

SPORTABZEICHEN

@HOME



Dieses Projekt wurde ermöglicht durch die Unterstützung von:



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Ein Projekt von:

Aljoscha Klein
Julian Trips
Justin Wermann
Tom Schüngel



Fachliche Begleitung:

KreisSportBund Paderborn e.V.

Wissenschaftliche Begleitung

Dr. Hilke Teubert (Universität Paderborn)

Urheberrecht: Dieses Material ist das geistige Eigentum des Projektteams "Sportabzeichen@home", der Universität Paderborn und des KreisSportBundes Paderborn.

SPORTABZEICHEN @HOME

Liebe Sportbegeisterte,

Aufgrund der Corona-Pandemie ist es in diesem Jahr weiterhin nicht möglich das Deutsche Sportabzeichen wie gewohnt abzulegen. Da zahlreiche Menschen aus dem Raum Paderborn genau das aber gerne jährlich tun, möchten wir, das sind Aljoscha, Julian, Justin und Tom, Ihnen eine Alternative dazu anbieten. Zusammen mit dem KreisSportBund haben wir im Rahmen eines Seminars unseres Bachelor Studiengangs „angewandte Sportwissenschaft“ diese Broschüre entwickelt. In dieser befinden sich zahlreiche Übungen und Trainingsimpulse, die sich auf die großen vier Bereiche des Sportabzeichens beziehen. In den Sparten Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit bieten wir Ihnen vielzählige Möglichkeiten sich von zuhause aus sportlich zu betätigen, neue Dinge auszuprobieren und aktiv zu bleiben. Außerdem gibt es vier spannende Battles und sogar eine Verlosung.

Vorab möchten wir Ihnen gerne folgende Informationen ans Herz legen: Die Ergebnisse, Weiten und Zeiten unseres **Sportabzeichen@home** Projektes werden nicht als offizielle Disziplinen im Rahmen des Sportabzeichens und der Ausstellung einer Urkunde des Deutschen Sportabzeichens anerkannt. Es handelt sich lediglich um eine Ergänzung zum Deutschen Sportabzeichen und ein Projekt im Rahmen unseres Studiengangs an der Universität Paderborn.

SPORTABZEICHEN @HOME

Wir haben dieses Heft nach unserem besten Wissen und Gewissen angelegt und uns um Richtigkeit bemüht. Kleinere Fehler bitten wir dennoch zu entschuldigen. Des Weiteren appellieren wir an Ihre Gesundheit und bitten Sie, sich vor jeder sportlichen Betätigung adäquat zu erwärmen. Es liegt selbstverständlich in Ihrer Verantwortung welche Übungen Sie durchführen und vor allem mit welcher Intensität Sie diese ausüben. Unsere Bitte:

Achten Sie stets auf Ihre eigene Sicherheit und Gesundheit!

Auch möchten wir Sie ferner darauf hinweisen, sich auf jeden Fall an die aktuell geltenden Corona Richtlinien zuhalten. Da wir nicht vorhersagen können, wie sich die Situation in der Zukunft entwickelt, haben wir den Großteil der Übungen so gestaltet, dass man Sie von zuhause aus durchführen kann.

Wie bereits erwähnt gibt es in jedem Bereich auch die Möglichkeit sich mit anderen Leuten zu messen. Duellieren Sie sich beispielweise innerhalb Ihrer Familie oder mit Freunden. Was Sie in jedem Wettkampf zu tun haben, erfahren Sie auf den entsprechenden Seiten. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit an einer tollen Verlosung teilzunehmen. Nähere Informationen dazu finden Sie am Ende der Broschüre.

An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren! Das Ziel unseres Projektes ist es, Ihnen eine Alternative zum Deutschen Sportabzeichen anzubieten und Menschen im Kreis Paderborn zu einem aktiven Lebensstil anzuregen.

Viel Spaß beim Durchführen!

Sportliche Grüße,

Aljoscha, Julian, Justin und Tom

INHALTSVERZEICHNIS

Aufwärmen

Hampelmänner.....	1
Kniebeugen.....	2

Ausdauer

Bergsteiger.....	3
Laufen.....	3-4
Radfahren.....	4
Inliner Fahren.....	5
Nordic Walking.....	5-7
Ausdauer-Battle	8

Kraft

Wandsitzen.....	9
Unterarmstütz.....	9
Dips am Stuhl.....	10
Liegestütze.....	10
Klimmzüge.....	11
Handstand.....	11-13
Schulterstand.....	13
Sprung auf Kasten.....	14
Kraft-Battle	15

Koordination

Einbeinstand.....	16
Seilspringen.....	16-17
Radschlagen.....	17-18
Koordinationsleiter.....	19-20
Ballwurf.....	21
Sprung mit Drehung.....	21
SwitchedOn-Training.....	22-23
Koordinations-Battle	24

Schnelligkeit

Sprint.....	25
Schwimmen.....	25
Radfahren.....	26
Inliner Fahren.....	26
T-Test.....	27-28
Illinois-Test.....	28
Schnelligkeits-Battle ...	29-30
Verlosung.....	31
Abschluss.....	32
Impressum.....	33

AUFWÄRMPROGRAMM

Bevor es richtig losgeht gibt es hier ein kurzes Aufwärmprogramm bestehend aus zwei Übungen. Natürlich können Sie auch Ihr persönliches Aufwärmtraining nutzen.

HAMPELMÄNNER

Mit Sicherheit haben Sie in Ihrem Leben schon einmal Hampelmänner gemacht. Allerdings haben Sie vermutlich selten auf die korrekte Ausführung geachtet. Hampelmänner eignen sich gut für ein kurzes, aber intensives Aufwärmen. Bei der Durchführung sollten Sie auf folgende Punkte besonders achten: Springen Sie aus dem Stand in die Grätsche während Sie zeitgleich die Arme über den Kopf ziehen. Danach springen Sie zurück in den schulterschmalen Stand und bringen die Hände hinter dem Rücken zusammen. Je temporeicher Sie diesen Wechsel ausführen, desto intensiver fühlt sich die Übung an.

Hampelmänner lassen sich ideal als Aufwärmen oder aber auch als Abwärmen für Ihre eigentliche Sporteinheit verwenden. Finden Sie ein geeignetes Tempo und führen Sie diese Übung mit Pausen jeweils etwa eine Minute aus. Nehmen Sie sich nach dem ersten Durchgang circa 20 Sekunden zum Verschnaufen und führen Sie die Übung anschließend erneut eine Minute aus. Je nachdem wie fit Sie sind, können Sie diese Übung ruhig bis zu fünfmal hintereinander ausüben, natürlich mit den entsprechenden Pausen zwischendrin.



Ausgangsposition



Endposition

KNIEBEUGEN

Auch Kniebeugen stellen eine gute Möglichkeit dar sich vernünftig aufzuwärmen. Stellen Sie sich etwa schulterbreit auf den Boden und gehen Sie langsam in die Knie bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen herausragen und Ihre Fersen auf dem Boden bleiben. Falls sich Ihre Fersen lösen sollten bevor Sie die Endposition erreicht haben, behalten Sie vorerst diese Position bei und versuchen Sie bei jedem Mal ein Stück mehr in die Knie zu gehen. Nun bringen Sie Ihren Körper wieder in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung je nach Fitnesszustand fünf- bis zehnmal aus, nehmen Sie sich anschließend eine kurze Pause und wiederholen Sie die Serie ruhig noch zwei- oder dreimal.



Ausgangsposition



Endposition

Bereiten Sie sich mit diesen Übungen auf Ihr individuelles Sportprogramm vor, oder nutzen Sie Ihr persönliches Aufwärmtraining. Wichtig ist nur, dass Sie sich auf jeden Fall erwärmen um Verletzungen zu vermeiden. In welcher Form das letztendlich stattfindet ist Ihnen natürlich selbst überlassen. Unsere Übungen sollen nur als Anreiz dienen.

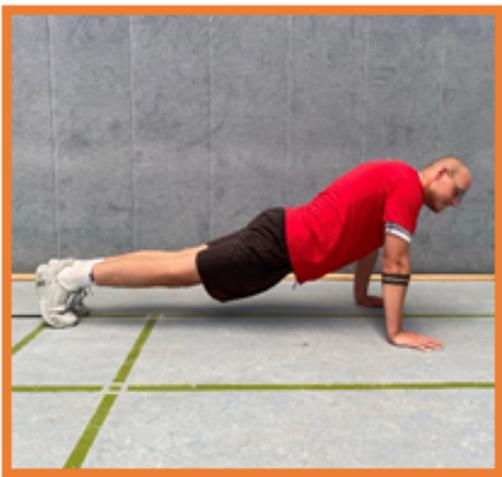
Viel Spaß beim Hauptteil!

AUSDAUER

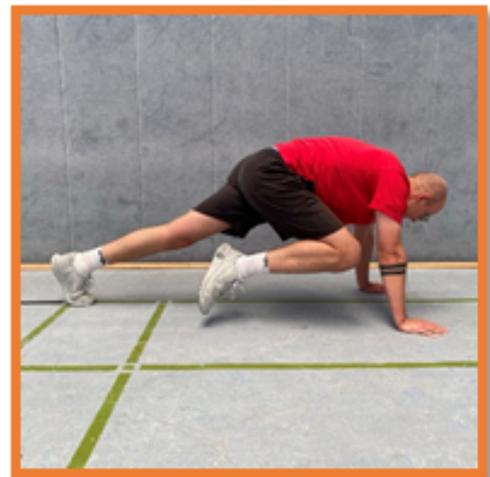
Die Ausdauer beschreibt die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. Dies bezieht sich insbesondere auf sportliche Betätigungen. Durch eine gute Ausdauer kann die sportliche Leistung möglichst lange aufrechterhalten werden und der Körper ist in der Lage sich schnell zu erholen.

BERGSTEIGER

Der Bergsteiger ist eine dynamische Ganzkörperübung, die Ihrem Körper Stabilität gibt und gleichzeitig Ausdauer und Kraft trainiert. Begeben Sie sich in eine Liegestützposition. Der Rücken ist hierbei gerade und die Hüfte sollte nicht durchhängen. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das jeweils hintere Bein bleibt gestreckt in der Ausgangsposition. Entscheidend bei dieser Übung ist, dass Sie Ihre Körperspannung die ganze Zeit aufrechterhalten.



Ausgangsposition



Endposition

LAUFEN

Wählen Sie selbstständig eine Strecke in Ihrer Umgebung aus. Für Anfänger ist eine Distanz von maximal fünf Kilometern in einem moderaten Tempo zu empfehlen. Für Erfahrene sind die Distanzen natürlich frei wählbar. Achten Sie auf bequeme Laufschuhe und angenehme, sportliche Kleidung. Auf das Tempo sollten Sie vor allem als Anfänger besonders achten. Hilfreich ist das Motto: „Laufen ohne zu schnaufen“. Grundsätzlich sollten Sie immer nur so schnell laufen, dass Sie sich noch mit einem Partner locker unterhalten könnten.

Ausdauer

Als Einsteiger reicht eine einfache Armbanduhr oder ein Handy, um die Zeit zu messen. Pulsuhren, Streckentracker und andere Hilfsmittel sind natürlich nützlich, sind aber für Anfänger nicht unbedingt nötig.

Wenn Sie überprüfen möchten wie gut Sie im Bereich Ausdauer trainiert sind, bietet sich der Coopertest, nach dem gleichnamigen amerikanischen Wissenschaftler Kenneth H. Cooper, an. Hierbei ist es das Ziel in zwölf Minuten die maximal mögliche Strecke zurückzulegen. Am besten lässt sich das mit Hilfe der App „Adidas Running“ testen. Nachstehend finden Sie eine Tabelle in welcher Sie Ihren Wert abgleichen können.

Age	Gender	Very good	Good	Average	Bad	Very bad
13-14	Male	2700+ m	2400- 2700 m	2200- 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	Female	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	Male	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	Female	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	Male	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	Female	2300+m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	Male	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	Female	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	Male	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	Female	2500+ m	2000- 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	Male	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	Female	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	Male	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	Female	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

This Cooper test chart is available at [Cooper Test Chart](#). It's designed by Carl Magnus Swahn

RADFAHREN

Wählen Sie selbstständig eine Strecke in Ihrer Umgebung aus. Für Anfänger ist eine Distanz von maximal 20 Kilometern in einem moderaten Tempo zu empfehlen. Für Erfahrene sind die Distanzen natürlich frei wählbar. Auf das Tempo sollten Sie als Anfänger besonders achten. Als Richtwert können Sie sich an ca. 25-30km/h orientieren. Um wirklich den Ausdaueraspekt in den Vordergrund zu stellen sollten Sie auf E-Bikes verzichten.

Ein einfacher Fahrradacho mit Zeit- und Geschwindigkeitsanzeige reicht für Anfänger vollkommen aus. Auch Streckentracker, Pulsuhren und andere Hilfsmittel sind durchaus sinnvoll, aber für Anfänger nicht zwingend notwendig.

INLINER FAHREN

Wählen Sie selbstständig eine Strecke in Ihrer Umgebung aus. Für Anfänger ist eine Distanz von maximal fünf Kilometern in einem moderaten Tempo zu empfehlen. Erfahrene Inlineskater können Ihre Distanz und Ihr Tempo natürlich Ihren Fähigkeiten anpassen. Als Anfänger sollten Sie einfach mal ausprobieren welches Tempo für Sie als angenehm erscheint. Zur Zeitmessung reicht eine Armbanduhr vollkommen aus.

NORDIC WALKING

Beim Nordic Walking werden viele Fähigkeiten geschult. Neben der Ausdauer beansprucht es auch die Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Besonders für Menschen die lange wenig bis keinen Sport gemacht haben oder beispielsweise aus einer Verletzung kommen ist Nordic Walking eine gute Möglichkeit um wieder aktiv zu werden. Um diese Übung korrekt auszuführen benötigen Sie idealerweise Nordic Walking Stöcke. Für die optimale Länge gilt folgender Grundsatz: Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte 90° betragen, wenn Sie die Stöcke senkrecht vor sich aufstellen.

Achten Sie besonders drauf, dass Sie Ihre Oberarme anwinkeln und die Arme locker neben dem Körper schwingen. Vermeiden Sie den sogenannten Passgang (Arme und Beine schwingen miteinander). Arme und Beine sollten gegengleich schwingen (wenn Ihr rechtes Bein vorne ist, befindet sich der linke Arm vorne). Dies nennt sich Diagonaltechnik.

Wählen Sie selbstständig eine Strecke in ihrer Umgebung aus. Zeitlich sollten Sie als Anfänger nicht länger als 45 Minuten walken. Erfahrene Walker können Tempo und Distanz natürlich frei wählen.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen sich mit den Stöcken vertraut zu machen und Ihnen die Bewegungsabläufe des Nordic Walking näherzubringen:

- Stellen Sie sich in einem hüftbreiten Stand auf, wobei die Schultern locker nach unten hängen. Die Hände sind entspannt und der Brustkorb ist angehoben. Schwingen Sie die Arme in regelmäßigen Abständen abwechselnd nach vorne und nach hinten. Die Bewegung kommt hierbei aus den Schultergelenken und nicht zu sehr aus den Armen. Wichtig ist, dass der Oberkörper nicht zu steif ist und mit der Armbewegung ein wenig nach vorne und hinten rotiert. Ebenfalls wichtig ist, dass Sie Ihre Arme vorne bis Schulterhöhe heben und diese leicht gebeugt sind. Beim Zurückschwingen strecken Sie die Arme. Dazu können Sie auch noch leicht mit den Knien mitschwingen, um einen gleichmäßigen Rhythmus zu kommen. Führen Sie diese Übung bis zu fünfmal je 30 Sekunden aus, mit dazwischenliegenden Pausen.
- Stehen Sie im hüftbreiten Stand. Ihren linken Arm legen Sie auf den Rücken und den rechten Arm schwingen Sie wie oben beschrieben seitlich am Körper vorbei. Achten Sie nun beim Vorwärtsschwingen darauf, dass Ihre Hand ab Hüfthöhe schließt und beim Rückschwingen öffnet. Sie können wieder mit den Knien leicht mitschwingen. Nach ca. 30 Sekunden wechseln Sie die Arme. Nach weiteren 30 Sekunden schwingen Sie dann beide Arme abwechselnd nach vorne und hinten, wobei Sie auf das korrekte Öffnen und Schließen der Hände ab Hüfthöhe achten sollten.
- Nun kommen auch Ihre Stöcke mit ins Spiel, die Sie vor sich mit angewinkelten Armen aufstellen und auf die Sie sich leicht aufstützen. Heben Sie Ihre Zehen und den Ballen Ihres rechten Fußes an, sodass Sie auf der Ferse stehen. Rollen Sie dann Ihren Fuß über den Außenrist und den Großzehenballen ab, sodass Ihre Ferse angehoben ist und Sie im Zehenstand stehen. Halten Sie die Endposition im Zehenstand für einen kurzen Moment. Danach stellen Sie sich wieder auf den Fersenstand und führen das Abrollen mit Ihrem anderen Fuß durch. Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie zum anderen Fuß. Nach insgesamt 20 Wiederholungen führen Sie die Übung dann mit beiden Füßen gleichzeitig durch (Diese Übung trainiert vor allem die Sprunggelenke).
- Nun kommen Sie auch etwas in Bewegung. Gehen Sie mit Ihren Händen in die Handschlaufen Ihrer Stöcke und lassen Sie Ihre Arme locker nach unten hängen. Die Stockspitzen zeigen nach hinten. Walken Sie nun einfach los und lassen Sie Ihre Hände vollständig offen. Während Sie in der Diagonaltechnik abwechselnd Arme und Beine nach vorne bewegen, schleifen Sie die Stöcke einfach hinter sich her. Gehen Sie mit einer lockeren Schrittlänge ca. 60 Sekunden lang.

- Jetzt werden Ihre Schritte größer. Ihre Arme schwingen Sie nun raumgreifend nach vorne, wobei die Arme seitlich am Körper vorbei und nicht schräg vor dem Körper geschwungen werden. Ihre Hände sind noch geöffnet und umfassen die Handgriffe nicht. Üben Sie noch keinen Druck auf Ihre Stöcke aus, sondern schleifen Sie sie weiterhin hinter sich her (bei dieser Übung geht es nur um das raumgreifende Schwingen der Arme und die Vergrößerung der Schrittlänge). Führen Sie diese Übung ca. 60 Sekunden durch.
- Wenn Ihre Stöcke beim Rückwärtsschwingen auf den Boden aufsetzen, dann üben Sie jetzt mit Ihren Armen etwas Druck aus. Ihre Hände sind weiterhin geöffnet. Beim Vorwärtsschwingen der Arme schließen Sie ab Hüfthöhe nun Ihre Hände. Sie können nun beim Aufsetzen mehr Kraft auf Ihre Stöcke übertragen. Beim Rückschwingen öffnen Sie nun wieder Ihre Hände. Führen Sie dieses Schließen und Öffnen in der Bewegung ca. 60 Sekunden durch.
- In der letzten Übung liegt der Fokus auf der Beinarbeit. Damit Ihre Ferse noch bewusster auf dem Boden aufsetzt, ziehen Sie die Zehen des vorderen Beines beim Vorwärtsschwingen bewusst nach oben. Das vordere Knie darf dabei nicht durchgestreckt sein und Ihre Ferse nicht zu steil auf dem Boden aufkommen. Die notwendige Kniebeugung erreichen Sie, indem Sie versuchen „leise“ zu walken. Dämpfen Sie den Aufprall des Fußes auf dem Boden. Führen Sie diese Übung ca. 90 Sekunden durch.
- Versuchen Sie nun alle wichtigen Punkte aus den vorherigen Übungen zu kombinieren. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht sofort klappen sollte.

Mit diesen Übungen sollten Sie gut auf das Nordic Walking vorbereitet sein.

Battle im Bereich Ausdauer

5 Kilometer Lauf

Für diesen Wettkampf benötigen Sie folgende Utensilien:

- Laufkleidung
- Smartphone/Smartwatch
- App „Adidas Running“

Wählen Sie eine Strecke in Ihrer Umgebung aus, die genau fünf Kilometer beträgt. Ihre Zeit und die Distanz wird mithilfe der App „Adidas Running“ gemessen. Sie benötigen dafür ein Endgerät, welches diese App unterstützt (Smartphone oder Smartwatch). Wenn Sie Ihren Lauf starten, bestätigen Sie dies in der App. Ebenso tun Sie das, sobald Sie Ihre fünf Kilometer absolviert haben (die App sagt Ihnen nach jedem gelaufenen Kilometer Bescheid und gibt Ihnen Ihre gelaufene Zeit durch). Bitte beachten Sie, dass Sie sich vor Ihrem Lauf entsprechend erwärmen und keinen Kaltstart hinlegen. Gerne können Sie oben beschriebene Übungen verwenden. Tragen Sie Ihr Ergebnis unten ein.

Benötigte Zeit: ____min ____s

KRAFT

Krafttraining beschreibt ein körperliches Training mit dem Ziel, die motorischen Kraftfähigkeiten zu verbessern und die Muskelmasse im Körper zu erhöhen. Es stärkt außerdem die Muskulatur und hilft Verletzungen vorzubeugen. Besonders im Alter ist es wichtig Krafttraining zu betreiben, um dem Muskelabbau aktiv entgegenzuwirken.

WANDSITZEN

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine stabile Wand. Drücken Sie nun Ihren Rücken an die Wand und lassen Sie Ihr Gesäß langsam herabgleiten, bis Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel einen rechten Winkel ergeben. Halten Sie diese Position so lange Sie können. Falls Sie es nicht in einen rechten Winkel schaffen sollten, senken Sie Ihr Gesäß soweit ab wie es Ihnen möglich ist und halten Sie diese Position.



UNTERARMSTÜTZ/PLANK

Legen Sie sich flach auf den Bauch und stellen Sie Ihre Unterarme schulterbreit, angewinkelt auf den Boden. Drücken Sie sich nun durch Ihre Arme nach oben, so dass all Ihr Gewicht auf Unterarmen und Zehenspitzen liegt. Halten Sie diese Position etwa 30 bis 60 Sekunden. Ihre Hände können Sie währenddessen ineinander verschränken oder flach auf den Boden legen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken möglichst gerade ist und Ihre Hüfte nicht durchhängt.



DIPS AM STUHL

Suchen Sie sich einen etwas breiteren Stuhl oder eine Bank. Nun stützen Sie Ihre Arme mit dem Handrücken nach vorne auf den Stuhl. Beugen Sie Ihre Arme so weit bis Ihr Gesäß fast den Boden berührt und strecken Sie anschließend Ihre Arme wieder vollständig durch. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken während der Durchführung möglichst gerade ist. Wiederholen Sie den Vorgang beliebig oft.



Ausgangsposition



Endposition

LIEGESTÜTZE

Um in die Ausgangsposition zu gelangen, stellen Sie Ihre Arme und Hände etwa schulterbreit vor Ihrem Körper auf. Dabei zeigen die Finger nach vorne und die Daumen nach innen. Nun spannen Sie beide Arme gleichzeitig an und gehen langsam nach unten, wobei Sie darauf achten, dass Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie während der Durchführung eine Linie bilden. Die Bauchmuskulatur ist angespannt. Beugen Sie nun beide Arme gleichzeitig ein und senken Sie Ihren Körper bis kurz vor den Boden. Nun drücken Sie sich wieder nach oben in die Ausgangsposition und wiederholen die Abfolge so oft Sie können. Um diese Übung leichter zu machen, können Sie Ihre Knie auf dem Boden ablegen und die Liegestütze mit dieser Hilfestellung durchführen. Um die Übung schwieriger zu gestalten, positionieren Sie Ihre Füße auf einer Erhöhung (z. B. einem Stuhl).



Ausgangsposition



Endposition



vereinfachte Variante

KLIMMZÜGE

Für die folgende Übung benötigen Sie eine befestigte Stange, die Ihr Körpergewicht trägt und höher als Ihre Körperlänge ist. Diese finden Sie in der Regel auf einem Spielplatz. Greifen Sie mit einem festen Griff die Stange und lassen Sie sich hängen. Indem Sie nun Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, das Brustbein aufrichten, die Schulterblätter zusammenziehen und die Beine strecken wird Körperspannung aufgebaut. Nun ziehen Sie sich im Idealfall so hoch, dass Ihr Kinn über die Stange ragt. Anschließend senken Sie Ihren Körper wieder in die Ausgangsposition und behalten die Körperspannung bei.



Ausgangsposition



Endposition

HANDSTAND

Diese Übung bedarf entweder Vorerfahrung oder einige Probeversuche. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, wenn es nicht direkt funktioniert. Der Handstand schult vor allem die Stütz- und Spannungsfähigkeit. Folgende Punkte sind für eine erfolgreiche Durchführung zu beachten:

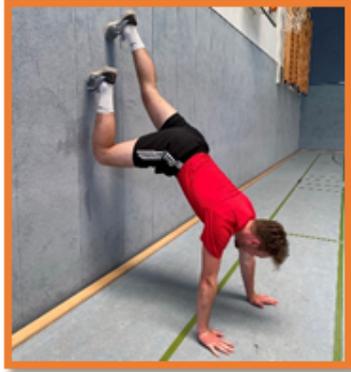
- Aus dem Stand die Arme in Verlängerung des Rumpfes hochnehmen und ein Bein in den weiten Ausfallschritt vorführen.
- Gewicht auf dem vorderen, tragenden Standbein, Arme werden weiter in Rumpflinie gehalten.

- Frontales Absenken des Oberkörpers und schulterbreites Aufsetzen der Hände, wobei die Arme in Verlängerung des Rumpfes bleiben. Dabei tiefe Knie- und Hüftbeuge einnehmen, zeitgleich schwingt das Schwungbein nach hinten oben.
- Bei gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel Beginn der Streckung des Standbeins durch Zug des Schwungbeins.
- Schwungbein weiter in die Senkrechte nach hinten oben, Reststreckung des Standbeins und Verlassen des Bodens. Die Beine schließen zum Handstand. Blickkontakt zum Boden.
- Absenken des Schwungbeins (nun erstes Landebein) relativ dicht vor den Händen und Lösen/Abdruck der Hände vom Boden.
- Aufrichten des Oberkörpers und aufsetzen des zweiten Beins in Schrittstellung hinter dem Körper.
- Die Arme gehen in Hochhalte und Gewichtsverlagerung auf das zweite, hintere Bein.



Quelle: Gerling, 2015.

Für Ungeübte bietet sich zu Beginn folgende Variante an: Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine stabile Wand und platzieren Sie Ihre Hände vor sich auf dem Boden. Nun laufen Sie Schritt für Schritt mit Ihren Füßen die Wand nach oben, bis Ihr Körper möglichst gestreckt ist.



SCHULTERSTAND

Legen Sie sich für diese Übung flach auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine auf und lassen Sie die Arme flach auf dem Boden liegen. Ziehen Sie nun Ihre Knie an den Brustkorb heran und strecken Sie anschließend Ihre Beine aus. Arme und Schultern bleiben auf den Boden liegen. Halten Sie diese Position solange Sie können und senken Sie anschließend die Beine wieder ab. Um Ihnen die Übung zu erleichtern, können Sie die Beine aber auch einfach angewinkelt nach oben strecken.

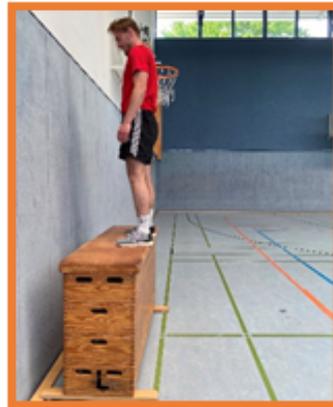


SPRUNG AUF KASTEN

Für diese Übung benötigen Sie ein festes und erhöhtes Objekt. Beispielsweise ein Kasten, eine Parkbank oder einige Treppenstufen. Achten Sie außerdem auf eine stabile und rutschfeste Unterlage, damit Sie nicht abrutschen. Platzieren Sie sich etwa schulterbreit vor Ihrem gewählten Objekt. Mit etwas Schwung und Kraft springen Sie nun auf das von Ihnen ausgewählte Objekt und stehen anschließend wieder in einem aufrechten Stand. Lassen Sie den Sprung kurz nachwirken und gehen Sie anschließend wieder herab in die Ausgangsposition um Ihren Sprung zu wiederholen.



Ausgangsposition



Endposition

Battle im Bereich Kraft

Standweitsprung

Für diesen Wettkampf benötigen Sie folgende Utensilien:

- Maßband/Zollstock
- Klebeband

Markieren Sie sich eine Absprunglinie mit Klebeband auf dem Boden. Nun stellen Sie sich mit beiden Füßen hinter die Linie und machen sich bereit zum Absprung. Dieser erfolgt ohne weiteren Anlauf aus dem Stand. Beide Füße stehen parallel und die Zehen zeigen nach vorne. Bevor Sie springen, dürfen Sie den Boden mit keinem Fuß verlassen lediglich etwas Schwung mit den Armen holen. Ihre gesprungene Weite messen Sie oder Ihr Sportpartner mit dem Maßband/Zollstock. Setzen Sie an der Absprunglinie an und messen Sie bis zum Fersenaufsatz Ihres Fußes, also der Punkt, welcher der Absprunglinie am nächsten ist. Tragen Sie Ihr Ergebnis unten ein.



Absprung



Landung



Messung

Sprungweite: ____m ____cm

KOORDINATION

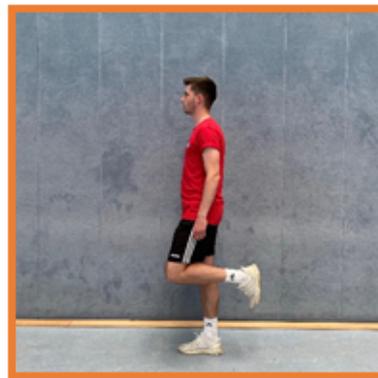
In diesem Bereich geht es um die harmonische Verbindung von Teil- und Einzelbewegungen zu einer reibungslosen Gesamtbewegung. Bestandteile der Bewegungskoordination sind beispielsweise das Gleichgewicht, die Reaktion oder die Orientierung.

EINBEINSTAND

Diese Übung zielt auf das Gleichgewicht ab. Stellen Sie sich schulterbreit auf einen festen Untergrund (Boden, Sportmatte) und lassen Sie die Arme frei hängen. Nun winkeln Sie ein Bein an und halten diese Position so lange Sie können. Wechseln Sie nun das Bein. Gerne können Sie Ihre Zeit mit einer Stoppuhr messen. Als mögliche Variation können Sie die Übung mit geschlossenen Augen oder auf einem instabilen Untergrund (z.B. Kissen) durchführen. Achten Sie jedoch stets auf Ihre Sicherheit!



Frontalansicht



Seitansicht

SEILSPRINGEN

Diese Übung trainiert Koordination und Ausdauer. Sie benötigen ein Springseil, welches circa bis zur Brusthöhe reichen sollte, wenn Sie mit Ihren Füßen mittig auf diesem stehen.



Korrekte Seillänge

Koordination

Einige Hinweise zur Durchführung:

- Aufrechte Körperhaltung
- Oberarme nah am Oberkörper
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Füße nah beieinander
- Springen auf dem Vorderfuß
- Kurzer Bodenkontakt

Für Anfänger eignet sich der Grundsprung vorwärts (mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil) oder der Galoppschritt (im Laufschrift auf der Stelle über das Seil). Für Fortgeschrittene bietet sich der Doppeldurchschlag (Seil pro Sprung zweimal „durchschlagen“) oder der Kreuzdurchschlag (Hände und Seil werden beim Sprung überkreuzt) an.



Sprungphase



Flugphase

RADSCHLAGEN

Der Radschlag ist eine Grundübung im Turnen und wird auch Handstützüberschlag seitwärts genannt.

Es werden insbesondere Stützkraft, Gleichgewichtsfähigkeit und Spreizfähigkeit gefordert

Folgende Punkte sind für eine souveräne Durchführung wichtig:

- Gewicht auf dem vorderen Bein, Arme in Hochhalte.
- Frontales Absenken des Oberkörpers, Arme bleiben in Verlängerung des Rumpfs, dabei tiefe Knie- und Hüftbeuge, zeitgleich das Schwungbein nach hinten oben.
- Vierteldrehung des geraden Oberkörpers mit gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel zum Aufstützen der ersten Hand und Beginn der Streckung des Standbeins.
- Schwungbein schwingt weiter in die Senkrechte nach hinten oben, Reststreckung des Standbeins und Verlassendes Bodens. Schulterbreites Aufstützen der zweiten Hand, Arm-Rumpf-Winkel bleibt gestreckt. Die Beine sind weit gegrätscht.
- Gewichtsverlagerung auf die zweite Hand, Blickkontakt zum Boden.
- Absenken des Schwungbeins relativ dicht hinter der zweitaufgesetzten Hand unter den Körperschwerpunkt und Lösen der erst aufgesetzten Hand vom Boden. Dann Lösen der zweitaufgesetzten Hand. Dabei macht der Körper eine weitere Vierteldrehung.
- Aufrichten des Oberkörpers und Aufsetzen des zweiten Beins.
- Die Arme gehen in Hochhalte und Gewichtsverlagerung auf das zweite, hintere Bein.



Quelle: Gerling, 2015.

Als erschwerende Variante gibt es folgende Möglichkeit: Kleben Sie sich einen Korridor von ca. 30cm Breite mit Klebeband ab oder legen Sie ihn mit Stiften. Versuchen Sie nun innerhalb dieser Gasse einen Radschlag durchzuführen und wenn möglich auch mehrere hintereinander, ohne die Gasse zu verlassen.

KOORDINATIONSLEITER

Diese Übung verbessert neben der Koordination auch Ihre Schnelligkeit und Sprungkraft. Sie benötigen nur Klebeband und einen Zollstock. Kleben Sie sechs Streifen auf den Boden mit einem Abstand von jeweils circa 30cm (etwa eine Fußlänge). Links und rechts können Sie wahlweise eine Begrenzung abkleben. Schon ist Ihre Koordinationsleiter fertig. Alternativ können Sie Ihre Leiter auch aus zusammengerolltem Zeitungspapier legen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen drei mögliche Übungen, welche Sie mit Ihrer Koordinationsleiter durchführen können.



Übung 1: vorwärts

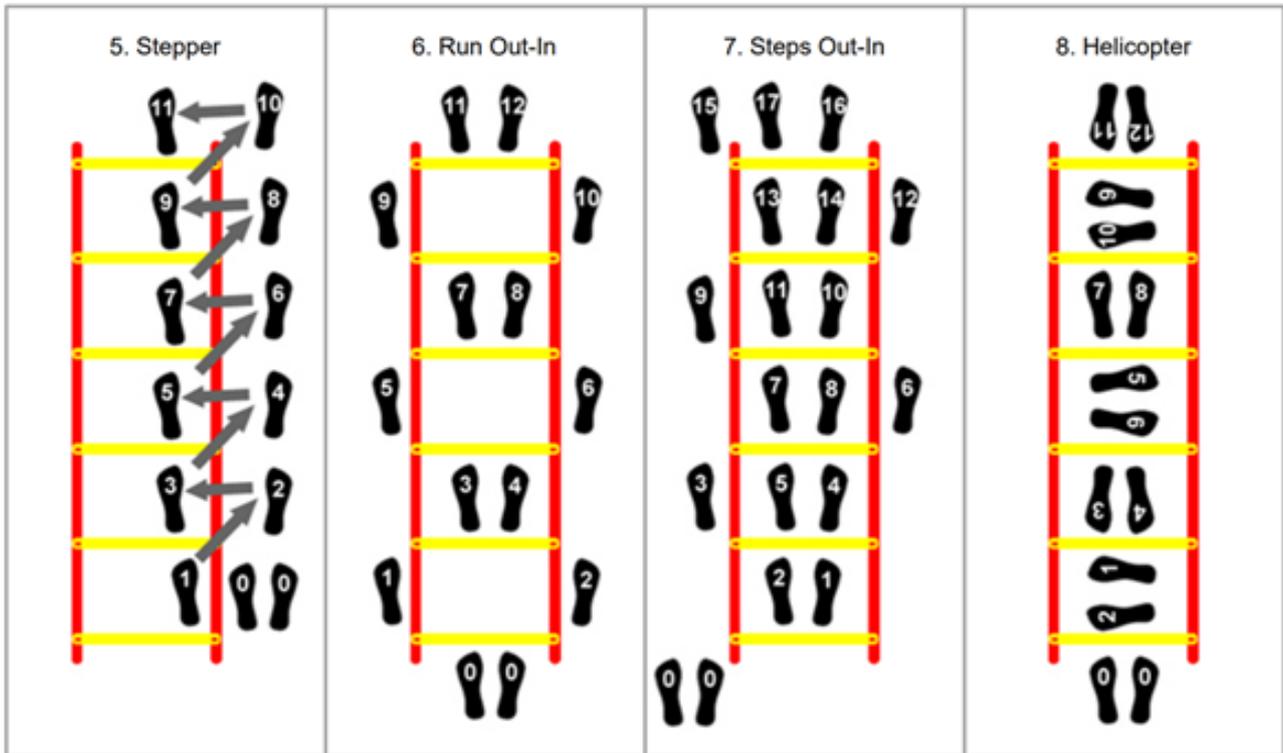


Übung 2: seitlich überkreuzt

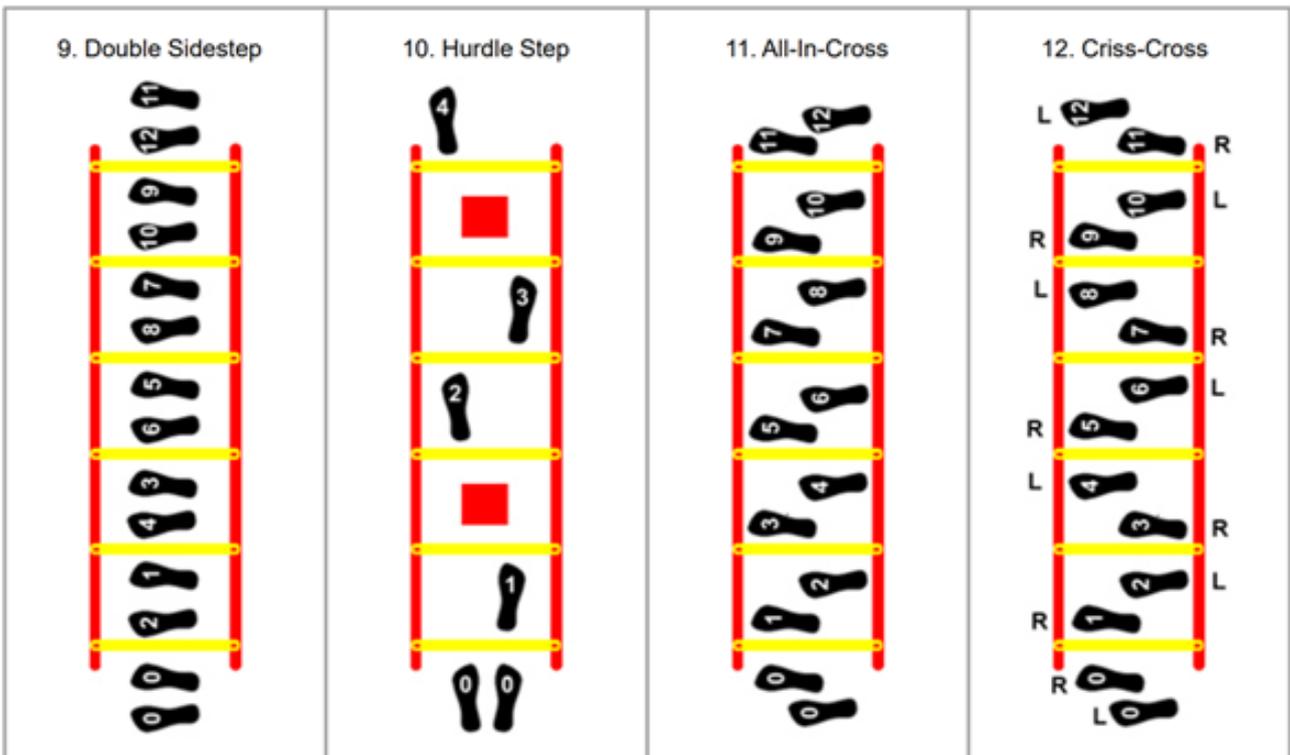


Übung 3: rückwärts

Für alle, denen diese Abfolgen zu einfach erscheinen finden sich auf der folgenden Seite weitere Schrittfolgen, welche etwas anspruchsvoller sind.



© Soccerdrills.de – Diese Seite darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden. Das Copyright darf nicht entfernt werden.



© Soccerdrills.de – Diese Seite darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden. Das Copyright darf nicht entfernt werden.

BALLWURF

Folgende Übung eignet sich gut als Reaktionstraining. Sie benötigen einen Partner und zwei verschiedenfarbige Bälle oder andere Wurfobjekte, die sich mit einer Hand greifen und werfen lassen. Stellen Sie sich gegenüber (Abstand ca. 3-5m) auf und geben Sie Ihrem Partner die Bälle in die Hände. Nun drehen Sie sich um, so dass Sie mit dem Rücken zu Ihrem Gegenüber stehen. Dieser ruft Ihnen nun eine der beiden Farben der Bälle zu, während er gleichzeitig die Bälle zu Ihnen wirft. Sobald Sie das akustische Signal vernehmen drehen Sie sich um und fangen den Ball, dessen Farbe Sie gehört haben. Es kann gut sein, dass Sie einige Versuche benötigen bis es funktioniert. Lassen Sie sich von herunterfallenden Bällen nicht entmutigen.

SPRUNG MIT 360° DREHUNG:

Bei dieser Übung wird neben Ihrer Koordination auch Ihre Sprungkraft gefordert. Stellen Sie sich schulterbreit auf einen stabilen, rutschfesten Untergrund und machen Sie sich bereit hochzuspringen. Nach dem Absprung versuchen Sie sich nun einmal um die eigene Achse zu drehen und wieder im sicheren beidbeinigen Stand zu landen. Sollten Sie das nicht auf Anhieb schaffen, versuchen Sie es zunächst mit einer 180° Drehung, anschließend mit einer 270° Drehung und abschließend mit einer 360° Drehung.

SWITCHED-ON TRAINING

Diese Übung richtet sich an technikaffine Teilnehmer und zielt auf die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit ab. Sie benötigen ein Smartphone und grundlegende Englischkenntnisse um die App „Switched On Training“ zu installieren. Eine schrittweise Anleitung finden Sie hier:

1. Laden Sie sich die App „SwitchedOn Training“ auf Ihr Smartphone herunter, öffnen Sie diese und melden Sie sich mit Hilfe einer der gegebenen Optionen an

iOS:



Android:



2. Nach einer kurzen Einweisung sollten Sie auf der Startseite landen auf der Sie in einem orangenen Kästchen „CREATE YOUR OWN DRILL“ lesen können. Klicken Sie darauf
3. Wählen Sie drei Farben Ihrer Wahl aus und klicken unten rechts auf „Next“. Suchen Sie sich außerdem drei Gegenstände entsprechend Ihrer gewählten Farben (das können Schuhe, Flaschen, Kissen, etc. sein)
4. Im nächsten Schritt wählen Sie im oberen Bereich das Feld „Touch“ aus, sodass es sich orange färbt. Klicken Sie dann wieder unten rechts auf „Next“
5. Nun wählen Sie oben links „Countdown“ aus und auch dieses Feld färbt sich orange. Nun ziehen Sie auf der linken Seite die „Minutes“ auf 0 und auf der rechten Seite die „Seconds“ auf 30
6. Klicken Sie dann unten rechts auf „Preview Workout“ und anschließend auf „Save“
7. Geben Sie dem Workout einen beliebigen Namen und klicken Sie auf „SAVE“
8. Klicken Sie nun auf der Leiste am unteren Bildschirmrand auf den Stern und Sie sollten Ihr eben erstelltes Workout finden

Bevor es nun mit dem Sport losgehen kann einige Informationen: Sie benötigen drei Gegenstände, in den Farben, die Sie in Schritt 3 ausgewählt haben. Legen Sie diese drei Gegenstände in einem Dreieck um sich herum auf (Abstand zwischen den Eckpunkten jeweils 3 Meter).

Nun zum aktiven Teil: Wählen Sie Ihr gespeichertes Workout aus, klicken Sie auf „Begin Training“ und legen Sie das Handy mittig im Dreieck auf den Boden. Nun läuft ein Countdown und anschließend leuchtet der gesamte Bildschirm in einer Ihrer ausgewählten Farben. Laufen Sie zum Objekt das der Farbe entspricht, tippen Sie es an und laufen Sie anschließend wieder zum Handy. Dieses tippen Sie ebenfalls an und es erscheint eine neue Farbe. So fahren Sie fort bis die 30 Sekunden abgelaufen sind. Abschließend wird Ihnen in einer Übersicht angezeigt wie schnell Sie auf die unterschiedlichen Farben reagiert haben und wie kurz Ihre durchschnittliche Reaktionszeit war.

Sie können diese Übung auch unter erschwerten Bedingungen durchführen, indem Sie zum Beispiel mehrere Farben auswählen, die Gegenstände nicht in einer Dreiecksform anordnen oder die Dauer von 30s erhöhen. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und erstellen Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm. Sie haben außerdem die Möglichkeit bereits vorgefertigte Workouts zu nutzen, welche auch mit Videos erklärt werden. Probieren Sie sich aus und entdecken Sie eine moderne Möglichkeit des Koordinationstrainings.

Battle im Bereich Koordination

Zielwurf

Für diesen Wettkampf benötigen Sie folgende Utensilien:

- Tennisball
- Behälter (max. Durchmesser 50cm)
- Maßband/Zollstock
- Klebeband

Platzieren Sie den leeren Behälter auf dem Boden. Setzen Sie nun mit Hilfe des Maßbandes im Abstand von jeweils einem Meter zehn Markierungen mit Klebeband. Stellen Sie sich anschließend mit dem Tennisball an die erste Markierung (1m vom Behälter entfernt) und versuchen Sie den Ball in das Behältnis zu werfen. Zählen Sie Ihre benötigten Versuche mit und tragen Sie sie in die Übersicht ein. Wenn Sie aus einem Meter Entfernung getroffen haben, gehen Sie zur zweiten Markierung. Von hier werfen Sie den Tennisball ebenfalls in den Behälter und notieren wieder Ihre benötigten Versuche. So fahren Sie fort, bis Sie bei der letzten Markierung angekommen sind. Tragen Sie Ihre zehn Werte unten ein.

Entfernung	1m	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m
Benötigte Versuche										

SCHNELLIGKEIT

Im Sport definiert Schnelligkeit die Fähigkeit, höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.

SPRINT

Wählen Sie eine Strecke die entweder 50 oder 100 Meter lang ist. Für die Messung der gelaufenen Zeit sollte eine zweite Person mit Stoppuhr vor Ort sein. Wählen Sie eine für Sie geeignete Startposition. Im Optimalfall geschieht der Start aus dem Tiefstart, für Sportler mit Gelenk- oder Gewichtsproblemen bietet sich der Hochstart an. Auf ein Startsignal starten Sie möglichst explosiv aus Ihrer gewählten Position. Versuchen Sie während des Laufes Ihre maximale Endgeschwindigkeit zu erreichen und diese bis zum Ende der gewählten Distanz beizubehalten. Die Messung der Zeit beginnt mit dem Startsignal und endet mit dem Überqueren der Ziellinie.



Tiefstart



Hochstart

SCHWIMMEN

Falls es die momentan geltenden Corona-Schutzverordnungen zulassen, können Sie einen Sprint auch im Wasser durchführen. Wählen Sie hierfür eine 25 Meter Strecke. Eine zweite Person sollte aus Sicherheitsgründen und zur Messung der Zeit vor Ort sein. Beim Start haben Sie die Wahl zwischen dem Beckenstart und dem Startsprung vom Block oder Beckenrand. Der Beckenstart ist gerade im Amateurbereich zu empfehlen, da dieser risikoarm und technisch einfach ist. Bei korrekter Ausführung kann der Startsprung einen Zeitgewinn bringen. Die Wahl der Schwimmart ist Ihnen freigestellt. Für Anfänger bieten sich Brust- und Kraulschwimmen an. Die Zeitmessung sollte vom Startsignal bis zum Anschlag am Beckenrand erfolgen.

RADFAHREN

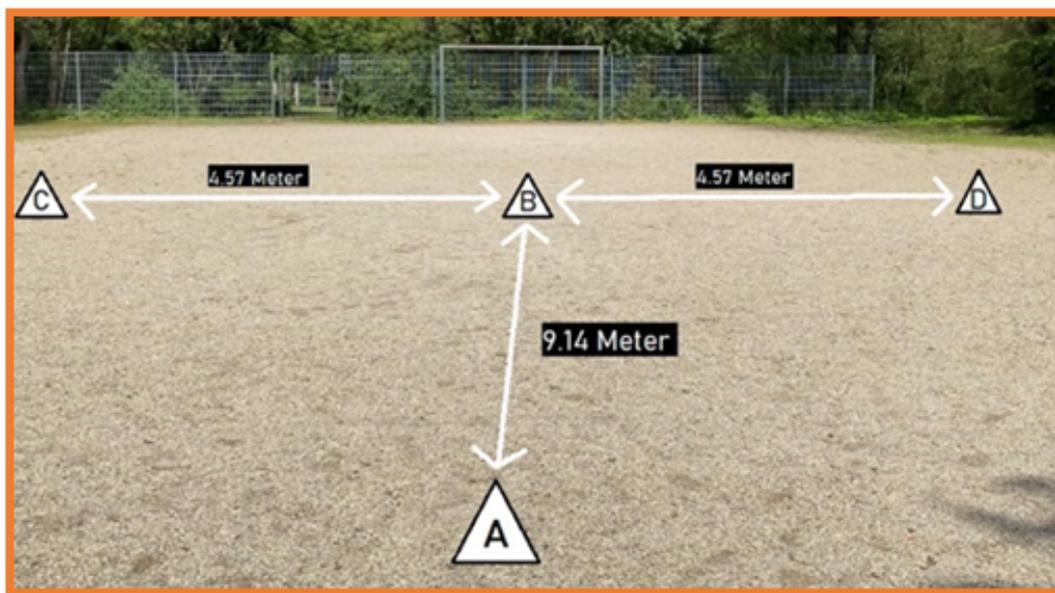
Wählen Sie eine ebene und gerade Strecke, um das Sturzrisiko durch Schlaglöcher oder Kurven zu minimieren. Eine Distanz von 200 Metern bietet sich an, kann aber individuell variiert werden. Sorgen Sie für genügend Auslaufstrecke im Zielbereich und ermitteln Sie durch vorheriges Üben eine optimale Anlaufstrecke, um eine angemessene Geschwindigkeit zu erreichen und diese über die volle Distanz zu halten. Zudem sollten eine Start- und eine Ziellinie auf dem Boden markiert werden. Zur Messung der Zeit und aus Sicherheitsaspekten sollte eine zweite Person vor Ort sein. Die Messung erfolgt mit einem fliegenden Start, beginnt mit Überfahren der Startlinie und endet mit Überqueren der Ziellinie. Zum eigenen Schutz wird empfohlen während der Übung einen Helm zu tragen.

INLINER FAHREN

Wählen Sie eine ebene und gerade Strecke, um das Sturzrisiko durch Schlaglöcher oder Kurven zu minimieren. Eine Distanz von 100 Metern wird empfohlen, kann aber individuell variiert werden. Sorgen Sie für genügend Auslaufstrecke im Zielbereich und tragen Sie einen Helm und entsprechende Schutzkleidung. Zur Messung der Zeit und aus Sicherheitsaspekten sollte eine zweite Person vor Ort sein. Die Messung der Zeit beginnt mit einem Start aus dem Stand und endet mit der Überquerung einer vorher markierten Ziellinie.

T-TEST

Beim T-Test ist das Ziel, die Schnelligkeit und Agilität zu messen, indem der Sportler möglichst schnell einen T-förmigen Parcours absolviert. Insbesondere schnelle Richtungswechsel und Abstoppbewegungen sind hier von Bedeutung. Zur Messung der Zeit sollte eine zweite Person vor Ort sein. Sie benötigen vier Markierungshütchen, (oder andere Gegenstände wie z.B. Wasserflaschen) die nach Abmessung der Distanzen (siehe unten) in Form eines „T“ aufgestellt werden. Versuchen Sie nach einem Hochstart den T-Test so schnell wie möglich abzulaufen. Der Aufbau erfolgt wie im Bild dargestellt:



Ablauf des T-Test:

- Von Hütchen A sprinten Sie zu Hütchen B und berühren dieses mit der Hand
- Von Hütchen B begeben Sie sich mit Sidesteps zu Hütchen C und berühren dieses mit der linken Hand
- Von Hütchen C bewegen Sie sich erneut mit Sidesteps auf die andere Seite und berühren mit der rechten Hand Hütchen
- Mit Sidesteps geht es zurück zu Hütchen B, dieses wird mit der Hand berührt und anschließend laufen Sie rückwärts zurück zu Hütchen A

Es ist darauf zu achten, dass Ihr Gesicht während der gesamten Übung nach vorne zeigt, die entsprechenden Hütchen mit den Händen berührt werden und die Beine bei den Sidesteps nicht überkreuzt werden.

Die Messung startet mit einem Startsignal und endet mit der anschließenden Rückkehr zum Starthütchen.

Schnelligkeit

Für Männer gilt eine Zeit von unter zehn Sekunden als gut, für Frauen unter elf Sekunden. Der Durchschnitt liegt bei Männern bei etwa 12 Sekunden, bei Frauen bei etwa 13 Sekunden. Diese Referenzwerte können allerdings je nach Fitnesszustand und Alter variieren.

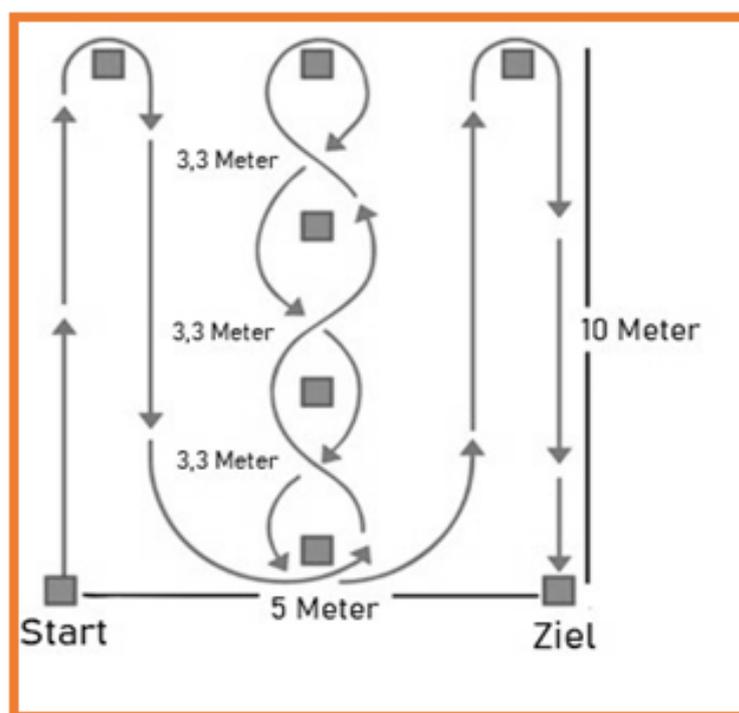
ILLINOIS-TEST

Der Illinois-Test hat ebenso wie der T-Test das Ziel, die Schnelligkeit und die Agilität des Sportlers zu messen. Zur Messung der Zeit sollte auch hier eine zweite Person anwesend sein.

Es werden acht Markierungshütchen (oder ähnliche Gegenstände) benötigt. Diese werden wie unten abgebildet aufgebaut.

Gestartet wird in Bauchlage am Startpunkt, die Hände befinden sich neben den Schultern, der Kopf zeigt in Richtung Startpunkt. Auf ein Startsignal richten Sie sich auf und durchlaufen den Parcours so schnell wie möglich in der dargestellten Reihenfolge.

Die Messung der Zeit beginnt mit einem Startsignal und endet mit überqueren der Zielmarkierung.



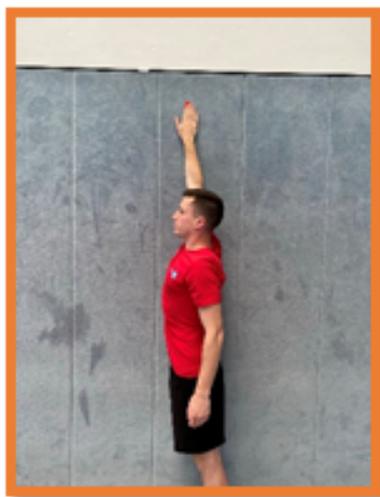
Battle im Bereich Schnelligkeit

Jump and Reach Test

Für diesen Wettkampf benötigen Sie folgende Utensilien:

- Hohe Wand
- Maßband/Zollstock
- Kreide oder Kreppband
- Alternativ können Sie auch die App „Jumpster“ nutzen (Erklärung siehe unten)

Beim Jump and Reach Test wird vor allem Ihre Schnellkraft gemessen. Zunächst wird mit einem einfachen Test Ihre maximale Reichhöhe aus dem Stand ermittelt. Hierzu halten Sie ein Stück Kreide oder ein Stück Kreppband in der Hand, stellen sich seitlich zur Wand und markieren mit der Kreide oder dem Kreppband die höchste Stelle an der Wand, die Sie aus dem Stand mit Ihrer wandnahen Hand erreichen können. Anschließend wird Ihre maximale Sprunghöhe ermittelt. Hierzu nehmen Sie wieder eine seitliche Haltung zur Wand ein und halten ein Stück Kreide oder Kreppband in der Hand. Nun springen Sie aus dem Stand so hoch wie möglich und markieren Ihre höchste Stelle mit ausgestrecktem Arm an der Wand. Die Differenz zwischen Reich- und Sprunghöhe wird in Zentimetern gemessen und gibt Ihren Wert an. Bei der Challenge werden drei Versuche zugelassen und der beste gewertet. Tragen Sie Ihre Werte unten in die Übersicht ein.



Maximale Reichhöhe



Maximale Sprunghöhe

Battle im Bereich Schnelligkeit

Jump and Reach Test

Durchführung mit der Jumpster App:

1. Laden Sie sich die App „Jumpster“ auf Ihr mobiles Endgerät herunter

iOS:



Android:



2. Öffnen Sie die App, scrollen Sie ganz nach unten und klicken Sie auf „NEW SESSION“
3. Klicken Sie nun auf „START SESSION“ und platzieren Sie das Smartphone in Ihrer Hosentasche (am besten mit Reißverschluss, damit es nicht herausfallen kann)
4. Springen Sie aus dem Stand so hoch wie möglich. Die App zeigt Ihnen nun nach jedem Sprung die entsprechende Sprunghöhe an
5. Klicken Sie nach drei Versuchen/Sprüngen auf „END SESSION“. Ihr Bestwert sollte nun in der rechten oberen Ecke angezeigt werden

Höhe: _____ cm

Informationen zur Verlosung

Wie bereits erwähnt, haben Sie die Möglichkeit an einer Verlosung teilzunehmen und tolle Preise zu gewinnen. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal herzlich bei unseren Sponsoren bedanken. Um an der Verlosung teilzunehmen, würden wir Sie bitten bei einer kurzen Umfrage (3-5 Minuten) mitzumachen, welche uns als Projektgruppe hilft unser **Sportabzeichen@home** Projekt zu evaluieren.

Den Link zur Umfrage finden Sie hier:

<https://sportabzeichenathome.limesurvey.net/194554?lang=de>



Nach erfolgreichem Abschluss der Umfrage brauchen Sie nur noch eine E-Mail an folgende Adresse zu schreiben:

sportabzeichenchallenge@ksb-paderborn.de

Um erfolgreich an der Verlosung teilzunehmen sollte Ihre Nachricht folgende Informationen zwingend enthalten:

- Vor- und Nachname
- Alter
- E-Mail-Adresse (Wird nur verwendet um Sie im Falle eines Gewinnes zu kontaktieren)
- Kennwort: Sportabzeichen@home

Teilnahmeschluss ist der 15.08.2021, 23:59. Mit der Teilnahme an unserer Verlosung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre personenbezogenen Daten im Falle eines Gewinnes zu Zwecken der Kontaktaufnahme verwendet werden dürfen. Wir werden Ihre Daten in keinem Fall an Dritte weitergeben.

Zu gewinnen gibt es natürlich Preise, die mit Sport im engeren Zusammenhang stehen und sich an unseren Sponsoren orientieren. Wir möchten an dieser Stelle noch nicht zu viel verraten, aber es ist definitiv für alle etwas dabei.

Viel Glück an alle Teilnehmenden!

SPORTABZEICHEN @HOME

Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen im Kreis Paderborn, sowie die Termine der Abnahmen finden Sie auf der Internetseite des KreisSportBundes Paderborn:
www.ksb-paderborn.de

Abschließend möchten wir uns bei Ihnen für Ihr Engagement und Ihre Teilnahme bedanken und hoffen, dass wir Ihnen mit unserem **Sportabzeichen@home** eine spaßige Alternative zum Deutschen Sportabzeichen bieten konnten.

Bleiben Sie gesund!

Sportliche Grüße,

Aljoscha, Julian, Justin und Tom

Impressum

Ein Projekt von:

Aljoscha Klein
Julian Trips
Justin Wermann
Tom Schüngel

Fachliche Begleitung:

KreisSportBund Paderborn e.V.

Wissenschaftliche Begleitung:

Dr. Hilke Teubert (Universität Paderborn)

Sponsoren:

KreisSportBund Paderborn e.V.
Deutscher Olympischer Sportbund
KOMM-AN NRW
Universität Paderborn
Kommunales Integrationszentrum Kreis Paderborn
Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW
Just Windsurfing Paderborn
AFC Paderborn Dolphins e.V.
SC Paderborn 07 e.V.