GEWICHTHEBEN

Posten :

Nr.:

Material :
Gewicht

Aufbau :
Es ist kein besonderer Aufbau erforderlich.

Ablauf :
Jedes Mannschaftsmitglied stemmt das Gewicht so oft wie möglich hintereinander.
Sobald das Gewicht wieder abgesetzt wird, ist die Aufgabe jeweils beendet.
Für jeden Teilnehmer wird aufgeschrieben, wie oft er das Gewicht hintereinander gestemmt hat.

Bewertung :
Die einzelnen Ergebnisse der Gruppe werden auf diesem Postenzettel notiert.
(Bei ungleicher Gruppenstärke werden die Durchschnittsergebnisse gewertet.)

Gruppe	Ergebnisse	Gesamt	Teiln.	Punkte
Beispiel	33 + 17 + 59 + 25	133	3	