|  |
| --- |
| **Sprint-Wettkampf: Wie schnell bin ich?** |
| Gegen 3-5 frei ausgewählte, aber unterschiedlich starke GegnerInnen je ein Sprintduell im Hoch- und Tiefstart über 15-30m austragen (in der Halle sind ca. 15m möglich). Kommando wird von einer L gegeben. Es soll auf mind. 4 mit Hütchen gekennzeichneten Bahnen gleichzeitig gesprintet werden können (→ Intensität)**Hinweis:** Bei klar stärkeren Gegnern darf ein **Handicap** in Form von 1-X Metern Vorsprung ausgehandelt werden.   |
| **Mein Sprintprotokoll:** | **Hochstart** | **Tiefstart** |
| **Gegner 1:** | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 |
| **Gegner 2:** | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 |
| **Gegner 3:** | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 |
| **Gegner 4:** | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 |
| **Gegner 5:** | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 | Sprint 1: Sieg 0 Niederlage 0 |
| **Ich beurteile meine Sprintleistung als**  |  |  |  |  |
|  |
| **Rückmeldung Lehrperson:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |