



TSV Christmas & New Year Challenge

Hallo liebe TSV Mitglieder,

für alle, von klein bis groß und für alle Abteilungen, möchten wir für die Corona bedingte Auszeit die nächste sportliche Challenge anbieten, bei der jeder von euch an Fitness und Gemeinschaft gewinnen kann.

Neben den Neuerungen, wie die Buddy-Challenge, TSV-eigenen YouTube Streams mit Markus K. und Natalie W., wird diesmal auch ein **Mannschafts-/Spartenwettbewerb** mit dabei sein.

Seid weiterhin dabei oder gerne auch zum ersten Mal – es macht Spaß und Freude!



Und hier die Spielregeln:

- Zeitraum:** Von Dienstag den 01.12.20
bis Sonntag den 10.01.21 (Ferienende)
- Ziel:** Es geht darum am Ende der Challenge möglichst viele Punkte auf dem eigenen Konto zu haben, Punkte kann man sich durch verschiedene Aktivitäten erarbeiten.
- Ergebnismeldung:** **Täglich bis 20:00 Uhr** dürft Ihr eure Ergebnisse per WhatsApp oder E-Mail an folgende Adressen senden:
0172 848 77 24 / tsv.challenge@gmail.com
- Was wir brauchen:** Bitte bei der Ergebnismeldung den Zeitraum, die Sportdauer, die Sportart, den Namen und die Sportabteilung nicht vergessen; und bei der Buddy-/Team-Challenge natürlich den Kumpel nicht vergessen bzw. das Team nennen.
- Tabellenstand:** Auf der TSV Ettlingen Webseite (Basketball – Spielberichte/Termine)
- Letzte Ergebnismeldung:** Am 10.01.21 um 23:59 Uhr
- NEU - Mannschaftswertung:** Um den Wettkampf noch etwas zu spannender zu machen, könnt ihr jetzt auch mit eurer Mannschaft / Sparte gegen ein anderes Team antreten. Wichtig ist hierbei lediglich, dass ihr **mindestens fünf Spieler/innen** meldet, die für eure Gruppe antreten.

Buddy-System: Zusätzlich zu der normalen Wertung gibt es die Buddy-Challenge. Hierzu sucht Ihr euch einen Kumpel mit dem ihr gemeinsam Punkte sammelt. Egal ob beste/r Freund/in, U 16 Mädels mit U 18 Junge, Mutter und Sohn, Vater mit Tochter oder Ehepaare. Sucht euch jemanden mit dem es Spaß macht Sport zu machen oder der einem vielleicht auch mal in den Hintern tritt, wenn das Sofa und Lebkuchen locken. Gemeinsam werden alle Sporteinheiten gezählt, egal ob ihr allein unterwegs wart oder eben gemeinsam Joggen gewesen seid. Natürlich zählen die einzelnen Sporteinheiten für die Einzelwertung und wir zählen für euch dann die Buddy-Wertung, wenn ihr uns den Buddy nennt.

Kategorien für die Wertung: Mädchen, Jungen, Damen, Herren, Buddy-Team, Mannschaft/Sparte

Punkte: Sportart allgemein

1 Punkt gibt es für:

- 30 Min. Joggen
- 15 Min. Intervall Sprinten
- 20 Min. Lauf ABC (Hopslerlauf, Anfersen, Kniehebelauf, Koordinationsleiter)
- 60 Min. entspanntes Radfahren
- 30 Min. schnelles Radfahren/ Hometrainer mit Fitnessprogramm (Schwitzen)
- 45 Min. Nordic Walking oder Bergwandern
- 60 Min. Spazieren gehen / Hund Gassi gehen
- 30 Min. Yoga
- 60 Min. Badminton/ Federball
- 60 Min. Volleyball/ Garten oder Freiplatz (zu zweit wegen Corona)
- 60 Min. Wakeboard/ Skateboard
- 60 Min. Tischtennis / Tennis
- 60 Min. Inliner
- 30 Min. Zumba
- 30 Min. Cardio Training
- 30 Min. Fitnessworkout (Pamela Reif, Timo oder ähnlich)
- 30 Min. Jonglieren
- 30 Min. Faszientraining (Blackroll)
- 20 Min. HIIT / Tabata
- 20 Min. Stepper/ Treppensteigen
- 20 Min. Seilspringen
- 20 Min. Trampolin/ Jumping Fitness
- 20 Min. Slackline/ Balancieren, Wackelbrett
- 20 Min. KSÜ



Speziell für die Basketballer:

45 Min. Werfen/ Freiplatz/ eigener Korb

30 Min. Ballhandling

1 Trainingseinheit mit Markus K. und Natalie W. vom TSV Ettlingen
(Infos über eure Trainer oder basketball@tsv-ettlingen.de)

- **Montags 2 Punkte!** (intensiv)
- **Mittwochs 1,5 Punkte!** (improvement) - beides auch für Nicht-Basketballer interessant -



1 Trainingseinheit (45 Min) Training Basketball Bundesligavereine Nordbayerns (siehe Hinweis unten)

Generell gilt...

gibt es eure Sportart/-programm nicht, dann schickt gerne etwas ein und wir werden die Bepunktung dementsprechend vornehmen – Bsp. 30 Min. Gartenarbeit 1 Punkt.

seid Ihr länger oder kürzer aktiv, passen wir die Punkte an – Bsp. 15 Min. Joggen 0,5 Punkte, 1 Stunde Joggen 2 Punkte.

Kleine Tipps:

- Das **Online Basketballtraining** der Basketball Bundesligavereine Nordbayerns für die Altersklassen **u10 - u14 und u16 - u20** jeweils montags, mittwochs, freitags, findet ihr unter: <https://basketballverband-bayern.de/online-training-bayern-bleibt-am-bball/>
- **Yoga im Netz** mit Mady Morrison (Full Body Yoga, Fatburning Yoga, diverse Einheiten vom Anfänger bis Superyogi).

Wer bei dieser Challenge mitmacht, erklärt sich einverstanden, dass sein Vorname/Team in den Rankings erscheint. Wir gehen mit den Telefonnummern und Emailadressen natürlich vertraulich um.

Bei einem Wettbewerb gibt es natürlich auch Gewinne. Es werden kleine Preise in allen bewerteten Kategorien vergeben!

Wir freuen uns über eure Teilnahme!

Euer TSV Challenge Orga-Team!

Britta, Stefan, Tobias, Ralph, Michaela

