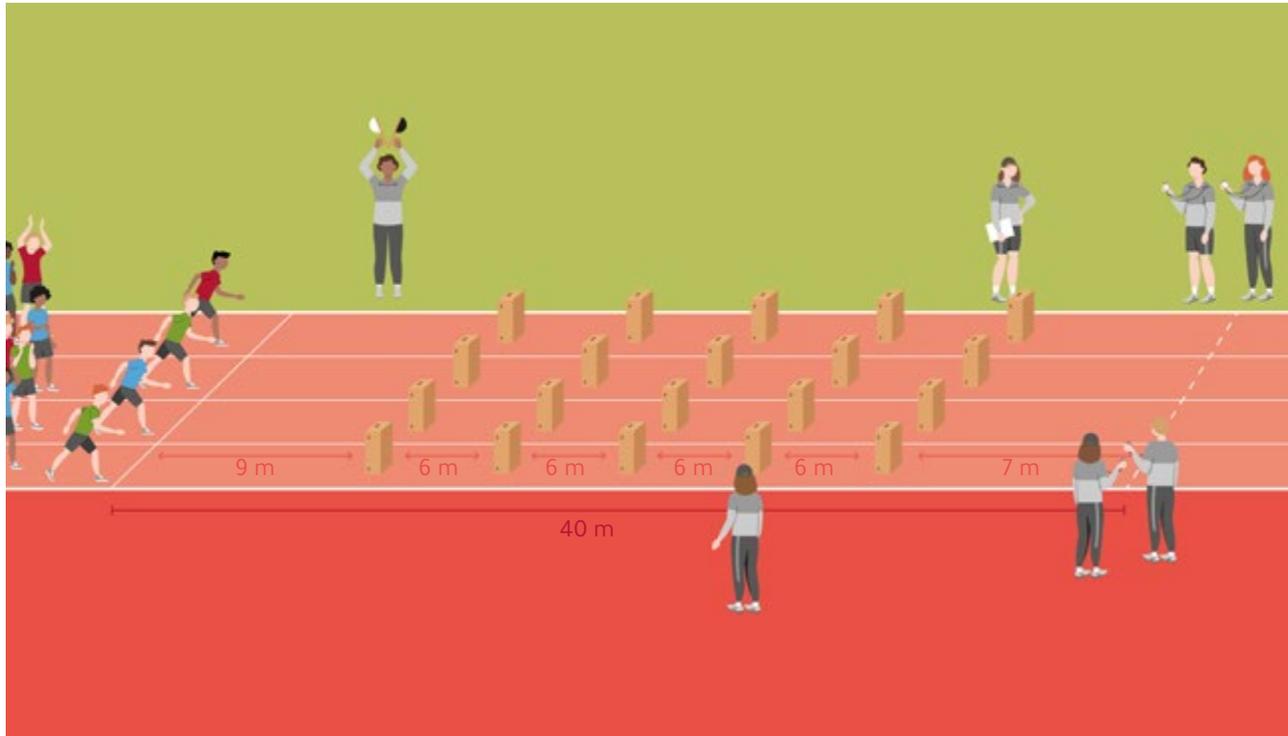


## B | HINDERNISSPRINT (40-50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 40 m- bzw. 50 m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 5: 40 m mit folgenden Abständen:  
9 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 7 m  
(Hürdenhöhe: 50 cm)
  - Klassenstufe 6: 50 m mit folgenden Abständen:  
10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m  
(Hürdenhöhe: 50 cm)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- evtl. 4 Startblöcke
- 20-24 Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 2-4 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.