



SPORTABZEICHEN- TREFF 2020

GEMEINSAM STARK!

111 Jahre MTV Fliegenberg -
111 Sportabzeichen???



WANN?

- Leichtathletik: jeden Samstag im September von 15-17 Uhr also am 05., 12. 19. und 26. September 2020
- Schwimmen: am Samstag den 10.10.2020, 10 Uhr Treffpunkt Sportplatz

WO?

- Sportplatz Fliegenberg um 15 Uhr für alle Sportarten außer Walken
- Parkplatz Wuhlenburg für 7,5 km Walken um 15 Uhr (nur mit Voranmeldung)

WER?

Alle ab 6 Jahren sind herzlich eingeladen. Die Abnahme der Grundschüler der Grundschule Fliegenberg erfolgt ab September über den Sportunterricht in der Schule. Man muss nicht im Verein sein! Eine vorherige Anmeldung ist auch nicht notwendig, kommt einfach samstags beim Sportplatz vorbei. Nur bei Nordic Walking und Schwimmen bitte vorab bei Christiane persönlich, per Email oder WhatsApp anmelden.

WIE?

Aus allen vier Kategorien (**AUSDAUER**, **KRAFT**, **SCHNELLIGKEIT**, **KOORDINATION**) muss man eine Leistung erfolgreich erbringen (siehe Übersicht auf der Rückseite).

WAS MITBRINGEN?

Viel Spaß, Freude, dem Wetter angepasste Kleidung und entsprechende Sportgetränke. Ein Verkauf von Getränken kann leider nicht stattfinden.

WELCHE KOSTEN?

Keine!



SPORTABZEICHEN- TREFF 2020

SPORTARTEN

Folgende Sportarten dürfen probiert, trainiert werden und werden von uns an jedem der Samstag abgenommen:

AUSDAUER

- 3 km Langlauf (Erwachsene)
- 7,5 km Walken (Erwachsene)
- 800m Laufen (Jugendliche*)

KRAFT

- Medizinball Weitwurf (Erwachsene)
- Standweitsprung (alle)
- Kugelstoßen (alle)
- Schlagball 80g (Jugendliche*)
- Wurfball 200g (Jugendliche*)

SCHNELLIGKEIT

- Laufen Kurzstrecke 50m und 100m (alle)

KOORDINATION

- Hochsprung (alle)
- Weitsprung (alle)
- Schleuderball (alle)
- Seilspringen (alle)

* 6 bis 17 Jahre

Erreichst Du bereits an einem der Samstag alle Deine Ziele, reicht es natürlich aus, an einem der Samstag zu kommen. An allen anderen Samstag bist du aber herzlich eingeladen, Deine Zeiten und Weiten zu verbessern.

SCHWIMMEN

Für das Sportabzeichen musst Du auch Deine Schwimmfähigkeit unter Beweis stellen. Du kannst das in jedem Frei- oder Hallenbad vom Bademeister abnehmen lassen und die Bestätigung bei Christiane einreichen. Oder Du fährst am 10.10.2020 um 10 Uhr mit uns gemeinsam in ein Hallenbad, trainierst dort und machst die Abnahme. Hier übernimmt der MTV Fliegenberg auch die Eintrittskosten für Dich.

Als Erwachsener musst Du alle 5 Jahre einmal nachweislich geschwommen sein, als Jugendlicher reicht es aus zwischen 6 und 17 Jahren einmal gezeigt zu haben, dass Du schwimmen kannst. Christiane teilt Dir gerne mit, ob und welche Strecke Du schwimmen musst, um das ersehnte Ziel, das Sportabzeichen, Dein Eigen nennen zu können.