

## Speed Challenge

Die Speed Challenge bietet Kindern die Gelegenheit, ihr Sprinttalent spielerisch zu entdecken – und das mit jeder Menge Spass. Im Zentrum steht nicht der Wettkampf, sondern die Freude an der Bewegung. Gleichzeitig fördert die Challenge den natürlichen Ehrgeiz und sorgt für spannende Unterhaltung während der Wartezeiten zwischen den Läufen. Sie trägt so aktiv dazu bei, die Bewegungszeit zu erhöhen und das gesamte Eventerlebnis für Kinder attraktiver zu gestalten.

Die Speed Challenge umfasst drei abwechslungsreiche Stationen:

- **Speedometer** (Schnelligkeit)
- **Tapping** (Schrittfrequenz)
- und **Jump Contest** (Explosivität)

Weitere Details zu den einzelnen Posten sind in den entsprechenden Postenblätter zu finden.

## Ablauf

Jedes Kind erhält zu Beginn bei einem der drei Posten ein persönliches Resultatblatt. Die Reihenfolge der Stationen ist frei wählbar – es spielt keine Rolle, bei welchem Posten gestartet wird.

An jedem Posten absolviert das Kind die entsprechende Übung. Die erzielte Leistung wird anhand einer altersgerechten Wertungstabelle in Punkte umgerechnet und direkt auf dem Resultatblatt eingetragen. Anschliessend nimmt das Kind das Blatt mit zur nächsten Station. Dieses Vorgehen wiederholt sich bei allen drei Posten.

Sobald alle drei Übungen absolviert und die Ergebnisse vollständig eingetragen sind, ist die Speed Challenge abgeschlossen. Auf dem Resultatblatt können die Kinder ihre Punktzahlen in einer grafischen Übersicht ablesen – so erkennen sie auf einen Blick, in welchen Bereichen ihre Stärken liegen und wo noch Entwicklungspotenzial besteht.

Als zusätzliche Motivation enthält das Resultatblatt QR-Codes für jede der drei Sprint-Komponenten, die direkt zu passenden Übungs- und Trainingstipps führen. So können die Kinder ihre Fortschritte auch nach dem Event weiterverfolgen und vielleicht sogar beim nächsten Mal ihre Punkte verbessern!

## Checkliste

- Helfende einplanen (siehe Postenblätter)
- Vollständigkeit Material prüfen (siehe Postenblätter)
- Vorgängiges Briefing der Helfenden
- Postenblätter an Postenverantwortliche verteilen
- Anlagen gemäss Postenblätter aufstellen und testen
- Resultatblätter und Wertungstabelle «Speed Challenge» auf die drei Posten verteilen
- Bei Bedarf Stromzugang prüfen
- Je nach Helferplanung Ablösungsplan für alle Posten erstellen
- Witterungsschutz für alle Posten organisieren (z.B. Schirm)