„Kasten-Bumerang-Lauf“

Materialien:

3 x Kastenteile

1 x Panzertape (Markierungshilfe)

4 x Matten

1 x Medizinball groß

1 x Stoppuhr

Beschreibung:

Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie überquert.

Hinweise:

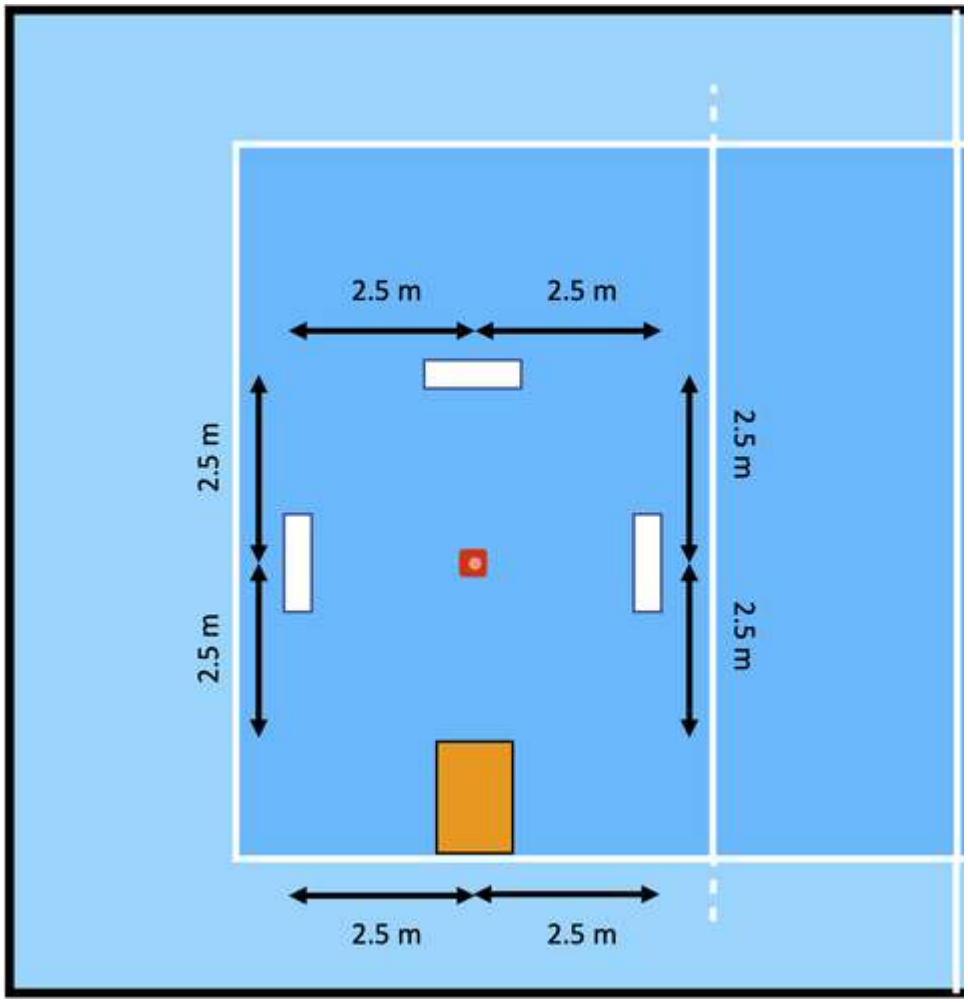
2 Wertungsläufe

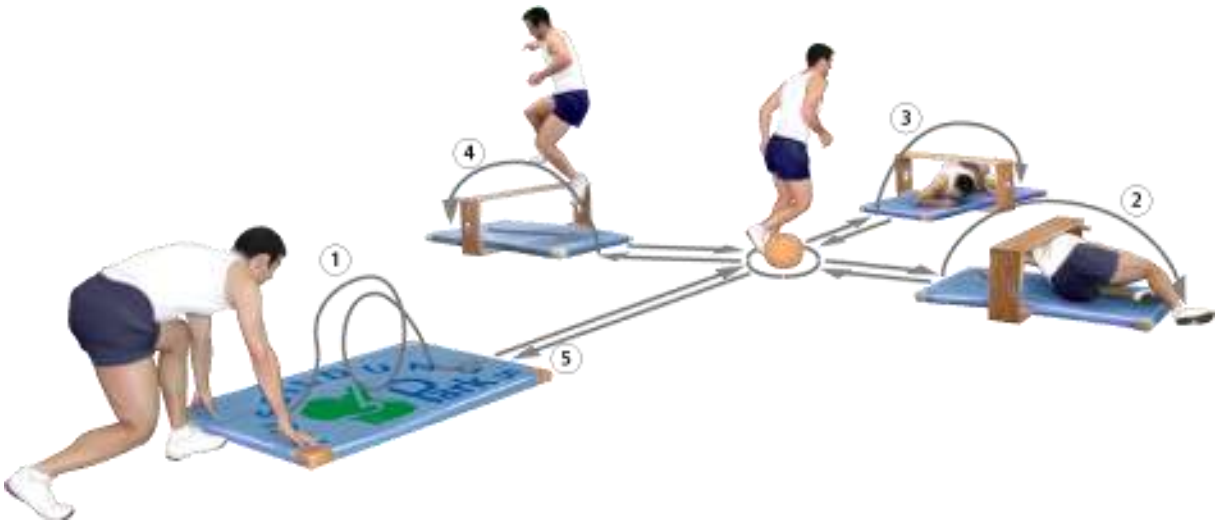
1. Durchgang: In Uhrzeigersinn
2. Durchgang Gegen den Uhrzeiger

Erfasst wird der Mittelwert für die Wertung

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





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

Mitglied des Landessportbundes M-V e.V.
und des Deutschen Kanu-Verbandes e.V.

LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Deutscher Kanu-Verband