

Parcours Techniksprint

Inline - Technik- Sprint GRÄFENRODA (410 m)

Station 1: „Wellen“ vorwärts-rückwärts Mindestanzahl 4 Wiederholungen beidbeiniger Impuls!

Station 2: Slalom AK 12-13 beidbeinig 1.5 m, AK 14-15 einbeinig 2,0 m mit Beinwechsel

Station 3: Hocke/ Sprung Station 4: Labyrinth, Station 5: Übersteiger ohne Berührung Pfosten

