



Fußballschule OÖ
Trainieren wie die Profis

Bewerb: Seilspringen



Aufgabe:

Innerhalb einer Minute sollen so viele Sprünge erreicht werden, wie möglich. Nach einem Fehler wird weitergezählt und nicht von vorne begonnen. Die Ausführung der Sprünge ist egal.

Durchführung:

30sec. Seilspringen. Die Teilnehmer haben nur einen Versuch.

Bewertung:

Die erreichte Anzahl in einer Minute ist die Punkteanzahl.