

## Challenge 7: *Pendellauf*



### Aufgabe:

#### Pendellauf

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

1. Eine Gesamtstrecke von 100m wird abgesteckt.
2. Alle 20m befindet sich eine Markierung (Hütchen, Wasserflasche etc.) → Insgesamt also 5 Stück.
3. Start/ Ziel-Bereich (gleichzeitig Wendemarke) wird markiert
4. Start erfolgt auf ein Kommando aus dem Stand.
5. Insgesamt werden 600m gelaufen: Zunächst wird das Hütchen auf der 100m Markierung angelaufen und mitgenommen. Im Start/Ziel-Bereich wird es abgelegt. Anschließend wird die Markierung auf 80m Entfernung angelaufen etc. bis alle Hütchen im Start/Ziel-Bereich angekommen sind.

#### Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Das Ergebnis wird auf volle Sekunden aufgerundet (z.B. 2:13,20 = 2:14; 2:14,8 = 2:15)
- **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

