

Wir als Vereinsvertreter des TuS Waldniel haben entschieden, dass wir trotz Corona den Kindern weiterhin einen Anreiz bieten möchten sich sportlich zu betätigen. Daher starten wir vereinsintern die:

3. Corona-Challenge: Burpees

Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Burpees?

Wer darf mitmachen?

Jedes Mitglied des TuS Waldniel.

Was ist ein Burpee?

Hierbei beginnt man in der Liegestützposition. Dann legt man sich auf den Bauch, so dass der gesamte Oberkörper und die Beine den Boden berühren. Anschließend kehrt man zurück in die Liegestützposition (dies muss nicht in Form eines Liegestütz erfolgen). Aus der Liegestützposition springt man danach mit den Füßen zwischen die Hände und macht einen Strecksprung aus der Hocke mit anschließendem zurückkehren in die Hocke. Zum Schluss springt man mit den Füßen wieder zurück in die Liegestützposition. Hier Bilder der einzelnen Positionen:



Wonach wird bewertet?

Bewertet wird jeder Burpee, bei dem die zuvor erläuterten Positionen gezeigt wurden. Wer innerhalb von 30 Sekunden die meisten Burpees schafft, gewinnt in der jeweiligen Wettkampf-Gruppe.

Wie entstehen die jeweiligen Wettkampf-Gruppen?

Die Wettkampf-Gruppen werden in gerechten Gruppen zusammengefasst.

Was kann man gewinnen?

Jeder der teilnimmt bekommt eine Urkunde. Die Plätze 1-3 jeder Wettkampf-Gruppe erhalten zusätzlich eine Medaille. Die Gewinner werden über unsere Homepage bekannt gegeben. Die Urkunden und Medaillen werden wir euch über eure Trainer zukommen lassen, sobald wir wieder Training anbieten dürfen.

Wie kann man teilnehmen?

Einfach ein 30-sekündiges Video von den Burpees drehen und zusammen mit:

- Vor- und Nachname des Mitgliedes
 - Geburtsdatum des Mitgliedes
 - wenn möglich die Gruppe in der normal trainiert wird
 - wer bei einem möglichen Gewinn nicht unter seinem richtigen Namen auf der Homepage genannt werden möchte, schickt Bitte noch einen Nickname
- an unsere Jugendwartin Jessica Reibel schicken.

WhatsApp: 015739062708 Per Mail an tuswaldniel.reibel@gmail.com

Bis wann muss das Video geschickt werden?

Zuerst heißt es mal: Üben, üben, üben! Das Video eurer besten Leistung sendet ihr bitte bis spätestens 07.02.2021

Ihr kennt noch andere Vereinsmitglieder des TuS Waldniel?

Sehr gut! Bitte sagt ihnen Bescheid. Wir können leider nicht jedes Mitglied erreichen, da uns teilweise die Kontaktdaten fehlen.