

Aufruf

Einfach mitmachen!

Fast alle Trainingsmöglichkeiten, Veranstaltungen und Aktivitäten stehen gerade still, daher will der Turngau 2 etwas Bewegung in unsere Sportvereine des Unterallgäu/Memmingen bringen. Eine Fitness-Challenge für klein und groß wird gestartet bei der alle Mitmachen können - auch Geschwister, Mama, Papa, Oma und Opa...

Urkunden werden vergeben für Einzelleistungen, Vereinsleistung und Teilnehmerzahl.

Wir als FC Niederrieden haben uns registriert und freuen uns über jeden Teilnehmer!

Wie funktioniert es?

- Teilnehmerliste mit Namen, Vorname, Alter und Punkten ausfüllen
 - o **Wenn möglich die Excel Liste mit dem Handy oder dem PC ausfüllen.**
- Alle Familienmitglieder zum Mitmachen motivieren (keine Vereinszugehörigkeit notwendig)
- Die Übungen ausprobieren und trainieren
- Höchste Punktzahl in der Teilnehmerliste eintragen
- Spätester Abgabetermin **11.06.2021** an fitnesschallenge@fcniederrieden.de

- Du Brauchst 4 Rollen Klopapier, Sprungseil und eine Stoppuhr
- Jede Übung wird 30 Sekunden absolviert und die Punkte gezählt.
- Die Anzahl der Punkte in die Teilnehmerliste eintragen.
- Ist eine Übung nicht für dich geeignet, einfach mit 0 Punkte eintragen und dann weiter 😊 zur nächsten Herausforderung.
- Ausgefüllte Teilnehmerliste an fitnesschallenge@fcniederrieden.de senden

Auf geht's - Viel Spaß!

Die Auswertung:

1. Die Gesamtzahl der Punkte eines Vereins, geteilt durch die Teilnehmerzahl
2. Der Verein mit der größten Teilnehmerzahl
3. Einzelwertungen von Kinder- und Jugendlichen (Jahrgänge in der Ausschreibung der Turnfeste)

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 auch hinter den Rollen die Übung absolviert werden.

Zum Aufwärmen

1. Der Hochstapeler: (je Rolle 1 Punkt)

Eine Rolle nehmen, Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle ablegen und Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung zurück



2. Seilhüpfen: (je Durchschlag 1 Punkt)

3. Hampelmann (je Rollenübergabe 1 Punkt)

Die Rolle in die rechte Hand nehmen

Beim Hampelmann die Rolle von der rechten Hand in die linke Hand übergeben...
und dann wieder zurück.

Die Herausforderung 1

4. Der Seitstapler: (je Rolle 1 Punkt)

Im Stütz auf der linken Hand, Rolle für Rolle zur anderen Seite stapeln. Dann, im Stütz auf der rechten Hand wieder zurück, usw.



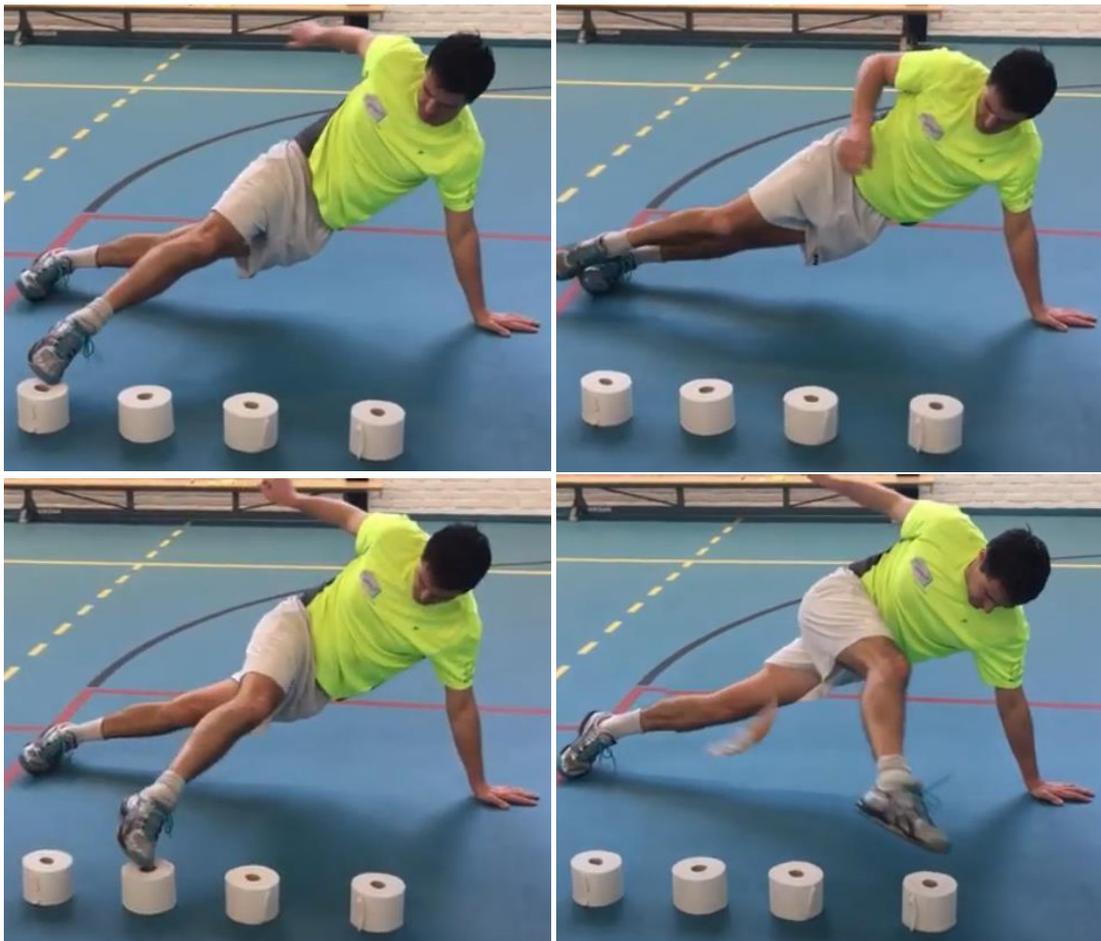
5. Side jump 1: (je Seitenwechsel 1 Punkt)

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!!



6. Seitstütz links: (je Rolle 1 Punkt)

Im Seitstütz (linker Arm) eine Rolle mit den Zehenspitzen antippen, zurück in den Seitstütz dann die nächste Rolle antippen ... Dann wieder von vorne.



7. Seitstütz rechts: (je Rolle 1 Punkt)

Im Seitstütz (rechter Arm) eine Rolle mit den Zehenspitzen antippen, zurück in den Seitstütz dann die nächste Rolle antippen ... Dann wieder von vorne.

8. Bauchmuskel 1: (je Seitenwechsel 1 Punkt)

Im Winkelsitz die Beine gespreizt über die Rollen scheren.

