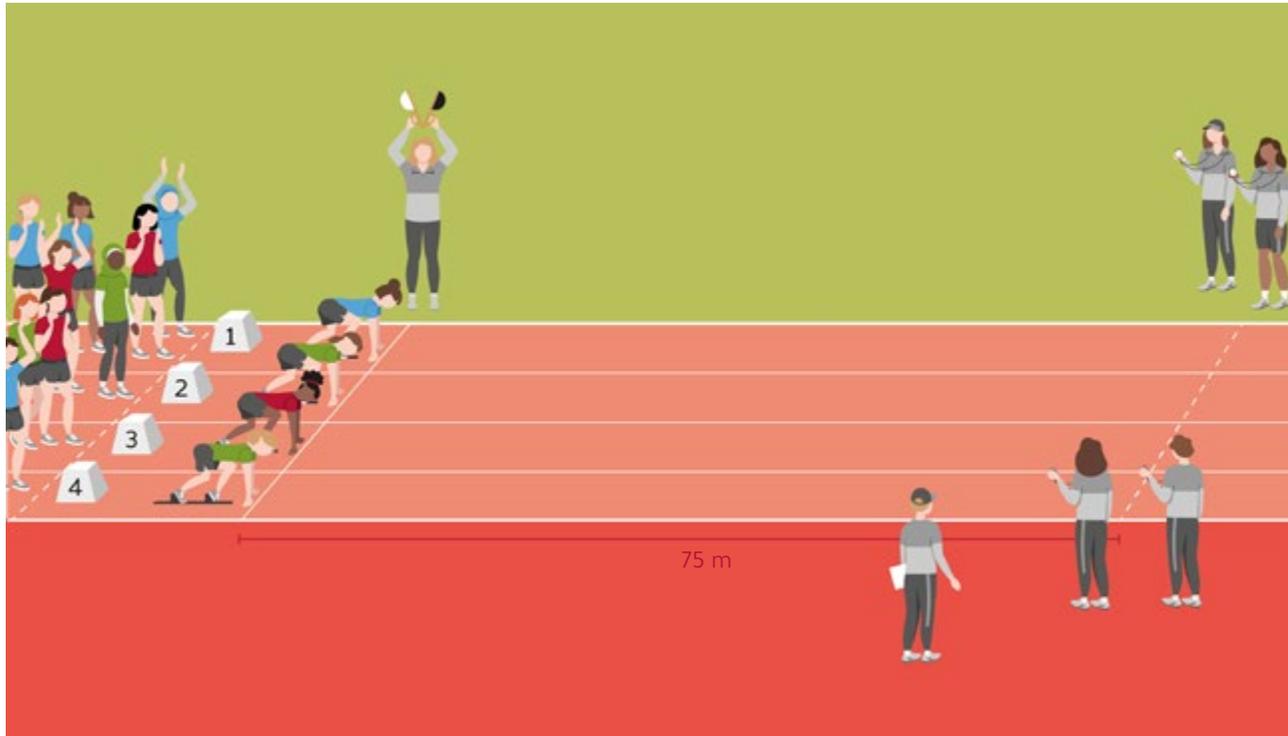


A | SPRINT (75 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 75 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
 - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Jugendlichen 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.
 - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

Material

- Laufbahn, mit Start- und Zielinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.