



## **“HomeSTUHLING“ – Wohnzimmer-Zehnkampf 2021**

### **Angebot des MTV Salzgitter von 1863 e.V.**

Sehr geehrte Damen und Herren,

**Miteinander trotz Virus** – unser Motto, um gemeinsam die Herausforderungen der Pandemie mit besonderen Akzenten im sportlichen Miteinander zu pflegen. Der MTV Salzgitter möchte Sie und Ihre Klassen zu einem Wettbewerb der besonderen Art einladen.

#### Ursprüngliche Idee aus dem Olympiajahr 1972

Die Übungen stammen aus einer Vorlage des ZDF-Gesundheitsmagazins „Praxis“ von Hans Mohl. Unter dem Motto „Schaffen Sie Ihre Norm?“ sollte der Wohnzimmer-Zehnkampf jedem eine Gelegenheit bieten, seine Leistungsfähigkeit mit zehn Übungen vor dem Bildschirm zu überprüfen. Einziges Übungsgerät ist ein stabiler Stuhl mit fester Sitzfläche auf rutschfestem Boden.

#### Unser Angebot an Sie:

Alle Klassen aus Salzgitter Bad können sich beim **“HomeSTUHLING“** beteiligen.

Die Übungen können von den Schülern zu Hause, in der Schule und auch wahlweise als Videokonferenz über Iserv o.ä. Programme ausgeführt werden. Jeder Schüler führt seine eigene Laufkarte, in der die Übungen mit der dazugehörigen Punktezahl enthalten sind. Nach Absolvierung der 10 Stationen werden dann die Laufkarten vom Lehrer „eingesammelt“, je nach Möglichkeit digital oder analog, um eine Auswertung der Ergebnisse und Punkte zu erstellen.

Klassen, die es schaffen, dass 2/3 ihrer Schülergruppe sich den Herausforderungen gestellt haben, können dann die Gesamtpunktezahl an den MTV Salzgitter übermitteln.



Vorrangiges Ziel ist nicht, die Klasse mit den meisten Punkten zu ermitteln, sondern einfach nur Freude an der Bewegung zu haben und als Gruppe ein gemeinsames Klassenziel zu erreichen!

Spaß steht zwar im Vordergrund, aber um die Kinder und Jugendlichen im Miteinander zu motivieren, wird der MTV im Anschluss eine Verlosung aus allen teilnehmenden Klassen durchführen.

**Drei Klassen** gewinnen dann jeweils eine **kostenlose Nutzung von Grillhütte, Spielplatz und Beachvolleyballfeldern auf dem MTV Gelände für einen Nachmittag** – dies könnte ein schöner Schuljahresausklang werden, wenn es dann wieder erlaubt ist.

Einsendeschluss ist der **02. Juni 2021**, die Gewinner werden am 11. Juni 2021 ausgelost.

Wir hoffen sehr, Ihr Interesse mit unserer Idee geweckt zu haben. Falls Sie Rückfragen haben, stehe ich Ihnen gerne als Ansprechpartnerin seitens des MTV Salzgitter zur Verfügung.

E-Mail: [brennecke@mtv-salzgitter.de](mailto:brennecke@mtv-salzgitter.de) // Mobil: 0173-6161686

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mit sportlichen Grüßen

**Anke Brennecke**

*Stellvertretende Vorsitzende Sport  
Männer-Turnverein Salzgitter von 1863 e.V.*