



## Ein bisschen AMTV Winterzauber

Hamburg 01.12.2020

Hallo liebe Winterzauber Teilnehmer,

Leider steht die Schwimmwelt zurzeit in Deutschland still. Ein bisschen Winterzauber soll es aber trotzdem geben.

Wir wissen nicht mit wie vielen Menschen ihr euch treffen dürft, deshalb gibt es eine Challenge, die jeder Aktive auch zu Hause mitmachen kann.

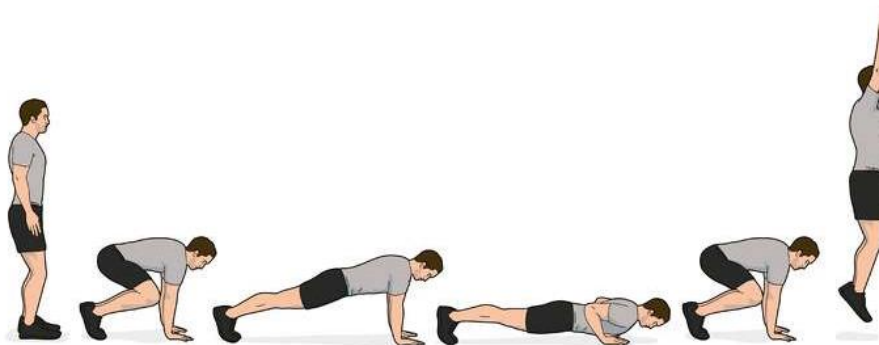
Es geht um Reaktion, Sprungkraft und Streckung. Für einen Schwimmer klingt das nach Startsprung, aber ohne Wasser ist das schwierig. Deshalb gibt es für Euch die

### Winterzauber-Burpee-Challenge

Beim Winterzauber wird auf der 50m Bahn geschwommen, deshalb sollt ihr die Zeit messen, die ihr für 50 Burpees braucht.

#### Burpee

- Ihr steht locker gerade
- Geht in die Hocke, beide Hände sind auf dem Boden
- ein Sprung in den Stütz
- ein Liegestütz (Rücken gerade und das Kinn so tief, dass es ein Schwimmbrett berühren würde)
- Sprung in die Hocke
- Ein Strecksprung
- Der Burpee ist zu Ende, wenn beide Füße nach dem Strecksprung den Boden berühren



Bitte achtet selbst auf die ordentliche Ausführung. Es ist ein Wettkampf ohne Kampfrichter, also kommt es auf die Ehrlichkeit aller Teilnehmer an.

Wertung: Alle Jahrgänge werden mixed gewertet.

gewertet wird in den Jahrgängen

Jugend E w/m (Jahrgang 2011+2012)

Jugend D w/m(Jahrgang 2009+2010)

Jugend C w/m( Jahrgang 2007+2008)

Jugend B w/m(Jahrgang 2005+2006)

Jugend A w/m(Jahrgang 2003+2004)

Offene Klasse w/m(Jahrgang 2002 und älter)

Die ersten 3 jeder Wertungsklasse erhalten Medaillen

Urkunden werden als PDF Dateien versendet.

Sonderwertung

Die/der erste jeder Wertungsklasse hat alle Starts beim nächsten AMTV-Winterzauber **kostenfrei!** Dies gilt nur für die/den einen Schwimmer/in und ist nicht übertragbar.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder, des Jahrgangs 2012 und älter, der Vereine die 2019 am AMTV-Winterzauber teilgenommen haben.

Bitte tragt die Ergebnisse in die angehängte Excel Datei ein um uns die Auswertung zu erleichtern. Diese schickt dann bis zum 20.12.2020 an [amtvftvschwimmen@gmail.com](mailto:amtvftvschwimmen@gmail.com)

Wir hoffen damit allen ein wenig Abwechslung in den Alltag ohne Schwimmhalle zu bringen.

Wir wünschen Euch allen eine schöne Weihnachtszeit und hoffen auf ein gesundes Wiedersehen.

Das AMTV-Winterzauber Team

