

Mitmacholympiade SSK-Open 2009

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Station	Abteilung	Aufgabe	OK
1) Trockentriathlon	Triathlon www.ssk-triathlon.de/	Trockenschwimmen, fahrbarer Untersatz und laufen	
2) Pedalo fahren	Jiu-Jitsu www.atemi-ryu.de	Quer durch die Halle hin- und zurück	
3) Tunnel durchqueren	Turnen www.ssk-kerpen.de	Durch einen Tunnel robben und dabei ein Stofftier transportieren	
4) Becher schießen	Skater-Hockey www.ssk-kerpen-barracudas.de	Mit Hockey-Schlägern und Hockey-Bällen eine Becherpyramide abschießen	
5) Sandsack	Jiu-Jitsu www.atemi-ryu.de	1 min am Sandsack arbeiten	
6) Fang die Faust	Jiu-Jitsu www.atemi-ryu.de	Reaktionstest	
7) Fußstritte	Jiu-Jitsu www.atemi-ryu.de	Gerade Fußstritte gegen Schlagpolster	
8) Judorolle	Judo www.ssk-kerpen.de	Fallübung Judo	
9) Halbkreisfußtritt	Tae-Kwon-Do www.ssk-taekwondo.de	Tritt gegen Ball in verschiedener Höhe	
10) mit den Füßen greifen	Turnen www.ssk-kerpen.de	Bohnsäckchen mit den Füßen greifen und transportieren	
11) Flussüberquerung	Turnen www.ssk-kerpen.de	Auf Trittsteinen einen Fluß überqueren	
12) Lenkdrachen	Indoor Kiting www.carajan.de/indoorkiting	Drachen fliegen in der Halle	
13) Eierlaufen	Schwimmen www.ssk-kerpen.de	Eierlaufen mit Schwimmbrettern	
14) Handball	Handball www.ssk-handball.de	Tore werfen	
15) Ketterwand	Klettern www.ssk-sportklettern.de	Eine Route klettern	
16) Slackline	Kletten www.ssk-sportklettern.de	balancieren	
17) Bogenschießen	Bogenschießen www.ssk-bogensport.de	Bogenschießen auf Scheiben	
18) Badminton	Badminton www.ssk-kerpen.de	Badminton	
19) Volleyball	Volleyball www.ssk-volleyball-kerpen.de	Volleyball	

Preis und Urkunde erhalten:

Stempel SSK