

## Covi – go – kids 1

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

bei ÜbungsleiterIn/TrainerIn: \_\_\_\_\_

- 1) Strecksprünge aus der Hockposition (mind. 6) *Anzahl: \_\_\_\_\_*
- 2) Hockwenden über Balken/Bank o.ä. (mind. 6) *Anzahl: \_\_\_\_\_*
- 3) mit den Füßen an der Wand hoch krabbeln (bis in den Handstand) und zurück
- 4) mit den Händen an einer Reckstange hängen und schaukeln
- 5) Klettergerüst hoch und runter klettern
- 6) auf einem Holzbalken/Sandkastenumrandung o.ä. balancieren (mind. 3 Meter)
- 7) auf einem Bein stehen, anderes Bein hochziehen, Hände über dem Kopf (mind. 3 Sekunden), danach Beinwechsel  
*Sekunden rechtes Bein: \_\_\_\_\_*  
*Sekunden linkes Bein: \_\_\_\_\_*
- 8) auf Händen und Knien stehen, diagonal ein Bein und einen Arm ausstrecken (mind. 3 Sekunden), danach Arm und Bein wechseln  
8 a) Wer das gut kann, versucht das ausgestreckte Bein und den ausgestreckten Arm unter dem Bauch zusammen zu führen. *Anzahl erste Diagonale: \_\_\_\_\_*  
*Anzahl zweite Diagonale: \_\_\_\_\_*

Bitte diesen Bogen ausdrucken, die **geschafften Übungen (mindestens 5) ankreuzen** und wenn angegeben, die Anzahl oder Sekunden eintragen.

Den fertig ausgefüllten Bogen (eingescannt oder abfotografiert) **plus ein Foto von jeder ausgeführten Übung** an [Oberturnwartin@vfl-hameln.de](mailto:Oberturnwartin@vfl-hameln.de) senden. (Tipp: bei Sprüngen ein Video aufnehmen und davon einen passenden Screenshot machen.)

Bei Fragen könnt ihr mich ebenfalls unter dieser Mailadresse kontaktieren.

Nun brauche ich noch zwei Infos zu den Fotos:

1. Das Foto von Übung Nummer \_\_\_\_\_ soll auf die Urkunde.
2. Die Fotos dürfen für das VfL Jahreshaft und die Homepage verwendet werden:  
Ja  nein  (bitte zutreffendes ankreuzen)

**Einsendeschluss ist der 30.11.2020**