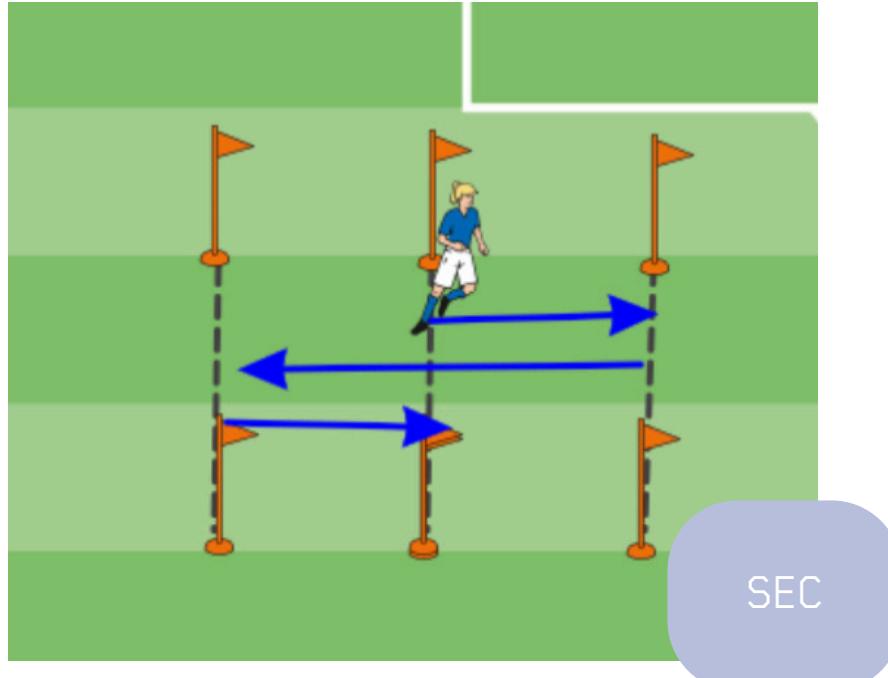


CLUB PLAYERCARD PARCOURS

S1_BEWEGLICHKEIT

VERSION 10/2025



Beweglichkeit:

Die Spieler/innen absolvieren den 5-10-5- Meter-Lauf.

Die Spieler/innen laufen 5 Meter, berühren die rechte oder linke äußere Linie im Abstand von 5 Meter zur Startlinie; laufen dann 10 Meter zurück, berühren die anderen äußere Linie und drehen sich wieder um, laufen 5 Meter durch die Start-/Ziellinie.