

Friesensportpass 2025

Challenges:

Die Challenge-Weiten für die verschiedenen Altersklassen finden sich auf der Rückseite des Passes. Diese Weiten gilt es, insgesamt zu werfen, um die Challenge zu erfüllen. Dafür können auch mehrere Trainingstage genutzt werden. Geworfene Meter können im Meterzähler notiert werden und die Weiten des nächsten Trainings werden drauf angerechnet, bis du die Metervorgabe der Challenge erfüllst.

Boßeln (alternativ auch Weideboßeln)

Triff das Ziel 5-mal:

Ein Kegel (oder Ähnliches) wird in einer Entfernung X aufgestellt (bspw. für die Kleineren 20m für die Größeren 50m). Dieser Kegel muss nun 5-mal von dir an einem Tag getroffen werden, um die Aufgabe zu erfüllen.

Bewege den Gymnastikball (5m, 10m oder 15m)!

Ein Gymnastikball wird in einer Entfernung X platziert (bei den Kleineren bspw. 10m, bei den Mittleren 30m, bei den Größeren 50m). Er kann vorsichtig von der Stationsaufsicht festgehalten werden oder in einen Fahrradreifen (o.Ä.) gelegt werden, damit er nicht wegrollt. Nun gilt es, den Ball mit viel Power zu treffen, damit er bewegt wird! (bei den Kleineren 5m, bei den Mittleren um 10m, bei den Größeren um 15m).

Alle Kegel mit 2 Wurf

Es werden 5 Kegel aufgestellt (vorne 1, Mitte 2, hinten 3). Für die Kleineren stehen die Kegel bspw. 15m weit weg, für die mittleren 30m, für die Größeren 45m. Alle Kegel müssen mit 2 Würfeln abgeräumt werden.

Lass die Boßel geradeaus laufen

Es werden mehrere Bierbänke aneinandergereiht. Die Kugel muss über die Bierbänke rollen und dahinter z.B. in eine Kiste/Korb fallen. Bei den Kleineren könnten es 2 Bierbänke sein, bei den Mittleren 3 und bei den Größeren 4.

Klotschießen

Sektor werfen

Weiblich: Es wird ein Sektor markiert (bspw. aufgemalt oder mit Hütchen markiert). Es müssen nun 5 Würfe nacheinander mit der Klotzkugel gemacht werden und alle müssen im Sektor landen, also grade geworfen werden. Der Sektor kann so aufgemalt werden: pro 10m nach vorne, geht der Sektor 4m zu jeder Seite! Also bei 20m Wurf darf die Kugel 8m nach links oder 8m nach rechts landen.

Männlich: Es wird ebenfalls ein Sektor markiert (z.B. aufgemalt oder mit Hütchen). Es müssen 5 Würfe mit der Klotzkugel gemacht werden und alle müssen im Sektor landen. Der Sektor kann so aufgemalt werden: pro 10m Wurfweite, je 2m nach links und rechts.

Technik „aus dem Stand“

Weiblich: Wirf 5-mal aus dem Stand! Dabei muss die Kugel 5-mal eine bestimmte, individuelle Weite erreichen (bspw. die kleinen 8m, die Mittleren 15m, die Größeren 25m).

Männlich: Wirf 5-mal ohne wirklichen Anlauf, nur mit dem Schritt/Absprung aufs/auf dem Brett. Dabei muss jeder Wurf bei einer bestimmten, individuellen Weite aufkommen (bspw. Kleineren 10m, Mittleren 15m, Größeren 25m).

Technik mit Anlauf!

weibliche: Mach die Drehung!

Wirf 5-mal nacheinander und mach die Drehung 5-mal richtig. Die Stationsaufsicht kontrolliert.

männlich: geh übers Brett!

Wirf 5-mal nacheinander und wirf technisch sauber, die Stationsaufsicht kontrolliert.

Hollandkugel

Technik „normal“

Wirf 5 Würfe mit einer sauberen normalen Boßel-Technik. Die Stationsaufsicht kontrolliert, ob du richtig abspringst und die Kugel eine gute Höhe hat.

Technik „Rundschlag“

Wirf 5 Würfe mit einer sauberen Rundschlag-Technik. Die Stationsaufsicht kontrolliert auch hier Technik und Wurfhöhe.

Triff das Ziel:

Es wird ein Kegel in einer bestimmten Entfernung aufgestellt (bspw. für die Kleineren 20m, für die Mittleren 30m, für die Größeren 40m). Nun hast du 5 Würfe mit der Kugel und musst den Kegel 2-mal treffen.

Ebenen werfen:

Es werden 2 Tische einer Bierzeltgarnitur aufeinandergestapelt. Dadurch entsteht ein „Loch“ zwischen den Tischen. Die Zeit wird gestoppt: Du hast nun 30 Sekunden Zeit und musst 10-mal das Loch treffen. Die Kleineren dürfen näher dran (bspw. 6m, die Größeren müssen von weiter wegwerfen (bspw. 12m oder auch mehr).

Schleuderball

Sektor werfen:

Es wird ein Sektor aufgemalt. Der Sektor wird nochmal in 3 Bereiche unterteilt: Rechts, Mitte, Links. Nun musst du 3 Würfe nacheinander machen und je in einen anderen Bereich werfen. Einmal Links, einmal Mitte, einmal Rechts. Die Stationsaufsicht bestimmt, in welchen Bereich du jeweils werfen musst.

Technik „normal“:

Schaffe es 3-mal nacheinander mit der richtigen Technik und dem richtigen Timing zu werfen, die Stationsaufsicht kontrolliert. Dabei kann auch von der Stationsaufsicht vorgegeben werden, dass du mit Anlauf werfen bzw. dass Würfe eine bestimmte Mindestweite erreichen müssen.

Technik „Drehwurf“:

Schaffe es 3-mal nacheinander mit der richtigen Technik relativ grade in einem Sektor zu werfen. Die Stationsaufsicht kontrolliert. Die Schwierigkeit kann durch die Stationsaufsicht erhöht werden, indem eine Mindestweite erreicht oder eine Doppeldrehung gemacht werden muss.

Winkel werfen:

- Du musst es 5-mal schaffen, über z.B. ein Hindernis (Fußballtor, gestapelte Bierbänke, o.ä.) zu werfen. Der Abstand zum Hindernis muss individuell bestimmt werden (bspw. kleinen näher dran als die größeren). Der richtige Abwurfwinkel soll so trainiert werden. Von 5 Würfeln müssen alle in einem richtigen Winkel geworfen werden, alle müssen zudem über das Hindernis „fliegen“.