

BZ Basel, 3. April 2020

Abwechslung für den Mannschaftschat

1. Klopapier-Challenge

Jonglieren Sie mit dem Klopapier, ob mit den Händen, Füßen oder dem Stock. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

2. Skill Challenge

Versuchen Sie neue Tricks. Üben Sie die Skills, die Sie schon immer beherrschen wollten. Filmen Sie sich dabei und fordern Sie Ihre Kollegen auf, es besser zu machen.

3. Liegestütz-Challenge

Nebst der Technik ist die Kraft in praktisch allen Sportarten eine wichtige Komponente. Der Song «Bring Sally Up» gibt das Tempo vor. Natürlich funktionieren auch Liegestütz-Variationen oder andere Kraftübungen wie Squats oder Ausfallschritte. Gemeinsames Leid ist bekanntlich halbes Leid. Deshalb ist es hilfreich, die Trainingseinheiten zusammen zu absolvieren. Das

geht via Facetime oder andere Videoanruf-Apps ganz einfach.

4. Mannschaftsquiz

Was die Fussballkulturbar Didi Offensiv am Erasmuspilz in diesen Tagen jeden Freitag im grossen Rahmen macht, geht auch eine Stufe kleiner teamintern. Jede Woche erstellt jeder Spieler eine Quizfrage. Das kann über die Sportart, einen Mitspieler, den Verein oder eine allge-

meine Frage sein. Dann gilt es für die anderen, die Antworten herauszufinden. Wer ist der Schlaumeier im Team?

5. Zocken an der Konsole

Zocken an der Spiel-Konsole verbindet, auch wenn man nicht im gleichen Raum ist. Ob bei Fifa, Mario Kart oder bei einem anderen Spiel gegen die Teamkollegen vergeht die Zeit wie im Flug und Rivalitäten leben auf.

6. Rezepte-Tausch

Am Ende des Lockdowns sind die Kochkünste der Menschheit sicher ein bisschen gestiegen. Selten wurden so viele Rezepte ausgetauscht und empfohlen wie in diesen Tagen. Fabian Frey zeigt auf Instagram, wie er Safran-Risotto zubereitet. Nachmachen erwünscht. Und wer schon genug zugenommen hat, kann seinen Teamkollegen auch ein tolles Buch empfehlen. (ato)