Atletik – dit personlige scorekort

Du er blevet (bliver) introduceret til forskellige discipliner inden for atletikken – *et kast, et spring og løb!* Hvor meget kan du forbedre din teknik og dine resultater?

Husk, at hvis du skal forbedre din præstation så er det afgørende, at du arbejder med teknikken samtidig med de 3 vigtigste ting: **træning – træning – træning!**

*Det faglige mål er, at du behersker de tekniske færdigheder i de discipliner du har valgt og opnår et godt resultat til det afsluttende OL!*

**100 meter løb (kongedisciplinen – sprint)**Rekord:  Usain Bolt (2009) = 9,58 /   Florence Griffith-Joyner (1988) = 10,49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Første måling** | **OL resultat** | **Forbedring** |
|  |  |  |

**800 meter løb (den korteste af mellemdistance** **løbene)**Rekord:  David Rudisha (2012) = 1:40.91 /  Jarmila Kratochvílová (1983) = 1:53.28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Første måling** | **OL resultat** | **Forbedring** |
|  |  |  |

**Længdespring**Rekord:  Mike Powell (1991) = 8,95 m /  Galina Tsjistjakova (1988) = 7,52 m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Første måling** | **OL resultat** | **Forbedring** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **Bedste:** |  |  |

**Spydkast**Rekord:  Jan Zelezný (1996) = 98.48 m /  [Barbora Špotáková](https://da.wikipedia.org/w/index.php?title=Barbora_%C5%A0pot%C3%A1kov%C3%A1&action=edit&redlink=1) (2008) = 72.28 m

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Første måling** | **OL resultat** | **Forbedring** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **Bedste:** |  |  |