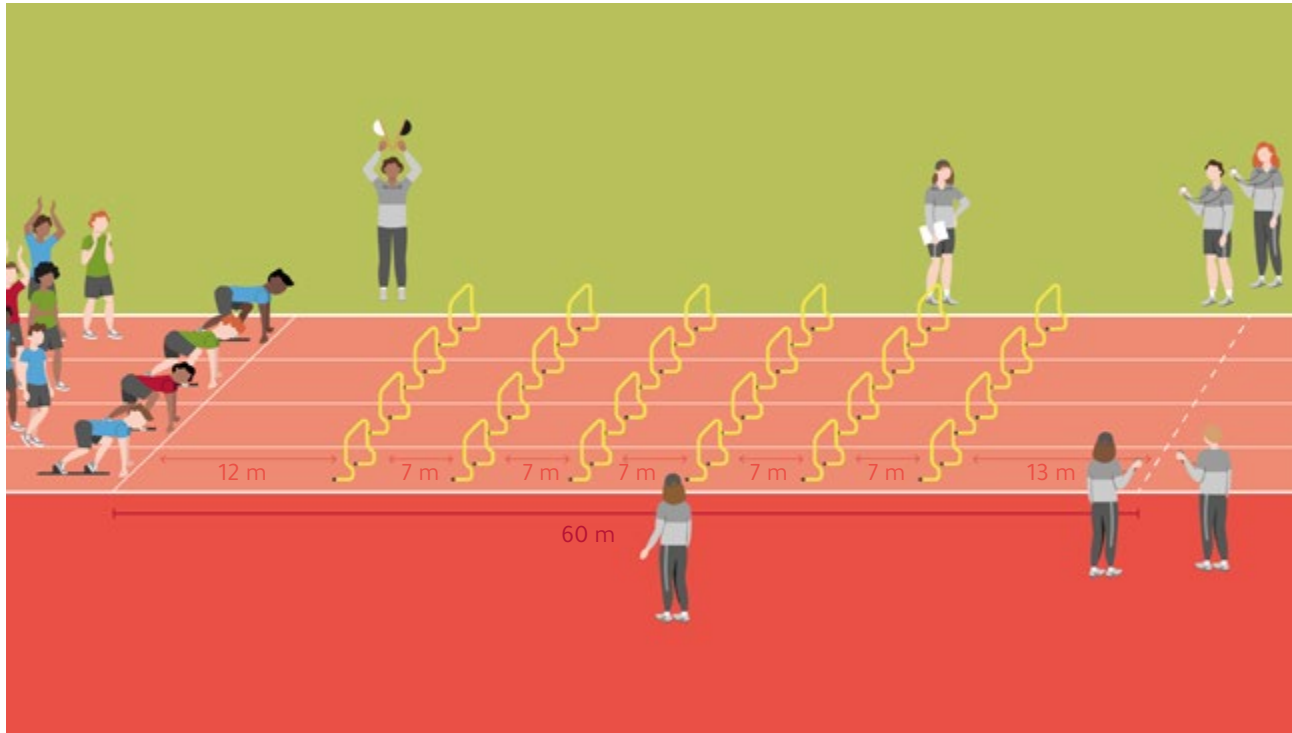


## B | HINDERNISSPRINT (60 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 60 m-Strecke über 6 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse (50 bis 60 cm).
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:  
 $12\text{ m} - 7\text{ m} - 7\text{ m} - 7\text{ m} - 7\text{ m} - 7\text{ m} - 13\text{ m}$

### Material

- 4 Bahnen mit jeweils 6 Hindernissen
- 4 Startblöcke
- 24 Kinder-Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

### Helfer\*innen

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

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.