



Wettkampfkarte (findet ihr auch vor Ort)

Name

Altersklasse (Jg)

Aufgaben

1. Aufwärmen laut Programm (Infos in der 1. Kiste / ohne Wertung)
2. Drehwurf in freier Ausführung (Steinpodest auf Wiese)
3. Hoch-/Weitsprung (Roter Stein mit gelben Stangen)
4. Fünfsprung / „Froschsprung“ (Tartanfeld Werferwiese / Bandmaß in der Kiste am Stein)
5. „Transportstaffel“ als Abschlusslauf (Damm an der Neiße)

Meine Ergebnisse

1. Zeige uns Fotos und Videos (gerne in Spond und motiviere andere Sportler)
2. Drehwurf Links ____, ____ Meter
Drehwurf Rechts ____, ____ Meter
3. Geschaffte Höhe in cm 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100
Linker Fuß oder Rechter Fuß
4. ____, ____ Meter
5. Dein Abschlussrennen /“ Transportstaffel“:
Ich habe _____ Würfel von der Startkiste in die Zielkiste in 4 Minuten transportiert.