



BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND  
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

# LRJBW Challenge - Woche 1

Sommer Challenge 2020

# Aufbau der LRJBW Challenge

---

- Es handelt sich um eine wöchentlich wechselnde sportliche Herausforderung, welche sich den Bereichen Ausdauer, Kraft, Wissen oder Koordination zuordnen lässt
- Die Sportler absolvieren diese einzeln bzw. in Kleingruppen (je nach Stand der gesetzlichen Richtlinien) und nach Anleitung der Aufgabenstellung
- Als Dokumentation müssen die Aufgaben per Foto bzw. Video von den Trainern an die LRJ gesendet werden.
- Es wird eine Gesamtwertung geben, in dieser ein Gewinner zum Ende der Challenge ermittelt wird
- Der Stand wird wöchentlich bekannt gegeben
- Start der Challenge ist Freitags 18 Uhr bis Sonntags 18 Uhr müssen die Ergebnisse an die Ruderjugend gesendet werden.



# Challenge Woche 1

---

In der ersten Woche starten wir mit der Armkraft.

1. Wie viele Liegestütze schaffst du mit den Beinen auf einer Erhöhung (Bierbank, Sofa, Bett, etc.) → Bei der Ausführung ist zu beachten, dass der Körper eine Linie bildet. Es zählen alle Wiederholungen, welche von ausgestreckten Armen zu einer Beuge von  $90^\circ$  und wieder nach oben vollendet werden.
2. Wie viele Back-Push schaffst du? Die Arme halten darauf auf einer Erhöhung (Bierbank, Sofa, Bett, etc.) → Es zählen alle Wiederholungen, welche von gestreckten Armen nach unten in eine  $90^\circ$  Beuge gegangen sind und wieder die ausgestreckten Arme erreichen.



# Errechnung der Ergebnisse

---

- Die Platzierung am Ende der Challenge für den Verein errechnet sich aus der durchschnittlichen Leistung der Sportler (d.h. der Verein mit dem besten Mittelwert belegt den 1. Platz und so weiter)
- Zusätzlich können die besten 3 Einzelergebnisse unter allen Einsendungen extra Punkte für den Verein erwerben (Platz 1 - 3 P., Platz 2 - 2 P. und Platz 3 - 1 P.)
- Gesamtsieger ist der Verein mit der höchsten Punktzahl am Ende der Challenges (Letzte Challenge wird am bisherigen LM Termin sein).

Platzierung des Vereins	Punkte für die Gesamttabelle
1.	10
2.	9
3.	8
4.	7
5.	6
6.	5
7.	4
8.	3
9.	2
10. und folgende	1

