

## Covi – go – brain

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

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

- 1) mit der Hand vorne auf das Knie, hinten an den Fuß, je einmal selbe Seite, einmal diagonal
- 2) über eine Linie springen: Landung auf linkem Fuß, zurück auf rechtem Fuß, dann auf beiden Füßen, dann Beine kreuzend auf linkem Fuß, auf rechtem Fuß und wieder auf beiden. Steigerung: dabei kleine Bälle hochwerfen und auffangen.
- 3) Sprünge mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, Armführung: erster Sprung oben, zweiter zur Seite, dritter unten, vierter zur Seite, dann von vorne. Auch mal andersherum drehen.
- 4) Einen Arm vorwärts kreisen, einen Arm rückwärts kreisen, Richtungswechsel
- 5) Hände auf Oberschenkel klatschen, dann Arme über Kreuz, Richtung Kopf führen, Nase und ein Ohr läppchen mit Fingern berühren, dann wieder auf Oberschenkel klatschen, Armwechsel
- 6) Kleine Bälle hochwerfen und fangen. Dabei sind die Arme einmal gekreuzt, beim nächsten Mal nebeneinander.
- 7) Fingerübung: Pistole verfolgt Peacezeichen. Die Hände wechseln sich mit den Zeichen ab.
- 8) Ein Arm malt eine 8, ein Bein gleichzeitig einen Kreis.  
***Wer das schafft, bitte unbedingt bei mir melden!!***

Bitte die **geschafften Übungen (mindestens 5) ankreuzen.**

Diesen fertig ausgefüllten Bogen **plus ein Foto von jeder ausgeführten Übung** an [Oberturnwartin@vfl-hamel.de](mailto:Oberturnwartin@vfl-hamel.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**