

PARKOUR



BALD GEHTS WIEDER RICHTIG LOS



TRAININGS- TAGEBUCH



Name: _____

Parkour trotz(t) Corona!



Parkour@ Home

Liebe Parkour-Sportler,

nichts würden wir lieber tun, als mit euch in der Sporthalle neue Sprünge zu lernen und in einem Hindernisparcours auszuprobieren.

Leider dürfen wir noch nicht wieder gemeinsam trainieren. Dennoch hoffen wir, dass das bald wieder möglich sein wird. Dann wollen wir mit euch voll durchstarten!

Damit das dann auch klappt, haben wir uns ein kleines Fitnessprogramm überlegt. Es gibt jeden Tag kleine Aufgaben, die ungefähr 5 Minuten dauern. Ihr könnt selbst entscheiden, wie oft ihr das Fitnessprogramm macht. Je öfter ihr es wiederholt, desto fitter werdet ihr natürlich.

Immer wenn ihr das Fitnessprogramm erfolgreich absolviert habt, dürft ihr euch einen der Aufkleber hinter den Tag kleben.

Sollten euch einmal Geräte oder Materialien fehlen, ist das kein Problem. Schreibt uns einfach eine E-Mail, dann leihen wir sie euch aus.

Immer sonntags verschicken wir den Zettel für die neue Woche.

Wir wünschen euch nun viel Spaß beim Parkour@Home und denkt immer daran: Ihr trainiert zwar alleine zu Hause, aber alle eure Parkour-Kameraden machen die gleichen Übungen, vielleicht sogar zur gleichen Zeit!

Gerne könnt ihr uns per E-Mail oder WhatsApp Kommentare, Rückmeldungen oder einfach nur eine Grußnachricht zukommen lassen. Wir freuen uns!

Eure Trainer

Kurze Erklärfilme zu den einzelnen Übungen und weitere Materialien findest du auf unserer Homepage:

<https://skv-moerfelden.de/sport/judo/trainingathome>

