

BSC-Challenge „Seil-Meister“

Anforderungen und Übungen

Sport mit Persönlichkeit



Informationen

Gerät:

- Beliebiges Seil

Abnahme:

- Bei Festen, Turnieren und Events des Bornimer SC

Versuche je Übung:

- 4

Hinweise:

- Bei Schwungübungen (Achterkreise) sollte das Seil stets in der Luft sein und kein Kontakt zum Boden haben

Lohn bei erfolgreicher Challenge

Anerkennung durch Trainer, Familie und
Freunde für eine herausragende
koordinative Leistung

Urkunde und Medaille

Verewigung auf der Challenge-Tafel auf der
Homepage

Übungs-Übersicht

| Mini Seil-Meister | Seil-Meister | Seil-Saiyajin |
|--|--|--|
| Bis 10 Jahr | 10-14 Jahre | Ab 15 Jahre |
| 1. 60 Durchschläge in 30 Sekunden | 1. 80 Durchschläge in 30 Sekunden | 1. 100 Durchschläge in 30 Sekunden |
| 2. 110 Durchschläge in 60 Sekunden | 2. 140 Durchschläge in 60 Sekunden | 2. 190 Durchschläge in 60 Sekunden |
| 3. 1 Doppelunder | 3. 3 Doppelunder hintereinander | 3. 10x Doppelunder |
| 4. Rückwärtspringen mit Zwischenhüpfer, mindestens 10x | 4. Rückwärtspringen ohne Zwischenhüpfer, mindestens 20x | 4. Rückwärtsspringen 60 Durchschläge in 30 Sekunden |
| 5. Auf einem Beinspringen, links und rechts, mindestens 6x | 5. Auf einem Bein springen, 6x auf einer Seite, dann Wechsel, jede Seite 2x ohne Hängenbleiben | 5. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, mindestens 2x |
| 6. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand | 6. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand | 6. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, mindestens 2x |
| 7. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand | 7. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand | 7. Achten Kreisen vor und hinter dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, Start rechts, mindestens 2x |
| | 8. Achten Kreisen nach außen vor und hinter dem Körper, linke und rechte Hand | 8. Achten Kreisen vor und hinter dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, Start rechts, mindestens 2x |
| | 9. Achten Kreisen nach innen vor und hinter dem Körper, linke und rechte Hand | 9. Around the World, 6x hintereinander links und rechts |
| | 10. Around the World links und rechts herum | 10. Kniehebelauf 80 Durchschläge in 30 Sekunden |
| | 11. Seilspringen mit Kniehebelauf, mindestens 20x | 11. Seilspringen mit Kreuzen, 12x hintereinander |
| | 12. Seilspringen mit Kreuzen 6x hintereinander | 12. Seilspringen mit Kreuzen, gekreuzt weiterspringen, 6 Durchschläge |
| | | 13. Seilspringen rückwärts mit Kreuzen, 6x hintereinander |
| | | 14. Seilspringen rückwärts mit Kreuzen, gekreuzt weiter springen, 2 Durchschläge |

Mini Seil-Meister

Bis 10 Jahr

1. 60 Durchschläge in 30 Sekunden
2. 110 Durchschläge in 60 Sekunden
3. 1 Doppelunder
4. Rückwärtspringen mit Zwischenhüpfer, mindestens 10x
5. Auf einem Beinspringen, links und rechts, mindestens 6x
6. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand
7. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand

Sport mit Persönlichkeit



Seil-Meister

10-14 Jahre

1. 80 Durchschläge in 30 Sekunden
2. 140 Durchschläge in 60 Sekunden
3. 3 Doppelunder hintereinander
4. Rückwärtspringen ohne Zwischenhüpfer, mindestens 20x
5. Auf einem Bein springen, 6x auf einer Seite, dann Wechsel, jede Seite 2x ohne Hängenbleiben
6. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand
7. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, linke und rechte Hand
8. Achten Kreisen nach außen vor und hinter dem Körper, linke und rechte Hand
9. Achten Kreisen nach innen vor und hinter dem Körper, linke und rechte Hand
10. Around the World links und rechts herum
11. Seilspringen mit Kniehebelauf, mindestens 20x
12. Seilspringen mit Kreuzen 6x hintereinander

Sport mit Persönlichkeit



Seil-Saiyajin

Ab 15 Jahre

1. 100 Durchschläge in 30 Sekunden
2. 190 Durchschläge in 60 Sekunden
3. 10x Doppelunder
4. Rückwärtsspringen 60 Durchschläge in 30 Sekunden
5. Achten Kreisen vorwärts seitlich neben dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, mindestens 2x
6. Achten Kreisen rückwärts seitlich neben dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, mindestens 2x
7. Achten Kreisen vor und hinter dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, Start rechts, mindestens 2x
8. Achten Kreisen vor und hinter dem Körper, Seil beim Schwingen in andere Hand übergeben, Start rechts, mindestens 2x
9. Around the World, 6x hintereinander links und rechts
10. Kniehebelauf 80 Durchschläge in 30 Sekunden
11. Seilspringen mit Kreuzen, 12x hintereinander
12. Seilspringen mit Kreuzen, gekreuzt weiterspringen, 6 Durchschläge
13. Seilspringen rückwärts mit Kreuzen, 6x hintereinander
14. Seilspringen rückwärts mit Kreuzen, gekreuzt weiter springen, 2 Durchschläge

Sport mit Persönlichkeit



BSC-Challenge „Seil-Meister“

Viel Freude beim Üben und viel Erfolg bei der Challenge wünscht euch

Euer Team vom Bornimer SC

Sport mit Persönlichkeit

