



#Sprung KIDS

Christi-Himmelfahrt 13.-16.05.

1. Einbeinsprünge



Aufgabe:

Mehrfachsprünge

Aufbau /Durchführung:

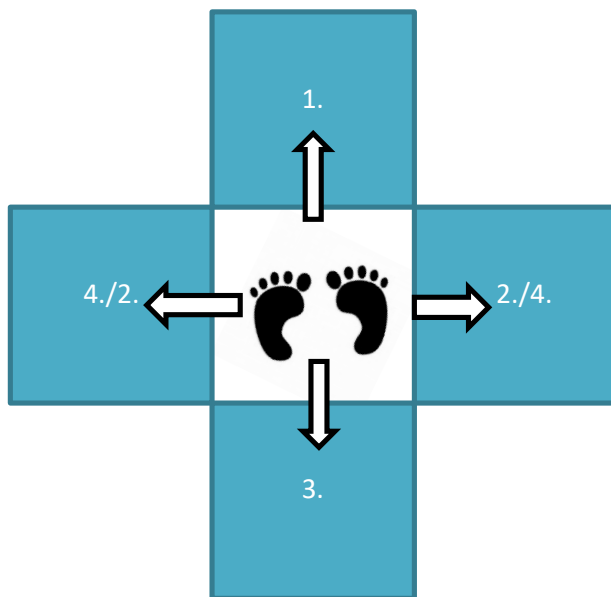
1. 5 kleine Hindernisse (Bücher, Teller, Minihürden ...) im Abstand von (ca.) 50cm (2 Erwachsenenfüße Gr. 38)
2. Einbeinsprünge hin und zurück; für den Rückweg Beinwechsel (z.B. auf dem rechten Bein hin und auf dem linken Bein zurück)

Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Zeit beginnt mit dem Startkommando und wird mit Ende des letzten Sprunges gestoppt.
- Das Ergebnis wird auf Zehntelsekunden aufgerundet (z.B.: 5,18 = 5,2 sec.; 5,71 = 5,8 sec.).

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

2. Kreuzsprung



Aufgabe:

Kreuzsprung

Aufbau/Durchführung:

- Aufbau: Kreuz mit fünf Flächen à 40 x 40 Zentimeter (Außenkante) aufzeichnen oder aufkleben. Beidbeinige Sprünge so schnell wie möglich aus dem mittleren Feld heraus immer im Wechsel nach vorn, rechts, hinten, links (im Uhrzeigersinn) oder vorne, links, hinten, rechts (gegen den Uhrzeigersinn)
- Übungszeit 20 Sekunden.

Ergebnis:

- Gezählt wird die Anzahl der Sprünge innerhalb von 20 Sekunden ohne die Zwischenberührungen im mittleren Feld.
- Für jede ausgelassene Fläche wird ein Punkt abgezogen.

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

Weitere Informationen zum Feiertags-Cup findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.

Viel Spaß!