

LEICHTATHLETIK-GEMEINSCHAFT MÖNCHENGLADBACH 1979 e. V.

Ablaufplan:

Die Zeiten sind nicht bindend!!! Wo Kapazitäten sind, kann gestartet werden. Reihenfolge nach Möglichkeit einhalten

m/w U8 8 TN m/w U10 7 TN m/w U12 14 TN m/w U14 6 TN m/w U16 - M/F 5 TN

10:00	Ausgabe Startnummern				
10:15	Einweisung Helfer/Trainer				
10:30	gemeinsames Aufwärmen				
11:00	Hindernispendel-Staffel Eltern - Kinder				
				75 m	
	Ball 1	Ball 1	Weit 1		100 m
	30 m			Weit 1	Weit 1
		40 m			
			50 m		
	Weit 1	Weit 1		Ball 1	Stoßen
			Ball 2		
	400 m				
		800 m			
			800 m		
				800 m	
	Einbeinstand				
	Einführung Stabhoch				