

Ungenormte Übungen 2010

Zonenweitwurf

Aufgabe:

Ein vierfach geknotetes Sprungseil von einer Abwurflinie (von oben) in Zonen werfen.

Wertung:

Über 11,0 m = 3 Punkte

7,00 m bis 11,00 m = 2 Punkte

Weniger als 7 m = 1 Punkt



