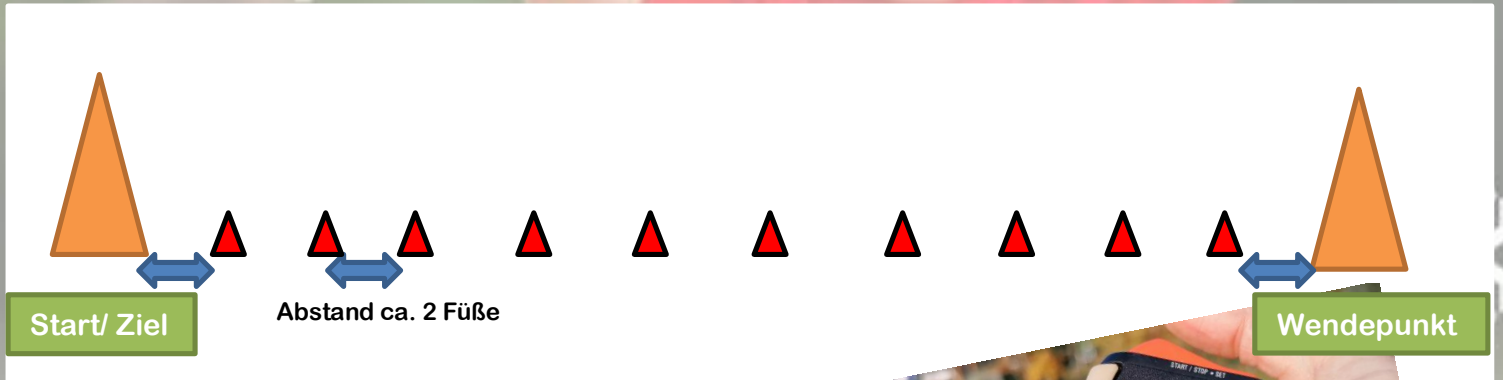




Challenge 1

Rudolfs-Trainings-Parcours



Aufgabe: Schnelligkeit

Aufbau (im Bild exemplarisch)/Durchführung:

1. 10 kleine Hindernisse (Bücher, Teller, Minihürden ...) im Abstand von (ca.) 50cm (2 ErwachsenenfüÙe Gr. 38)
2. Start/Ziel und ein Wendepunkt sind markiert. Ebenfalls im Abstand von 50 cm zum ersten/letzten Hindernis
3. Auf ein Startsignal muss der Parcours so schnell wie möglich absolviert werden: 10 Hampelmann-Sprünge am Start, über die kleinen Hindernisse zum Wendepunkt laufen; 10 Hampelmann-Sprünge am Wendepunkt und über die kleinen Hindernisse zurück zum Startpunkt.

Ergebnis:

- Gestoppt wird die Zeit mit einer Stoppuhr.
- Zeit beginnt mit dem Startkommando und wird gestoppt, sobald die Start/Ziel-Markierung wieder erreicht ist.
- Das Ergebnis wird auf Zehntelsekunden gerundet (z.B.: 25,20= 25,2 sec.; 25,22 = 25,3 sec.).
- ➔ Bitte das Ergebnis (neben Foto oder Video) schriftlich (Ergebnisbogen) schicken! =>
- ➔ Ihr könnt auch die Ergebnisse aller Challenges zusammen schicken!

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

#KiLaNikolausCup #SEIDABEI #LVNJUGEND