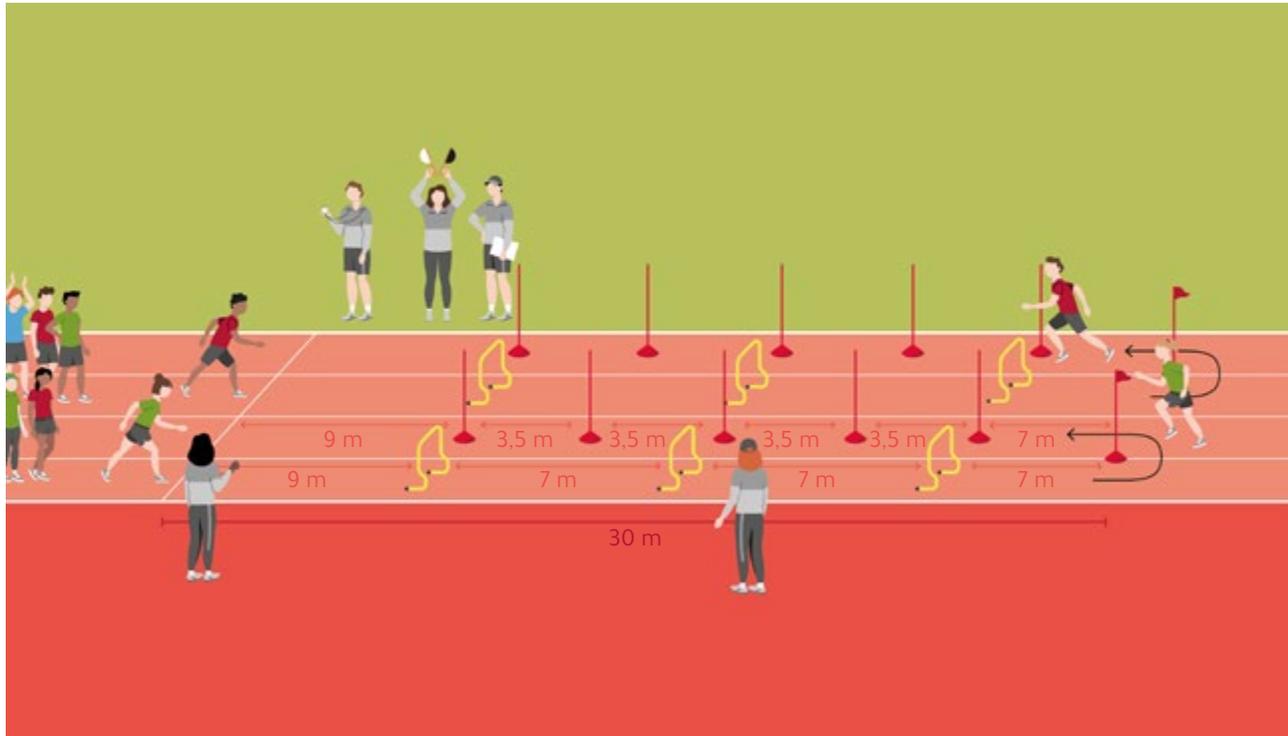


C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen von 7 m hintereinanderliegende 50 cm bis 60 cm hohe Hindernisse, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die fünf in gleichen Abständen (3,5 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück.
- Empfehlung:
 - Hindernisse:
9 m – 7 m – 7 m – 7 m
 - Slalomstrecke:
7 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 9 m
- Der Start erfolgt bei Durchführung auf der Laufbahn aus dem Startblock, bei Durchführung auf einer Rasenfläche (nicht bei nassem Rasen → Rutschgefahr) bzw. Schulhof aus der Schrittstellung.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

Material

- (für 2 Anlagen)
- 6 Hindernisse
 - 10 Slalomstangen
 - 2 Markierungsstangen
 - 1 Stoppuhr
 - ggf. 2 Startblöcke
 - 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

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.