



Fit For Fun – Raus an die frische Luft

Sammle in den nächsten Wochen Fitnesspunkte mit sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft. Beginn ist der 25. April und voraussichtliches Ende der 31. Mai 2021

Ziel unserer Aktion sollte es sein, jeden Tag möglichst einen Punkt zu machen.

Wie komme ich zu Punkten ?

Laufen	Jeder Kilometer zählt. Für je 10 Kilometer Dauerlauf, ob gemütlich oder schnell, erhalte ich einen Punkt
Radfahren	Jeder Kilometer zählt. Für je 20 Kilometer mit dem Fahrrad, ob zur Arbeit/Schule oder in der Freizeit, erhalte ich einen Punkt
Wandern/Walking	Jeder Kilometer zählt. Für je 10 Kilometer Wandern oder Walken erhalte ich einen Punkt
Inlinern	Jeder Kilometer zählt. Für je 10 Kilometer Inline-Skaten erhalte ich einen Punkt
Athletik	Maßstab im Bereich Athletik sind unsere vier Übungen aus der Winter-Challenge. Für einen kompletten Durchgang (Dauer mit Pausen ca 10-15 Minuten) erhalte ich einen halben Punkt. Übungswiederholungen sind nicht zu zählen. Es ist dieses Mal nur die jeweilige Übungszeit wichtig. Hier nochmals die vier Übungen.

- Übung 1: **30 Sekunden** beidbeinige Sprünge links/rechts
- Übung 2: Liegestütz als Ausgangsposition einnehmen. **1 Minute** Ballwechsel von einer Hand in die Andere
- Übung 3: Bauchlage als Ausgangslage einnehmen. **2 Minuten** Ball vorne und dann über den Rücken mit den Händen übergeben
- Übung 4: Ball **3 Minuten** um den Körper kreisen. Ein Umlauf ist einmal um die Hüfte kreisen und dann einmal Achterkreisen durch die Beine



Als Alternativübungen bieten sich für unsere Schüler, Jugendlichen aber auch Erwachsenen noch

Trampolinspringen (45 Minuten Springen für einen Punkt) oder
 Federball/Tennis/Tischtennis spielen (1 Stunde Spieldauer für einen Punkt)

an.

Beispiel für Eure Aufzeichnungen:

	Laufen	Radfahren	Walking/ Wandern	Inlinern	Athletik	Federball
25. April						1:30 std
1. Mai		17 km			1 x	
2. Mai	5 km				2 x	
3. Mai				13 km	1 x	
4. Mai	15 km	34 km			1 x	
5. Mai			8 km			
Zwischen- stand	20 km = 2 Pkt	51 km = 2 Pkt	8 km = 0 Pkt	13 km = 1 Pkt	5 x = 2,5 Pkt	1:30 std = 1 Pkt

Damit wir eine Zwischenbilanz erstellen können, wer bereits wie viele Punkte gesammelt hat, bitten wir Euch Eure Aufzeichnungen am 15. Mai 2021 per Mail (lgzusamf@aol.com) oder WhatsApp (015257891705) an Werner Friedel zu senden.

Für die eifrigsten Punktesammler zum Endstand am 31. Mai 2021 lass ich mir was einfallen.

FAIR

zu seinen Gegnern und Konkurrenten
im Wettkampf zu sein

GEHT

vor den Erfolg um jeden Preis. Natürlich
gilt dieses

VOR

allem im Sport, doch fair sein können
wir alle überall

[illegible]