# SuperSix-Challenge

DAHOAM!

DAHOAM!

6 Übungen für dahoam

In jeder Übung sind maximal 24 Punkte zu erreichen
Die Übungen 1-5 sind für E-Jugend und Minis die selben, nur die Wertungen sind unterschiedlich,
Als Übung 6 hat jede Altersgruppe eine eigene Übung

# Übung 1 dahoam: Hampelmann
# E-Jugend und Minis

**Was brauchst du für die Übung**

1 Stoppuhr, Markierungspunkte

https://youtu.be/dI62EXUMGkk

**Durchführung:**

Ausführung: Gerade stehen, Füße zusammen, Arme seitlich am Körper. Nun abspringen, Beine weiter als schulterbreit öffnen, Arme seitlich hochheben und Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Landen. Zurück in die Ausgangsstellung springen.

**Korrektur:**

Händeflächen sauber über dem Kopf zusammenklatschen

**Variationen:**

Variante 1: Zähle wie viele Hampelmänner du in 60 Sekunden sauber durchführen kannst.

Variante 2: Markiere ein Viereck auf dem Boden (stelle leere Plastikflaschen als Hütchen auf oder nimm Post-Ist). Führe die Bewegung jetzt nicht nur im Stand sondern entlang des Vierecks aus.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 2 dahoam: Seilspringen
# E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung:
1 Springseil und 1 Uhr

https://youtu.be/5dK0vVCNqjc

**Durchführung:**

- Spieler springt 30 Sekunden vorwärts mit geschlossenen Beinen mit einem Springseil.
- Auf ein Zeichen des Zeitnehmers springt der Spieler sofort weitere 30 Sekunden rückwärts mit geschlossenen Beinen.
- Dauer: 60 Sekunden

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 3 dahoam: Fangen mit Bällen

Was brauchst du für die Übung
2 unterschiedliche Bälle:  z.B. 1 Handball (Gr. 0) , 1 weiterer Ball (in Größe und Gewicht anders als der Handball) 1Uhr

https://youtu.be/keaITRTAGmM

**Durchführung:**

- Der Spieler hat in jeder Hand einen Ball. Die Bälle werden abwechselnd hochgeworfen und mit derselben Hand wieder aufgefangen.
- Dauer 60 Sekunden.

**Korrektur:**
Ball nicht zu hoch werfen, sonst fliegt er zu weit weg, lieber mit kleinerer Höhe anfangen.

**Variationen:**
im Stehen, im Sitzen

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 4 dahoam:
# Achterkreisen im Liegestütz
# E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung
1 Handball und 1 Uhr

https://youtu.be/d4rxQ3mf0Sc

**Durchführung:**

- Die Aufgabe ist, in 60 Sekunden soviel wie möglich Achten im Liegestütz um die Arme kreisen zu lassen.
- Ausgangspunkt ist der Ball in der rechten Hand.
- Nun wird der Ball am Boden entlang um den linken Arm bis zur Mitte gekreist.
- In der Mitte wechselt die ablegende Hand.
- Die linke Hand kreist nun den Ball um den rechten Arm zur Mitte zurück. Nun ist eine vollständige Acht erreicht.

**Korrektur**

Beide Füße müssen stetig eng auf dem Boden bleiben. Po und Rumpf werden angespannt und bilden mit dem Kopf eine gerade Linie.
Der Handwechsel erfolgt genau in der Körpermitte.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 5 dahoam: Ball kreisen
# E-Jugend und Minis

Was brauchst du für die Übung:
1 Handball und 1 Uhr

https://youtu.be/LIeqajn-NT8

**Durchführung:**

- Der Spieler stellt sich beim Startsignal auf ein Bein und kreist den Ball 60 Sekunden um den Oberschenkel.
- Das Bein sollte hierbei im 90-Grad-Winkel gehalten werden.
- Nach jeweils 15 Sekunden wird das Bein gewechselt
- Fällt der Ball runter, muss er schnellstmöglich wieder aufgenommen werden, da die Zeit weiterläuft.
- Die Anzahl der vollständigen Umkreisungen werden zusammengezählt.
- Dauer: 60 Sekunden

**Korrektur:**

Der Oberkörper sollte möglichst gerade bleiben und man sollte nicht zu weit in die Knie gehen.

**Variationen:**

Wem das zu schwer ist: Auf einem Bein um den Bauch oder Kopf kreisen. Wenn möglich trotzdem das Bein hochhalten.

Wem das zu leicht ist: Auf einem kleinen Kissen stehend und/oder mit geschlossenen Augen

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 6 dahoam: für E-Jugend
# Umgreifen des Balles

Was brauchst du für die Übung:
1 Handball, 1 Uhr

https://youtu.be/cNxOwKPpHPo

Durchführung:

- Der Spieler steht in der Grätsche und hält einen Ball zwischen den Beinen.
- Die rechte Hand vor dem rechten Schienbein, die linke Hand hinter der linken Wade.
- Ohne dass der Ball den Boden berührt, muss nun im schnellen Wechsel umgegriffen werden.
- Dauer 60 Sekunden.

Korrektur:

Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Die Beinposition wird nicht verändert. Bitte genau darauf achten, dass der Ball vor dem Fangen nicht den Boden berührt.

**Schwerpunkte (Koordination)**

- Koordination
- Auge-Handkoordination
- Rumpfbeweglichkeit
- Ballhandling

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Übung 6 dahoam: für Minis
# Pfiff, Drehung, Fangen

Was brauchst du für die Übung:
1 Handball, 1 Zuspieler

**Durchführung:**

- Auf Signal (Pfeifen oder Klatschen) dreht sich der Spieler um und fängt den Ball, welcher kurz nach dem Signal geworfen wird.
- Wichtig ist eine vollständige Drehung, normalerweise wird dies durch einen kleinen Sprung erreicht.
- Jeder hat 20 Fangversuche, jeder gefangene Ball gibt einen Punkt.

**Korrektur:**
In der Ausgangsstellung sollte eine gewisse Körperspannung vorhanden sein. So kann die bestmögliche Reaktionszeit erreicht werden. Da sich normalerweise jeder in die Richtung des Wurfarmes dreht, sollte auf Richtungswechsel geachtet werden. Sonst könnte Schwindel auftreten.

**Variationen:**
Ohne Punktewertung können „schlechte“ Pässe gespielt werden (zu hoch, zu tief oder seitlich vom Körper gespielte Pässe). So wird eine Reaktion auf verschiedene Situationen trainiert.

https://youtu.be/tEomx2D8oTg

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | | | | | |
| Ergebnis | | | | | | | | | | | | |

# Wertungstabellen

| Übung 1 | | Hampelmann- E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 15 | 20 | 24 | 28 | 32 | 35 | 39 | 42 | 48 | 51 | 55 | 58 | 60 | 64 | 68 | 72 | 74 | 76 | 80 | 82 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 1 | | Hampemann- Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | 4 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 39 | 40 | 42 | 45 | 57 | 50 | 52 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

| Übung 2 | | Seilspringen- E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 | 60 | 64 | 68 | 72 | 76 | 78 | 80 | 82 | 85 | 90 | 95 | 110 | 120 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 2 | | Seilspringen- Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 10 | 15 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 60 | 70 | 80 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

| Übung 3 | | Werfen und Auffangen E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | | 15 | | 20 | | 25 | | 28 | | 32 | | 35 | | 38 | 42 | 45 | 48 | 50 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 3 | | Werfen und Auffangen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | | 8 | | 10 | | | 15 | | | 18 | | | 20 | | 23 | | 25 | 28 | 30 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

# Wertungstabellen

| Übung 4 | Achterkreisen im Liegestütz E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 4 | Achterkreisen im Liegestütz Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | | 2 | | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | 8 | | | 9 | | 10 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

| Übung 5 | Ball kreisen E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 1 | 2 | 5 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 5 | Ball kreisen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 50 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

| Übung 6 | Umgreifen des Balles E-Jugend | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anzahl | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 75 | 80 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Übung 6 | Pfiff/ Drehung/ Fangen Minis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl | 1 | | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

DAHOAM!

Vielen Dank an: Antje Perse, Jane Clarke, Ingrid Krämer

TSV Ismaning, TV Bad Tölz, SG Süd/Blumenau