

# KEIN SPORT. KEINE MEDAILLEN. GIBT'S NICHT!

Kein Sport im Lockdown? Keine Medaillen? Nicht mit uns! Wir bereiten uns weiter auf die Olympischen Spiele 2021 in Tokio vor und fordern DICH heraus, gemeinsam mit uns weiter sportlich Gas zu geben. Dafür haben wir uns vier verschiedene Herausforderungen für dich überlegt – zeig uns, was du drauf hast!

Wenn du alle Challenges absolviert hast, schreib uns kurz, warum du Sport treibst, schick einen frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse und du bekommst von uns eine Ehrenmedaille zugeschickt. Wir freuen uns, von dir zu hören – also viel Spaß und los jetzt!

Deine Karla, Julia, Leonie, Johannes & Max



**JULIA SUDE**  
**KARLA BORGER**

**1. GLEICHGEWICHT und JONGLIEREN:** Wir sind Karla und Julia, Beachvolleyball Nationalteam und fordern dich heraus, uns zu zeigen, wie gut du einen Ball mit der Hand jonglieren kannst. Schaffst du 30x hochhalten – oder sogar noch öfter? Probiere es erst mit der starken und dann mit der schwachen Hand. Wenn du das ohne Probleme draufhast, dann stell dich mal auf ein Bein und probiere es einbeinig.

Tipp: Solltest du keinen Ball zu Hause haben, kannst du auch ein Radiergummi, eine Taschentuchpackung, eine Klopapierrolle oder Ähnliches nehmen.

\_\_\_\_\_ Starke Hand \_\_\_\_\_ Schwache Hand \_\_\_\_\_ Einbeinig

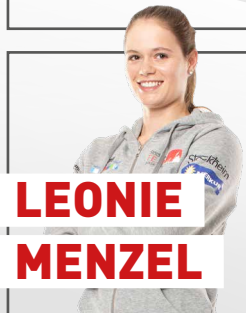
**2. BEIN- UND POKRAFT:** Ich bin Johannes, Mitglied der Judonationalmannschaft und fordere dich heraus, mir zu zeigen, wie lang du im Wandsitz aushalten kannst.  
Tipp von mir: Versuch mal jeden Tag 5 Sekunden länger zu halten.

So funktioniert es: Stell dich einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Lehne dich mit geradem Rücken an die Wand. Rutsche die Wand nach unten, bis du in den Beinen einen 90 Grad Winkel hast.

15 Sekunden  30 Sekunden  45 Sekunden \_\_\_\_\_ Sekunden



**JOHANNES  
FREY**



**LEONIE  
MENZEL**

**3. ATHLETIK:** Ich bin Leonie, Mitglied der Deutschen Rudernationalmannschaft, und ich fordere dich heraus, mir zu zeigen, wie viele „Burpees“ du in einer Minute machen kannst. Ein „Burpee“ besteht aus einem Liegestütz und einen darauf folgenden Hock-Streck Sprung – möglichst in einer flüssigen Bewegung verbunden.

Kleiner Tipp: Bei den Liegestützen könnt ihr auch erst mal die Knie auf dem Boden lassen (Füße hoch), so gehts ein bisschen leichter – oder ihr startet erst mal nur mit Hock-Streck Sprüngen!.

\_\_\_\_\_ Wiederholungen Tag 1 (60s) \_\_\_\_\_ Tag 2 \_\_\_\_\_ Tag 3

**4. LAUFEN:** Ich bin Max, Mitglied der Leichtathletik Nationalmannschaft und fordere dich heraus, mir zu zeigen, wie lang du am Stück laufen kannst.

Kleiner Tipp: Nicht zu schnell loslaufen und bau am Anfang ruhig ein paar Gehpausen ein. Nach 3–4x laufen, wirst du dann die Gehpausen gar nicht mehr brauchen!“

15 Minuten  30 Minuten



**MAXIMILIAN  
THORWIRTH**

Ich treibe Sport, weil,.... \_\_\_\_\_

## MEDAILLE

Für deine kostenlose Ehrenmedaille, schicke einfach einen frankierten Rückumschlag an folgende Adresse:  
SFD 75 Düsseldorf-Süd, c/o Maximilian Thorwirth, Paul-Thomas Straße 35, 40589 Düsseldorf.  
Für Rückfragen gerne eine Email an [info@tf-management.de](mailto:info@tf-management.de) schicken.