



Wettkampfkarte (findet ihr auch vor Ort)

Name

Altersklasse (Jg)

Aufgaben

1. Aufwärmen laut Programm (Infos in der 1. Kiste / ohne Wertung)
2. Reifen-Choreografie
3. „Wendelauf/Sprint“ (Werferwiese / Anlaufbahn Speerwurf)
4. Medizinballschocken
5. Abschlusslauf „Parkplatz“

Meine Ergebnisse

Zeige uns Fotos und Videos (gerne in Spond und motiviere andere Sportler)

Nr. 2 Reifen-Choreografie

Anzahl der Sprünge in 60 Sekunden: _____ mal

Nr. 3 „Wendelauf“/Sprint

Lauf Eins _____, _____ Sekunden

Lauf Zwei _____, _____ Sekunden

Lauf Drei _____, _____ Sekunden

Nr. 4 Medizinballschocken (4x)

Gesamtlänge aller 4 Würfe _____ Meter

Nr. 5 Abschlusslauf „Parkplatz“

Meine Laufzeit: _____ : _____ Minuten