

Deutsche Schwimmjugend

im Deutschen Schwimm-Verband e.V.



Übersicht der Challenges:

| Nr. (Lose) | Titel | Aufgabe | Dokumentation | Erledigt |
|---------------|---|--|--|----------|
| 1. (1x) | Turmbau von Schwimmhausen | Baut einen möglichst hohen Turm aus Schwimmutensilien. | Foto mit Maßband daneben | |
| 2. (1x) | Sprung-Challenge | Macht ein Video wie euer Team vom Beckenrand mit unterschiedlichen Sprüngen ins Wasser springt. | Video * | |
| 3. (1x) | Don't move-Challenge | Macht ein Video in dem jedes Teammitglied eine andere Position einnimmt und während des Videos diese nicht verlassen darf. | Video * Minimum 30 sek. Maximal 1 min. | |
| 4. (2x) | Trainer*innen von Morgen-Challenge | Entwickelt ein Spiel für Schwimmanfänger*innen und führt dieses gemeinsam bei einer Anfänger*innen-gruppe durch. | Kurze Erklärung und Einschätzung wie und ob es funktioniert hat bzw. Verbesserungsvorschläge | |
| 5. (1x) | Teamspirit-Challenge | Denkt euch einen coolen Teamspruch aus und haltet diesen in Form eines Videos fest. | Video * | |
| 6. (1x) | Sport im Wasser ist toll-Challenge | Notiert fünf Punkte, warum eure Wassersportart viel Spaß macht. | Video * oder geschriebene Stichpunkte Hinweis: Video 2x Los | |

| | | | | |
|-------------|--|---|--|--|
| 7. (1x) | Probiert etwas Neues-Challenge | Probiert eine andere Wassersportart aus, wie beispielsweise Turm-springen, Synchronschwimmen oder Wasserball. | Video* | |
| 8. (1x) | Fähnchen Sprung-Challenge | Springt vom Startblock oder vom Beckenrand und versucht möglichst weit zu springen. Wer schafft es die 5m Fähnchen zu berühren? | Video * | |
| 9. (1x) | Haltet die Luft an und rollt euch-Challenge | Macht so viele Vorwärtsrollen im Wasser wie möglich. Dafür hat jedes Teammitglied 30 Sekunden Zeit. Anschließend wird die Anzahl der Rollen jedes Teammitglieds addiert und durch die Anzahl der Mitglieder geteilt. So erhaltet ihr den Gruppendurchschnitt. | Anzahl der Rollen insgesamt und Gruppendurchschnitt der Vorwärtsrollen in Form einer Tabelle | |
| 10. (1x) | Kreative Spaßstaffel | Plant und führt eine außergewöhnliche Spaßstaffel durch. Seid kreativ! | Video oder Foto * | |
| 11. (1x) | Wassersport-Logo | Erschafft aus Wassersport-bezogenen Hilfsmitteln eure Vereinsinitialien! | Foto | |
| 12. (2x) | Wassersport inklusiv | Entwickelt ein inklusives neues Element oder eine inklusive Übung in einer Wassersportart und probiert diese(s) selbst aus. | Video * oder schriftlich in Form eines kurzen Textes (maximal ½ A4 Seite) | |

* Aus Datenschutzgründen müssen Videos und Fotos mit Einverständnis aller Beteiligten, sowie deren Erziehungsberechtigten (bei Minderjährigen) aufgenommen werden.