

Name: \_\_\_\_\_

## Zirkeltraining „Sportlichstes Kind der Grollmuß-Schulen aus Schleife und Radibor“



Sportowe wubėdźowanje  
Najsportniši šuler/najsportniša šulerka  
z Radworja/ze Slepcho



	Aufgabe	Anzahl	Anzahl
1	<b>Seilspringen</b> (Wie viele schaffst du in 30 Sekunden?)		
2	<b>Ball prellen</b> (Wie viele schaffst du in 30 Sekunden?)		
3	<b>Standweitsprung</b> (Wie weit kommst du?)		
4	<b>Ausruhen</b>	-	-
5	<b>Hockstrecsprünge</b> (Wie viele schaffst du in 30 Sekunden?)		
6	<b>auf Zehenspitzen stehen und die Arme nach oben strecken</b> (Wie lange schaffst du es?)		
7	<b>Hampelmänner</b> (Wie viele schaffst du in 30 Sekunden?)		
8	<b>Ball an die Wand</b> (Wie viele schaffst du in 45 Sekunden?)		
9	<b>Ball hoch werfen und wieder fangen</b> (Wie viele schaffst du in 45 Sekunden?)		
10	<b>Kniebeuge</b> (Wie viele schaffst du in 30 Sekunden?)		

Hinweise: Du hast für jede Wettkampfstation 2 Versuche.

Schreibe beide Anzahlen auf und gib bis spätestens 30.05.2021 die Wettkampfkarte in der Schule ab!

