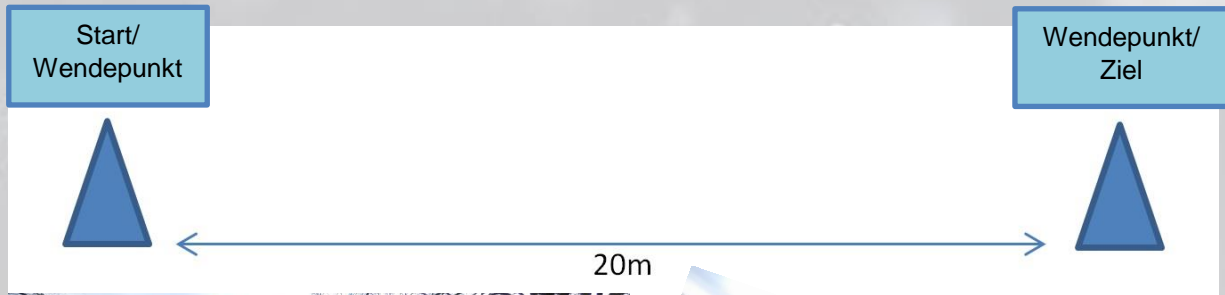


Winter Athletics Cup



Challenge 1: *Schnelligkeit ist Trumpf*



Aufgabe:

Pendellauf/-sprung

Aufbau/Durchführung:

- Eine 20m-Strecke wird abgesteckt.
- Start und Ziel bzw. Wendepunkte werden markiert
- Insgesamt werden 60m absolviert:
 1. Bahn: Einbeinsprünge rechts
 2. Bahn: Einbeinsprünge links
 3. Bahn: Sprint
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.

Ergebnis:

- Die Zeitmessung beginnt mit dem Start und wird nach Überquerung der Ziellinie nach der 3. Bahn (Sprint) gestoppt.
- Das Ergebnis wird auf 10tel Sekunden gerundet (z.B. 18,77s = 18,8; 19,94s = 20,0s oder 18,82s = 18,9s)
- ➔ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

#WinterAthleticsCup #SEIDABEI #LVNJUGEND



Leichtathletik-Verband Nordrhein



lvnordrhein



www.lvnordrhein.de