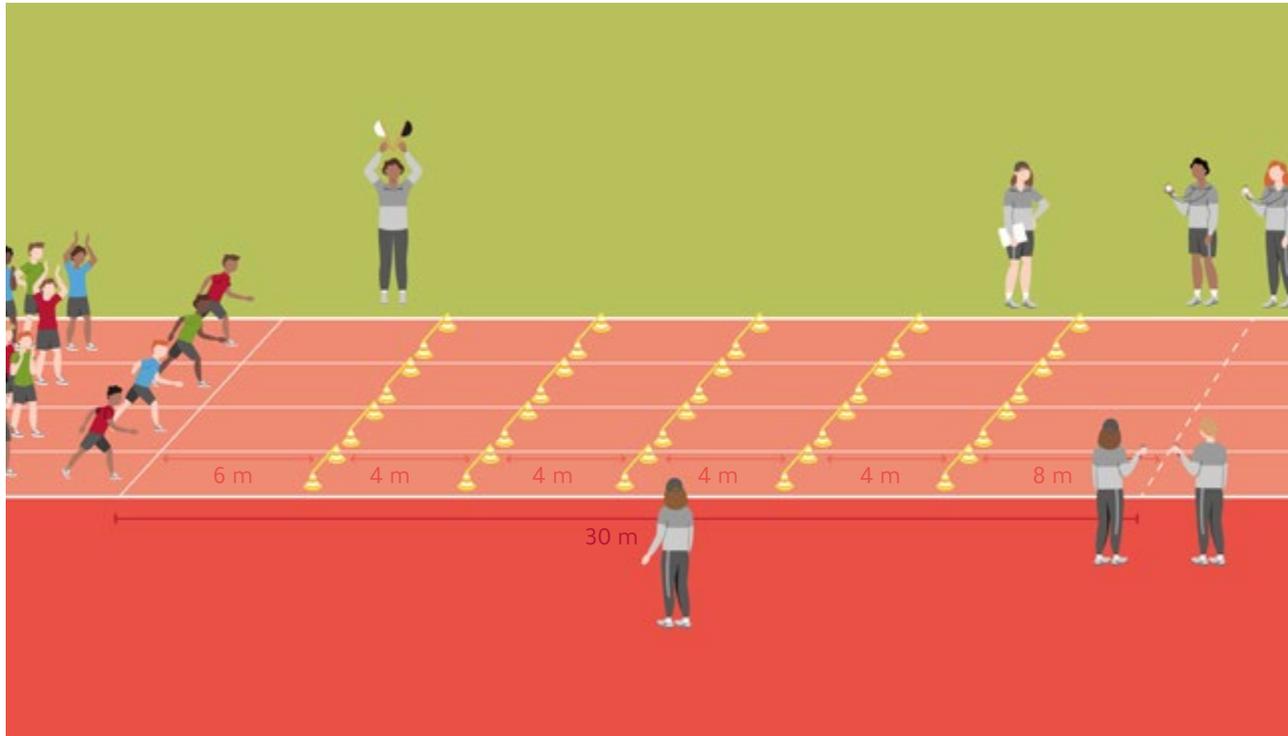


B | HINDERNISSPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernissprintstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm.
- Der Start erfolgt ohne Startblock aus dem Hochstart.
- Empfehlung: 6 m – 4 m – 4 m – 4 m – 4 m – 8 m (die Abstände können auf den Leistungsstand der Kinder angepasst werden.)

Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5 Hindernissen
- 20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 2-4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.