Hockwende – Test

Materialien:

1 x Turnbank

1 x Stoppuhr

1 x Handzähler

Durchführung:

1. Die Hände werden unterhalb der Schulter auf die Bank aufgesetzt
2. Absprung und Landung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig
3. Richtungswechsel von rechts nach links im Wechsel über die Bank

Messung:

Zeit: 1 Minute

Gezählt werden der Doppelsprung rechts/links – als eine Wiederholung

Es gibt nur einen Wertungsdurchgang.

Sichtungstrainerin
Steffi Junges
Schillerstraße 6
17033 Neubrandenburg
St.-Nr.: 072/142/02667

Telefon: +49 171 160 36 98
Telefax: +49 395 5707 38 90
s.junges@kanu-mv.org
www.kanu-mv.org