

# CSG Team-Challenge 2021



## Aufgabenstellung

In den nächsten 4 Wochen - 12. April bis 9. Mai - wird es eine große Team-Challenge geben, in der wir aufgeteilt in kleinen Teams (3 bis 4 Spieler) gegeneinander antreten. Ziel ist es als Team die meisten Punkte zu holen. Die Punkte für die jeweilige Aufgabe und die Teams seht ihr unten in den Listen.

Es wird jeweils eine Wochengewinner-Team (neue Rechnung je Woche) gesucht und das Gesamtgewinner-Team, das über die 4 Wochen die meisten Punkte gesammelt hat. Natürlich gibt es Preise für die Wochen und Gesamtgewinner.

### PREISE gibt es für

Wochenpreis – 1. Platz

Gesamtsieger – 1.-3. Platz

## Ablauf / Bedingungen

1. Jeder Spieler sendet Tanja oder Yannick seine persönlich erreichten Punkte.  
Einmal am Mittwoch & einmal am Sonntag bis 20 Uhr zu.  
*Siehe Vorlage in unserem Gruppenchat.*
2. Die Sportarten – Joggen & Co. – müssen mit einem Bild/Screenshot aus einer Sport-App bestätigt werden. Intervallläufe müssen erkennbar sein.  
Wir werden bei den Übungen auf eure Ehrlichkeit setzen.
3. BEDINGUNG  
Damit die Punkte pro Spieler gewertet werden gelten folgende Bedingungen:  
**Sportart** – Mindestens 1 der Sportarten muss je Woche durchgeführt werden  
**Übungen** - Mindestens 3 verschiedene Übungen müssen absolviert werden
4. PUNKTESTAND  
Donnerstag - wird ein wöchentlicher Zwischenstand bekannt gegeben.  
Sonntagabend / Montag - wird der Wochensieger bekannt gegeben.
5. TRAINING  
Jeden **Donnerstag** wird Individual Training in 2er Gruppen auf dem CSG Westpark Platz stattfinden. (Alles nach Corona Verordnungen)  
Beginn 19:00 Uhr ca. 1:15 h  
WICHTIG – **Trag** euch in der **App ein** und schickt Tanja euren Trainingspartner.  
CORONA – Wir müssen uns hier an die neusten Vorgaben halten und werden euch rechtzeitig über Neuigkeiten/ Änderungen informieren.
6. FUSSBALLQUIZ  
**Freitag, den 30.4.21** gibt es wieder ein Fußballquiz hier können extra Punkte erworben werden.  
Beginn 19 Uhr – ca. 1:30 h

## Weitere Informationen

1. Die Gelder für die Preise entnehmen wir der Mannschaftskasse, da wir momentan keine Teamevents veranstalten können.
2. Tanja hat ein eigenes Team aufgestellt, um euch zu motivieren und abzuziehen 😊



## Teams

Gruppe	Spieler	Spieler	Spieler	Spieler
1	Gunnar	Tizian	Simon	
2	Noel	Yannick	Markus	Sven
3	Sebastian	Dome	Carl	
4	Matthi	Micha	Maik	
5	Noah	Fabian	Moritz	
6	Philip	Johannes	Stefan	
7	Malte	Marco B	Jonas	
8	Gerrit	René	Jan B.	
9	Tanja	Peter	Kuvi	

## Punktliste

Sportart	Anzahl	Punkte	Infos
Joggen	1 km	1	
Intervall	pro 5 min	1	Extrapunkt(e) zu gelaufenen km
Fahrrad	5 km	1	
Inliner/Skatzen	3 km	1	
Wandern	5 km	1	
Fußballtraining	Teilnahme	5	2er Gruppen Training
Übung	Anzahl	Punkte	Infos
Burpees	10	1	
Liegestütze	15	1	
Kniebeugen	20	1	
Sit-Ups	20	1	
Plank frontal	1 min	1	
Plank seitlich	45 sec	1	
Plank rück	1 min	1	
Schwimmer	45 sec	1	
Dips	20	1	
Ausfallschritte	20 (10 pro Seite)	1	wechselseitig
Brücke einbeinig	20 (10 pro Seite)	1	
Dehnen	5 min	1	

### EXTRA – Fußballquiz – Punkte pro Einzelspieler

Fußballquiz	Punkte
Platz 1	10
Platz 2	9
Platz 3	8
Platz 4	7
Platz 5	6
Platz 6	5
Platz 7	4
Platz 8	3
Platz 9	2
Platz 10	1