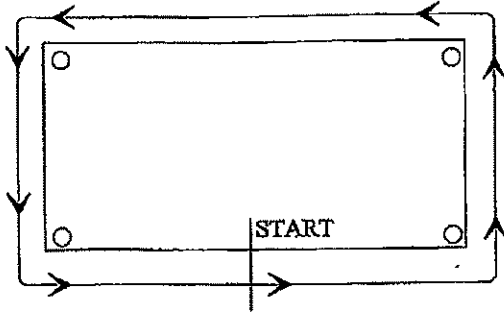


DAUERLAUF

4 Sprungständer (Medizinbälle) in die Ecken eines Rechteckes von 15 x 7,5 m stellen.
Startlinie mit Klebeband / Kreide markieren!

Start - 4 Minuten Laufen - Schlusspfeif.

Der Dauerlauf soll 4 Minuten durchgehalten werden. Es gilt 1 Punkt, wenn der Dauerlauf nicht durch Gehen unterbrochen worden ist.

Empfohlen: etwa 6 Starter/innen für 1 Lauf.

BADEREGELN

Kenntnis von 5 Baderegeln - siehe Schwimmplakat des Österreichischen Jugendrotkreuzes. (Kann auch mittels Quizspiels erbracht werden. - Anregungen für die Gestaltung eines Quizspiels sind dem an allen Schulen aufliegenden Lehrmittel „Angebote für den Unterricht 2“ des BMUK und des Instituts Sicher Leben, S. 99, Sicherheit bei Schnee und Eis, zu entnehmen.)

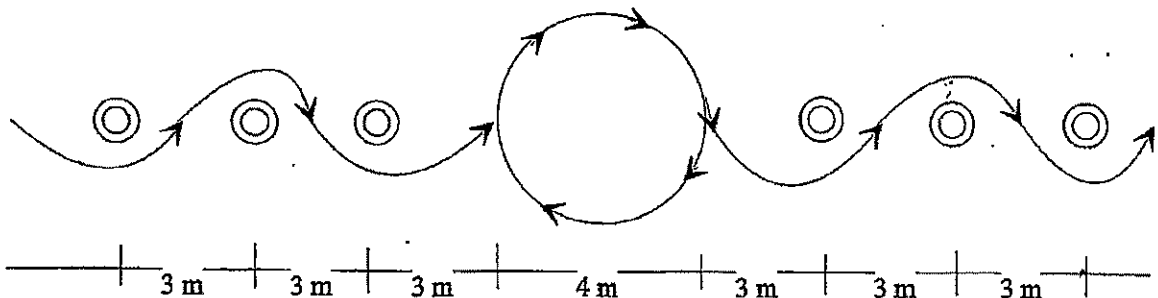
Weitere Informationen beim Bezirksschwimmreferenten bzw. beim Österr. Jugendrotkreuz, Landesleitung NÖ, 3430 Tulln, Franz Zant-Allee 3-5, Tel. 02272/604-301, Fax 02272/604-380.

FAHRRADSLALOM

6 Markierungshüte, 1 Markierungslinie (Kreis) -
Meterabstände sind der Skizze zu entnehmen.

⊙ = HÜTCHEN

→ = MARKIERUNGSLINIE



Der Parcours gilt dann als fehlerfrei durchfahren, wenn kein Markierungshütchen berührt wurde und wenn der Mittelkreis ohne Überfahren der Kreislinie umfahren wurde.