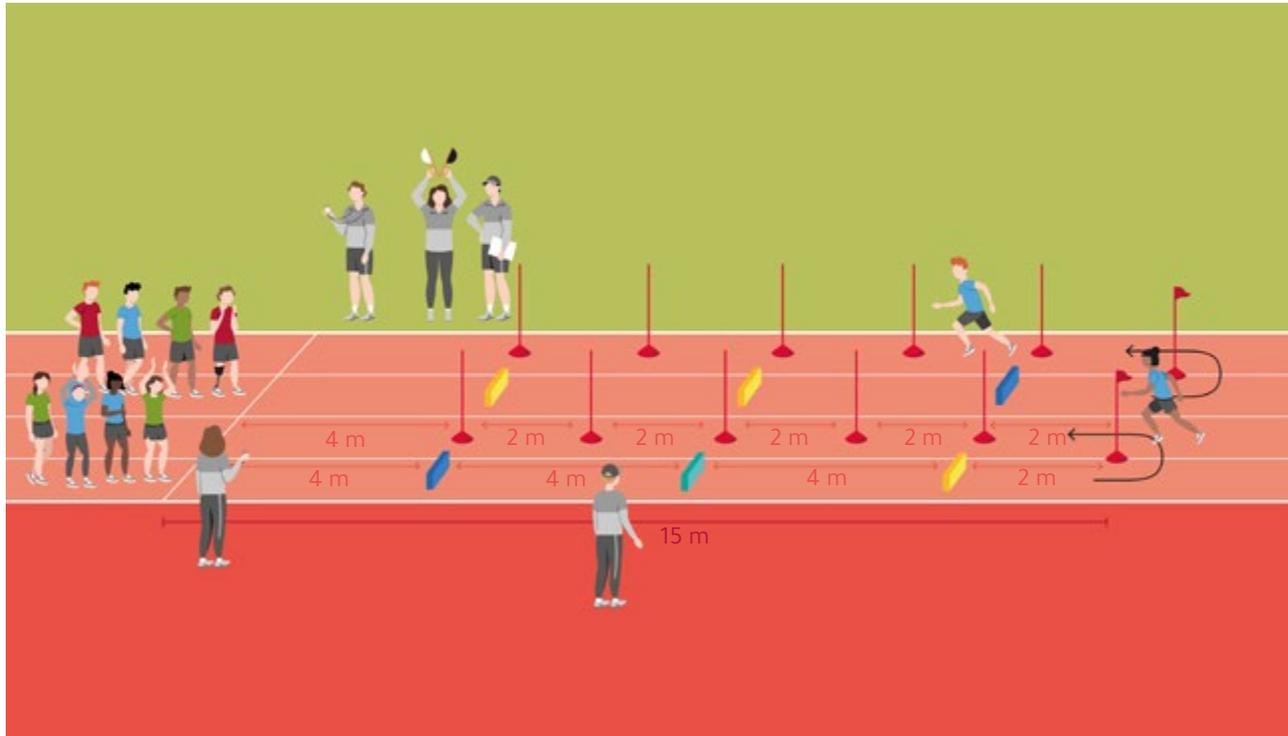


C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 15 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernisse als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (4 m Abstand) hintereinander liegende Hindernisse, läuft dann um die Markierungsstangen herum und sprintet ebenfalls auf einer eigenen Bahn um fünf, in gleichen Abständen (2 m Abstand) aufgestellte, Slalomstangen herum zurück.
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.

Material

- 2 Bahnen pro Anlage
- Pro Anlage 3 Hindernisse (z. B. Schaumstoffblocks, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananenkartons)
- Pro Anlage 5 Slalomstangen
- Pro Anlage 1 Hütchen/Markierungsstangen als Wendemarke
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

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

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.