



**WETTKAMPFANGEBOT:**

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Sprungfolge mit vorgegebenem Sprungrhythmus

**TRAININGZIELE:**

Kinder der Altersklasse U10 sollen eine komplexe Sprungfolge umsetzen.

Dabei achten sie auf:

- kurze, flache Sprünge
- wiederholte Wechsel des Sprungbeins
- einen ökonomischen Armeinsatz

**WERTUNG:**

Es werden die Zeiten von zwei Durchläufen pro Kind gemessen und anschließend addiert. Pro Sprungfehler wird jeweils eine Strafsekunde hinzugezählt (max. 10sek gesamt). Das Kind mit der insgesamt schnellsten Zeit gewinnt.