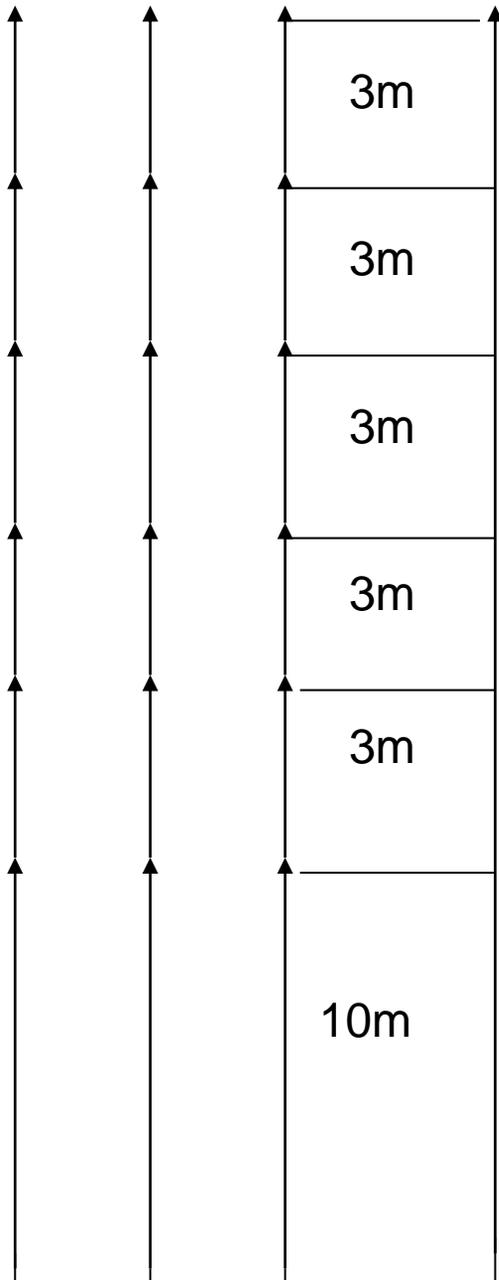


1.

6 Sekunden-Sprint



Material:

- 10 rote Hütchen
- 10 gelbe Hütchen
- 1 Stoppuhr
- Bandmaß

Aufgabe:

Wie weit schaffst du es, in 6 Sekunden zu sprinten?

Welche Zone erreichst du?

13m, 16m, 19m, 22m, 25m...?

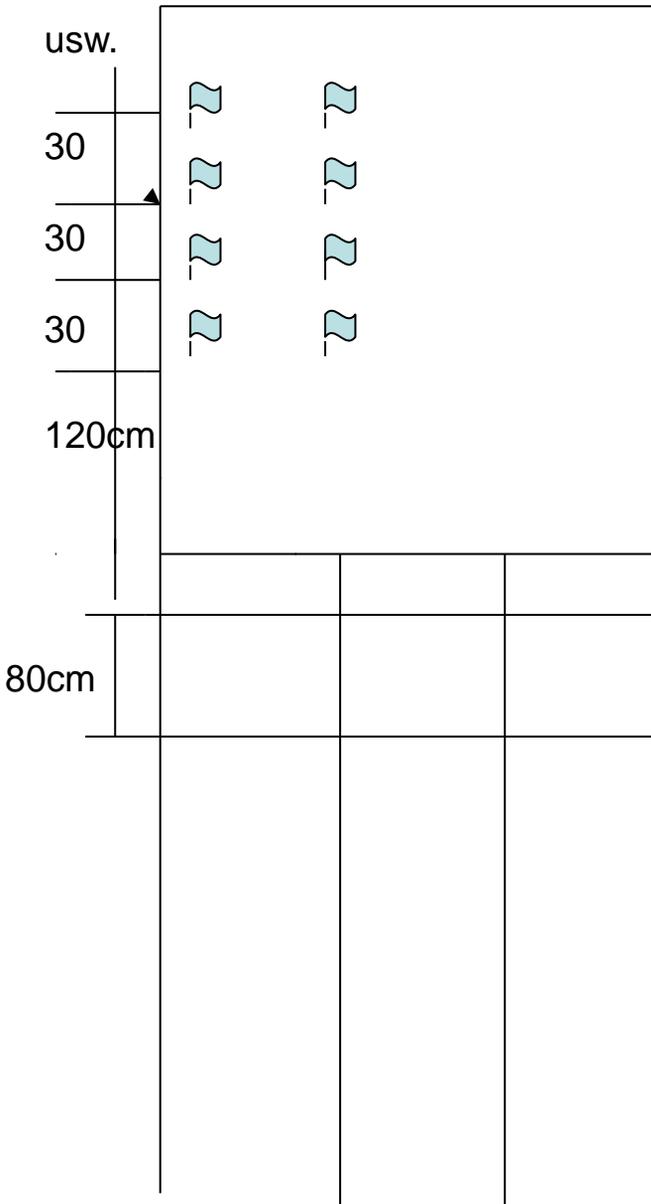
2 Versuche

besserer Versuch wird gewertet

Laufbahn

2.

Zonen-Weitsprung



Weitsprunggrube

Material:

- Ca. 20 Fähnchen/Pylonen
- Bandmaß
- Rechen

Aufgabe:

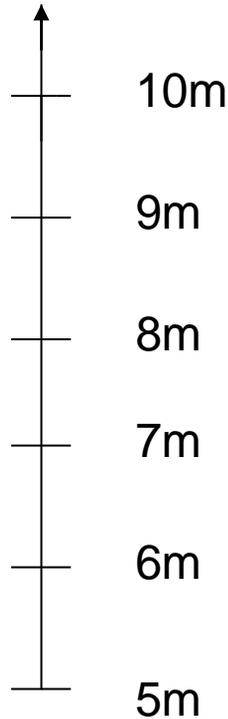
Weitsprung aus der Zone (80cm). Landezone ab 1,20m alle 30cm. Welche Zone schaffst du?

3 Versuche

bester Versuch wird gewertet

3.

Medizinballstoß



Material:

1,0 | 1,5 kg Medizinbälle
Pylonen

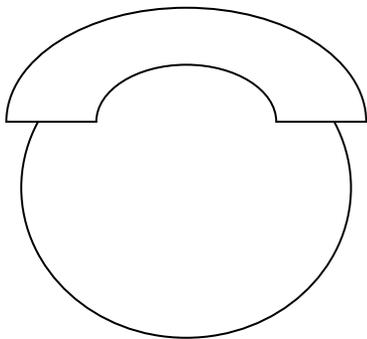
Aufgabe:

Wie weit kannst du den
Medizinball stoßen?

U8 - 1,0 kg

U10 - 1,0 kg

U12 - 1,5 kg



Kugelstoßring

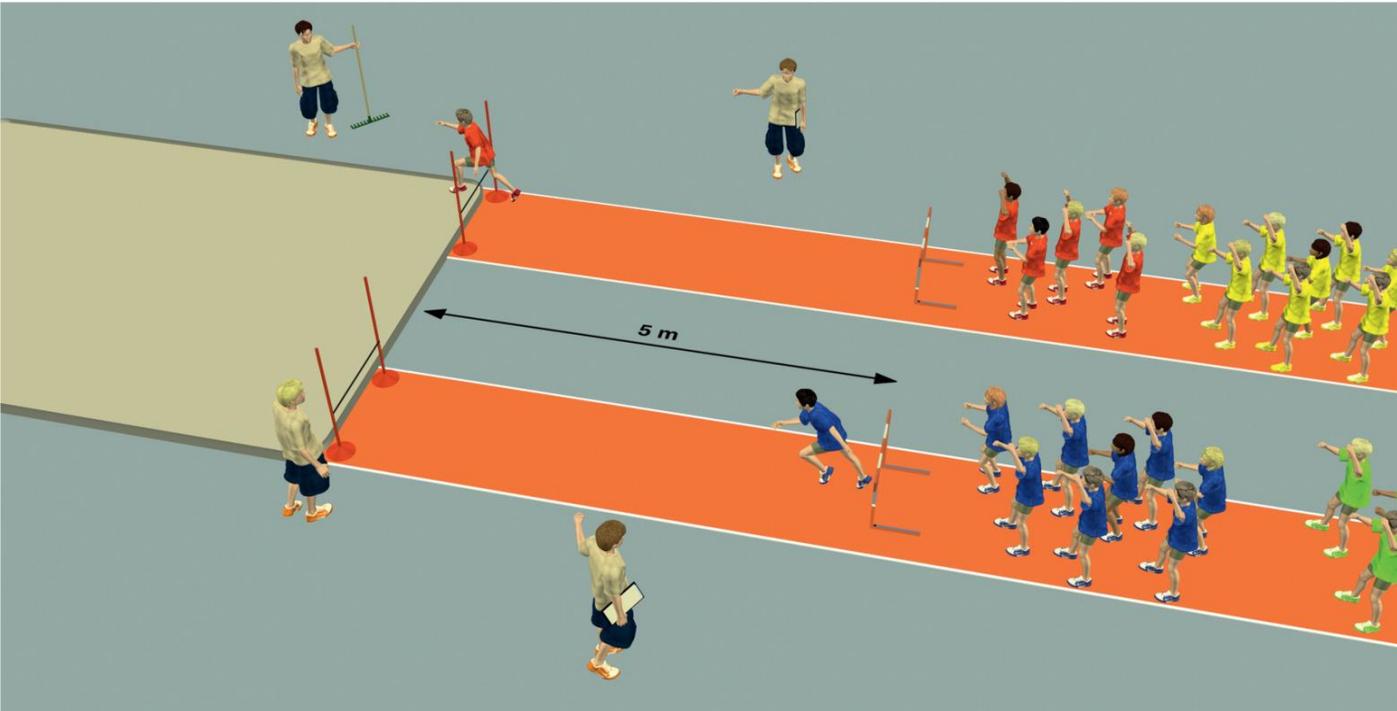
Variation: Abstoßlinie/
-balken

3 Versuche

Addition der Weiten
(0,5m genau)

4. Hoch-Weitsprung

Steigerung 5cm



Material:

Hochsprungständer
oder Fahnenstangen.
Querlatte/-stange.
Zollstock.

2 Versuche

pro Höhe

Aufgabe:

Wie nah kommst du
deiner Körpergröße?
Solange die Latte lie-
gen bleibt, ist der Ver-
such gültig.

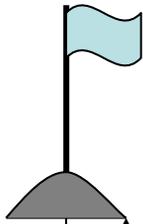
Vorher Körpergröße
messen!

Einbeiniger Absprung.
Beidbeinige Landung.

5.

200m

Gleichmäßigkeitslauf



100m



Material:

Stoppuhr

Wendemarke

Aufgabe:

Eine 100m-Wendepunktstrecke muss in möglichst gleicher Zeit auf dem Hin- und Rückweg zurückgelegt werden. Schaffst du die geringste Zeitabweichung von Allen?

Zwischenzeit bei Umlaufen der Wendemarke.

1 Versuch

Laufbahn