit

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

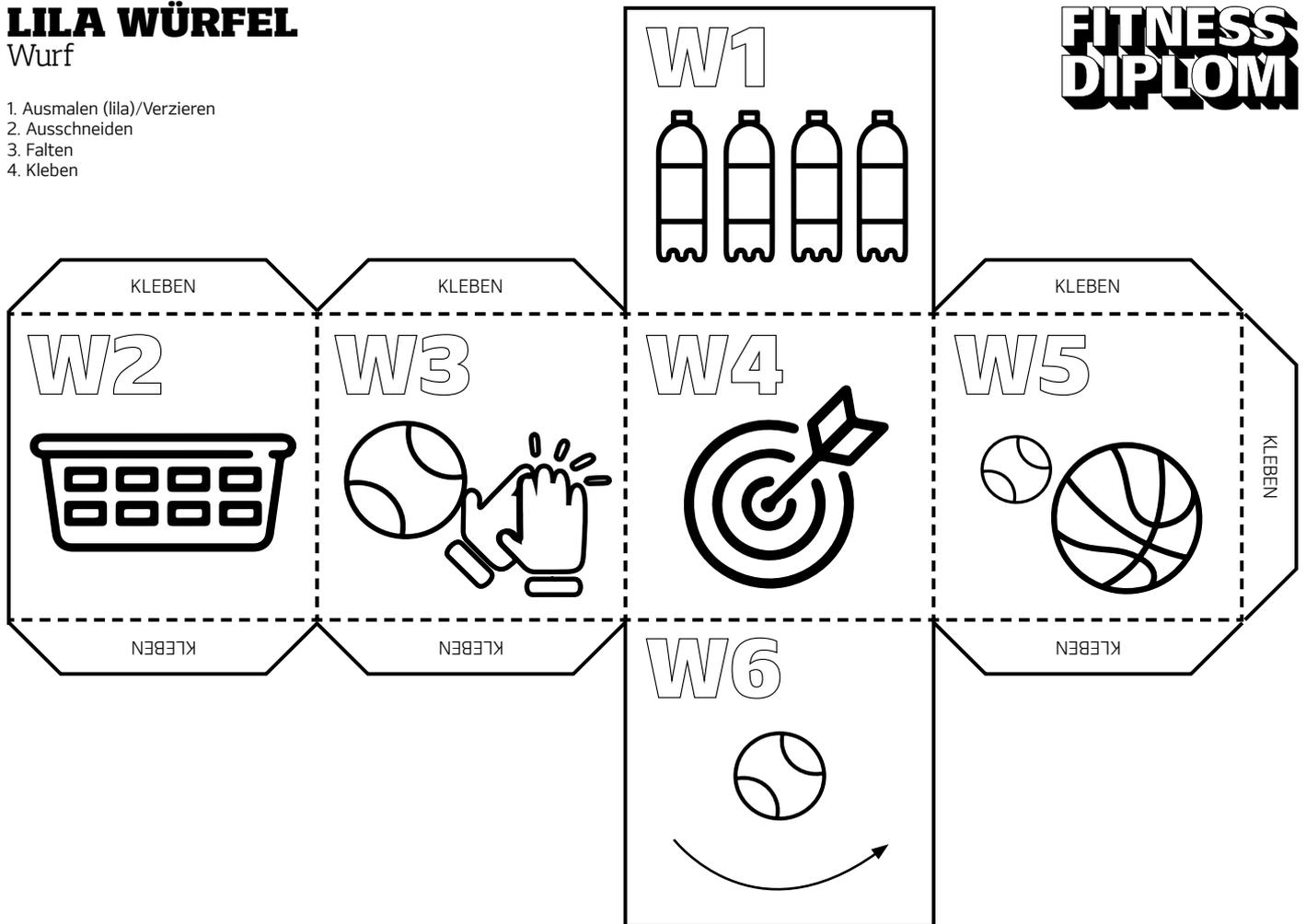


LILA WÜRFEL

Wurf

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

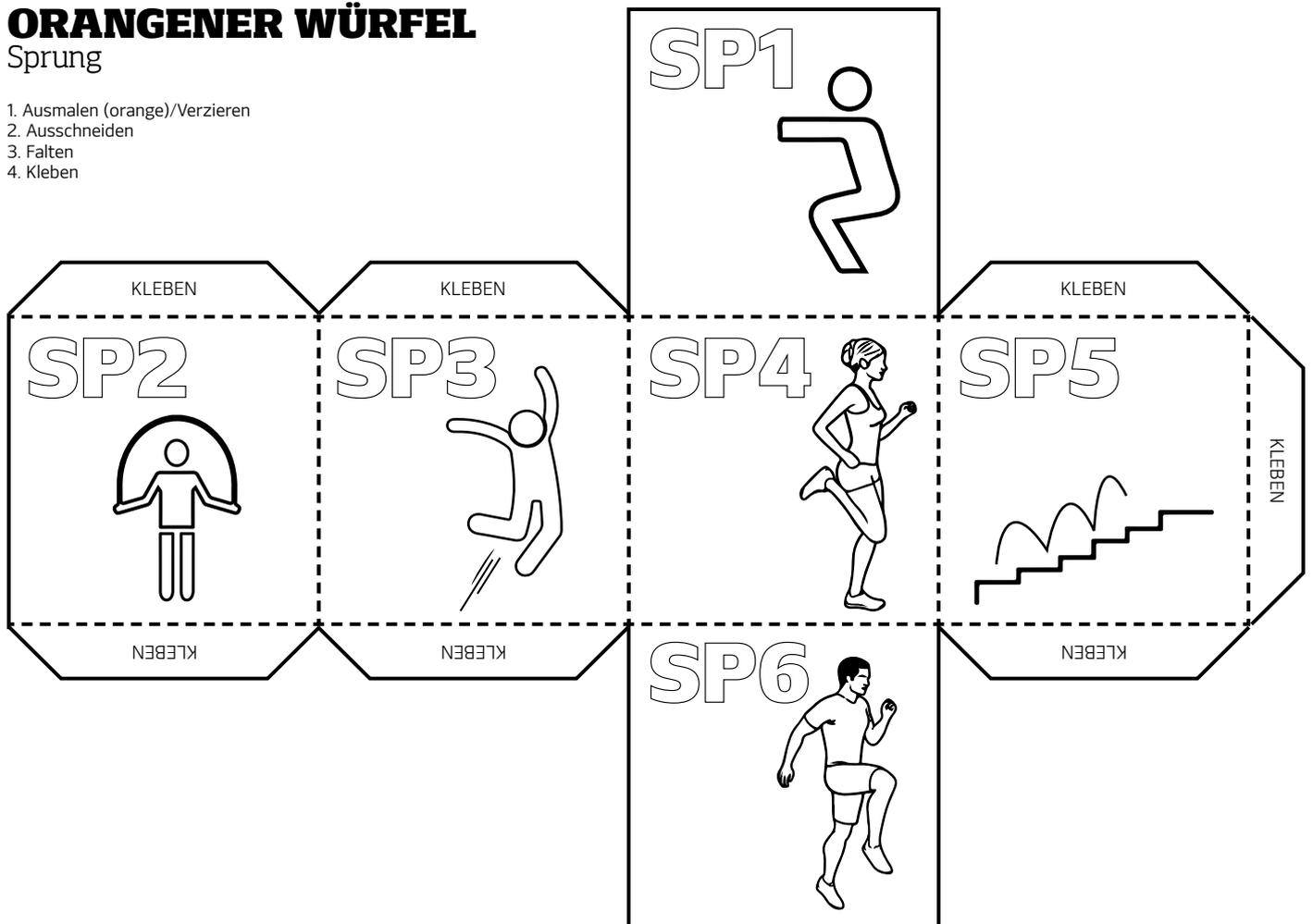
FITNESS DIPLOM



ORANGENER WÜRFEL

Sprung

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

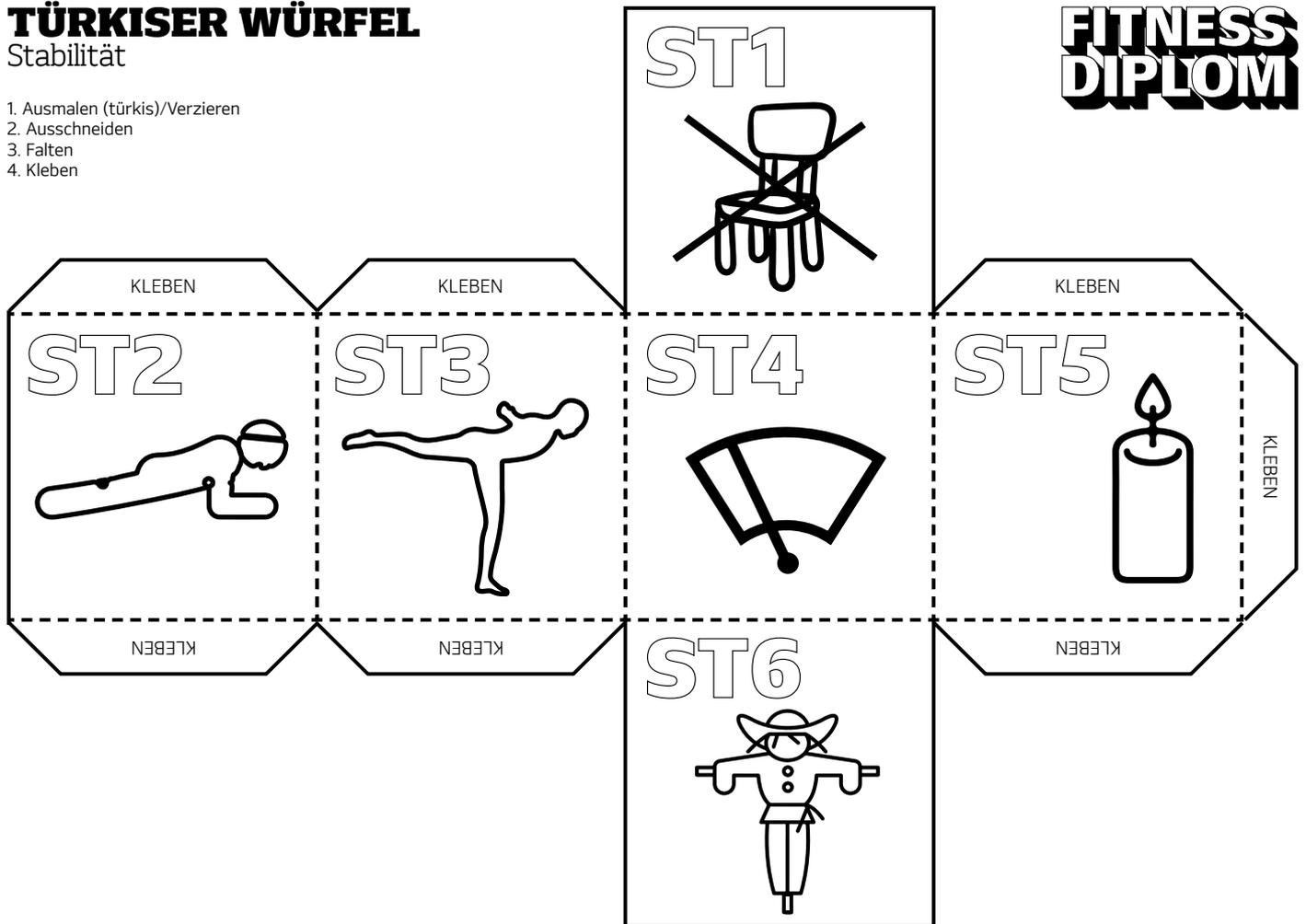


TÜRKISER WÜRFEL

Stabilität

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

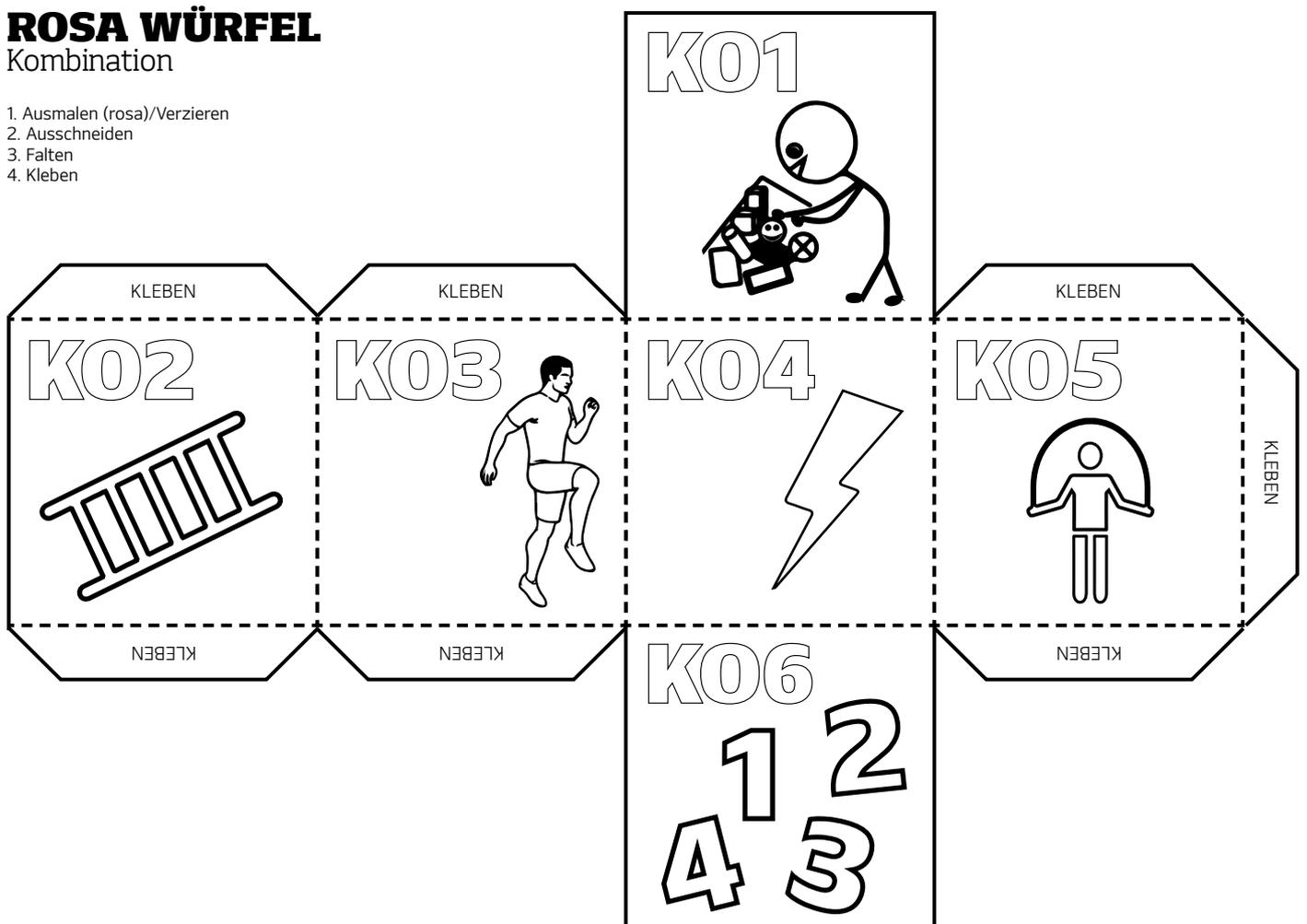
FITNESS DIPLOM



ROSA WÜRFEL

Kombination

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



ÜBUNGEN U10

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

FITNESS DIPLOM

AUSDAUER



A1: HAMPELMÄNNER

Achte auf einen rutschfesten Untergrund und sei möglichst groß und aufrecht.
3x 50 Hampelmänner



A2: KNIEHEBELAUF

Fange an auf der Stelle zu laufen und probiere dabei die Knie so hoch wie möglich zu nehmen. Wichtig ist, dass du wieder so groß wie möglich bleibst. Vergiss nicht deine Arme mitzunehmen. Dreh dich dabei im Kreis.
3 mal rechts herum, 3 mal links herum



A3: TREPPENLÄUFE

Egal ob du zu Hause 5 oder 20 Stufen hast: Du solltest pro Treppenstufe mit jedem Fuß einen Kontakt haben. Denk dabei, dass die Treppenstufe Lava ist und du die Zeit auf der Stufe möglichst kurz halten willst. Im Video zeige ich dir zwei Möglichkeiten.
5x 15-20 Stufen



A4: LINIENSPRINGEN

Deine Linie kann ein Streifen auf dem Boden sein, eine Türschwelle oder ähnliches. Du solltest aber keine Schall, etc. nehmen, der wegrutschen kann. Springe bei dieser Übung vor und zurück über die Linie. Hierbei solltest du möglichst leise springen.
6x 10 Sprünge nach vorne



A5: SCHATTENBOXEN

Hüpfe leicht mit den Füßen von der einen zur anderen Seite. „Schläge“ abwechselnd mit rechts und links in die Luft. Zwischen den einzelnen Schlägen drücke dich einmal. Sei groß dabei. Achte darauf, dass keine Personen oder Gegenstände in deiner Nähe sind.
4x 20 Schläge



A6: TREPPENTANZ

Suche dir eine Treppenstufe und bleibe davor stehen. Die Füße sollten abwechselnd die Treppenstufe berühren. Bleibe wieder schön groß.
4x 20 Berührungen

KRAFT



K1: FROSCHSPRÜNGE

Froschsprünge auf der Stelle. Versuche so nah wie möglich an die Decke zu kommen. Versuche die Sprünge jeweils in einer anderen Sprache zu zählen.
5x 10 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.
5x 10 WdhL



K3: ELLENBOGEN-KNIE-CHECK

Begebe dich in den oben gehaltenen Liegestütz. Stoße Ellenbogen und gegenüberliegendes Knie unter dem Bauch aneinander.
5x 10 WdhL



K4: SCHWEBESITZ

Im Schwebesitz einen leichten Gegenstand immer vor und hinter den Oberschenkeln herumreichen.
5x 10 WdhL



K5: PLANETENFLUG

Lege dich auf den Bauch und hebe deine Arme und Beine leicht. Kreise mit einem leichten Gegenstand um deinen Oberkörper.
5x 10 WdhL



K6: WADENHEBER HILFE

Stelle dich mit deinem Vorderfuß auf eine Treppenstufe und halte dich am Geländer fest. Hebe und senke deinen Körper langsam.
2x 10 WdhL beide Beine
2x 10 WdhL linkes Bein
2x 10 WdhL rechtes Bein

BEWEGLICHKEIT



B1: BRÜCKE HILFE

Lege dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Ellbogen beugen und Handflächen auf den Boden (Daumen Richtung Ohren). Hebe deine Hüfte und drücke dich mit den Armen hoch. Zähle 5 Sekunden. Lege deinen Körper wieder langsam ab.
5x 5 Sekunden



B2: SKORPION

Lege dich wie ein ‚T‘ auf den Bauch/Rücken. Verdrehe dich mit dem Oberkörper so weit nach hinten/vorne, dass du mit dem rechten Fuß deine linke Hand berühren kannst (Arme bleiben liegen). Danach linker Fuß zur rechten Hand.
7x jede Seite Bauchlage, 7x jede Seite Rückenlage



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 HILFE

1. Am Ende greifen. Um deinen Oberkörper herumführen (Arme gestreckt). 10x jede Richtung
2. Über den Kopf vor & zurück (Arme gestreckt). Mit engerem Griff wird es schwieriger. 10x vor-zurück
3. So eng wie möglich greifen. Steige mit beiden Füßen über den Besenstiel. 10x drüber steigen



B5: BEINGRÄTSCHEN

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 20 WdhL



B6: GUMMIBAUM

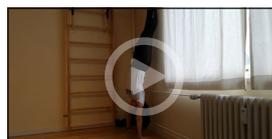
Gehe in Schrittstellung. Das hintere Bein ist gestreckt. Strecke deinen Arm abwechselnd nach schräg oben links und rechts. Führe anschließend die gleiche Übung spiegelverkehrt aus.
3x 10 mit rechtem Bein vorne
3x 10 mit linkem Bein vorne

GESCHICKLICHKEIT



G1: JONGLIEREN

Versuche die Übungen im Video nachzumachen. Es wird immer mit zwei Bällen jongliert. Die Übungen werden immer schwieriger. Falls eine Übung zu schwer ist, kannst du auch erstmal nur einen Ball nehmen.



G2: HANDSTAND HILFE

Du benötigst eine freie Wand mit viel Platz drumherum. Setze deine Hände schulterbreit vor der Wand auf und schwinde die Beine nacheinander nach oben. Probiere deine Füße etwas von der Wand zu lösen und versuche frei zu stehen. So brauchst du keine Angst zu haben, nach hinten überzukippen.



G3: ROLLEN HILFE

Mache folgende Rollen mit kurzen Pausen hintereinander: Vorwärtsrolle, Vorwärtsrolle mit Aufstehen, Vorwärtsrolle mit Aufstehen und Hochspringen, Rückwärtsrolle.
5 WdhL



G4: ARM-CHOREO

Im Video zeigen wir dir einen Bewegungsablauf mit den Armen. Versuche diesen Ablauf nachzumachen.
10 WdhL oder bis es klappt :)



G5: KLOPAPIER BALANCIEREN

Lege eine Klopapierrolle auf den Kopf. Die Position kannst du variieren. Laufe nun durch die Wohnung und sage das Alphabet auf. Wiederhole diesen Vorgang. Vielleicht kannst du das Alphabet auch in einer anderen Sprache?
5 WdhL



G6: „HASE & JÄGER“

Übe mit einer Hand den Wechsel zwischen Hase 🐰 und Jäger 🏇. Wechsle dann mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Schluss versuchst du, die beiden Figuren entgegengesetzt anzuzeigen, achte dabei auf das Abstrecken des Daumens beim Jäger 🏇. (Mehr als bei diesem Emoji 🐰)

ÜBUNGEN U10

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

FITNESS DIPLOM

WURF



W1: FLASCHENZIELWERFEN

Stelle sechs halbvolle Flaschen (je voller desto schwieriger) auf eine Gartentruhe. Stelle dich im Abstand von 2,5m auf und wirf mit einem Tennisball o.ä. die Flaschen ab.
3x 3 Versuche



W2: WÄSCHEKORBTRÉFFEN

Stelle einen Wäschekorb im Abstand von 2m entfernt auf. Mit einem Tennisball versuchst du in diesen zu treffen.
9 Versuche
Herausforderung: Vergrößere den Abstand zum Ziel.



W3: BALLKLATSCHEN

Wirf den Tennisball o.ä. gerade hoch und klatsche 1x, dann 2x, dann 3x.
So oft wie du es mit einmal hochwerfen schaffst!
TIPP: In der Wohnung geht ein Tischtennisball.



W4: SCHLAGWURF IM LANGSITZ

Setze einen Wäschekorb auf eine Matte (wichtig ist ein gerader Rücken) und wirf von dieser Position aus auf eine „Zielscheibe“ die du mit Kreppband beliebig an der Wand befestigen kannst.



W5: TENNISBASKETBALL

Suche dir einen Ball, den du prellen kannst (Tennisball oder Basketball). Herausforderung: Den Tennisball benutzen statt eines Basketballs.
3x 20 Wdh.



W6: DRUNTER DURCH

Prelle einen Tennisball (leicht) oder Basketball (schwierig) auf den Boden. Er soll möglichst hoch aufspringen. Versuche unter dem Tennisball/Basketball durchzulaufen.
10 Wdh.

STABILITÄT



ST1: WANDSITZEN

Setze dich mit deinen Beinen im 90° Winkel an eine Wand und halte diese Position für 40 sec.
Herausforderung: 50/60 Sekunden halten.
3 Wdh. dazwischen jeweils 90 Sekunden Pause



ST2: UNTERARMSTÜTZ

Die Position für 40 Sekunden halten. Davon drei Durchgänge. Herausforderung: Rechtes und linkes Bein abwechselnd anheben.
3 Wdh. dazwischen jeweils 90 Sekunden Pause



ST3: STANDWAAGE

Die Position 30 Sekunden halten. Herausforderung: Unebener Untergrund (Gymnastikmatte) oder länger halten.
3 Wdh. dazwischen jeweils 90 Sekunden Pause



ST4: SCHEIBENWISCHER

Beine im Liegen ausstrecken und im 90 Grad Winkel zum Himmel strecken. Beine von rechts nach links bewegen und kurz vor dem Boden die Richtung wechseln.



ST5: KERZE

Diese Position 40 Sekunden halten.
Herausforderung: 50/60 Sekunden halten.
3 Wdh. dazwischen jeweils 90 Sekunden Pause



ST6: SITZENDE VOGELSCHUCHE

Im Langsitz auf die Matte setzen und auf einen geraden Rücken achten. In beide Hände jeweils eine Flasche (halbgefüllt mit Wasser) und mit den Armen kleine Kreisbewegungen für 40 Sekunden machen. Herausforderung: Flaschen auffüllen oder 50/60 Sekunden.
3 Wdh. dazwischen jeweils 90sec. Pause

SPRUNG



SP1: STANDWEITSPRUNG

Springe im Standsprung immer von der gleichen Stelle ab. Lege ein Springseil in 1m (U12) / 80cm (U10) Entfernung auf den Boden. Wenn du diese Entfernung geschafft hast, verschiebe das Seil um 25cm (U12) / 20cm (U10) nach hinten
10 Wdh. Wie weit kommt ihr?



SP2: SEILSPRINGEN

Halte das Springseil mit deinen Händen (nicht zu lang und nicht zu kurz).
20x vorwärts mit Zwischenhopsern
20x linkes Bein
20x rechts Bein
20x rückwärts



SP3: JUMP AND REACH

Hänge einen Gegenstand ca. 30cm über deine nach oben ausgestreckte Hand. Versuche mit seitlichem Anlauf mit einem Sprung nach oben den Gegenstand zu berühren.
10 Wdh.



SP4: RHYTHMUS

Male mit Kreide oder Kreppband eine Koordinationsleiter auf die Straße, ins Zimmer, in den Garten... Mindestens 12 Felder. Hüpf einbeinig mit dem Rhythmus aus dem Video.
Herausforderung: Denke dir einen eigenen Rhythmus aus und probiere diesen aus!



SP5: TREPPENSPRÜNGE

Stelle dich an eine Treppe mit mind. 6-8 Stufen max. 10. Springe beidbeinig nach oben und laufe langsam wieder herunter. Danach auf dem rechten Bein nach oben, es folgt das linke.
3 Wdh. mit 30 Sekunden Pause



SP6: HINDERNISSPRINGEN

Lege dir ein Hindernis auf den Boden (gefaltetes Springseil, 2-4 leere Milchkartons...)
Jede Sprungvariante 10-mal von rechts nach links springen, dazwischen eine Pause von 2 Minuten.

KOMBINATION



KO1: AUFRÄUMEN

Lege 5 Paar Socken auf ca. 4m voneinander entfernte Markierungen. Sammle alle Socken nacheinander (ein Paar zur Zeit) ein. Stoppe die Zeit, um beim nächsten Mal zu überprüfen, ob du schneller geworden bist. Sei vorsichtig, falls der Boden rutschig ist!



KO2: KOORDINATIONSLEITER

Male/Markiere dir eine Koordinationsleiter. Wichtig: Gleiche Abstände! Starte langsam, bis du den Rhythmus beherrscht und werde dann schneller. Achte auf eine saubere Ausführung.

1. Zwei Kästen vor – ein Kasten zurück 2. Drei Kontakte drinnen, ein Kontakt draußen 3. Walzertanz



KO3: SKIPPINGS ADVANCED

Mache Skippings für ca. 6-10m und klatsche 1. jedes Mal, wenn dein rechter/linker Fuß den Boden berührt. Übe das Klatschen auf beiden Seiten, bis es zuverlässig klappt.
2. auf zwei folgenden Skippings-Kontakten; danach folgen zwei Skippings-Kontakte ohne Klatschen.



KO4: BLITZSCHNELL HILFE

Fange einen/zwei Bälle mit deinen Händen:

1. Handfläche nach oben
2. Handrücken nach oben
3. Arme hängen lassen
4. Arme hinter dem Rücken
5. Mit dem Rücken zum Partner



KO5: SEIL-CHOREOGRAPHIE

Wichtig: Übe zuerst jede Sequenz für sich.
1. Im Kreis drehen 2. Links und rechts springen.
3. Vor und zurück. „Rechts-links-abwechselnd“ bleibt.
4. 2x rechts und 2x links abwechselnd.
5. Probiere nun 2x rechts 2x beide 2x links.
Findest du den Fehler, den Sina im Video gemacht hat?



KO6: ZAHLENSPIEL HILFE

Vier Zahlen werden schnell hintereinander genannt: 1= 3xHampelmann, 2= 3xFroschsprung, 3= 3sec Standwaage, 4= ‚Schule‘ (Schneidersitz, melden und Leisefinger an den Lippen).
Tipp: Sagt die Zahlen erst in einer Reihe, später durcheinander. Wenn du die vier Zahlen gut beherrscht, können noch weitere Zahlen mit Übungen aus dem Fitness-Diplom dazu genommen werden.

Z1: FAHRRADTOUR **HILFE**

Für eine Fahrradtour mit deinen Eltern darfst du je Tag eine Raute zusätzlich ausmalen. Unbedingt behördliche Allgemeinverfügungen und Empfehlungen beachten! Roller, Inline-Skates oder ähnliches können auch mit in diese Wertung aufgenommen werden.

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.

Z4: SPRINGSEIL-CHALLENGE

Versuche die im Video gezeigten Übungen durchzuführen. Übe jeden Tag maximal 5 Minuten. Zu Beginn wird es vielleicht nicht klappen. Aber Übung macht den Meister!

Z5: LIMBO-CHALLENGE **HILFE**

Versuche mit Tischen, Stühlen, Bücherstapeln... einen Besenstiel oder ähnliches zu balancieren. Versuche nun die Stange zu unterqueren, ohne, dass sie herunterfällt. Wenn du es geschafft hast, kannst du die Stange tiefer setzen.

Z6: BLINDSPAZIERGANG **HILFE**

Lasse dir die Augen verbinden und drehe dich ein paarmal um dich selbst. Lasse dich nun von deinen Eltern durch eure Wohnung/Garten und eventuell über Hindernisse führen. Verbinde anschließend deinen Eltern die Augen und führe sie durch die Wohnung /Garten.

Z7: GEMEINSAM BALLANCIEREN **HILFE**

Balanciere zusammen mit einer weiteren Person einen Gegenstand zwischen euch. Wo der Gegenstand euch berührt könnt ihr euch aussuchen. Versucht durch eure Wohnung/Garten zu gehen ohne, dass der Gegenstand zu Boden fällt.

Z8: GESCHICHTE AUSDENKEN

Werde kreativ und schreibe jeden Tag 5 Minuten an einer Geschichte. Das Thema: Ein Kuscheltierhase ist auf der Suche nach dem leckersten Essen der Welt und erlebt auf seiner Reise durch verschiedene Länder spannende Dinge. Wir sind gespannt auf eure verschiedenen Geschichten!

Z9: KREATIVE RAUTE **HILFE**

Versuche unsere Raute kreativ darzustellen. Z.b. in Form von einem Kuchen, mit blau-weiß-schwarzen Gegenständen, mit Licht und Schatten, gezeichnet, geschnitten, geknetet oder mit deinen tollen Ideen. Sende uns davon gerne ein Foto.



WÜRFELN
Vier von acht Würfeln werfen und die gewürfelten Übungen auf Seite 7/8 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 Raute und Sterne wie möglich zu sammeln. Für deine gesammelten Raute 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 Raute am Tag ausmalen darfst.

ZUSATZAUFGABEN
Zusätzlich kannst du je Tag zwei Zusatzaufgabe machen und dafür jeweils eine Raute ausmalen. Alle Zusatzaufgaben findest du auf Seite 9