

Basketballabteilungs-Challenge

Wettbewerb für alle Spieler*innen der Abteilung, bei dem ihr eure Leistungsfähigkeit testen und auch sehen könnt ob und wie ihr euch verbessert. Und das sind die Aufgaben:

(1) Burpees – aus dem Stand in die Hocke, Streckung zur Liegestütze, mit dem Körper den Boden berühren, in die Liegestütze, Beine anhocken und Streck sprung.

Das ist 1 Punkt! Zähle wieviele du in 30 Sekunden schaffst.



(2) Freiwurftreffer in Folge

Zähle wieviele Freiwürfe du nacheinander triffst. Ein Fehlwurf beendet die Serie!

Die Anzahl der Treffer ist deine Punktzahl! U12 wirft 1 Meter, U10 1,50 Meter und U8 2 Meter vor der Freiwurflinie!

Für diese Übung könnt ihr einen Freiplatz auf unserem Vereinsgelände reservieren. Auf unserer Homepage steht, wie das geht!

(3) Handwechsel vor dem Körper

Im Stand machst du 30 Sekunden lang Handwechsel vor dem Körper, indem du den Ball von einer Hand zur anderen auf den Boden dribbelst.

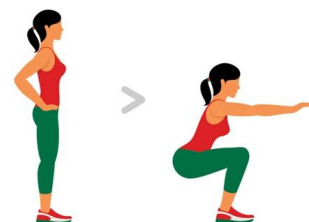
Jedes Dribbling von einer Hand zur anderen ist 1 Punkt!



(4) Kniebeugen

Du machst 30 Sekunden lang Kniebeugen, indem du mit den Fersen auf dem Boden bleibst und die Oberschenkel in eine waagerechte Position kommen.

Jede Streckung in den Stand ist 1 Punkt!



(5) 10-Meter-Sprints

Messe 10 Meter aus und stelle an jedes Ende eine Markierung. Nun läufst du 30 Sekunden so schnell wie möglich von Markierung zu Markierung und berührst sie mit der Hand.

Jede Berührung ist 1 Punkt!

(6) Achter-Ballkreisen durch die Beine

Du stehst in Grätschstellung und kreist den Ball 30 Sekunden lang in einer Acht um beide Beine, indem du den Ball zwischen den Beinen von einer Hand in die andere übergibst.

Jede komplette Acht ist 1 Punkt!



Für jede der 6 Aufgaben gibt es ein Ranking!

Für Teams gibt es eine Wertung, wenn mindestens 5 Teammitglieder für eine Aufgabe gemeldet haben.

Je jünger die Altersklasse, desto mehr Bonuspunkte gibt es, damit die Leistungen einigermaßen vergleichbar sind!

An jedem Wochenende werden die Rankings der Woche auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt Challenge Ergebnisse veröffentlicht.



turnerschaft durlach 1846 e.V. abteilung basketball



Was könnt und müsst ihr tun?

- (1) Du kannst die Aufgaben die ganze Woche lang machen und dir jeweils die Punkte notieren.
- (2) Am Freitag addierst du zu jeder Aufgabe die Punkte deiner drei besten Versuche.
- (3) Wenn du nur einen oder zwei Versuche meldest verschenkst du Punkte!
- (4) Du musst nicht alle 6 Aufgaben machen, bzw. Melden!
- (5) Bis spätestens Freitag um 19:00 Uhr musst du deine Ergebnisse in einer E-Mail abschicken.
Bitte dabei Nachname, Vorname und Team angeben. Dann zählst du die Aufgaben auf, die du gemacht hast und trägst dahinter deine Punkte ein.
- (6) Die E-Mail schickst du an die E-Mail-Adresse, die deinem Team zugeordnet ist:

U8	⇒	U8-BaBa@ts-durlach.de	U10	⇒	U10-BaBa@ts-durlach.de
U12 (2)	⇒	WU12-BaBa@ts-durlach.de	U12 (1)	⇒	MU12-BaBa@ts-durlach.de
WU14	⇒	WU14-BaBa@ts-durlach.de	MU14	⇒	MU14-BaBa@ts-durlach.de
WU16	⇒	WU16-BaBa@ts-durlach.de	MU16	⇒	MU16-BaBa@ts-durlach.de
WU18	⇒	WU18-BaBa@ts-durlach.de	MU18	⇒	MU18-BaBa@ts-durlach.de
Frauen 2	⇒	Frauen2-BaBa@ts-durlach.de	Frauen 1	⇒	Frauen1-BaBa@ts-durlach.de
Männer 2	⇒	Maenner2-BaBa@ts-durlach.de	Männer 1	⇒	Maenner1-BaBa@ts-durlach.de

**Die Challenge beginnt jede Woche neu und läuft mindestens bis Ende Januar!
Sollte der Lockdown auch noch in den Februar verlängert werden, wird es da neue Aufgaben geben!**

Es ist natürlich Ehrensache die Punkte richtig zu zählen und nicht zu schummeln!

Wenn ihr Fragen habt, dann schickt die an info@ts-durlach.de , worauf ihr möglichst bald eine Antwort erhalten werdet.