



Einfach mitmachen!

Da alle Trainingsmöglichkeiten, Veranstaltungen und Aktivitäten gerade still sehen, wollen wir wieder etwas Bewegung in unsere Zeit bringen. Der **Turnuntergau Unterallgäu** startet eine

Fitness - Challenge für klein und groß

Es können alle Vereinsmitglieder mitmachen - auch Geschwister, Mama, Papa, Oma und Opa.

Urkunden werden vergeben für Einzelleistungen, Vereinsleistung und Teilnehmerzahl pro Verein.

Kontaktperson zum Turnuntergau 2 Unterallgäu/Memmingen und Ansprechpartner für alle Teilnehmer des TV Bad Grönenbach:



Judith Schön (Abteilungsleitung Turnen)
judith-schoen@t-online.de
0151-70113640

Alle Interessierten können sich ab sofort bei Judith anmelden.

Ihr bekommt dann eine Datei zugeschickt, in der die Ergebnisse eingetragen werden können.

Abgabetermin bis zum 15.06.2021

Aufgabe: WC-papier challenge @lodeswaef

https://www.youtube.com/watch?v=851SN8_kNCg

- Du benötigst 4 Rollen Klopapier und ein Sprungseil
- Übungen auf Seite 2
- Jede Übung wird 30 Sekunden absolviert und die Punkte gezählt
- Die Punkte werden in die Teilnehmerliste eintragen
- Ist eine Übung nicht für dich geeignet, einfach mit 0 Punkten eintragen und dann weiter zur nächsten Herausforderung 😊
- Teilnehmerliste an Judith senden
- Wer will kann Videos als Beweis seiner Leistung hochladen (Infos auf Seite 2)

Bitte achtet darauf, dass ihr euch aufwärmt und sich keiner verletzt!

Sollten Übungen mit Rollen zu schwierig sein, dann können diese auch ausgelassen werden. Ist die Höhe der Rollen beim Überspringen zu hoch, kann die Übung auch hinter den Rollen absolviert werden.

https://www.youtube.com/watch?v=851SN8_kNCg (Video mit den Übungen)

Immer 30 Sekunden			
1	Der Hochstapler (Video 1. Übung)	Eine Rolle nehmen, Sprung mit ½ Drehung, Rolle ablegen und Sprung mit ½ Drehung zurück	je Rolle 1 Punkt
2	Seilhüpfen		je Durchschlag 1 Punkt
3	Hampelmann	Die Rolle in die rechte Hand nehmen-beim Hampelmann die Rolle von der rechten Hand in die linke Hand übergeben... und dann wieder zurück.	je Rollenübergabe 1 Punkt
4	Der Seitstapler (Video 2. Übung)	Im Stütz auf der linken Hand, Rolle für Rolle zur anderen Seite stapeln. Dann, im Stütz auf der rechten Hand wieder zurück, usw.	je Rolle 1 Punkt
5	Side jump 1 (Video 6. Übung)	Mit Beinwechsel über die Rollen springen. Landung links mit dem linken Bein, Landung rechts mit dem rechten Bein. Immer nur auf einem Bein landen. Den zweiten Fuß nicht absetzen!!	je Seitenwechsel 1 Punkt
6	Seitstütz links (Video 3. Übung)	Im Seitstütz (linker Arm) eine Rolle mit den Zehenspitzen antippen, zurück in den Seitstütz dann die nächste Rolle antippen ... Dann wieder von vorne.	je getippte Rolle 1 Punkt
7	Seitstütz rechts (Video 3. Übung)	wie obige Übung- andere Seite	je getippte Rolle 1 Punkt
8	Bauchmuskel (Video 4. Übung)	Im Winkelsitz die Beine gespreizt über die Rollen scheren	je Seitenwechsel 1 Punkt

Ihr könnt auch gerne Beweis-Videos hochladen. Diese befinden sich in einer geschützten cloud, die nur von den TV-Verantwortlichen eingesehen werden kann. Diese Videos werden nur für die interne Auswertung innerhalb des Vereins verwendet und nicht veröffentlicht.

<https://cloud.turnverein-bad-groenenbach.de/s/qpAGDssaxtNia2S>

(Upload files to Turnuntergau-Challenge)