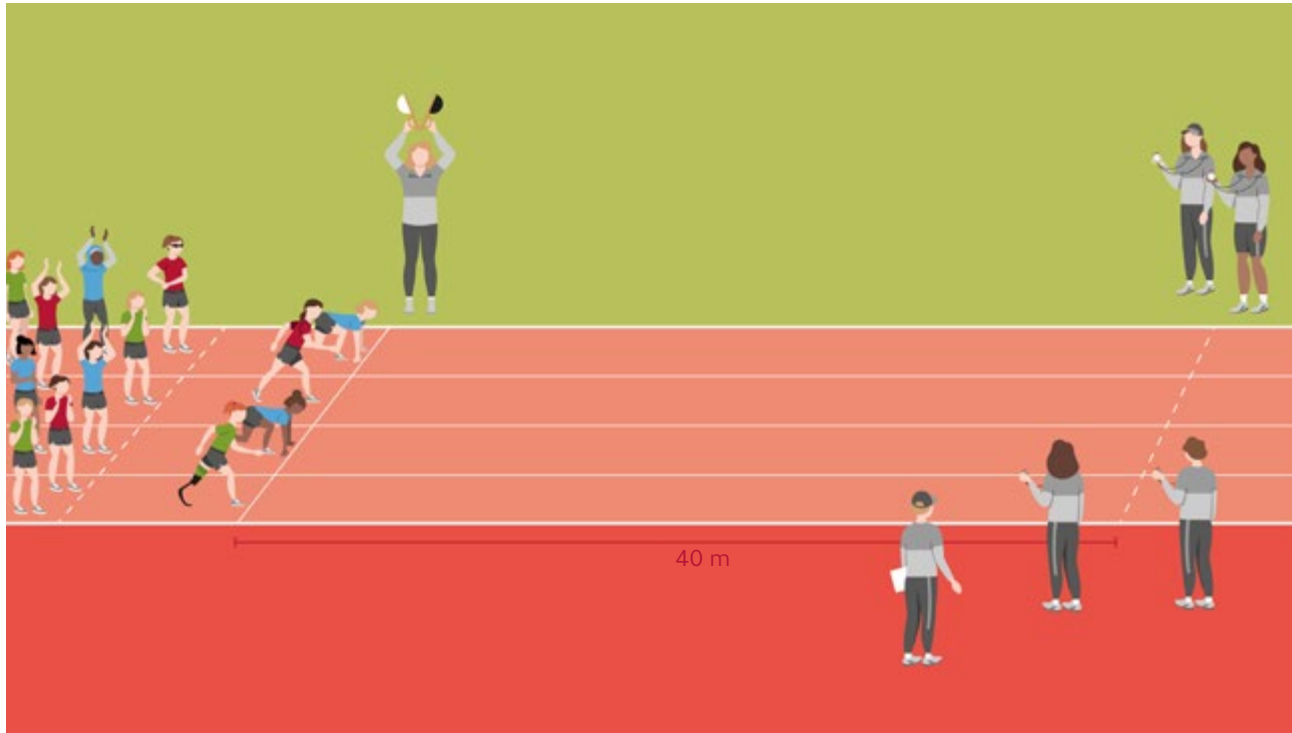


A | SPRINT (40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-
linie sowie Bahnmarkierungen
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in
und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wendesprint (2x 20 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 40 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 20 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wende-
markierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.