Servus Mädels, Servus Jungs,

es geht weiter mit der Woche vier.
Spruch: Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen!
Heute war ja ein wunderbarer Tag. Ich hoffe, Ihr seid alle an der Luft gewesen. Aber achtet dabei auf die Vorschriften: maximal zu zweit (siehe Foto)
Als erstes wieder mein Hinweis: Achtet auf das Wetter. Wir haben noch keinen Sommer (sh.Foto)
Im Artikel vorher hatte ich ja was zu den Zugseilen und den Stöcken gesagt. Das Material hängt hinter der Hütte, siehe Bild. Die Stöcke sind für S.+ S. R.

<u>Woche vom 06.04.- 12.04. 2020 (Osterwochenende)</u>

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Lauf: Cross ges.: 5 km (dreimal unterwegs a 10 Liegestütze oder 50 Seilzieher)
1x Berglauf: Berg Oybin, Ameisenberg, Töpfer, Hochwald, Buchberg, Jonsberg ges.: 5 km
1x Rad: ges.: 15- 20 km oder Cross 5 km (mit den oben genannten Seilziehern)
1x AKA Spiel: - Jonglieren mit dem Fuß Jungen: 20-mal mit dem Lieblingsfuß
Trippeln mit Ball am Fuß Jungen: Slalom durch 6 Hindernisse, re/ li

- Umgang mit Ball Mädchen: Ball prellen rechts, links ges.: 100 im Wechsel
Trippeln mit Ball am Fuß: Slalom durch 6 Hindernisse, re/ li
Übungszeit ca. 20 Minuten
- Jonglieren als Volleyball Alle: 20-mal mit oberem und unterem Zuspiel
(Wer dabei eine Wand oder einen Partner benutzen kann, sollte das tun!)
Übungszeit ca. 20 Minuten

……

die Großen (AK 14- 20):

1x Lauf: Cross ges.: 10km
(viermal unterwegs Mäd. a 10, Ju. a 20 Liegestütze oder Mäd. 4x Seil a 50 und Ju.100 Zieher)
1x Berglauf: (siehe oben bei den Kleinen) ges.: 8 km
1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km (mit Mäd. 4x Seil a 50 und Ju. 4x a 100 Zieher)
1x AKA Spiel: (siehe oben bei den Kleinen) Hinweis! Jungen mit Fuß 30-mal
Slalom durch 8 Hindernisse re/li

- Umgang mit Ball Mädchen: (siehe oben Anzahl 150 im Wechsel
- Trippeln mit Ball am Fuß : Slalom durch 6 Hindernisse re/li
Übungszeit ca. 20 min.
- Volleyball (siehe oben) Alle: 30-mal
Übungszeit ca. 20 min.

Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615
Dann, auf geht‘ s!
Wenn ihr Euch trefft (2 Pers.), dann haltet genügend Abstand voneinander. Corona ist noch nicht vorbei!!!

Vorschau- Fernwanderung
Nächste Woche gibt es einen ganz interessanten Oster- Spaziergang. Regeln findet Ihr dann über Ostern im Netz. Gestartet werden kann: (Familie bis 5 Pers., zwei Personen, ab AK 16 auch alleine)
Start erfolgt ab Di bis Do. Zielschluss ist dann am Freitag. Pflicht ist Handy am Mann. Aber nur, wenn die Ausgangsbeschränkungen so bleiben, wie bisher. Na, schon neugierig?! Schön!

Gruß Euer V.

PS: Hinweis an B.H. + A.M.: auch für Radfahrer ist die Höchstgeschwindigkeit 100 km/h außerhalb geschlossener Ortschaften