



Hier noch einmal der leichtathletische Teil, der vielleicht nicht allen präsent ist. Alternative Formen sind in Zeiten der Corona-Krise immer erlaubt, schreibt uns einfach, was Ihr wie gemacht habt, wir bekommen das schon irgendwie geregelt.

Laufen:

100-m-Lauf für die Altersklasse A

75-m-Lauf für die Altersklasse B

50-m-Lauf für die Altersklasse C

alternativ: Schwimmen (beliebige Stilart)

100 m für die Altersklasse A

50 m für die Altersklasse B

25 für die Altersklasse C

b) Weitsprung oder *Standweitsprung** (der beste von drei Versuchen wird bewertet)

c) Schlagballweitwurf oder Medizinballweitstoß (der beste von drei Versuchen wird bewertet)

Hier geht auch gerne: Sockenwurf (zusammengerollt, hat den Vorteil, dass diese auf der Straße nicht wegrollen)

***ist am einfachsten durchzuführen!**

Altersklassen:

A 12 - 14 Jahre

B 9 - 11 Jahre

C bis einschl. 8 Jahre