

Covi – go – power

Name der/s Aktiven: _____

bei ÜbungsleiterIn/TrainerIn: _____

Achtung: diese Übungen sind für Jugendliche und Erwachsene ab ca. 14 Jahren konzipiert. **Für Kinder gelten die Mindestangaben ab Übung 3 nicht.** Hier gelten die Anforderungen ab 2 geschafften Elementen als erfüllt.

- 1) Seilsprünge vorwärts – auch mit Doppeldurchschlag (gesamt mind. 25, z.B. 10 einfache, 15 Doppeldurchschlag) *Anzahl:* _____
- 2) Squats (Kniebeugen) und Speedsquats (ges. mind. 25) *Anzahl:* _____
- 3) Sprung beidbeinig auf einen hohen Gegenstand (mind. 6) *Anzahl:* _____
- 4) Klimmzüge (Ober- und/oder Untergriff) (männlich mind. 7, weiblich mind. 4) *Anzahl:* _____
- 5) Liegestütz (in verschiedenen Varianten) *Anzahl:* _____
- 6) Klappmesser und einbeinige Klappmesser über Kreuz (ges. mind. 25) *Anzahl:* _____
- 7) gespannter Bogen in Rückenlage mit Bein anheben (mind. 12) *Anzahl:* _____
- 8) auf Händen stützen, Beine nach vorne strecken, dann Beine anziehen und gekreuzt unter dem Bauch durchführen, dann wieder nach vorne und ausstecken (mind. 3, Kinder 1x) *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 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