



TV Bad Vilbel: 2021 - Wir greifen an und verbessern unsere Fitness - jetzt erst recht! - 01.02.2021 bis 01.03.2021

<p>AUSDAUER „Wir joggen ins Warme!“</p> <p style="text-align: center;">*CHALLENGE*</p> <p>Wer macht mit und hilft uns gegen das kalte Wetter anzujoggen? Die Reise geht in Richtung Süden... Jeder gelaufene Kilometer zählt! Wir sind gespannt, wie weit wir kommen!</p> <p>Gesammelte km nach 4 Wochen:</p>	<p>PARKOUR</p> <p>Plant einen Parkour mit Hangeln, Balancieren, Hindernissprüngen und Sprint auf eurem Lieblingsspielplatz oder im Park.</p> <p>Könnt ihre eure Zeit innerhalb von 4 Wochen verbessern?</p> <p>Ausgangszeit:</p> <p>Zeit nach 4 Wochen:</p>	<p>KOORDINATION</p> <p>Seilspringen:</p> <p>Bis zum Jahrgang 2013 und drüber zählen die Galoppsprünge. Ab dem Jahrgang 2012 und drunter muss der Grundsprung mit oder ohne Zwischensprung gesprungen werden.</p> <p>Sprünge am Stück Anfang Februar:</p> <p>Sprünge nach 4 Wochen:</p>
<p>BALLGEFÜHL 1 Schafft ihr es, nach 4 Wochen mit zwei oder drei Bällen zu jonglieren? Wir freuen uns über ein kurzes Video!</p> <p>BALLGEFÜHL 2 Werft einen Tennisball in die Luft. Wie häufig könnt ihr in die Hände klatschen, bevor ihr den Ball wieder auffangen müsst?</p> <p>Ausgangswert:</p> <p>Nach 4 Wochen:</p>	<p>KRAFT</p> <p>Wie viele Liegestützte schafft ihr jetzt, wie viele in vier Wochen?</p> <p>Anzahl jetzt:</p> <p>Anzahl in 4 Wochen:</p>	<p>DEHNBARKEITSTEST</p> <p>Bitte vorher aufwärmen! Im Sitzen mit ausgestreckten geschlossenen Beinen: Wie weit kannst Du Deine Arme in Richtung Füße strecken? Kommst Du an die Fußspitze oder vielleicht sogar darüber hinaus?</p> <p>Wir freuen uns über Beweisfotos vom Start und vom Ende des 4-wöchigen Trainings.</p> <p>cm am Anfang:</p> <p>cm nach 4 Wochen:</p>

Name:

Alter:

VIEL SPAß - Wir freuen uns auf zahlreiche Rückmeldungen, Fotos und Videos von Euch!