

## Covi – go – fit

Name der/s Aktiven: \_\_\_\_\_

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

- 1) Seilsprünge – möglichst rückwärts (mind. 20) *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 2) einbeinige Kniebeugen, freies Bein kreuzt hinten (mind. 20) *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 3) „Rutsche“ auf Rücken liegend, je ein Bein anheben, halten, danach Knie zum Bauch ziehen (je Seite mind. 8x, also 16x insgesamt). *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 4) sitzend Beine anheben, Gegenstand mit beiden Händen fassen, diesen links und rechts auf den Boden tippen (insgesamt mind. 16x) *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 5) auf dem Rücken liegend Beine schierend hoch und runter *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 6) aus dem Unterarmstütz mit einem Arm nach dem anderen auf die Hände stützen, dann genauso zurück in den Unterarmstütz, nach 5x Anfangshand wechseln.  
Anzahl (es zählt, wie oft man sich ganz in den Liegestütz gestemmt hat): \_\_\_\_\_
- 7) „herabschauender Hund“ kurz halten, dann ein Bein gestreckt hoch, kurz halten, dann das Bein nach vorne zwischen die Hände führen... *Anzahl:* \_\_\_\_\_
- 8) ... aus Endposition 7 Oberkörper aufrichten, Arme über die Seite nach oben, dann Oberkörper nach links drehen, dabei Arme zur Seite, wieder nach vorne, Arme hoch, dann nach rechts drehen, Arme zur Seite, schließlich über die Mitte Hände wieder auf den Boden und Beinwechsel (in Pos. 7) *Anzahl:* \_\_\_\_\_

Bitte die **geschafften Übungen (mindestens 5) ankreuzen** und die Anzahl eintragen.

Diesen fertig ausgefüllten Bogen **plus ein Foto von jeder ausgeführten Übung** an [Oberturnwartin@vfl-hameln.de](mailto: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 Jahreshaft, die Homepage und evtl. die Tageszeitung verwendet werden:  
Ja  nein  (bitte zutreffendes ankreuzen)

**Einsendeschluss ist der 30.11.2020**