



# 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.**