Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

SEKTION Wil Jugendgruppe
9500 Wil

SLRG Wil Vereins-Challenge 1.0

SLRG Wil Rätsel

Wer schwimmt hinter wem?

Name: _____
Trainingsgruppe: _____

1. Hinter Lisa schwimmt jemand mit einer pinken Badehose.
2. Justin trägt eine grüne Badehose.
3. Der mit der grünen Brille schwimmt hinter dem mit der gelben Badehose.
4. Niklas trägt keine Brille.
5. Der mit der roten Brille schwimmt zu hinderst.
6. Leonie trägt eine pinke Badehose.
7. Vor Lisa schwimmt niemand.
8. Justins Brille hat die gleiche Farbe wie seine Badehosen.
9. Es sind 5 Personen im Training.
10. Lisas Brille hat die gleiche Farbe wie Leonies Badehose.
11. Timons Badehose hat dieselbe Farbe wie Leonies Brille.
12. Derjenige mit der roten Badehose schwimmt zu vorderst.
13. Es trägt nur jemand Brille und Badehose in derselben Farbe.
14. Timon trägt eine blaue Badehose.

Name					
Badehosen					
Schwimm-brille					

Für die Teilnahme an der Vereins-Challenge muss die Antwort vom Rätsel «wer schwimmt hinter wem» bis am 12.04.2020 an Andreas eingereicht werden.
Die Lösung vom Rätsel folgt im nächsten Mail.

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

SEKTION Wil Jugendgruppe
9500 Wil

Zusatzaufgabe:
Zeigt uns anhand von Fotos, Bilder, Zeichnungen etc. wie ihr zu Hause alternativ trainiert. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Deine Ergebnisse möchten wir gerne auf unserer Homepage teilen. So können alle Mitglieder sehen, wie es den anderen Vereinsmitgliedern geht. Bist du dabei?
Dann sende ein Foto an andreas.hautle@slrg-wil.ch

Wir freuen uns über ideenreiche Trainingseinblicke von dir. Pro eingereichtes Bild kannst du für die Challenge wertvolle Punkte sammeln. Mitmachen lohnt sich.

Fitnessaufgabe:

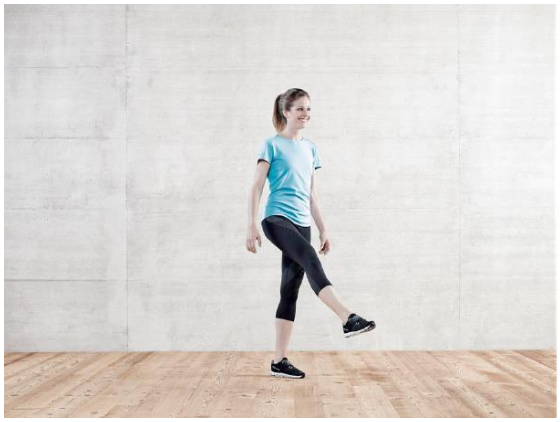
Mit den folgenden Übungen trainierst du während 10 bis 15 Minuten Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.
Führe die Übungen 2- bis 3-mal pro Woche durch.
Die Übungen sind in drei Intensitäten unterteilt.
Wenn du feststellst, dass du bei einer Übung unter- oder überfordert bist, wählst du einen anderen Level.
Bitte denk daran, bevor du mit den Übungen startest, dich ein wenig aufzuwärmen (z.B. mit Hampelmann, Seilspringen etc.) und am Schluss deine Muskelpartien zu dehnen.
Die folgenden Übungen stammen aus einem Fitnessprogramm der suva. (Fit-Programm für Sportler)

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

SEKTION Wil Jugendgruppe

9500 Wil



Einbeinstand – für ein gutes Gleichgewicht

Level 1

- stehend auf einem Bein
- Balance halten und freies Bein nach vorne und zurückpendeln

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

Level 2

- freies Bein nach vorne und zurückpendeln
- gleichzeitig Arme seitlich auf und ab bewegen (Hampelmann-Bewegung)

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

Level 3

- Übung analog Level 2
- stehen Sie auf ein gerolltes Handtuch, um die Übung zu erschweren

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Oberkörper ist aufrecht
- Blick ist geradeaus gerichtet
- Standbein ist leicht gebeugt

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

SEKTION Wil Jugendgruppe
9500 Wil

Skifahrer-Hocke für kräftige Beine

Level 1

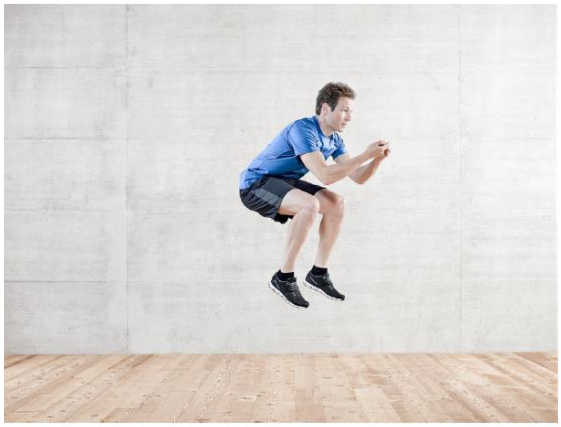
- schulterbreit in die Hocke gehen, Füsse sind parallel
- Arme sind angewinkelt vor den Knien, Arme nicht abstützen

Frauen: 30 Sekunden, Männer: 40 Sekunden
1–2 Serien

Level 2

- Übung analog Level 1
- Gewicht verlagern von einem auf das andere Bein

Frauen: 50 Sekunden, Männer: 70 Sekunden
1–2 Serien



Level 3

- Übung analog Level 1
- Gewicht verlagern von einem auf das andere Bein
- versuchen Sie zwischendurch einen Sprung (wie über eine Schanze)

Frauen: 75 Sekunden, Männer: 100 Sekunden
1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Knie haben den gleich breiten Abstand zueinander wie die Füsse
- Kniewinkel muss konstant 90 Grad betragen

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

SEKTION Wil Jugendgruppe

9500 Wil

Unterarmstütz – für einen stabilen Rumpf

Level 1

Unterarmstütz-Position einnehmen:

- Füsse sind gestreckt, Gesäss ist angespannt
- Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule
- Ellbogen liegen direkt unter dem Schultergelenk
- Position des Kopfs ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper leicht nach vorne und hinten bewegen, um die Übung zu intensivieren

Frauen: 20 Sekunden, Männer: 30 Sekunden
1–2 Serien

Level 2

- gleiche Übung analog Level 1
- um die Übung zu intensivieren, abwechslungsweise die Fussspitze 5 cm vom Boden anheben und 2 Sekunden lang halten

Frauen: 40 Sekunden, Männer: 60 Sekunden
1–2 Serien

Level 3

- gleiche Übung analog Level 1
- um die Übung zu intensivieren, abwechslungsweise die Fussspitze 5 cm vom Boden abheben und 2 Sekunden lang halten oder ein Bein anheben und 20–30 Sekunden halten

Frauen: 60 Sekunden, Männer: 75 Sekunden
1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Körper bildet eine möglichst gerade Linie