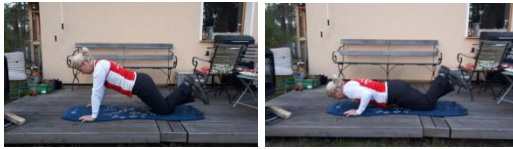


# Drachenboot-Home-Challenge-Cup Königs Wusterhausen

## Der Spielplan:

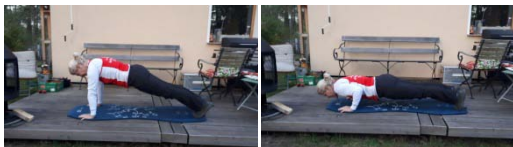
1. **„Welches Team schafft die Meisten?!“ – Das ganze Team (16 Personen) ist gefragt!**

Es geht um **Liegestütze**... diese sind entweder im Ganzkörperstütz oder für die Damen „verkürzt“ zu absolvieren (siehe Fotos).



...verkürzt heißt: Nase bis uff den Boden..!

oder:



... Ganzkörperstütz...



Alle Namen der Teammitglieder untereinander auf ein Blatt schreiben:

Jeder absolviert so viele Liegestütze in sauberer Ausführung am Stück (ohne Pause) wie möglich. Dabei werden die Verkürzten mit einem Faktor verrechnet, damit es fair bleibt.

**Wenn ihr diese Station gleich als erstes macht, habt ihr alle Teamnamen schon mal in eurer Tabelle und ihr könnt sie für alle weiteren Aufgaben nutzen.**

2. **„Burpees in 3 Minuten“ – Das ganze Team (16 Personen) ist gefragt!**

Alle Namen der Teammitglieder untereinander auf ein Blatt schreiben:

Jeder absolviert so viele Burpees in sauberer Ausführung wie möglich in 3:00 Minuten.

Stoppuhr bereitlegen.... Anzahl in die Tabelle, Bildquelle: <https://www.sportmatt.at>, 26.04.2020



3. **„Welches Team kann am längsten?“ – Das ganze Team (16 Personen) ist gefragt!**

Es geht um **Wandsitzen** – im Optimalfall hat jeder eine nichtfärbende Wand und jemanden der anfeuert und die Zeit stoppt – Ausführung siehe Fotos – Füße Parallel, Knie maximal hüftbreit auseinander, rechte Winkel in Knie und Hüfte, Arme / Hände sind wie auch sie Schultern ebenfalls an der Wand.

Beweis: Alle Namen der Teammitglieder untereinander auf ein Blatt schreiben und jeweils die Zeit dazu.

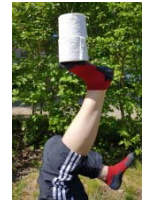


4. **„Der Paddelfußabdruck“ – Das ganze Team (16 Personen) ist gefragt!**

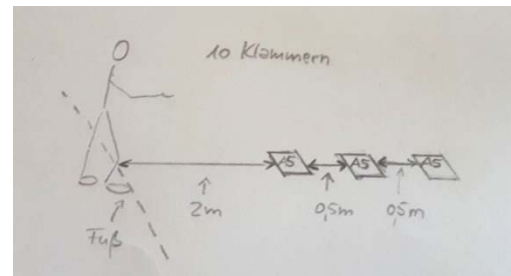
Welches Team hat den größten Fußabdruck.

Beweis: Ihr tragt zu jedem Teammitglied die Schuhgröße in die Tabelle.

5. **„Fußball wäre zu einfach“** - ein Teammitglied ist gefragt  
 benötigtes Material: **2 Klopapierrollen**, Jemand der stoppt.  
 Die beiden Klopapierrollen (übereinander) werden auf einem Fuß  
 (ohne Schuh) auf dem Rücken liegend balanciert. Die Zeit läuft,  
 sobald die Rollen losgelassen werden, die Zeit stoppt, wenn eine Rolle fällt.  
**Beweis:** die Zeit wird notiert (und Name ankreuzen)



6. **„Ziel-Klammerwurf“** – ein Teammitglied ist gefragt  
 benötigtes Material: 3 Blätter im A5-Format, Zollstock/Maßband (2m), 10  
 normale Wäscheklammern,  
 Aufbau: siehe Skizze  
 Stand: Fußspitze berührt die Startlinie, es wird  
 nicht übertreten,  
 Ablauf: die 10 Klammern werden per Zielwurf auf  
 die 3 Blätter platziert, dabei gilt, je weiter weg,  
 desto mehr Punkte, jede Klammer, die das Blatt  
 berührt, wird gewertet.



**Beweis:** aussagekräftiges Foto der Klammern auf den Blättern

7. **„Handsalat“** – ein Teammitglied ist gefragt  
 benötigtes Material: 2 Rollen Klopapier, Jemand mit  
 Stoppuhr,  
 Ablauf: in 2 Minuten müssen beide Rollen so oft wie möglich  
 nach folgendem Prinzip bewegt werden: Hände parallel –  
 Rollen hochwerfen, Hände überkreuzen – Rollen wieder  
 fangen – siehe Bilder



**Beweis:** die Anzahl wird notiert

Quelle: Lutz, H.: Life Kinetik, BLV Verlag, 2010

8. **„Schnippe auf Beistift“** – ein Teammitglied ist gefragt  
 benötigtes Material: ein Bleistift, eine Strippe mit 4m freier “Wickelstrecke“ nach Befestigen  
 des Bleistifts am einen und einem Badelatschen am andern Ende, Jemand mit Stoppuhr  
 Es wird die Zeit gestoppt, die benötigt wird, um die Strippe auf den Bleistift zu wickeln bis  
 der Latschen den Stift berührt, wobei immer beide Hände am Bleistift sind.  
**Beweis:** die Zeit wird notiert (und Name ankreuzen)

9. **„Klopapierbaum“** – ein Teammitglied ist gefragt  
 benötigtes Material: 2 Bleistifte, 2 Klopapierrollen, Jemand mit Stoppuhr  
 Ablauf: Los geht's, wenn ihr sicher in der Ausgangsposition steht (Foto).  
 Gestoppt wird, sobald die erste Klorolle fällt.

**Wichtig:** die Klopapierrollen befinden sich waagrecht auf dem Stift, die  
 Finger berühren nicht das Klopapier, der Hacken des freien Fußes ist  
 mindestens auf Kniehöhe des Standbeins, siehe...Ausgangsposition:

**Beweis:** die Zeit wird notiert (und Name ankreuzen)



10. „**Zungenbrecher**“ – ein Teammitglied ist gefragt

Gesucht ist die Zeit, die benötigt wird, alle Teams **fehlerfrei**, hinter einander vorzulesen.

Beweis: kleines Video, Zeit notieren (und Name ankreuzen)

OhNassIs Saaligatoren Pneumant Dragon FRIENDS OF MOTION - THE FUNtastic FAMILY Die Holzköpfe Drachenbootfreunde Strausberg Hausdrachen Rüdersdorf Blue-Biceps-Dragons Biergarde Weltenbummler SpreeCoyoten Preußendrachen Hawlinger Lakeside Dragons Drachenjäger Team Bonava Ackerdrachen FreakShow E-Center Dragons Hai Voltage ABC Team Team Cassens Rail Dragons Tikis (Freundeskreis) SVB OSPA Dragons Wukey's United Powers of Bembeltown AWO Nauten SVB The Black Sheeps KC Dragonfly Welsverklopper TST Kogeneracja SA Wroctaw Jacob-Full-Pipe-Dragons Niveau wir sinken! Die Fotonauten Blue Bulls Dragons Club Leipzig LDKC All Stars LSD Sharks Northlight Dragons Neckardrachen Moordüvels Jens & Friends Pink Ladies Schierstein Zoo-Center Dragons Spitfires LimmerixX Spreeteufel Siebos International Dragons Red Hot Chili Paddler

11. „**Schätzchen**“ – ein Teammitglied ist gefragt

Eine Schätzfrage: Wie viele Kronkorken befinden sich im Glas?

Gebt eine Schätzung ab (eine Zahl fürs ganze Team)



12. „**Marshmallow-Spaghetti-Turm**“ – ein Teammitglied ist gefragt

benötigtes Material: 1.00 m Schnur, 1m Klebeband (Büro), 20 Spaghetti, 1 Marshmallow (normale Größe), Stoppuhr, Zollstock

die Aufgabe: in 18 Minuten soll sich der Marshmallow ausschließlich mit dem zur Verfügung stehenden Material so hoch wie möglich über dem Boden befinden.

Bedingungen: Marshmallow muss oben auf sein, die Konstruktion ist freistehend.

**Beweis:** aussagekräftiges Foto mit Zollstock für die Höhenermittlung, die Zeit wird notiert (und Name ankreuzen)

**...und zum Schluss nicht vergessen !! ... Lächeln !! Ein Foto – ein oder zwei Teammitglieder.**

**Stellt euch in eurem Paddeloutfit und mit Paddel zu einem Foto - es darf auch lustig sein – wie ihr wollt – das möchten wir auf jeden Fall veröffentlichen !**