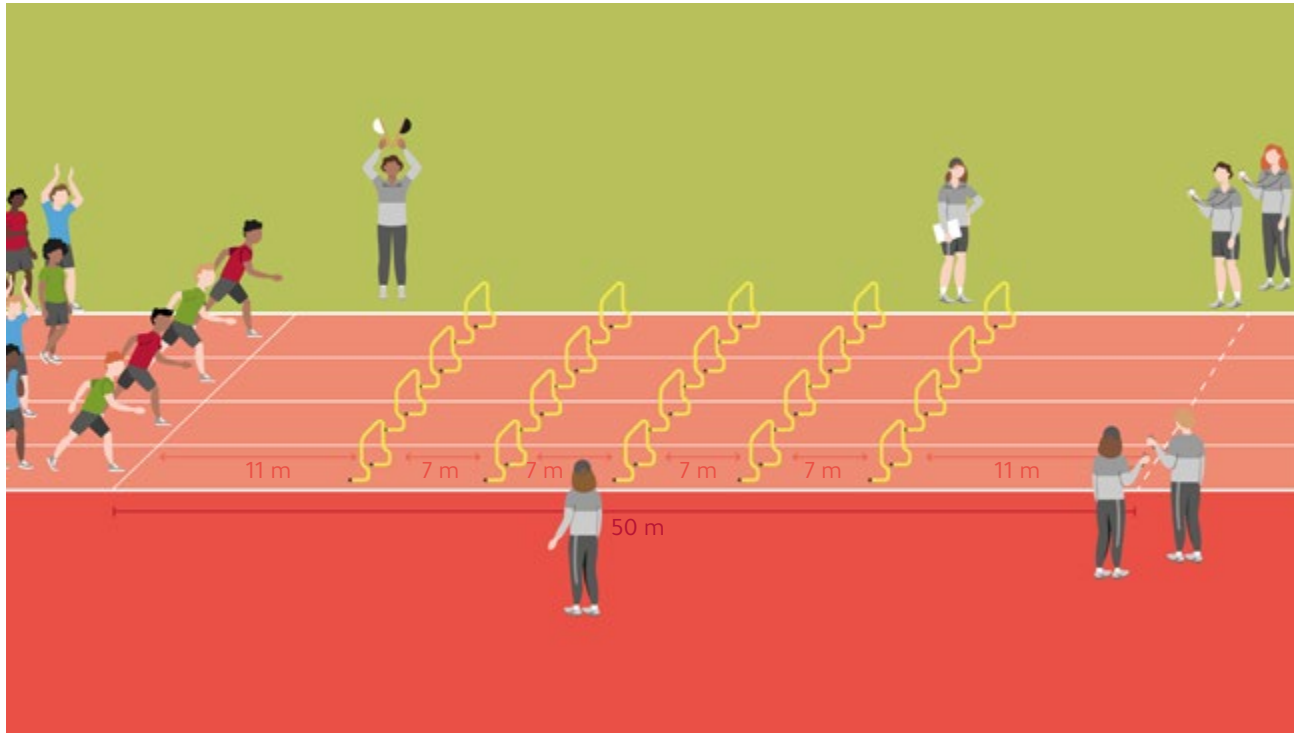


B | HINDERNISSPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50 m Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 50 cm und 60 cm mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
 - 5 Hindernisse:
11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 11 m
 - 6 Hindernisse:
10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m

Material

- 2-4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- Ggf. 2-4 Startblöcke
- Hindernisse (z. B. Kinder-Hürden bzw. hoch gestellte Bananenkartons)
- 2-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

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.