

4. Aufgabe #hsvteamchallenge

Liebe Sportler*innen und Trainer*innen,

leider ist unsere kleine Challenge schon in der letzten Runde! Ich freue mich sehr über die große Teilnehmerzahl (220 Sportler*innen!) und das positive Feedback der Trainer*innen.

Mit der heutigen Wochenübung haben wir 4 Basic-Übungen näher kennengelernt, die auch ohne Challenge fest in eurem Athletiktraining verankert sein sollten... natürlich in all ihren Variationen 😊.

Ranking nach der 3. Runde der HSV Team-Challenge:

1. SV Gelnhausen 2
2. Hofheimer SC 1
3. Hofheimer SC 2
4. DSW Darmstadt 1
5. SV Gelnhausen 1
6. VFS Rödermark 1
7. Bad Homburger SC 1
8. DSW Darmstadt 2
9. VFS Rödermark 2
10. Erster Sodener Schwimm-Club
11. SC Wiesbaden 1
12. SFD Schwimmsport Fulda 1
13. SG Neptun Lampertheim 1
14. SCW Eschborn 1
15. WSV Großkrotzenburg
16. SCW Eschborn 2
17. SC Wiesbaden 2
18. Frankenberger SV
19. EOSC Offenbach
20. SG Neptun Lampertheim 2
21. Bad Homburger SC 2
22. SFD Schwimmsport Fulda 2

Die neue Aufgabe

Was fehlt noch? Genau, eine Übung für die Rücken- und Schultermuskulatur - in unserer Variante als statische Halteübung.

Streamline (in der Klopapierrollen Variante)

Dafür benötigt ihr 4 Rollen Klopapier.

Eine Rolle wird vor eurem Kopf in Höhe der ausgestreckten Arme aufrecht platziert (Klopapierrolle befindet sich mittig der Handflächen).

Die zweite Rolle liegt quer auf der ersten Rolle und muss mit den beiden übrigen Rollen links und rechts leicht (ca. 5 cm) in den Schultern angehoben werden (kein beugen im Ellbogengelenk).

Die Aufgabe wird nach maximal 2 Minuten in korrekter Ausführung beendet. Wer allein ist, lässt das Metronom mitlaufen (60BPM = Sekundentakt).

Gewertet wird die Sekundenzahl bis Abbruch/ Ende.

Ausgangsposition

- Bauchlage
- Arme ausgestreckt, Klopapierrollen entsprechend der Beschreibung positioniert
- Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule angehoben
- Schultern leicht angehoben
- Beine gestreckt, Fußzehen auf dem Boden

Ausführung

- Leichtes Anheben der Klopapierrolle mit den beiden anderen Rollen (max. 5cm)
- Kein Ausschultern, keine Beugung im Ellbogengelenk
- Arme bleiben gestreckt

Abbruchkriterien

- Angehobene Rolle berührt die aufgestellte Rolle (absenken der Arme)
- Arme werden im Ellbogengelenk gebeugt
- Sonstige falsche Ausführung (z.B. Rolle wird zu hoch angehoben – ausschultern)

Wie immer vertraue ich der korrekten und fairen Aufgabenbewertung durch die jeweiligen Coaches



Viel Spaß und auf geht's in die letzte Runde...

Benjamin Friedrich

HSV Landestrainer Nachwuchs