



HSG TURBINE ZITTAU // LEICHTATHLETIK  
Mosbacher Weg 1/112 | 02763 Zittau

## Nr. 3 „Wendelauf “/Sprint

Positioniere aller ca. 5m ein kleines Hütchen (insgesamt 6) auf der Speerwurf-Anlaufbahn. Stelle dabei das erste Hütchen am einen Ende der Bahn und das letzte Hütchen am anderen Ende der Bahn jeweils mit ca. 1 m Abstand von der Außenkante.

Starte nun beim **1.** Hütchen und laufe zum **2.** Hütchen, dann zurück zum **1.**, dann zum **3.** und wieder zurück zum **1.**, dann zum **4.** und wieder zurück zum **1.**, dann zum **5.** und wieder zurück zum **1.** und zuletzt zum **6.** und wieder zurück zum **1.**! Geschafft! Lass von deinen Eltern die Zeit stoppen.

Absolviere davon **drei** Durchgänge und gönne dir zwischendurch eine erholsame Pause.

Was eine tolle Zeit!