

Covi – go – kids 2

Name des Kindes: _____

bei ÜbungsleiterIn/TrainerIn: _____

- 1) Hocksprünge (mind. 6) *Anzahl:* _____
- 2) Radschlag – versuch es doch auch mal mit dem anderen Bein (mind. 4) *Anzahl:* _____
- 3) Handstand (anfangs auch mit festhalten, aber mindestens $\frac{1}{2}$ Sekunde frei stehen)
- 4) über ein Klettergerüst klettern (an einer Seite hoch, an anderer runter)
- 5) mit den Händen an Kletterstangen oder Netz hangeln
- 6) auf einem Holzbalken/Sandkastenumrandung o.ä. balancieren, dabei eine Standwaage, wenn möglich einmal auf jedem Bein stehen
- 7) auf dem Rücken liegen, Beine gerade hoch. Die geschlossenen Beine erst nach links bis kurz über den Boden absenken, dann wieder hochführen und nach rechts absenken. (mind. 3x je Seite, also 6x insgesamt) *Anzahl insgesamt:* _____
- 8) auf Händen und Füßen stehen, diagonal ein Bein und einen Arm ausstrecken (mind. 2 Sekunden), danach Arm und Bein wechseln.
 - 8a) 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 die **geschafften Übungen (mindestens 5)** ankreuzen und wenn angegeben, die Anzahl eintragen.

Diesen fertig ausgefüllten Bogen **plus ein Foto von jeder ausgeführten Übung** an Oberturnwartin@vfl-hameln.de senden. (Tipp: bei Sprüngen und evtl. beim Handstand 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 Jahresheft, die Homepage und evtl. die Tageszeitung verwendet werden:
Ja nein (bitte zutreffendes ankreuzen)

Einsendeschluss ist der 30.11.2020