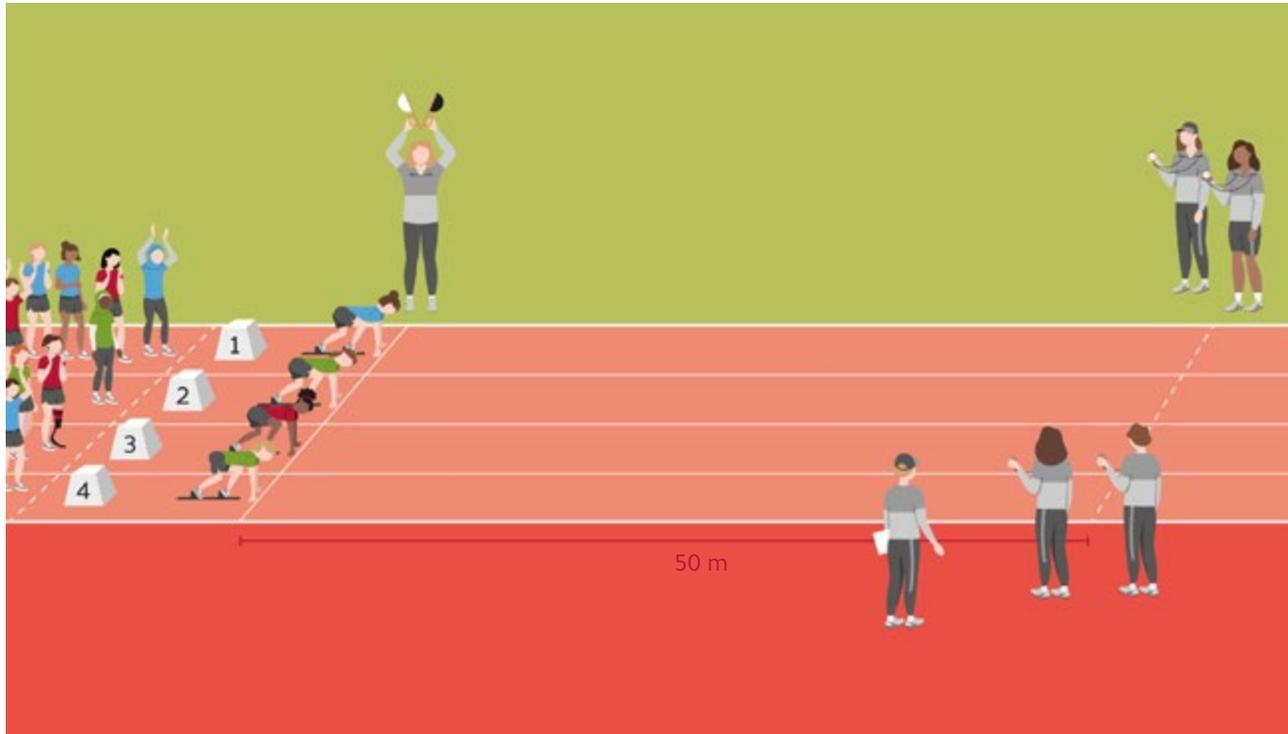


## A | SPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - a) Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - b) Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startklappe und / oder Pfeife.

### 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

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 50 m-Sprint kann für alle 10-13-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden.