

„bwlathome“ Teil 2 „challenges“

#bwlathome oder "BW Leichtathletik at Home" – das ist die Kampagne von uns, der Leichtathletik Baden-Württemberg, für euch. Unser Ziel: Zusammenhalt in der Leichtathletik Baden-Württemberg-Community in Corona-Zeiten. In der ersten Runde haben wir euch Tipps für Trainings zuhause gegeben. Für die zweite Runde stellen wir euch hier die #bwlathome Challenges vor.



#bwlathome
Challenges

#bwlathome WURF-CHALLENGE

Die #bwlathome Sprung-Challenge besteht aus 3 Übungen: Tempopäckchen-Zielwurf, Teebeutelweitwurf, Münzwurf. [Wir machen euch hier vor, wie's geht: Anleitung für die #bwlathome Wurf-Challenge](#)

Für die Teilnahme an der Challenge braucht ihr:

- Einen Gegenstand/Farbe zur Markierung für den Start
- 3 Tempopäckchen (Übung 1)
- Behältnis (Durchmesser ca. 25-45 cm, z.B. Kuchenform, leerer Blumentopf, Putzeimer) (Übung 1)
- Handelsüblicher Teebeutel (Übung 2)
- Drei 1€-Münzen (Übung 3)
- Evtl. eine Kiste
- Maßband/Meterstab
- Stoppuhr

Und so geht's:

Übung 1: Tempopäckchen-Zielwurf

1. Eimer mit einem Abstand von euer doppelten Körpergröße zu einer Startlinie aufstellen
2. Die drei Tempopäckchen werfen und probieren den Eimer zu treffen
3. Nachdem alle drei Päckchen geworfen wurden zum Eimer rennen und sie wieder einsammeln und zur Startlinie zurücklaufen
4. Erneut die Tempopäckchen werfen
5. Wie lange braucht ihr, um fünfmal zu treffen?

Regeln:

- Abstandmessung im Video zeigen
- Behältnis muss einen Durchmesser von 25-45 cm haben (z.B. Kuchenform, leerer Blumentopf, Putzeimer)
- Eimer muss frei stehen und darf keine Wand berühren
- Startlinie muss klar markiert sein
- Startlinie darf während dem Wurf nicht übertreten werden

Ergebnis: Zeit in Sekunden mit zehntel

Übung 2 : Teebeutelweitwurf

Einen trockenen handelsüblichen Teebeutel mit dem Zettel in den Mund nehmen und von einer Startlinie so weit wie möglich schleudern.

Regeln:

- Startlinie muss klar erkennbar sein
- Weite wird parallel zum Startpunkt gemessen

- Der Teebeutel darf nur am Zettel mit dem Mund berührt werden
- Wurftechnik egal
- Beide Beine müssen beim Abwurf Bodenkontakt haben
- Kein Anlauf

Ergebnis: Weite in Meter und Zentimeter

Übung 3: Münzwurf

Drei 1€-Münzen hintereinander so nah wie möglich an eine Wand oder Kiste mit glatter Oberfläche werfen.

Regeln:

- Klare Startlinie
- Abstand von Wand zur Startlinie: Doppelte Körpergröße
- Glatter Boden, wie Fliesen, Parkett, Laminat, Asphalt (Kein Gras, Teppich, etc.)
- Wurftechnik egal
- Die drei Würfe müssen in einem Video direkt hintereinander geworfen werden
- 1€-Münze
- Abstand von Wand zu liegender Münze messen

Ergebnis: Addierte Entfernungen der Münzen zur Wand in Zentimeter

Teilnahme:

Ihr habt 5 Tage Zeit, teilzunehmen. Teilnahmechluss ist am Mittwoch, 20. Mai, 10 Uhr. Um teilnehmen zu können, müsst ihr per Video eure Ergebnisse nachweisen und uns entweder per Mail (info@bwleichtathletik.de), per Whatsapp (+491788270112) oder über Social Media ([@bwleichtathletik](#) taggen/an uns schicken oder über Facebook an den [Badischen](#) oder [Württembergischen Leichtathletik-Verband](#) auf Facebook). Wichtig: Außer dem Video brauchen wir euren vollen **Namen, Geschlecht, Jahrgang, Verein und Ergebnis** schriftlich. Bitte teilt uns zusätzlich eine **Email-Adresse** mit, über die wir euch ggf. eure Siegerurkunde zuschicken können. **Es wäre außerdem super, wenn ihr direkt beim Einsenden vermerkt, ob wir euer Video auf Social Media teilen und für einen Zusammenschnitt der Challenge verwenden dürfen.** Wir sind gespannt, was ihr auf dem Kasten habt! Am Ende einer Challenge-Woche verkünden wir die Gewinner der Altersklassen, die selbstverständlich mit einer entsprechenden Urkunde ausgezeichnet werden.

Auswertung:

Es gibt sowohl Übungssieger als auch Gesamtsieger. Übungssieger wird, wer in seiner Altersklasse die beste Leistung erzielt. Gesamtsieger wird, wer in Summe die besten Platzierungen über die drei Übungen erreicht. Einen [Zwischenstand findet ihr ab Montag auf unserer Homepage](#). Teilnehmer anderer Landesverbände sind selbstverständlich herzlich eingeladen teilzunehmen! Sie werden außer Wertung gewertet.

Ergebnis:

Die Gesamtsieger der Altersklassen werden am Donnerstag, 21. Mai, (nach 6 Tagen Laufzeit der Challenge), verkündet und informiert. Sie erhalten per Mail eine Urkunde.

Datenschutz:

Für die Teilnahme ist die Einsendung eines Videos erforderlich. Wir werden das Video sowie die persönlichen Daten (Name, Jahrgang, Geschlecht, Verein) der Teilnehmer für die Dauer der Kampagne (5. Juni 2020) speichern, um die Auswertung vorzunehmen und den Wochensieger zu küren. Die Daten (Video und Teilnehmerdaten) werden lediglich für die Auswertung der Kampagne von Mitarbeitern der Geschäftsstellen des Badischen und Württembergischen Leichtathletik-Verbands genutzt und dazu auf den Servern der Verbände gespeichert. Für die Bekanntgabe der erzielten Leistungen und der Reihenfolge werden die persönlichen Daten (Name, Geschlecht, Verein und Jahrgang) auf den Seiten www.bwleichtathletik.de, www.wlv-sport.de, www.blv-online.de veröffentlicht. Die Wochen-Gewinner (Name, Verein, erzielte Leistung) werden außerdem über Social Media (Instagram und Facebook) bekanntgegeben. Nach Abschluss der Kampagne werden sämtliche Daten gelöscht.