





Zeitplan 4. Kettwiger Sportabzeichentag

		Station 1	Station 2 *	Station 3 **	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Kinderparkour
		Zielgerade	Gegengerade	Sprunganlage	Sprunganlage	Kunstrasen	Wurfanlage Platz	Wurfanlage Platz	
10:00 Uhr	Start der Registrierung								
10:30 Uhr	Gemeinsames Aufwärmen								
11:00 Uhr	Start der Abnahme		3.000 m * Start 11:00 Uhr	Zonenweitsprung	Standweitsprung	Seilsprung und Ball umgreifen	Wurf- und Schlagball		Kinderparkour
11:15 Uhr									
11:30 Uhr			3.000 m * Start 11:30 Uhr						
11:45 Uhr									
12:00 Uhr	Ende der Registrierung	50 + 100 m	50 + 30 m	Weitsprung					
12:15 Uhr		50 m Erwachsene	50 m Kinder						
12:30 Uhr									
12:45 Uhr									
13:00 Uhr									
13:15 Uhr									
13:30 Uhr								Medizinballwurf	
13:45 Uhr		800 m							
14:00 Uhr							Wurf- und Schlagball		
14:15 Uhr				Hochsprung **					
14:30 Uhr									
14:45 Uhr									
15:00 Uhr			3.000 m * Start 15:00 Uhr						
15:15 Uhr									
15:30 Uhr	Abschluss der Abnahme / Abbau								

	Ausdauer
	Kraft
	Schnelligkeit
	Koordination

* Die Läufe der an **Station 2** angebotenen 3000 m starten pünktlich zu den angegebenen Zeiten. Bitte finden Sie sich rechtzeitig ein am Start. Die Abnahme der 3000 m ist nach Rücksprache auch an jedem Mittwochabend (18 bis 19 Uhr) möglich. Sprechen Sie uns gerne an!

** **Hochsprung** ist eine sehr anspruchsvolle Disziplin und daher nur Geübten zu raten! Die Einstiegshöhe liegt bei 1,00 m. Danach wird die Latte, je nach Bedarf, in 5 cm bzw. 10 cm Schritten erhöht.