

Lockdown Challenge Projektbeschreibung

Warum machen wir das Projekt?

Seit mehreren Wochen befinden wir uns pandemiebedingt nun schon im Lockdown. Um ein bisschen Abwechslung in den Alltag zu bringen und zu trainieren, haben wir für Euch eine Lockdown Challenge überlegt. Die Übungen können zu Hause trainiert werden und machen euch fit für die Sommersaison.

Wie lange geht das Projekt?

Bis wir wieder zusammen Tennis spielen können!

Wie läuft das Projekt ab?

Jede Woche erhaltet Ihr von uns ein kleines Video mit Hinweisen zur Durchführung der Aufgaben und eine kurze Beschreibung mit allen Informationen, die Ihr zum Bestehen der Challenges braucht. Wir haben je nach Altersklassen unterschiedliche Aufgaben, die sich im Schwierigkeitsgrad unterscheiden, erstellt. Versucht die gestellten Aufgaben innerhalb einer Woche auszuüben und lasst euch dabei von euren Eltern oder Geschwistern filmen. Das Video sendet Ihr an uns zurück. Ihr könnt gerne Lisa und/oder Jana die Videoaufnahme per WhatsApp zu senden. Auch für diejenigen, die keinen Schläger zur Verfügung haben, gibt es Aufgaben.

Wer am Ende alle Challenges erfolgreich gemeistert hat, wird zum „Tennischampion im Lockdown“ mit Auszeichnung gekürt und erhält einen Preis.

Wir wünschen Euch viel Spaß auf dem Weg zum „Tennischampion im Lockdown“!

Viele sportliche Grüße

Jana & Lisa

