

CORONA-SOCKEN OLYMPIADE

BASKETBALL-TEAM SB/DJK ROSENHEIM

Mai 2020

Liebe Sportlerinnen und Sportler !

Leider müssen wir immer noch auf das Basketballtraining warten.
Wir machen eine Olympiade am Donnerstag-Abend.
Gemeinsam - alle zu Hause.

Alle erhalten einen Preis !

Die ersten drei Plätze bekommen einen Sonder- Preis.

Wichtig:

Wie immer - Fair bleiben !

DIE TEILNAHME IST natürlich FREIWILLIG.

Wir machen 10 ÜBUNGEN.

Du hast 10 Versuche bei jeder Übung.

Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt .

Bitte schreibe auf wie viele Punkte Du geschafft hast.

Die Ergebnis-Liste schickst Du mir bis 31. Mai.

Per Email oder mit der Post.

Für die 10 Übungen brauchen wir Sachen.

Sie stehen immer am Anfang.

Mach die Übungen immer am Donnerstag um 19 Uhr zu Hause.

Du übst am Donnerstag, 7.5. und am Donnerstag, 14.5.

Am Donnerstag, 21.5. (Ersatztermin 28.5. 2020) findet dann die Olympiade statt.

Du trägst Deine Punkte in die Liste ein.

Brauchst Du Hilfe?

Deine Eltern, Geschwister oder Betreuer helfen Dir. Frage sie!

Zu schwer ?

Mach den Abstand um einen Meter kleiner

1. ÜBUNG: „Werfen will geübt sein“

Ich brauche: 1 Stuhl, 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B. Eimer oder Papierkorb)

Ich sitze auf dem Stuhl.

Der Eimer steht 3 Meter weg

Ich werfe die Socken mit einer Hand von oben in den Eimer.



5 mal mit der rechten Hand. 5 mal mit der linken Hand = 10 Würfe

So viele Treffer habe ich gemacht:

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

2.ÜBUNG: „Im Sitzen in den Korb treffen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B.Eimer oder Papierkorb)

Ich sitze auf dem Boden.

Der Eimer steht 2 Meter weg.

Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden.

Dazwischen liegt ein Paar Socken.



Ich nehme die Socken zwischen die Füße.

Ich werfe die Socken mit den Füßen in den Eimer.

Zu schwer?

Ich hebe die Socken in den Eimer.

Ich habe 10 Versuche in den Eimer zu treffen.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

3.ÜBUNG: „Ich treffe blind in den Korb“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B.Eimer oder Papierkorb)

Ich sitze mit angewinkelten Beinen auf dem Boden.

Der Eimer steht hinter meinem Rücken.

Der Abstand ist 3 Meter.

Ich werfe die Socken mit der recht Hand über meinen Kopf

Das mache ich 5 x.



Ich werfe die Socken mit der linken Hand über meinen Kopf.

Ich habe 10 Versuche um in den Eimer zu treffen.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

4.ÜBUNG: „Mit dem Kopf in den Korb treffen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B.Eimer oder Papierkorb)

Ich stehe.

Der Eimer steht 2 Meter weg.

Ich werfe mit einer Hand ein Sockenpaar über meinen Kopf.

Ich versuche einen „Kopfball“ in Richtung des Eimers.



Zu schwierig?

Stelle den Eimer 1 Meter weg. Ich habe 10 Versuche.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

5.ÜBUNG: „Rückwärts unter die Beine durch treffen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B.Eimer oder Papierkorb)

Ich stehe in Grätsch-Stand.
Der Eimer ist hinter meinem Rücken.
Der Abstand ist 3 Meter.
Ich neige den Oberkörper nach vorne.
Ich sehe durch meine Beine.
Ich sehe den Eimer.



Ich werfe die Socken durch die Beine in den Eimer.
Ich habe 10 Versuche.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

6.ÜBUNG: „ Auf dem Rücken liegend werfen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (z.B.Eimer oder Papierkorb)

Ich liege auf dem Rücken.
Der Eimer steht 3 Meter weg.
Ich werfe das Sockenpaar in den Eimer.
Ich hebe dazu kurz den Kopf.



Ich habe 10 Versuche.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

7.ÜBUNG: „Mit dem Handrücken treffen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (Eimer oder Papierkorb)

Ich stehe.

Der Eimer ist drei Meter weg.

Ich strecke meinen Arm nach vorne.

Ich lege 1 Paar Socken quer auf meinen Handrücken.

Ich werfe die Socken so in den Eimer.



Ich habe 10 Versuche.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

8.ÜBUNG: „ Auf dem Bauch liegend treffen“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Behälter (Eimer oder Papierkorb)

Ich liege auf dem Bauch.

Der Eimer steht 3 Meter weg.

Ich stütze meine Ellbogen auf.

Ich schaue zum Eimer.

Ich werfe die Socken in den Eimer.



Ich habe 10 Versuche.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

9.ÜBUNG: „Gleichzeitig mit beiden Händen werfen“

Ich brauche: 1 Stuhl, **nur 4** Paar Socken, 1 Behälter

Ich sitze auf dem Stuhl.
Der Eimer steht 3 Meter weg.
Ich nehme in jede Hand 1 Paar Socken.



Ich werfe gleichzeitig mit beiden Händen.
Ich habe 5 Versuche (Ich werfe 2 Socken-Paare gleichzeitig und hole sie mir wieder zurück)

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer

10.ÜBUNG: „Sprungwurf aus der Drehung“

Ich brauche: 5 Paar Socken, 1 Bdhälter (Eimer oder Papierkorb)

Ich stehe.
Hinter meinem Rücken steht der Eimer.
Er steht 3 Meter weg.
In meiner „Wurfhand“ halte ich ein paar Socken.
Ich springe vom Boden leicht ab und drehe mich zum Eimer.

Ich werfe die Socken in den Eimer.
Die Übung geht auch ohne Springen.
Ich habe 10 Würfe.

Am 7. 5.:	Am 14.5.
.....TrefferTreffer



ERGEBNISLISTE : SOCKEN-OLYMPIADE im Mai 2020

NAME _____

1 ÜBUNG : _____ Treffer

2.ÜBUNG: _____ Treffer

3.ÜBUNG: _____ Treffer

4.ÜBUNG: _____ Treffer

5.ÜBUNG: _____ Treffer

6.ÜBUNG: _____ Treffer

7.ÜBUNG: _____ Treffer

8.ÜBUNG: _____ Treffer

9.ÜBUNG: _____ Treffer

10.ÜBUNG: _____ Treffer

GESAMTPUNKTE _____ Unterschrift Sportler/in _____