

Hamburg, 31.03.2021

Liebe SportlerInnen,

heute gibt es nun den zweiten Teil der Übungen für das ParkSportAbzeichen.

Macht euch vor den Übungen ca. 10 Minuten warm, indem ihr ein Stück walkt und Mobilisationsübungen aus unseren vergangenen Programmen macht. Versucht euch dann doch mal an diesen Übungen:

- Balancieren (Bereich Koordination)
- Standweitsprung (Bereich Kraft)
- Seilspringen (Bereich Koordination)



Die Anforderungen für das Abzeichen stehen unter den Übungen. Aber selbst wenn ihr sie nicht immer schafft, es macht einfach Spaß hin und wieder mal was Neues zu machen.

Deshalb: Viel Spaß beim Ausprobieren!

Herzliche Grüße, Miriam (T: 01573 7518489)

Ach übrigens: es gibt eine weitere TVL Ausdauer-Challenge. Dieses Mal geht es von Hamburg an die Nordsee. Weitere Infos findet ihr auf der TVL Internetseite. Bei der ersten Challenge auf dem „Grünen Ring“ haben alle Teilnehmer zusammen ca. 1500 km zurückgelegt. Es hat viel Spaß gemacht!

1. Balancieren (Bereich Koordination)

A) Auf einer Bodenlinie über **6 Meter** Länge **rückwärts** balancieren, **ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen** entsteht. Die Übung muss ohne Fehler absolviert werden, es gilt geschafft bzw. nicht geschafft (max. drei Versuche).

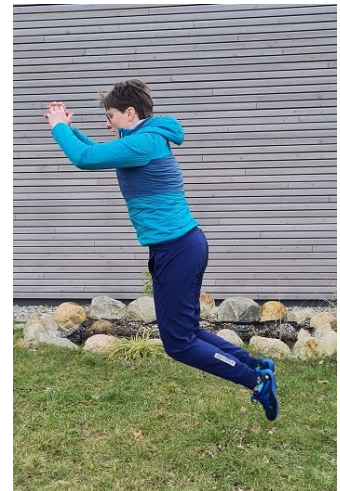


2. Standweitsprung (Bereich Kraft)

A) Aus dem Stand: Springen so weit es geht – jeder Zentimeter zählt.

Denkt aber dran, einen ebenen Untergrund für die Übung zu wählen!

	51-65 J.	66-80 J.	>81 J.	
W:	1,00	0,90	0,90	(in m)
M:	1,35	1,25	1,15	



3. Seilspringen (Bereich Koordination)

A) Seil in die Hand nehmen und losspringen. Je nach Alter werden verschiedene Sprünge absolviert (Grundsprung vorwärts, Grundsprung rückwärts, mit und ohne Zwischensprung). Gerne verschiedene Sprünge ausprobieren!

Gezählt werden die Durchschläge.

	51-65 J.	66-80 J.	>81 J.
W:	10	8-10	6
M:	10	8-10	6

