



TEAM CHALLENGE

MÄRZ 2021

Hallo Rister!

Im März haben wir eine teamübergreifende Challenge geplant. Ihr bekommt jede Woche von eurem Coach eine Liste mit möglichen Aufgaben. Neben den Aufgaben stehen Punkte. Ihr könnt an jedem Tag so viele Aufgaben erledigen wie ihr wollt. Allerdings ist es wichtig, dass ihr eure Leistung dokumentiert und das Punkte-Ergebnis in der dazugehörigen Liste einträgt.

Eure Ergebnisse werden mit denen deiner Mannschaftskollegen gesammelt. Daraus wird ein Durchschnittswert errechnet, der dann mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen wird. Die Ergebnisse könnt in der folgenden Tabelle einsehen:

[📄 Ergebnisse der Rister Team Challenge \(Google Sheet\)](#)

Die besten drei Teams werden geehrt. Unter anderem bekommt das erstplatzierte Team einen 500 Euro Zuschuss zu einer Teamfeier bei einem Partner des SC Rist in Abstimmung der Abteilung Marketing.

Viel Spaß – wir sind gespannt, wie viele Punkte ihr sammelt!

DIE CHALLENGES

Woche 1 (1.3.-7.3.2021) – Basketball

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball um den Hals, Körper und die Knie kreisen (20 Mal ohne Fehler)	10
2.	Basketball im Schneidersitz um den Körper rollen (20 Mal ohne den Ball zu verlieren)	8
3.	Basketball um den Körper dribbeln; höchstens zwei Zwischendribblings (10x ohne Pause)	15
4.	Spinnendribbling: Den Ball genau zwischen den Beinen dribbeln. Zuerst mit rechts und links von vorne, dann greife mit den Händen von hinten durch die Beine und dribble einmal rechts und links. Bringe die Hände wieder nach vor zurück und dribble weiter (10 Sekunden ohne Fehler)	15
5.	Handwechsel: drei beliebige Handwechsel hintereinander (10x hintereinander ohne Pause)	5
6.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust mit höchstens zwei Zwischendribblings) (10 x Handwechsel ohne Pause)	10
7.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust ohne Zwischendribblings) (10 Handwechsel ohne Pause)	25

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball um den Hals, Körper und die Knie kreisen (30 Mal ohne Fehler)	10
2.	Basketball im Schneidersitz um den Körper rollen (30 Mal ohne den Ball zu verlieren)	8
3.	Basketball um den Körper dribbeln; höchstens zwei Zwischendribblings (15x ohne Pause)	15
4.	Spinnendribbling: Den Ball genau zwischen den Beinen dribbeln. Zuerst mit rechts und links von vorne, dann greife mit den Händen von hinten durch die Beine und dribble einmal rechts und links. Bringe die Hände wieder nach vor zurück und dribble weiter (15 Sekunden ohne Fehler)	15
5.	Handwechsel: drei beliebige Handwechsel hintereinander (20x hintereinander ohne Pause)	5
6.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust mit höchstens zwei Zwischendribblings) (15 x Handwechsel ohne Pause)	10
7.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust ohne Zwischendribblings) (15 Handwechsel ohne Pause)	25

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball um den Hals, Körper und die Knie kreisen (50 Mal ohne Fehler)	10
2.	Basketball im Schneidersitz um den Körper rollen (50 Mal ohne den Ball zu verlieren)	8
3.	Basketball um den Körper dribbeln; höchstens zwei Zwischendribblings (20x ohne Pause)	15
4.	Spinnendribbling: Den Ball genau zwischen den Beinen dribbeln. Zuerst mit rechts und links von vorne, dann greife mit den Händen von hinten durch die Beine und dribble einmal rechts und links. Bringe die Hände wieder nach vor zurück und dribble weiter (20 Sekunden ohne Fehler)	15
5.	Handwechsel: drei beliebige Handwechsel hintereinander (30x hintereinander ohne Pause)	5
6.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust mit höchstens zwei Zwischendribblings) (20 x Handwechsel ohne Pause)	10
7.	Handwechsel vor dem Körper, durch die Beine und hinter dem Rücken (ohne Ballverlust ohne Zwischendribblings) (20 Handwechsel ohne Pause)	25

Woche 2 (8.3.-14.3.2021) – Ausdauer

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte
1.	Insgesamt 30 Minuten Joggen	100
2.	Insgesamt 400 Seilsprünge	150
3.	Insgesamt 1.000 Hampelmänner	80
4.	Insgesamt 60 Minuten Fahrrad fahren	100

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte
1.	Insgesamt 45 Minuten Joggen	100
2.	Insgesamt 600 Seilsprünge	150
3.	Insgesamt 1.400 Hampelmänner	80
4.	Insgesamt 90 Minuten Fahrrad fahren	100

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte
1.	Insgesamt 60 Minuten Joggen	100
2.	Insgesamt 900 Seilsprünge	150
3.	Insgesamt 2.000 Hampelmänner	80
4.	Insgesamt 150 Minuten Fahrrad fahren	100

Woche 3 (15.3.-21.3.2021) – Koordination

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte
1.	Auf einem Bein stehen, die Augen schließen und den Ball um den Körper kreisen (20 Mal ohne Fehler)	10
2.	Einen Tennisball (als Ersatz einen Sockenball nehmen) in der einen Hand halten und in der anderen den Basketball. Den Tennisball in die Luft werfen, gleichzeitig den Basketball um den Körper kreisen, dann den Tennisball fangen bevor er auf den Boden aufkommt (3 Mal in Folge ohne Fehler)	20
3.	Einen Tennisball und Basketball in je beide Hände nehmen. Den Tennisball in die Luft werfen, den Basketball in einer Acht durch die Beine geben und den Tennisball wieder fangen. (3 Mal in Folge ohne Fehler)	30
4.	Auf einem Bein stehen. Den Basketball um das Standbein herum geben ohne das andere Bein abzusetzen oder den Ball zu verlieren (10 mal kreisen ohne Fehler)	10
5.	Jonglieren mit 3 Bällen (2 Kaskaden am Stück)	30
6.	Jonglieren mit 3 Bällen (4 Kaskaden am Stück)	60
7.	Jonglieren mit 3 Bällen (8 Kaskaden am Stück)	120

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte
1.	Auf einem Bein stehen, die Augen schließen und den Ball um den Körper kreisen (30 Mal ohne Fehler)	10
2.	Einen Tennisball (als Ersatz einen Sockenball nehmen) in der einen Hand halten und in der anderen den Basketball. Den Tennisball in die Luft werfen, gleichzeitig den Basketball um den Körper kreisen, dann den Tennisball fangen bevor er auf den Boden aufkommt (4 Mal in Folge ohne Fehler)	20
3.	Einen Tennisball und Basketball in je beide Hände nehmen. Den Tennisball in die Luft werfen, den Basketball in einer Acht durch die Beine geben und den Tennisball wieder fangen. (4 Mal in Folge ohne Fehler)	30
4.	Auf einem Bein stehen. Den Basketball um das Standbein herum geben ohne das andere Bein abzusetzen oder den Ball zu verlieren (20 mal kreisen ohne Fehler)	10
5.	Jonglieren mit 3 Bällen (3 Kaskaden am Stück)	30
6.	Jonglieren mit 3 Bällen (6 Kaskaden am Stück)	60
7.	Jonglieren mit 3 Bällen (12 Kaskaden am Stück)	120

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte
1.	Auf einem Bein stehen, die Augen schließen und den Ball um den Körper kreisen (50 Mal ohne Fehler)	10
2.	Einen Tennisball (als Ersatz einen Sockenball nehmen) in der einen Hand halten und in der anderen den Basketball. Den Tennisball in die Luft werfen, gleichzeitig den Basketball um den Körper kreisen, dann den Tennisball fangen bevor er auf den Boden aufkommt (5 Mal in Folge ohne Fehler)	20
3.	Einen Tennisball und Basketball in je beide Hände nehmen. Den Tennisball in die Luft werfen, den Basketball in einer Acht durch die Beine geben und den Tennisball wieder fangen. (5 Mal in Folge ohne Fehler)	30
4.	Auf einem Bein stehen. Den Basketball um das Standbein herum geben ohne das andere Bein abzusetzen oder den Ball zu verlieren (30 mal kreisen ohne Fehler)	10
5.	Jonglieren mit 3 Bällen (4 Kaskaden am Stück)	30
6.	Jonglieren mit 3 Bällen (8 Kaskaden am Stück)	60
7.	Jonglieren mit 3 Bällen (16 Kaskaden am Stück)	120

Woche 4 (22.3.-28.3.2021) – Kraft

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte
1.	T-Shirt-Challenge (Liegestützposition mit den Füßen auf einem Stuhl, Bett etc.) 1x T-Shirt an- und wieder ausziehen	10
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten) 📺 Squat-Video (YouTube)	35
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	35
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	45
5.	Burpee (einmal)	2
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	5
7.	„Kasten“- Sprünge auf einen stabilen und breiten Gegenstand, z.B. eine Mauer (zweimal)	3
8.	Wechselsprung (einmal) Sprung von Ausfallschritt in Ausfallschritt (vorderes Bein nach hinten, hinteres Bein nach vorne)	4

U12 / U14


Nr.	Übung	Punkte
1.	T-Shirt-Challenge (Liegestützposition mit den Füßen auf einem Stuhl, Bett etc.) 1x T-Shirt an- und wieder ausziehen	5
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten) 📺 Squat-Video (YouTube)	25
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	20
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	35
5.	Burpee (einmal)	2
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	3
7.	„Kasten“- Sprünge auf einen stabilen und breiten Gegenstand, z.B. eine Mauer (zweimal)	2
8.	Wechselsprung (einmal) Sprung von Ausfallschritt in Ausfallschritt (vorderes Bein nach hinten, hinteres Bein nach vorne)	2

U16 / U18 und älter


Nr.	Übung	Punkte
1.	T-Shirt-Challenge (Liegestützposition mit den Füßen auf einem Stuhl, Bett etc.) 1x T-Shirt an- und wieder ausziehen	3
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten) 📺 Squat-Video (YouTube)	18
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	15
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute) 📺 Push-Up-Video (YouTube)	28
5.	Burpee (einmal)	1
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	1
7.	„Kasten“- Sprünge auf einen stabilen und breiten Gegenstand, z.B. eine Mauer (zweimal)	1
8.	Wechselsprung (einmal) Sprung von Ausfallschritt in Ausfallschritt (vorderes Bein nach hinten, hinteres Bein nach vorne)	1

Woche 5 (29.3.-4.4.2021) – Geschicklichkeit

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball auf einem Finger drehen (10 Sekunden ohne den Ball zu verlieren)	20
2.	Einen Basketball auf einem anderen Basketball balancieren (15 Sekunden)	15
3.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) Im Sitzen	20
4.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) In der Kerzenposition	30
5.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Gleichzeitig einen Tennisball vom Boden aufheben, hoch werfen und wieder fangen.	20
6.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Ohne die Socken zu verlieren gehst du aus dem Stehen in die Brückenposition (Hände und Füße am Boden; Bauchnabel zeigt zur Decke) und dann wieder zurück auf deine Beine.	40
7.	Schuhchallenge (einmal komplett um 360° drehen)  Shoe Challenge / Die Schuh-Challenge – Can you do it? (YouTube)	80

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball auf einem Finger drehen (15 Sekunden ohne den Ball zu verlieren)	20
2.	Einen Basketball auf einem anderen Basketball balancieren (30 Sekunden)	15
3.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) Im Sitzen	20
4.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) In der Kerzenposition	30
5.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Gleichzeitig einen Tennisball vom Boden aufheben, hoch werfen und wieder fangen. (2x in Folge ohne den Socken vom Kopf zu verlieren)	20
6.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Ohne die Socken zu verlieren gehst du aus dem Stehen in die Brückenposition (Hände und Füße am Boden; Bauchnabel zeigt zur Decke) und dann wieder zurück auf deine Beine.	40
7.	Schuhchallenge (einmal komplett um 360° drehen)  Shoe Challenge / Die Schuh-Challenge – Can you do it? (YouTube)	80

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte
1.	Basketball auf einem Finger drehen (20 Sekunden ohne den Ball zu verlieren)	20
2.	Einen Basketball auf einem anderen Basketball balancieren (45 Sekunden)	15
3.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) Im Sitzen	20
4.	Sox-Challenge (Socke mit dem anderen Fuß ausziehen) In der Kerzenposition	30
5.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Gleichzeitig einen Tennisball vom Boden aufheben, hoch werfen und wieder fangen. (3x in Folge ohne den Socken vom Kopf zu verlieren)	20
6.	Zwei Socken verknoten und auf dem Kopf balancieren. Ohne die Socken zu verlieren gehst du aus dem Stehen in die Brückenposition (Hände und Füße am Boden; Bauchnabel zeigt zur Decke) und dann wieder zurück auf deine Beine. (2x in Folge ohne den Socken vom Kopf zu verlieren)	40
7.	Schuhchallenge (einmal komplett um 360° drehen) 🔗 Shoe Challenge / Die Schuh-Challenge – Can you do it? (YouTube)	80

... LOS GEHT'S!



LAUFZETTEL

ZUM EINTRAGEN DER PUNKTE

Woche 1 (1.3.-7.3.2021) – Basketball

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball um Körperteile kreisen (20x)	10							
2.	Ball um Körper rollen (20x)	8							
3.	Ball um Körper dribbeln (10x)	15							
4.	Spinnendribbling (10 Sekunden)	15							
5.	Handwechsel (10x)	5							
6.	Handwechsel-Kombi + Zwischendribbling (10x)	10							
7.	Handwechsel-Kombi (10x)	25							

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball um Körperteile kreisen (30x)	10							
2.	Ball um Körper rollen (30x)	8							
3.	Ball um Körper dribbeln (15x)	15							
4.	Spinnendribbling (15 Sekunden)	15							
5.	Handwechsel (20x)	5							
6.	Handwechsel-Kombi + Zwischendribbling (15x)	10							
7.	Handwechsel-Kombi (15x)	25							

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball um Körperteile kreisen (50x)	10							
2.	Ball um Körper rollen (50x)	8							
3.	Ball um Körper dribbeln (20x)	15							
4.	Spinnendribbling (20 Sekunden)	15							
5.	Handwechsel (30x)	5							
6.	Handwechsel-Kombi + Zwischendribbling (20x)	10							
7.	Handwechsel-Kombi (20x)	25							

Woche 2 (8.3.-14.3.2021) – Ausdauer

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Insgesamt 30 Minuten joggen	100							
2.	Insgesamt 400 Seilsprünge	150							
3.	Insgesamt 1.000 Hampelmänner	80							
4.	Insgesamt 60 Minuten Fahrrad fahren	100							

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Insgesamt 45 Minuten joggen	100							
2.	Insgesamt 600 Seilsprünge	150							
3.	Insgesamt 1.400 Hampelmänner	80							
4.	Insgesamt 90 Minuten Fahrrad fahren	100							

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Insgesamt 60 Minuten joggen	100							
2.	Insgesamt 900 Seilsprünge	150							
3.	Insgesamt 2.000 Hampelmänner	80							
4.	Insgesamt 150 Minuten Fahrrad fahren	100							

Woche 3 (15.3.-21.3.2021) – Koordination

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball kreisen, Augen geschlossen, auf einem Bein (20x)	10							
2.	Tennisball werfen, Basketball kreisen (3x)	20							
3.	Tennisball werfen, Basketball 8-kreisen (3x)	30							
4.	Auf einem Bein, Ball um Standbein (10x)	10							
5.	Jonglieren (2 Kaskaden am Stück)	30							
6.	Jonglieren (4 Kaskaden am Stück)	60							
7.	Jonglieren (8 Kaskaden am Stück)	120							

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball kreisen, Augen geschlossen, auf einem Bein (30x)	10							
2.	Tennisball werfen, Basketball kreisen (4x)	20							
3.	Tennisball werfen, Basketball 8-kreisen (4x)	30							
4.	Auf einem Bein, Ball um Standbein (20x)	10							
5.	Jonglieren (3 Kaskaden am Stück)	30							
6.	Jonglieren (6 Kaskaden am Stück)	60							
7.	Jonglieren (12 Kaskaden am Stück)	120							

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Ball kreisen, Augen geschlossen, auf einem Bein (50x)	10							
2.	Tennisball werfen, Basketball kreisen (5x)	20							
3.	Tennisball werfen, Basketball 8-kreisen (5x)	30							
4.	Auf einem Bein, Ball um Standbein (30x)	10							
5.	Jonglieren (4 Kaskaden am Stück)	30							
6.	Jonglieren (8 Kaskaden am Stück)	60							
7.	Jonglieren (16 Kaskaden am Stück)	120							

Woche 4 (22.3.-28.3.2021) – Kraft

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	T-Shirt-Challenge	10							
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten)	35							
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden)	35							
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute)	45							
5.	Burpee (einmal)	2							
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	5							
7.	„Kasten“- Sprünge (zweimal)	3							
8.	Wechselsprung	4							

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	T-Shirt-Challenge	5							
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten)	25							
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden)	20							
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute)	35							
5.	Burpee (einmal)	2							
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	3							
7.	„Kasten“- Sprünge (zweimal)	2							
8.	Wechselsprung	2							

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	T-Shirt-Challenge	3							
2.	Sally-up-Challenge mit Kniebeugen (ganzes Lied durchhalten)	18							
3.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (30 Sekunden)	15							
4.	Sally-up-Challenge mit Liegestütz (1 Minute)	28							
5.	Burpee (einmal)	1							
6.	Hochziehen am Tisch (einmal)	1							
7.	„Kasten“- Sprünge (zweimal)	1							
8.	Wechselsprung	1							

Woche 5 (29.3.-4.4.2021) – Geschicklichkeit

U8 / U10

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Basketball auf Finger drehen (10 Sekunden)	20							
2.	Basketball auf Basketball (15 Sekunden)	15							
3.	Sox-Challenge (Im Sitzen)	20							
4.	Sox-Challenge (In der Kerzenposition)	30							
5.	Socken balancieren, Ball hochwerfen	20							
6.	Socken balancieren, in Brückenposition	40							
7.	Schuhchallenge (um 360° drehen)	80							

U12 / U14

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Basketball auf Finger drehen (15 Sekunden)	20							
2.	Basketball auf Basketball (30 Sekunden)	15							
3.	Sox-Challenge (Im Sitzen)	20							
4.	Sox-Challenge (In der Kerzenposition)	30							
5.	Socken balancieren, Ball hochwerfen (2x)	20							
6.	Socken balancieren, in Brückenposition	40							
7.	Schuhchallenge (um 360° drehen)	80							

U16 / U18 und älter

Nr.	Übung	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.	Basketball auf Finger drehen (20 Sekunden)	20							
2.	Basketball auf Basketball (45 Sekunden)	15							
3.	Sox-Challenge (Im Sitzen)	20							
4.	Sox-Challenge (In der Kerzenposition)	30							
5.	Socken balancieren, Ball hochwerfen (3x)	20							
6.	Socken balancieren, in Brückenposition (2x)	40							
7.	Schuhchallenge (um 360° drehen)	80							

RISTERS GO!