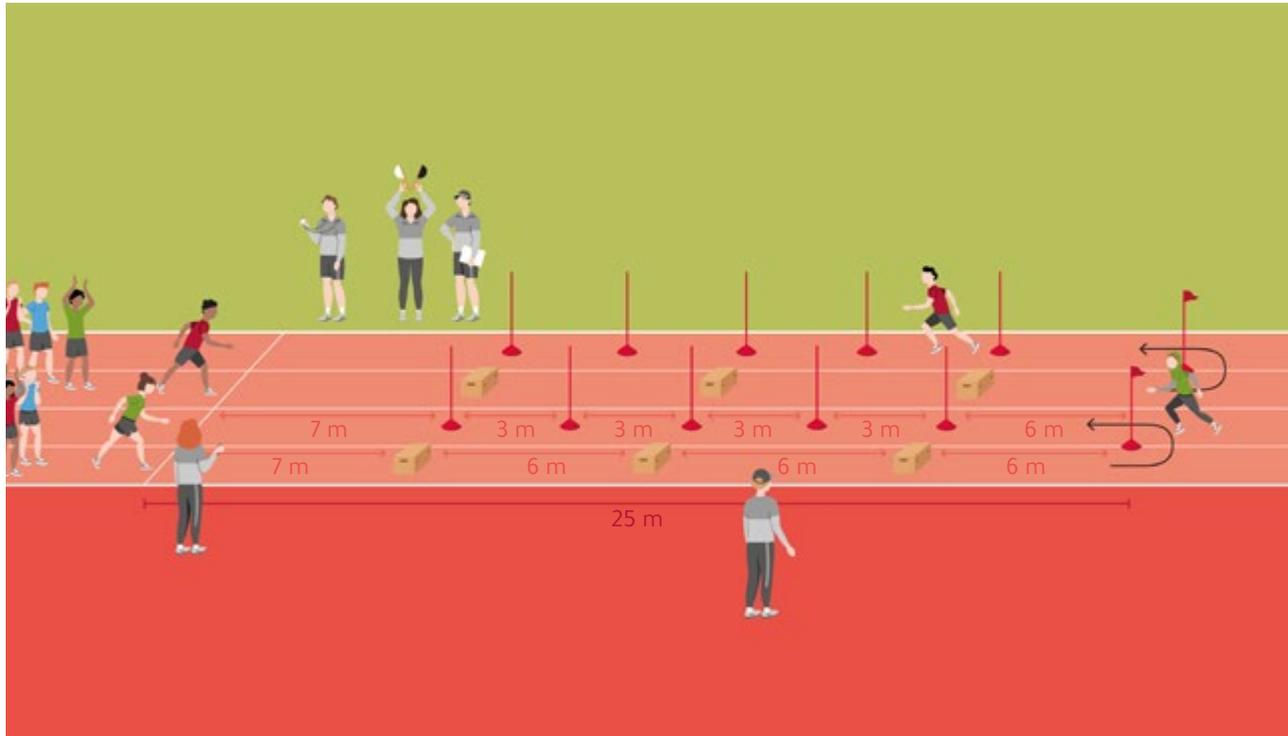


C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 25 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen, beim Wendepunkt die Geschwindigkeit entsprechend reduzieren und schnellstmöglich wieder zurücklaufen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart oder Tiefstart. Auf nasser Rasenfläche bzw. nassem Schulhof sollte dabei nicht aus dem Tiefstart gestartet werden.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen von 6 m hintereinanderliegende 40 cm hohe Hindernisse.
- Empfehlung: 7 m bis zum ersten Hindernis, dem anschließend zwei weitere Hindernisse im Abstand von 6 m und 6 m Auslauf bis zur Wendemarke; dann durch Parcours mit sechs in gleichen Abständen (3 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen.
Abstände:
– 7 m – 6 m – 6 m – 6 m
– 6 m – 3 m – 3 m – 3 m – 3 m – 7 m

Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

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

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.