

Corona Challenge, Adventskalender, Schnitzeljagd und Coronachallenge 2.0



Karlsruhe, 20.07.2021

Dies ist ein Projekt des Vereins: SG Walldorf Astoria Abteilung Frauen

Zielgruppe

Vereinsmitglieder: Kinder (3 - 14 Jahren), Jugendliche (15 - 20 Jahre), Erwachsene (21 - 50 Jahre)

Erklärung des Projekts

Wir, die Jugendleitung der SG Walldorf Astoria 1902 e.V. Abteilung Handball Frauen, standen wie fast alle Vereine fassungslos da, als der 1. Corona-Lockdown kam. Einerseits hatten wir Verständnis für die Maßnahmen, aber andererseits waren wir uns auch unserer Verantwortung gegenüber unseren Handballmädels bewusst. So war es nicht nur wichtig alle "am Ball" zu halten, um unseren Verein überleben zu lassen, sondern vor allem den Kindern ihre geliebte Freizeitbeschäftigung, die für viele auch eine "zweite Familie" darstellt, zu sichern. Ebenso wie den älteren Mädels, die zum ersten Mal in der Badenliga spielen sollten, eine angemessene Vorbereitung auf die erhoffte Wiederaufnahme des Spielbetriebes zu ermöglichen.

Alles in allem standen wir vor einer fast unlösbaren Aufgabe. Nichtsdestotrotz haben alle ehrenamtlichen Trainer die Entscheidung der Jugendleitung unterstützt und begrüßt, dass wir etwas auf die Beine stellen wollten, dass, wie wir im Nachhinein erfahren haben, nicht in jedem Verein angepackt wurde...

Wir haben das Gemeinschaftsgefühl ebenso wie den Spaß und die sportliche Vorbereitung von den Superminis bis zu der B-Jugend unter einen Hut bekommen.

So kamen wir auf die Idee einer Coronachallenge!

Ein sportlicher Wettkampf aller Jugendmannschaften gegen alle Jugendtrainer über einen Zeitraum von einem Monat und der wöchentlichen Nominierung der mannschaftsinternen Wochensieger mit abstandsregelkonformer Preisverleihung. Dieser sportliche Vergleich bestand aus wechselnden, altersgerechten Herausforderungen wie z. Bsp.: „Ball prellen auf einem Bein“ bei unseren Kleinsten bis hin zum „Joggen“ bei unseren Ältesten.

Das war aber noch nicht alles, denn ohne die virtuelle Zusammenfassung dieser Challenge wäre das Ganze nicht so angenommen und Spaßig geworden. Wir Trainer, die "nebenbei" alle berufstätig und Eltern mit Kindern im Homeschooling waren/sind, haben uns also nicht nur sportlich für den Wettbewerb einbringen müssen, sondern auch mit Video-dreh, stundenlangem Erstellen der Workoutvideos:

<https://youtu.be/oQaZY-i6l0I>

und mit der Auswertung der eingereichten Ergebnisse auseinandersetzen müssen.

Das war für uns alle ein besonderer Kraftakt, der uns teilweise an unsere Grenzen gebracht hat. Aber wir wurden belohnt von unseren Mädels, die die Challenge mit Spaß, Engagement und Vorfreude auf die näher rückende Runde angenommen hatten und uns immer wieder tolle Feedbacks schickten.

Und das war das Ergebnis unserer Corona-Challenge:

Wir sind gemeinsam:

- gejoggt: 2.833 km (=> Von Walldorf nach Mallorca und wieder zurück)
- mit dem Rad: 7.080 km (=> Von Walldorf nach New York City)
- per Inliner: 1.039 km (=> Von Walldorf nach Montpellier)

Wir hatten unser Ziel erreicht. Leider, wie es sich dann herausstellte, nur das erste Etappenziel.

Denn nachdem wir endlich wieder unter Auflagen trainieren durften, startete zwar schon kurz darauf die Hallenrunde, doch schon im November machte uns Corona erneut einen Strich durch Rechnung und alles kam wieder zum Erliegen.

Eine CoronaChallenge 2.0 im Winter war für uns keine Option. Also... wie geht es weiter? So entstand dann die Idee eines interaktiven Adventskalenders.

Ab dem 01. Dezember startete unser interaktiver Adventskalender bei dem die Mädels täglich neue Aufgaben gestellt bekamen, seien es sportliche Übungen wie zum Beispiel Kräftigungs- und Koordinationsaufgaben, Aufgaben im Sinne der Weihnachtszeit, wie Plätzchen backen oder Weihnachtskarten verschicken oder teambildende Aufgaben sowie das Aufschreiben und/oder Malen, was einem ohne Handball alles so fehlt (die Rückmeldungen bei diesem Türchen von Trainern sowie Spielerinnen war ein weiteres emotionales Highlight).

Zusätzlich bekamen unsere Kleinsten unter anderem Weihnachtsgeschichten von ihren Trainern über den Adventskalender vorgelesen (in Absprache mit dem Autor des Buches, Handballer Andy Schmid)

Doch leider nicht genug, auch das Jahr 2021 sollte nicht besser starten.

Die Trainer der älteren Mannschaften starteten erneut mit Stabitraining via Zoom oder gaben Joggingwochenziele aus, um die Mädels fit zu halten. Um die Corona-Trainingszwangspause für unsere jüngsten Kids zu überbrücken, hatte sich das Jugendleiterteam wieder etwas Neues einfallen lassen. Eine kleine Schnitzeljagd durch unser schönes Walldorf.

Vom 19.03. bis 18.04.21 hatten unsere jüngsten Spielerinnen Zeit, durch das Lösen von Kreuzworträtseln, Bilderrätseln, Handballfragen und anderen kniffligen Aufgaben, die Fährte aufzunehmen.

Danach meldeten sich auch die älteren wieder zu Wort und wünschten sich erneut eine Challenge für alle und so entstand der Gedanke für die Challenge 2.0.

Diesmal hieß es aber nicht „Jugendspieler gegen Trainer“, nein, wir forderten die Abteilung Handball Männer zum Duell auf, die sofort zustimmten.

Für die Superminis bis zu den Aktiven, den Trainern und den beiden Abteilungsleitungen hieß es dann vom 13.05.2021 bis 13.06.2021:

„Auf die Punkte, fertig, los!!!!“

Wieder konnte mit Joggen, Inliner Roller oder Fahrradfahren Punkte für die jeweilige Abteilung gesammelt werden.

32 Tagen lang sind alle Teilnehmer der Frauen- und Männerabteilung nicht nur auf Punktejagd losgezogen, sondern auch mehr als nur einmal bis und über ihre eigenen Grenzen hinaus gegangen. Es hagelte ungeahnte Leistungen über 10-km-Strecken bei Läufern, die dies bislang noch nie gerannt sind, oder auch Männer, die einen Halbmarathon in den Waldboden gebrannt haben. Gefahrenere Radstrecken, dass es einem schwindelig wurde und man sich fragt, wie der Strampler denn die nächsten Tage überhaupt noch sitzen kann. In den letzten Tagen haben etliche Handballer, ob Männer oder Frauen, groß oder klein, den Speyerer Dom sicher häufiger gesehen als die beiden Kirchen in Walldorf. Ist es doch eine sehr schöne aber auch „punkteergiebige“ Radstrecke rüber in die benachbarte Pfalz. Jugendliche und Kinder die sich hoch motiviert jeden Tag aufs Neue auf Punktejagd begeben haben und auch hier über sich hinausgewachsen sind. Unsere Superminis und Minis, die fleißig ihre Workouts absolviert oder sich unter anderem mit ihren Rollern auf die Feldwege begeben haben. Mannschaften die gemeinsam und auch untereinander mit viel Spaß und Ehrgeiz Kilometer für ihre Abteilung eingesammelt haben.

Die Handball Frauen sind gemeinsam:

- gejoggt: 3.610,62 km

- mit dem Rad: 7.127,63 km

- per Inliner/ Roller: 507,46 km

Die Challenge war die beste Vor-Vorbereitung für alle Teilnehmenden und unabhängig von dem Endergebnis ein absoluter Erfolg für beide Abteilungen!

Mit dem Ende dieser Challenge durften wir dann endlich wieder mit dem Hallentraining beginnen und hoffen nun, dass wir endlich am „Corona-Ziel“ angekommen sind und kein

weiterer Lockdown bzw. keine weiteren Trainingspausen mehr kommen und wir in gewohnter Manier unseren geliebten Handballsport als Team endlich wieder ausüben dürfen.

Auswertung im Nachhinein

Wie bereits oben beschrieben kam die Coronachallenge 2020 bei den Kindern und Trainern so gut an, dass von den Kinder bzw den Eltern die Frage nach einer weiteren Challenge kam. Dies hat uns gezeigt, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Mit der Coronachallenge 2.0 von 13.05.-13.06.2021 konnten wir nochmals viele begeistern und zum Mitmachen motivieren.

Es konnten sogar noch mehr gefahrene bzw gejoggte km erreicht werden.

Es gab sehr viele , die über Ihre Grenzen und Ziele hinausgegangen sind. Spielerinnen, die absolute Jogg-Muffel waren und am Ende der Challenge locker 10 km gelaufen sind. Spielerinnen, die Spaß am Fahrrad fahren gefunden haben und mal eben 100 km gefahren sind.

Der Großteil der Mädels und Spielerinnen haben uns gesagt, ohne die Challenge hätten Sie nicht so viel gemacht und wären nicht so gut vorbereitet ins Hallentraining gestartet. Sowohl 2020 als auch 2021.

Vor Allem die Gruppenaktionen (Fahrradfahren mit 20 Personen von der D-Jugend bis zu den Damen) am Ende der Coronachallenge 2.0 haben den Spielerinnen großen Spaß gemacht.

So starten wir nun gut vorbereitet und motiviert ins Training und freuen und auf die Saison 2021/2022:

Weitere Informationen

Ist geplant das Projekt zu wiederholen?	Ja
Wie wurde auf das Projekt aufmerksam gemacht?	Facebook, Instagram, Vereinshomepage, Zeitung/ Ortsblatt
Gab es Sponsoren für das Projekt?	Nein
War die Teilnahme/ das Nutzen des Projekts kostenlos?	Ja