

Auswertung Leichtathletik-Kinder-Zehnkampf

Jetzt bist du voll dabei und hast deine Startnummer und deinen Auswertungsbogen bekommen. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deinem (wohl) ersten Zehnkampf!

- 10min Dauerlauf erledigt!! Wenn du weißt, wie viele Meter du geschafft hast, hier eintragen. _____!
- Drei Versuche für 30 Hampelmänner. Wie lange benötigst du?
1. _____ 2. _____ 3. _____
- Du hast drei Versuche und zählst jedes Mal deine Sprünge in einer Minute.
1. _____ 2. _____ 3. _____
- Einbeinsprünge! Du hast fünf Versuche und zählst die besten beiden zusammen.
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
= die beiden besten Ergebnisse addieren: _____
- 20min Rad fahren erledigt!! Wenn du weißt, wie viele Meter du geschafft hast, hier eintragen. _____!
- Du machst fünf beidbeinige Sprünge! Als Ergebnis rechnest du die drei besten Werte zusammen.
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
= die drei besten Ergebnisse addieren: _____
- Du machst dreimal 40 Sekunden Liegestütz und zählst jeweils die Anzahl. Der beste Versuch zählt!!
1. _____ 2. _____ 3. _____
- Du sprintest zwei Mal 30 Meter so schnell du kannst. Die Zeit wieder addieren!
1.Lauf _____ 2.Lauf _____. Gesamtzeit: _____
- Zielweitsprung! Du startest bei einem Meter und verlängerst die Zielzone nach jedem erfolgreichen Versuch um 25cm. Jeder erfolgreiche Versuch gibt einen Punkt. Wie weit kommst du und wieviel Punkte schaffst du?
1m__ 1,25m__ 1,50m__ 1,7__ 2m__ 2,25m__ 2,50__ 2,75__ 3m__ 3,25m__ 3,50m
__ 3,75__ 4m__ 4,25m__ 4,50m__ Gesamtpunkte: _____
- Du hast fünf Würfe und addierst die drei besten Versuche. Jeder Meter gibt einen Punkt!
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
= die drei besten Ergebnisse addieren: _____

###Sonderwertung###Sonderwertung###Sonderwertung###



Anzahl Liegestütz am Stück: _____

Höhe Hoch-Weitsprung: _____

Weite Drehwurf: _____



SCHÖN DAS DU MITGEMACHT HAST UND GLÜCKWUNSCH ZU DEN LEISTUNGEN!!