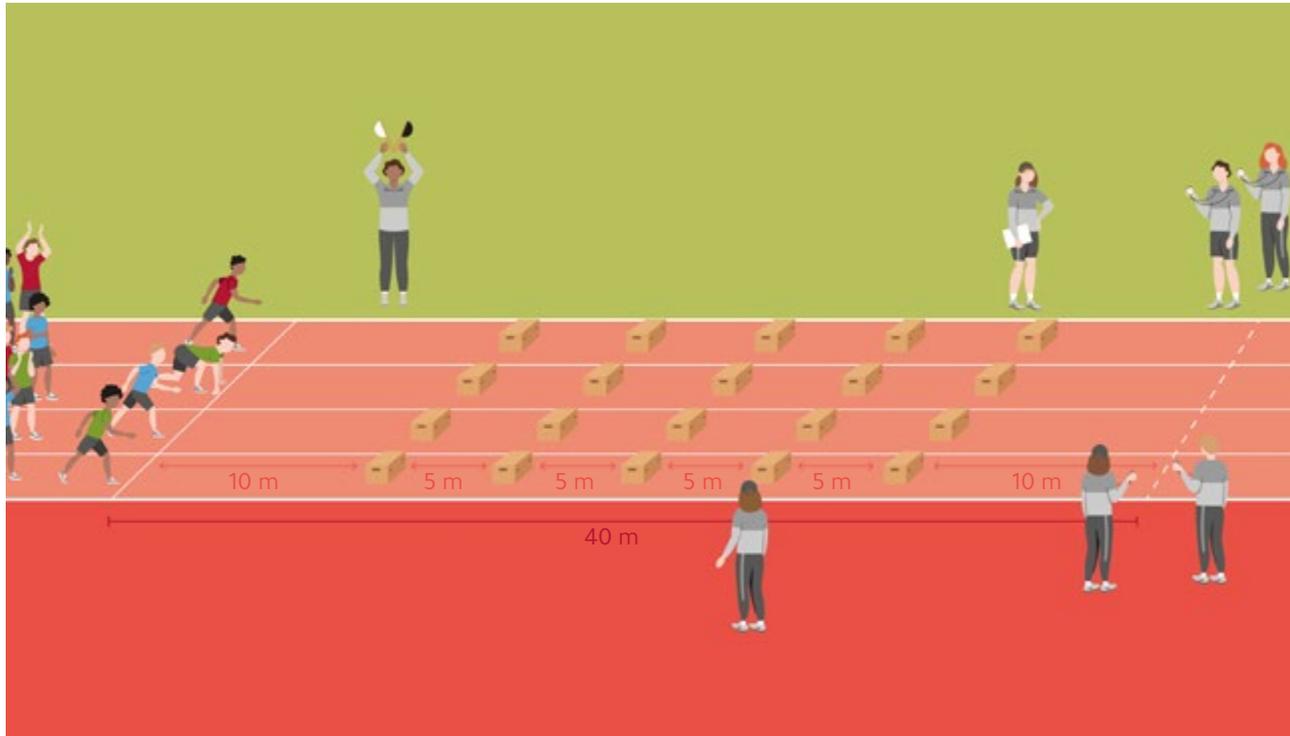


## B | HINDERNISSPRINT (30-40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen pro Bahn 4 bis 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 40 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition den Kindern freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 3: 30 m mit folgenden Abständen: 8 m – 5 m – 5 m – 5 m – 7 m (Hürdenhöhe: 30 cm)
  - Klassenstufe 4: 40 m mit folgenden Abständen: 10 m – 5 m – 5 m – 5 m – 5 m – 10 m (Hürdenhöhe: 40 cm)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 4-5 Hindernissen
- 16-20 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
- 4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1-2 Helfer\*innen: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.