

BSC-Challenge „Leiter-Meister“

Anforderungen und Übungen

Sport mit Persönlichkeit



Informationen

Gerät:

- Koordinationsleiter, 10 Felder, 11 Sprossen

Abnahme:

- Bei Festen, Turnieren und Events des Bornimer SC

Informationen

Versuche je Übung:

- 4

Hinweise:

- Berührungen der gelben Sprossen und der schwarzen Seitenbänder vermeiden
- Zur Erfüllung der Aufgabe dürfen die benannten Bereiche maximal 2x berührt werden
- Fehler in der Kombination entspricht einem Fehlversuch
- Beliebiges Schuhwerk

Informationen

Wertungskriterien bei Aufgaben nach Zeit:

- Start der Zeit wenn der erste Fuß in die Leiter setzt
- Stopp wenn der letzte Fuß aus der Leiter herausgenommen wird
- Zeitkriterium $\pm 0,2$ Sekunden

Wertungskriterien aller anderen Aufgaben:

- Flüssiger Ablauf der Übungen

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 Leiter-Meister	Leiter-Meister	Leiter-Saiyajin
Bis 10 Jahr	10-14 Jahre	Ab 15 Jahre
<u>Schritte auf Zeit</u> <ol style="list-style-type: none">1. Double Stride – 4 Sekunden2. Double In and Out – 6 Sekunden3. Double Stride 2x vor und 1x zurück – 12 Sekunden4. Zick Zack Stride – 8 Sekunden	<u>Schritte auf Zeit</u> <ol style="list-style-type: none">1. Tri Stride – 6 Sekunden2. Fire Stride – 5 Sekunden3. Lateral Stride diagonal – 7 Sekunden4. Double Back Stride – 6 Sekunden	<u>Schritte auf Zeit</u> <ol style="list-style-type: none">1. Five Stride, 3 out 2 in – 8 Sekunden2. Cross Stride – 8 Sekunden3. Zick Zack Stride mit Bein heben außen – 9 Sekunden4. Fire Stride rückwärts – 5 Sekunden
<u>Schritte mit Aufgaben</u> <ol style="list-style-type: none">5. 1, 2, 3 Schritte pro Feld und Tuch dabei in der Luft halten6. Rear Stride und dabei Tischtennisball auf Schläger balancieren	<u>Schritte mit Aufgaben</u> <ol style="list-style-type: none">5. Tri Stride und auf jedem 2. Klatschen6. Lateral Stride mit umgedrehten Joghurt-Becher und darauf Tennisball balancieren	<u>Schritte mit Aufgaben</u> <ol style="list-style-type: none">5. Rear Out Cross Stride mit Tischtennisschläger und darauf Tischtennisball jonglieren mit wechselnden Schlägerseiten6. 1x Ball prellen je Feld plus Fire Stride
<u>Laufschule</u> <ol style="list-style-type: none">7. Linkes Bein in der Leiter mit Kniehebelauf und Anfersen zurück8. rechtes Bein in der Leiter mit Kniehebelauf und Anfersen zurück	<u>Laufschule</u> <ol style="list-style-type: none">7. KnieFersMann8. Scherenlauf pro Feld	<u>Laufschule</u> <ol style="list-style-type: none">7. Anfersen und Kniehebelauf im Wechsel je Feld, 4x, bei jedem 3. Klatschen8. Hand Switch Side Run
<u>Sprünge</u> <ol style="list-style-type: none">9. Zick Zack Jump10. Einbeinsprünge, 2x vor und 1x seitlich heraus, links und rechts	<u>Sprünge</u> <ol style="list-style-type: none">9. Einbeinsprünge, 2 Felder vor 1 Feld zurück, links und rechts10. Jump The World	<u>Sprünge</u> <ol style="list-style-type: none">9. Arme YMCA und 2 Felder vor und 1 Feld zurück10. Doppelsprünge mit 90° Drehung links und rechts herum

Mini Leiter-Meister

Bis 10 Jahr

<i>Schritte auf Zeit</i>	<i>Schritte mit Aufgaben</i>	<i>Laufschule</i>	<i>Sprünge</i>
1. Double Stride – 4 Sekunden	5. 1, 2, 3 Schritte pro Feld und Tuch dabei in der Luft halten	7. Linkes Bein in der Leiter mit Kniehebelauf und Anfersen zurück	9. Zick Zack Jump
2. Double In and Out – 6 Sekunden	6. Rear Stride und dabei Tischtennisball auf Schläger balancieren	8. rechtes Bein in der Leiter mit Kniehebelauf und Anfersen zurück	10. Einbeinsprünge, 2x vor und 1x seitlich heraus, links und rechts
3. Double Stride 2x vor und 1x zurück – 12 Sekunden			
4. Zick Zack Stride – 8 Sekunden			

Sport mit Persönlichkeit



Leiter-Meister

10 – 14 Jahre

<i>Schritte auf Zeit</i>	<i>Schritte mit Aufgaben</i>	<i>Laufschule</i>	<i>Sprünge</i>
1. Tri Stride – 6 Sekunden	5. Tri Stride und auf jedem 2. Klatschen	7. KnieFersMann 8. Scherenlauf pro Feld	9. Einbeinsprünge, 2 Felder vor 1 Feld zurück, links und rechts
2. Fire Stride – 5 Sekunden	6. Lateral Stride mit umgedrehten Joghurt-Becher und darauf Tennisball balancieren		10. Jump The World
3. Lateral Stride diagonal – 7 Sekunden			
4. Double Back Stride – 6 Sekunden			

Sport mit Persönlichkeit



Leiter-Saiyajin

ab 15 Jahre

<i>Schritte auf Zeit</i>	<i>Schritte mit Aufgaben</i>	<i>Laufschule</i>	<i>Sprünge</i>
1. Five Stride, 3 out 2 in – 8 Sekunden	5. Rear Out Cross Stride mit Tischtennis- schläger und darauf	7. Anfersen und Kniehebelauf im Wechsel je Feld, 4x, bei jedem 3. Klatschen	9. Arme YMCA und 2 Felder vor und 1 Feld zurück
2. Cross Stride – 8 Sekunden	Tischtennisball jonglieren mit wechselnden Schlägerseiten	8. Hand Switch Side Run	10. Doppelsprünge mit 90° Drehung links und rechts herum
3. Zick Zack Stride mit Bein heben außen – 9 Sekunden	6. 1x Ball prellen je Feld plus Fire Stride		
4. Fire Stride rückwärts – 5 Sekunden			

Sport mit Persönlichkeit



BSC-Challenge „Leiter-Meister“

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

Euer Team vom Bornimer SC

Sport mit Persönlichkeit

