

# Hockey-Club Delmenhorst e.V.

## - HCD@Home 2.0 -



Liebe HCD-Jugend, liebe TrainerInnen, liebe Eltern,

leider sind wir alle von den aktuellen Corona-Beschränkungen unmittelbar betroffen und können aktuell nicht wie gewohnt unseren tollen Sport gemeinsam ausüben und zusammen akribisch arbeiten. Damit Ihr die Zeit bis zum Trainingsrestart dennoch gut übersteht und vor allem fit bleibt, haben wir für Euch ein umfangreiches Programm geschnürt. Viel Spaß!

### **Wichtige Info für alle:**

Mit allen Teams finden per **Zoom vom 09.11. bis 11.11.2020 Teammeetings** statt, um allen die nachfolgenden Aktionen genauer zu erläutern. Die Einladungslinks folgen zeitnah.

MD/MC, KD/KC	Mittwoch, 11.11.2020	17.00h - 17.30h
MB/KB	Dienstag, 10.11.2020	17.00h - 17.30h
MA/wJB, KA/mJB	Montag, 09.11.2020	18.30h - 19.00h

### **1. Teamchallenge – Mädchen vs. Jungen (nur für die Jugend!)**

Vom **12.11. bis zum 31.12.2020** wird eine **Teamchallenge** stattfinden, innerhalb welcher unsere Mädchen- und Jungenteams einer Altersklasse gegeneinander antreten. Das **Ziel** ist, **als Team die meisten Kilometer durchschnittlich pro Kopf zu laufen**. Der **Preis** für die Gewinnerteams ist jeweils ein **Teamevent**. Gemessen werden können die gelaufenen Strecken mit der App **RUNTASTIC**.

Die genaue Durchführung bzw. alle Regeln des Wettkampfs findet Ihr auf Seite 2.

### **2. Individualchallenges per Zoom (nur für die Jugend!)**

Zudem wird es **Individualchallenges** geben, in denen es verschiedene **Preise zu gewinnen** gibt. Wer die Übung am längsten und saubersten vor der Kamera durchführt, hat gewonnen (Training ist erlaubt)! Auch hierfür wird es noch einen Link für die jeweiligen Zoom-Meetings geben.

Mittwoch, 18.11.2020	Unterarmstütz	
	17.00h	MD/MC, KD/KC
	18.00h	MB, KB
	19.00h	MA, KA, wJB, mJB
Mittwoch, 25.11.2020	Wandsitzen	
	17.00h	MD/MC, KD/KC
	18.00h	MB, KB
	19.00h	MA, KA, wJB, mJB

### **3. Schiedsrichter-Lehrgänge online**

Unser Schiedsrichter-Vorstand, Frederick Günther, wird online für alle Jugendlichen ein Schiedsrichter-Coaching durchführen. Infos folgen!

### **4. Online-Trainerfortbildungen**

Auch unser Trainerteam wird durch unsere Cheftrainer in unterschiedlichen Bereichen weiter fortgebildet, um die Trainingsqualität zukünftig noch weiter zu verbessern. Infos folgen!

### **5. HCD-Homerun (für ALLE!)**

Die HCD-Familie kann dem Verein etwas Gutes tun! Infos folgen!

Meldet Euch bei Fragen gerne,  
Euer Jugendausschuss

# Hockey-Club Delmenhorst e.V.

## - HCD@Home 2.0 -



### Teamchallenge vom 12.11. bis 31.12.2020 – Durchführung und Regeln

Innerhalb der Teamchallenge treten unsere Mädchen- und Jungenteams einer Altersklasse gegeneinander an. Es geht darum, im Durchschnitt die meisten Kilometer pro Person zu laufen. **Das Team mit den meisten durchschnittlichen Pro-Kopf-Kilometern gewinnt!**

**JEDES TEAMMITGLIED IST DAZU VERPFLICHTEN, ALS TRAININGSERSATZ AN DER CHALLENGE TEILZUNEHMEN UND SOMIT DIE EIGENE MANNSCHAFT ZU UNTERSTÜTZEN!**

### **Wer tritt gegeneinander an und wie lange muss ich mindestens laufen?**

Mädchen D/Mädchen C vs. Knaben D/Knaben C: 20 Minuten

Mädchen B vs. Knaben B: 25 Minuten

Mädchen A/wJB vs. Knaben A/mJB: 30 Minuten

### **Wann wird gelaufen?**

1. Lauf: Montag/Dienstag
2. Lauf: Donnerstag/Freitag

--> zusätzliche Läufe sind erlaubt!

### **Wie messe ich meine gelaufenen Kilometer?**

Messen kannst Du Deine Laufstrecke am einfachsten mit Hilfe der App **RUNTASTIC**. Ihr oder Eure Eltern müssen sich registrieren. Mit Hilfe eines Links erhaltet Ihr Zutritt zu einer RUNTASTIC-Freundegruppe. Den Link erhaltet Ihr von Euren ElternbetreuerInnen. Nach jedem Lauf werden Eure Zeit sowie Eure gelaufenen Kilometer automatisch innerhalb der RUNTASTIC-Freundegruppe veröffentlicht. Ihr könnt Euch jederzeit auf dem Laufenden halten, wie lang Eure TeamkollegInnen bislang gelaufen sind! Pusht Euch gegenseitig!

Andere Tracking-Apps sind natürlich auch erlaubt. Wichtig ist, dass Ihr am Ende jeder Woche einmal einen Nachweis (Screenshot) zu Euren ElternbetreuerInnen schickt, damit diese eine Statistik führen können.

### **Kurzanleitung zum Messen einer Laufstrecke mit RUNTASTIC**

1. Handy mitnehmen
2. App öffnen
3. Button „STARTE LIVE Laufen“
4. Der Lauf startet automatisch
5. Zum Beenden Button „PAUSE/STOPP“ von links nach rechts wischen und mehrfach auf „FERTIG“ tippen

### **Anschauen der Lauf-Rangliste meines Teams in RUNTASTIC**

1. Button „Community“ am unteren Bildschirmrand tippen
2. Nach unten scrollen
3. Button „Gruppen & Communities“ tippen
4. Gruppe auswählen

**Viel Spaß!**