Kindersportschule Ostfildern e.V.

In Kooperation mit den Vereinen : TV Nellingen, TB Ruit, TV Kemnat und TSV Scharnhausen

Schillerstrasse 9 73760 Ostfildern Tel.: 0711/8060909-0 Fax.:-19 info@kiss-ostfildern.de www.kiss-ostfildern.de

Sonderausgabe „Herausforderung 1“ April (KW 17)

Liebe Kinder, liebe Eltern,

nachdem nicht zu erwarten ist, dass sich das „normale Leben“, auch mit unserem gewohnten (Breiten-) Kindersport, in der nächsten Zeit wieder einstellen wird, möchte Euch das KiSS-Team Ostfildern, nach unseren ersten Bewegungsanregungen Anfang April, im nächsten Schritt eine kleine wöchentliche Herausforderung anbieten. Hier wollen wir „kontrollieren“, ob ihr auch fleißig wart … ☺

Wir bieten Euch einen kleinen Vergleichswettbewerb an und wollen zusätzlich sehen, welcher Stadtteil am „aktivsten und fleißigsten“ ist.

Folgende Herausforderungen bieten wir Euch an:

1. Wer kann die Bestmarke der KiSS-Sportlehrer in den einzelnen Disziplinen überbieten bzw. die Bewegungsaufgabe nachmachen?
2. Kann eine Familie das Gesamtergebnis des KiSS-Teams verbessern?
3. In welchem Stadtteil kann die höchste Punktzahl der Woche erreicht werden?
4. Natürlich könnt Ihr Euch auch untereinander messen.

Damit auch Eure „grauen Zellen“ etwas in Bewegung kommen, müsst ihr Eure Ergebnisse noch in der Auswertungstabelle berechnen … ☺

Nun, was ist zu tun?

Ganz einfach:

a. Folgend stellen wir Euch unsere Wochen-Bewegungsaufgaben mit den Ergebnissen vor, die wir im KiSS-Team erreicht haben und ihr versucht diese im Laufe der Woche zu verbessern.
   Also üben, bis Ihr unser Ergebnis „geknackt“ habt ☺ !!!

b. Tragt Eure besten Versuche dann in die Spalte Eures Alters in die Auswertungstabelle ein und berechnet (mit dem jeweiligen Faktor) Euer Ergebnis. Die Auswertungstabelle mit einem Beispiel findet Ihr im Anhang unserer E-Mail.

c. Wenn ihr Lust habt, meldet uns einfach, stellvertretend für Euren Stadtteil, was Ihr erreicht habt. Einfach die Auswertungstabelle fotografieren und an info@kiss-ostfildern.de schicken.

d. Wir nehmen alle Ergebnisse gerne bis zum Ende der Kalenderwoche 17 (Freitag) entgegen und veröffentlichen dann die besten Ergebnisse der einzelnen Stadtteile, vielleicht schon im nächsten Newsletter der KW 18.

e. Gerne dürft Ihr uns auch Fotos oder Videos Eurer sportlichen Leistungen zukommen lassen. Vielleicht können wir (natürlich nur nach Rücksprache mit Euch) Collagen, Fotobände oder Videos zusammenstellen, die uns später einmal an diese außergewöhnliche Zeit erinnern.

So, jetzt sind wir gespannt, ob wir Euren „Sportsgeist“ entfachen konnten.

Herausforderung der Woche April (KW 17)

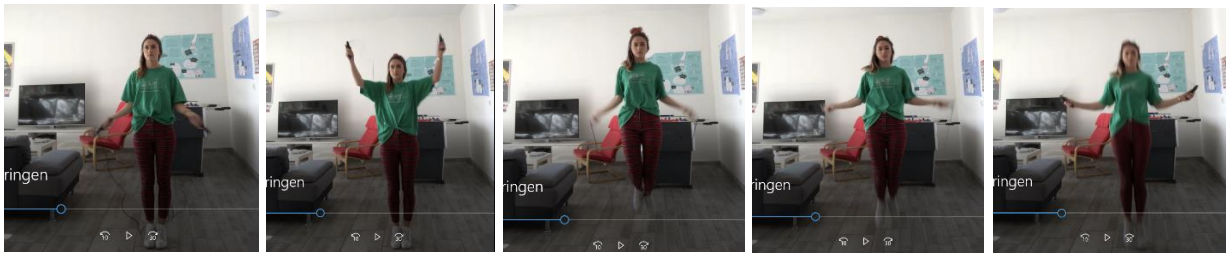
1. (Seil-) Springen

Wie viele „beidbeinige Sprünge“ (mit geschlossenen Beinen) schafft ihr in einer ½ Minute durch das von Euch geschwungene Seil?

Solltet ihr „hängen“ bleiben, einfach weitermachen und weiterzählen. Trage Deinen besten Versuch in die Spalte Deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Das Seil auf den Boden legen, vorwärts - rückwärts oder seitlich, hin- und herspringen)

KiSS-Team (Franziska): 70 (Durchschläge) x 0,75 (Faktor) = 52,5 Punkte



2. Flaschen-Dreh-Wurf („Flip a bottle“)

Wie oft kannst Du innerhalb einer Minute eine zu einem ¼ mit Wasser gefüllte Plastikflasche (0,3l-0,5l), nach einem „Drehwurf“ auf einem Tisch oder dem Boden zum Stehen bringen. Trage Deinen besten Versuch in die Spalte Deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Probieren - Das klappt !!!)

KiSS-Team (Jochen): 3 (Landungen) x 15 (Faktor) = 45 Punkte

3. Ball prellen

Wie oft kannst Du in einer ½ Minute einen (Hand-, Fuß-, Volley- oder ähnlichen) Ball von der rechten Hand über den Boden zur linken Hand und zurück prellen. Der Ball sollte mindestens kniehoch geprellt werden. Trage Deinen besten Versuch in die Spalte Deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Den Ball mit beiden Händen gleichzeitig (senkrecht nach unten) prellen bzw. fallen lassen und fangen)

KiSS-Team (Chris): 45 (Prellvorgänge) x 1 (Faktor) = 45 Punkte

4. Korbball

Wie oft triffst Du bei 10 Versuchen mit einem Tennis- oder ähnlichem Ball in einen 2m entfernten Papierkorb/Eimer?

Bevor der Ball in das Ziel kommt muss er mindestens einmal den Boden berührt haben.

Trage Deinen besten Versuch in die Spalte Deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Den Ball aus 1 - 1,5m Entfernung direkt oder indirekt in den Korb/Eimer werfen)

KiSS-Team (Kai und Joyce ☺): 6 (Treffer) x 6 (Faktor) = 36 Punkte

5. Die Wand verschieben

Stelle Dich mit dem Rücken an die Wand oder einen Türrahmen. Achte darauf, dass Deine Unterschenkel senkrecht stehen und der Winkel zwischen Deinen Ober- und Unterschenkeln ungefähr 100-110 Grad betragen (siehe Bildreihe).

Tue jetzt so, als ob Du die Wand oder den Türrahmen nach hinten verschieben willst. Strecke also eine ½ Minute lang abwechselnd Deinen rechten und linken Unterschenkel - Laufe also auf der Stelle. Für jeden „Schritt“ gibt es einen Punkt. Trage Deinen besten Versuch in die Spalte Deines Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Die Wand schiebt ihr bei Seite !!!)

KiSS-Team (Pascal): 42 (Schritte) x 1,25 (Faktor) = 52,5 Punkte

6. Ball-Jonglage zu Zweit

Wie oft könnt ihr Euch innerhalb von einer ½ Minute mit einem Partner zwei (Hand-, Fuß-, Tennis- oder ähnliche Bälle) wie folgt zuwerfen:

Ein Ball wird <u>immer</u> über einen Bodenpass (Ball prellt einmal auf dem Boden auf) zugespielt. Der andere Ball wird gleichzeitig <u>immer</u> direkt zugeworfen. Tragt Euren besten Versuch jeweils in die Spalte Eures Alters in die Auswertungstabelle ein.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Mit gegrätschten Beinen gegenüber auf den Boden setzen und beide Bälle rollen)

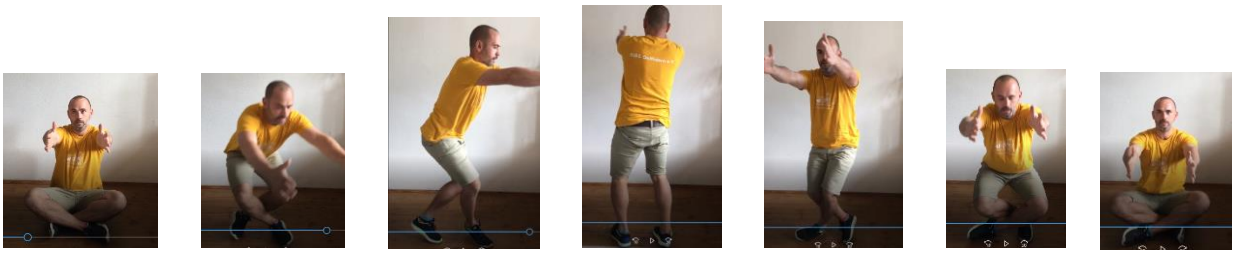
KiSS-Team (Kai und Torsten): 17 (Ballwechsel) x 3 (Faktor) = 51 Punkte

7. Schneidersitz

Versucht ohne Hilfe der Hände aus dem Schneidersitz aufzustehen, eine ganze Drehung zu vollführen und Euch wieder abzusetzen. Für Deinen gelungenen Versuch darfst Du Dir 50 oder 51,5 Punkte (je nach Haltungsnote ☺) zusätzlich in die Auswertungstabelle eintragen.

(Bis einschließlich der 5-Jährigen: Das kriegt ihr, vielleicht mit etwas Hilfe, auch hin !!!)

KiSS-Team (Francis): 50 Punkte + 1,5 Punkte für die Haltungsnote! = 51,5 Punkte



Solltet ihr „Zweifel“ ☺ an unseren Ergebnissen haben, haben wir für Euch die einzelnen Videos der Herausforderungen zusammengestellt.

Unter

https://www.dropbox.com/sh/1bbhufdt1pd6b8e/AABcEqSlKYqusX1dSuCWJu9aa?dl=0

könnt ihr Euch unsere Versuche anschauen.

Im Anhang unserer E-Mail findet ihr, wie schon erwähnt, die Auswertungstabelle mit einem Beispiel.

Unabhängig davon, ob es Euch gelingt unsere Bestmarken zu überbieten (was natürlich sehr schwierig ist ☺) gilt:

Wenn Ihr für Euren Stadtteil ein Ergebnis melden wollt, dann füllt einfach die Auswertungstabelle aus, fotografiert diese und schickt uns Eure Ergebnisse.

Das KiSS-Team Ostfildern wünscht Euch weiterhin eine gute Gesundheit und viel Spaß bei diesen ersten Herausforderungen!!!

Sollten Sie zukünftig den KiSS-Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir Sie uns kurz formlos per E-Mail zu informieren.