



Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

Breitensportstrecke – Laufzettel

Name, Vorname:

Telefon/Mail:

Mitglied der Turnabteilung: ja nein

Datum:

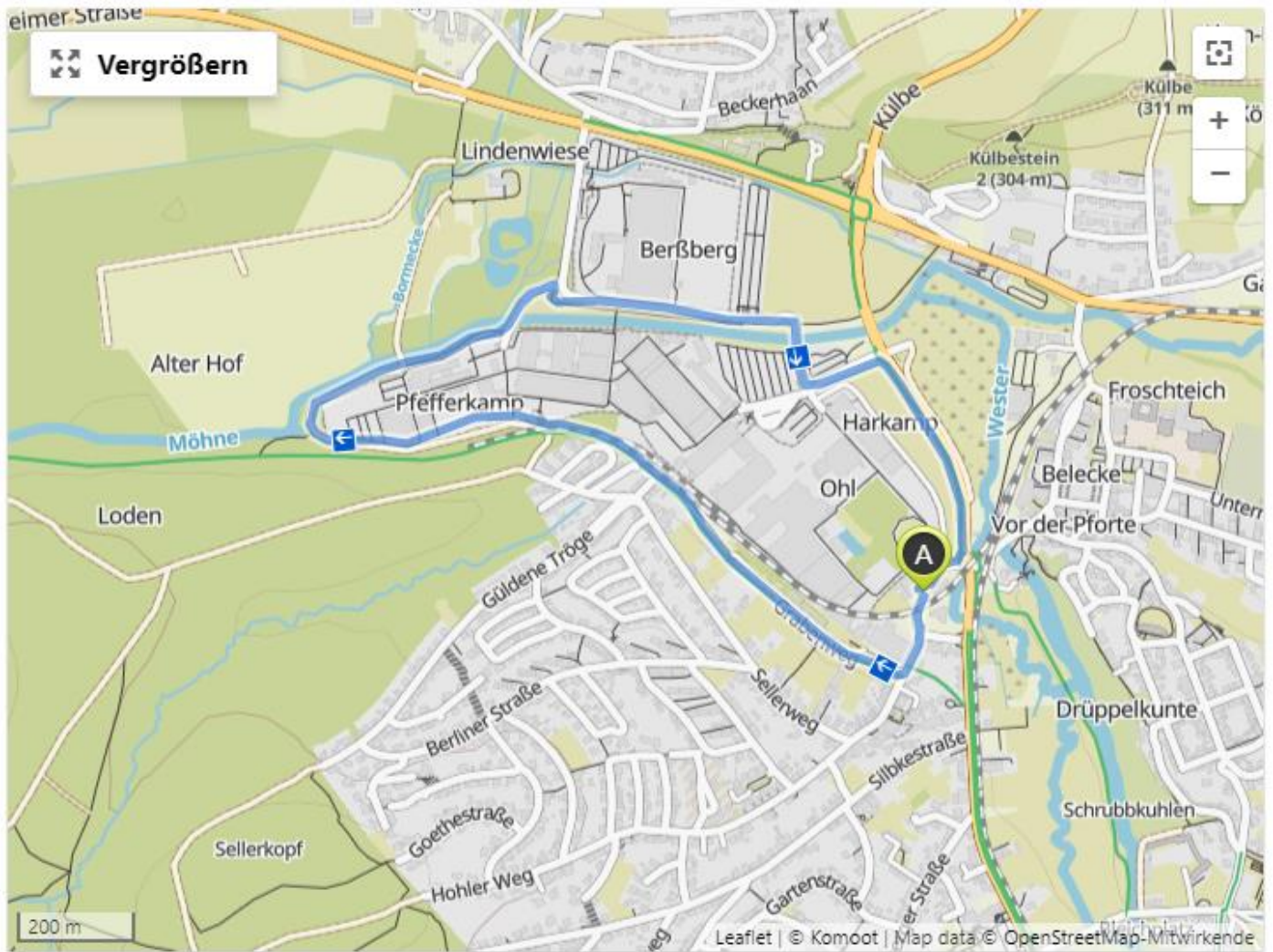
		1. Durchgang	schaffst du noch einen 2. Durchgang
Station 1	Kniebeugen und Seitenheben des Beins je 1 Minute		
Station 2	Langarmstütz und Liegestütz am Geländer je 1 Minute		
Station 3	Balanciere 1 Minute auf den Gleisen oder auf einer gedachten Linie		
Station 4	Dips an der Bank 1 Minute		
Station 5	Beinrückheben im Stand 1 Minute		
Station 6	Bein vor und zurück (Traktion) im Stand je 1 Minute		
Station 7	Fußtipps auf die Bank und tiefe Lounges (Einbeinkniebeugen) je 1 Minute		
Station 8	Sprint oder richtig schnelles Gehen bis zur Brücke		
Station 9	Oberkörperrotation im gehen 1 Minute		
Station 10	Arme überkreuzen 1 Minute		

Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke

Streckenverlauf



Regeln

In bequemer Kleidung oder Sportzeug könnt ihr die Strecke am besten durchführen. Bitte denkt an ein Getränk für Zwischendurch.

Alle Aufgaben/ Bewegungen werden auf eigene Gefahr durchgeführt.

Bitte beachtet die jeweils gültige Coronaschutzverordnung.

Den Laufzettel bekommt ihr an der Gymwelt oder per Download auf www.TuS-Belecke.de/ App. Dieser wird ausgefüllt an der Gymwelt in den Briefkasten gelegt. Fotos werden an bewegungsrallye@tus-belecke.de geschickt. Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei Tus Belecke bzw. Gymwelt.Belecke

Aus allen Teilnehmern wird eine sportliche Belohnung ausgelost sowie ein Sonderpreis.

Die Strecke darf natürlich beliebig oft durchgeführt werden. Der Laufzettel darf einmalig im Gymwelt Briefkasten eingeworfen werden.

^{Viel}
Spass.