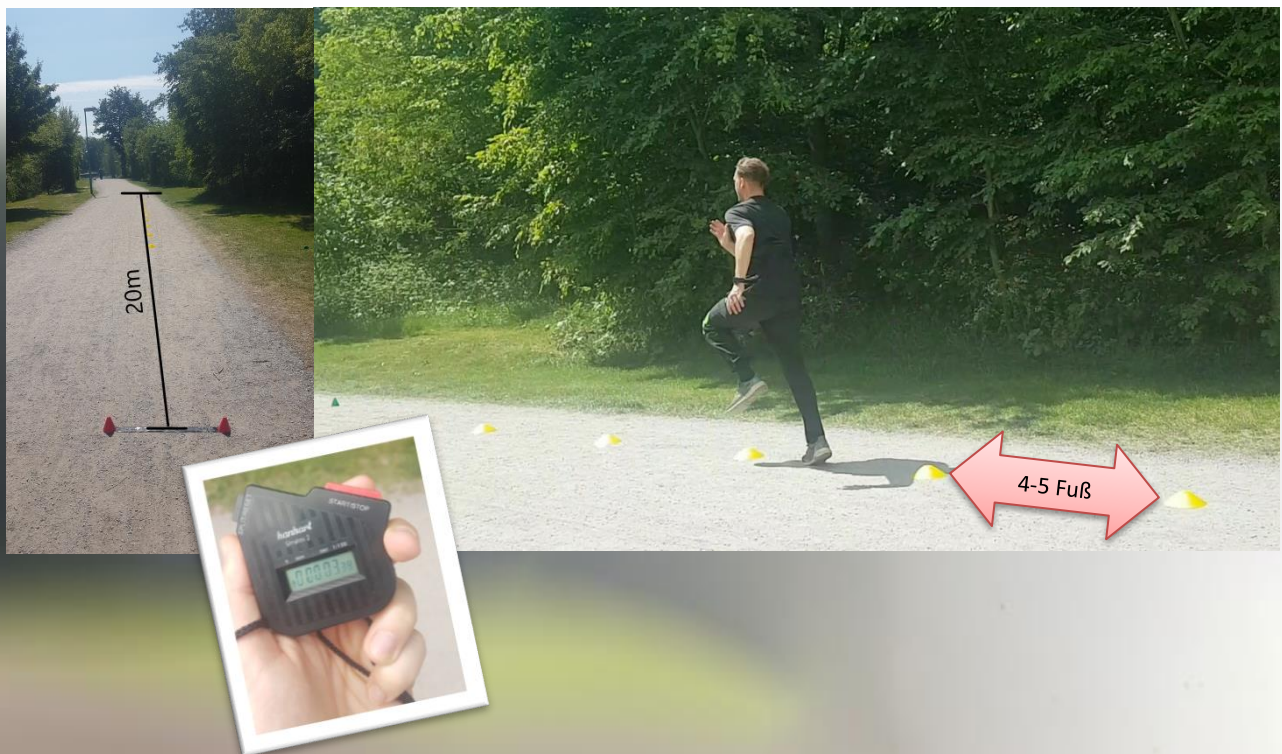


Challenge 3: *Frequenzsprint*



Aufgabe:

Frequenzsprint – 20m über 10 Hütchen/Markierungen auf einer ebenen Strecke übersprinten.

Aufbau (im Bild exemplarisch)/**Durchführung:**

- Auf einer 20m langen, ebenen Strecke 10 Hütchen/Markierungen übersprinten
→ ein Bodenkontakt zwischen den Hütchen/Markierungen
- Die Hütchen/Markierungen stehen im gleichen Abstand zueinander (4-5 FüÙe)
- Der Abstand zum ersten Hütchen/Markierung ist frei wählbar
- Start und Ziel werden markiert
- Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.

Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Das Ergebnis wird auf 10tel Sekunden aufgerundet (z.B. 3,38s = 3,4s, 3,94s = 4,0s oder 3,82s = 3,9s)
→ **Bitte das Ergebnis (neben Foto oder Video) schriftlich schicken! =)**

Weitere Informationen zur LVN Athletics League findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.

#LVNAthleticsLeague #SEIDABEI #LVNJUGEND

