**Übersicht Springer**

**Rope Skipping – Neujahrschallenge von zuhause **

**Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Pro Disziplin kann der jeweilige Link in das Kästchen kopiert werden. (Anleitung s. unten)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **30 sec. Speed** | **Consecutive TS** | **Consecutive Release** | **Push Up Sprint** | **Consecutive TJ** |
|  |  |  |  |  |

**Anleitung zum Hochladen & Freigeben der Videos:**

**Bitte schicke dies an den Verantwortlichen deines Vereins**

1. Benutze dein Google Konto.
2. Verwende Google Drive (::: oben rechts in der Ecke)
3. Erstelle einen Ordner oder lade die Videos ohne Ordner hoch. Mit einem Rechtsklick: Dateien hochladen auswählen.
4. Videos auswählen und hochladen.
5. Sind die Videos hochgeladen, markiere diese (1x antippen) und drücke erneut die rechte Taste der Maus.
6. Klicke auf: Link abrufen.
7. Verändere den Freigabestatus von: Eingeschränkt zu - Jeder, der über den Link verfügt.
8. Kopiere den Link mit dem Button: Link kopieren
9. Füge den Link in das entsprechende Feld ein.