

Die SBRV-Fitness-Challenge 2021



Liebe Sportler/innen,

wir wünschen euch erholsame Feiertage und Weihnachtsferien und hoffen, dass ihr trotz Corona-Krise und geschlossenen Trainingshallen noch nicht die Lust am Ringen und die Motivation fit zu bleiben verloren habt. 😊

Leider mussten aufgrund der Coronakrise im Jahr 2020 die meisten Turniere, Meisterschaften und Lehrgänge abgesagt werden. Auch das Fördergruppentraining in Freiburg / Urloffen, sowie das Bezirkstraining, konnte ja leider nur teilweise stattfinden.

Wir Verbandstrainer haben uns daher für euch eine Fitness-Challenge überlegt, bei der jede/r von euch eine oder mehrere der gestellten Aufgaben probieren und lösen kann. Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn ihr zahlreich daran teilnehmt!

Auch wenn euch einige der Aufgaben im ersten Moment sicherlich unmöglich erscheinen, könnt ihr diese durch regelmäßiges Üben und viel Fleiß in ein paar Tagen oder Wochen vielleicht ja doch lösen.

Es gibt 12 verschiedene Challenges (= Herausforderungen / Aufgaben) in den Bereichen Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Ihr findet alle Aufgaben auch zum Anschauen, Herunterladen oder Ausdrucken in einer Übersichtstabelle. So könnt ihr in den nächsten 8 Wochen daheim und alleine an den in der Tabelle aufgeführten Challenges arbeiten.

Wer möchte kann auch beim Wettbewerb „Fitness-Challenge für Alle“ oder an der „Chef-Challenge“ mitmachen. Wichtig ist es dafür, die Aufgabenstellungen genau durchzulesen. Zur Veranschaulichung und Hilfestellung haben wir für euch zu den einzelnen Challenges / Aufgaben unter Facebook in der geschlossenen Gruppe „SBRV-Fitness-Challenge 2021“ auch kleine Erklär-Videoclips hochgeladen. Diese wurden von unseren besten Sportler/innen extra für euch gedreht. Schaut euch diese unbedingt an! 😊

Bei beiden Wettbewerben gibt es tolle Preise zu gewinnen. Die Preisverleihung findet an einem Samstag im April oder Mai 2021 im Rahmen eines gemeinsamen Trainings am Bundesstützpunkt Ringen in Freiburg statt. Wir informieren euch dann noch über den genauen Termin.

Das Hochladen eurer Videobeiträge sollte bis allerspätestens 28.2.2021 unter Facebook stattfinden. Wenn ihr keinen eigenen Facebook-Zugang habt könnt ihr dies sicherlich auch über eure Eltern erledigen oder ab 13 Jahren einen eigenen Zugang anlegen. Alle weiteren Informationen zu unseren beiden Wettbewerben findet ihr auf der nächsten Seite und in der Extradatei mit den 12 Challenges (-> Übersichtstabelle).

Viel Spaß und Erfolg beim Lösen der Aufgaben!

Eure Nachwuchsverbandstrainer des SBRVs

Christof Stelmaszek, Dominik Groß, Hansi Megerle, Kevin Henkel, Manuel Krämer, Mario Sachs, Mirko Burger und Ralf Wendle

Informationen / Kriterien für die Teilnahme am „offiziellen Wettbewerb“

Wichtig:

Beachtet bitte in Bezug auf die Challenges 1-10 in der **Übersichtstabelle** die genauen Aufgabenstellungen bei den drei Schwierigkeitsniveaus und die Ausführungshinweise. Die Informationen in den Erklärvideos sind in Ausnahmefällen etwas ungenau oder im Einzelfall auch mal falsch.

a) Fitness-Challenge für alle:

- Jeder weibliche und männliche Ringer des SBRV's, der mindestens 1 Aufgabe aus der Kategorie Geschicklichkeit, Kraft oder Ausdauer erfolgreich gelöst und ein Video davon bei Facebook in der geschlossenen Gruppe „SBRV-Fitness-Challenge 2021“ hochgeladen hat nimmt an einer Preisverlosung teil. Die Aufgaben 11 und 12 können hierbei nicht gewählt werden.
- Als Preise gibt es z.B. Autogrammkarten von Weltklasse-Ringer/innen, Ringer-T-Shirts, Profi-Sprungseile, Klimmzugstangen und vieles mehr zu gewinnen.
- Toll wäre es, wenn ihr euch zu Beginn des Videos noch ganz kurz vorstellen würdet (-> z.B.: Name, Alter, Verein, Stilart, Ringererfolge). Dies ist aber kein Muss.
- **Kurzvideo: Beschriftung:** bitte so beschriften: Fitness-Challenge + Vor- und Nachname (z.B.: Fitness-Challenge Jörg Müller)

b) Chef-Challenge:

- Hier gewinnen die besten 3 der beiden Bewertungskategorien A-/ B-Jugend (2003-2007) und C-/ D-Jugend (2008-2011) auf jeden Fall einen tollen Preis! Alle anderen nehmen ebenfalls an einer Preisverlosung teil. Es kann bei der Chef-Challenge leider keine weitere Unterscheidung geben, auch nicht in männlich / weiblich, da dies bei der Auswertung sonst organisatorisch zu aufwändig wird.
- Als Preise gibt es z.B. Autogrammkarten von Weltklasse-Ringer/innen, Ringer-T-Shirts, Profi-Sprungseile, Klimmzugstangen und vieles mehr zu gewinnen.
- **Kurzvideo: hochzuladende Aufgaben:** Bei der „Chef-Challenge“ soll nur ein einziges Video bei Facebook hochgeladen werden. Es muss jeweils eine Aufgabe aus den drei Kategorien Geschicklichkeit und Kraft und Ausdauer beinhalten, wobei diese alle aus der Spalte ganze rechts (= Niveau Chef) stammen müssen. Die Aufgaben 11 und 12 können hierbei nicht gewählt werden.
- **Kurzvideo: Vorstellung der eigenen Person:** Außerdem müsst ihr euch für die Chef-Challenge zu Beginn des Videos noch kurz mit Namen, Alter, Verein, Stilart (und ggf. Erfolge) vorstellen.
- **Kurzvideo: Beschriftung:** bitte unbedingt so beschriften: Chef-Challenge + Vor- und Nachname (z.B.: Chef-Challenge Manuela Müller)
- **Bewertung:** In die Bewertung eures Videobeitrages fließen sowohl die mündliche Kurzvorstellung der eigenen Person, als auch die dargebotenen, gelösten Aufgaben ein.