



SCI-Corona-Challenge

Liebe SCI-Schwimmerinnen und Schwimmer,

wir hoffen, es geht Euch gut! Wahrscheinlich vermisst Ihr das Schwimmen genauso wie wir. Aus diesem Grund haben wir uns eine Challenge ausgedacht, die Ihr machen könnt, um die Zeit ohne Schwimmtraining etwas zu verkürzen und um fit zu sein, wenn es wieder losgeht. 😊

Wer kann teilnehmen?

Alle Mitglieder des SC Illingen e.V., also insbesondere auch Kinder.

Wie läuft die Challenge ab?

- Fülle den Teilnahmebogen aus und lasse, wenn Du unter 18 Jahre bist, einen Erziehungsberechtigten unterschreiben.
- Weiter unten findest Du eine Liste mit verschiedenen Aufgaben. Gib Dein Bestes und erfülle alle Aufgaben. Du kannst die Reihenfolge frei wählen.
- Wichtig ist, dass Du von jeder bewältigten Aufgabe ein Foto machst. Keine Sorge, das Foto wird nirgends veröffentlicht!
- Trage Deinen Namen, Deine Zeiten/Anzahl der Wiederholungen und Deine Fotos in den Challenge-Bogen ein.
- Schicke den Bogen bis zum 01.04.2021 an judith.biehler@sc-illingen.de mit dem Betreff „Corona-Challenge SCI Name und Vorname“.
- Bitte sei ehrlich bei Deinen Angaben und versuche es einfach immer mal wieder, um Deine Zeiten zu verbessern oder Deine Wiederholungen zu steigern.

Natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen!

- Die Preise werden nicht nur nach den besten Leistungen vergeben, sondern unter allen, die teilnehmen verlost.
- Zu gewinnen gibt es beispielsweise: Gutscheine für unsere Vereinskleidung, Schwimmbrillen, Trinkflaschen, Autogrammkarten von Schwimmprofis, ...
- **Hinweis:** Preise werden nur an Vereinsmitglieder ausgegeben

Wir wünschen Euch viel Spaß und viel Erfolg!

Vorstand, Trainerinnen und Trainer des SCI



Anmeldung SCI-Corona-Challenge

Name, Vorname: _____

Bei Minderjährigen Name eines Erziehungsberechtigten: _____

Jahrgang: _____ E-Mail: _____

Adresse: _____

Ich bestätige, dass ich Mitglied im Schwimmclub Illingen bin.

Datenschutz

Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten ausschließlich für Vereinszwecke gemäß den Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) verwendet und nur so lange gespeichert werden, wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erfordern.

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über meine Daten zu erhalten. Die Daten werden ausschließlich zur Kontaktaufnahme und zur Auswertung im Rahmen der Corona-Challenge verwendet und nicht weitergegeben.

Ort und Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

SCI-Challenge-Bogen von _____

	Deine Aufgabe	Zeit/Anzahl	Foto
1.	Springseil-Springen: Wie viele Sprünge schaffst Du?		
2.	Mache die Übung „Schwimmer“. Wie lange schaffst Du es? Stoppe die Zeit. www.youtube.com/watch?v=1jpMlzG-PRoA		
3.	Laufe 400 m (eine Runde auf dem Sportplatz) und stoppe die Zeit.		
4.	Mache Strecksprünge. Wie viele schaffst Du? https://youtu.be/jjqJ1gthODE		
5.	Laufe 1 km (2 ½ Runden auf dem Sportplatz) und stoppe die Zeit.		
6.	Mache die Turnschuh-Challenge. Wie viele Drehungen schaffst Du? https://youtu.be/ezG1gN2hlhw		
7.	Setze Dich mit geradem Rücken an die Wand. Natürlich ohne Stuhl. ;) Wie lange kannst Du die Position halten?		

8.	Mache die „Klopapier-Challenge“. Wie viele Rollen schaffst Du? https://youtu.be/x1A6dOfHYw8		
9.	Laufe 100m rückwärts (ca. eine Länge auf dem Sportplatz). Stoppe die Zeit.		
10.	„Stuhlhüpfen“. Nimm Dir einen Stuhl und lege auf den Boden ein Seil. Stütze Dich mit den Händen auf der Sitzfläche des Stuhls ab und springe über das Seil in der Mitte. Wichtig: Fersen immer zum Gesäß. Wie viele Wiederholungen schaffst Du in 1 Minute?		
11.	„T-Shirt-Challenge“ Wähle eine der drei Positionen. Wie lange brauchst Du für 3 T-Shirts? https://youtu.be/9stVR2sQ6uo		
12.	Mache den „Unterarmstütz“. Wie lange kannst du die Position halten? https://youtu.be/Y9ZRIIKG5xY		
13.	Laufe einen 100 m Sprint (ca. eine Länge auf dem Sportplatz). Stoppe die Zeit.		
14.	Laufe 2 Minuten lang eine Treppe hoch und runter. Wie viele Stufen schaffst Du?		
15.	Mache Liegestütze. Wie viele schaffst Du? https://youtu.be/WZfh7KcfiYU		