



Sportabzeichen – Tage 2022 beim TuS Essenrode

An allen Tagen treffen wir uns um 17:30 an der Turnhalle in Essenrode.

Dienstag, den 28.06.2022

Fahrt zum Sportplatz in Lehre.

Folgende Disziplinen werden geübt und abgenommen:

Ausdauer:

3000 Meter Lauf

Kraft:

Medizinball Weit Wurf

Kugelstoßen

Standweitsprung

Schnelligkeit:

30m, 50m, 100m Lauf

Koordination:

Hochsprung

Weitsprung

Schleuderball Weit Wurf

Seilspringen

Dienstag, den 12.07.2022

Fahrt in das Freibad Edesbüttel

Folgende Disziplinen werden geübt und abgenommen:

Schwimmnachweis (für Erwachsene alle 5 Jahre notwendig)

Schnelligkeit:

25m Schwimmen auf Zeit

Ausdauer:

800m, 400m, 200m Streckenschwimmen auf Zeit je nach Altersgruppe

Dienstag, den 06.09.2022

Start von der Schulturnhalle Essenrode.

Folgende Disziplinen werden geübt und abgenommen:

Ausdauer:

20 Km Radfahren oder 7,5 Km Nordic – Walking

Hinweis:

Bis zum 04.10.2022 können einzelne Disziplinen auf dem Sportplatz in Lehre nachgeholt werden. Jeweils dienstags von 17 – 19 Uhr.