

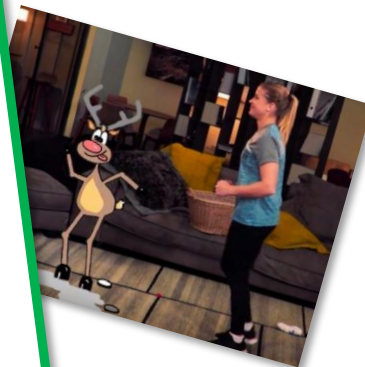
Olympische Spiele 2021 in Tokio

Die Sportlerinnen und Sportler aus den „Mach mit - Bleib fit!“-Videos bereiten sich auf die Olympischen Spiele in Tokio vor. Hier berichten sie, wie die Vorbereitung läuft:

1. *Mein persönliches sportliches Highlight im letzten Jahr war ...*
2. *Meine Vorbereitung auf die Spiele läuft/gestaltet sich ...*
3. *Die Qualifikation für die Spiele ist ...*
4. *Die Olympischen Spiele in Tokio bedeuten für mich...*
5. *Und das möchte ich allen Kindern und Jugendlichen ans Herz legen: ...*

Elisabeth Seitz, Turnerin

1. ... kein Wettkampf, sondern dass ich nach der Verschiebung der Olympischen Spiele auf 2021 wieder schnell die Motivation gefunden habe, im Training weiter Vollgas zu geben, um mich auf die Spiele in diesem Sommer vorzubereiten.
2. ... sehr gut. Wir haben ein hohes Trainingspensum, aber das ist auch notwendig, um fit und konkurrenzfähig nach Tokio reisen zu können.
3. ... nicht selbstverständlich. Wir haben zwei Qualifikations-Wettkämpfe, bei denen ich mein Ticket lösen will.
4. ... sehr viel. Es ist ein langer harter Weg, der nur mit viel Willensstärke und Motivation bewältigt werden kann.
5. ... findet etwas, was euch Spaß macht und bewegt euch. Aktuell ist das Vereinstraining ja leider nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Dennoch müssen wir uns alle dringend bewegen, das ist gut für Körper und Geist.

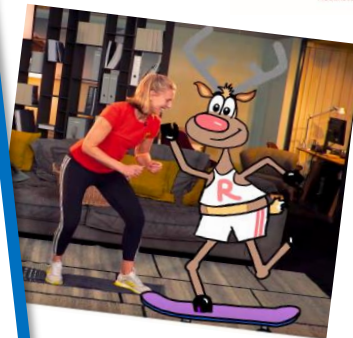


Marie-Laurence Jungfleisch, Hochspringerin

1. ... Ich hatte letztes Jahr keine Wettkämpfe, daher gab es leider kein sportliches Highlight für mich.
2. ... etwas holprig. Mein erster Wettkampf, nach zwei Jahren Wettkampfpause, war nicht so zufriedenstellend. Jedoch bin ich ganz zuversichtlich, dass ich nach ein paar Wettkämpfen meine Routine wieder gefunden habe und es dann richtig los geht :-)
3. ... schon 2019 absolviert. Die Norm war bzw. ist 1,96m. Dieses Jahr muss ich nur noch die Bestätigungsnorm von 1,92m überspringen.
4. ... sehr viel. Die Olympischen Spiele sind weltweit das größte sportliche Ereignis und da möchte ich dabei sein. Sich mit den besten Sportlerinnen und Sportlern der ganzen Welt an einem Ort zusammen zu finden, sich auszutauschen, Wettkämpfe zu bestreiten und eine große Gemeinschaft zu sein, ist für mich eine tolle Vorstellung. Das möchte ich erleben.
5. ... Wir wissen alle, dass die "Coronazeit" besonders für euch sehr schwer ist. Ihr könnt viel weniger mit euren Freunden unternehmen, Homeschooling ist eine riesige Herausforderung und auch eure Freizeitaktivitäten müsst ihr stark einschränken. Versucht, nach vorne zu blicken, denn bald können wir wieder das machen, was wir vor knapp zwei Jahren machen konnten. Es ist wichtig einen Ausgleich zu finden.

Karla Berger, Beachvolleyballerin

1. ... der Gewinn der Beach Liga in Düsseldorf.
2. ... soweit gut, auch wenn eine enorme Flexibilität und somit viel Organisationgeschick gefragt ist.
3. ... deutlich stressfreier als meine erste für die olympischen Spiele in Rio 2016.
4. ... ein Highlight nach sehr langer Zeit ohne richtigen Wettkampf.
5. ... Schreibt euch eure Ziele auf glaubt ganz fest daran, verfolgt sie und macht was euch glücklich macht.



Nico Müller, Gewichtheber

1. ... die Europameisterschaft im April 2021.
2. ... läuft seit Mai 2021.
3. ... leider erst Ende Mai beendet. Erst dann weiß ich sicher, ob ich dabei bin.
4. ... ein einmaliges und großes Sportereignis auf welches ich viele Jahre trainiert habe.
5. ... Sport, Spiel und Bewegung machen Spaß und sind gesund. Man kann alles erreichen, wenn man nur will.



Ich, _____

1. Mein persönliches sportliches Highlight im letzten Jahr war ...

2. Meine eigenen Olympischen Spiele würden aus folgenden Sportarten bestehen:

3. Meine Vorbereitung auf meine Olympischen Spiele würden sich so gestalten:

4. Sporttreiben bedeutet für mich ...

5. Und das möchte ich anderen Kindern und Jugendlichen ans Herz legen:

Du findest alle Staffeln der digitalen Sportstunden unter diesem Link

<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>

Also: Suche dir deine Lieblingsstaffel aus, mach nochmal mit und bleib fit!