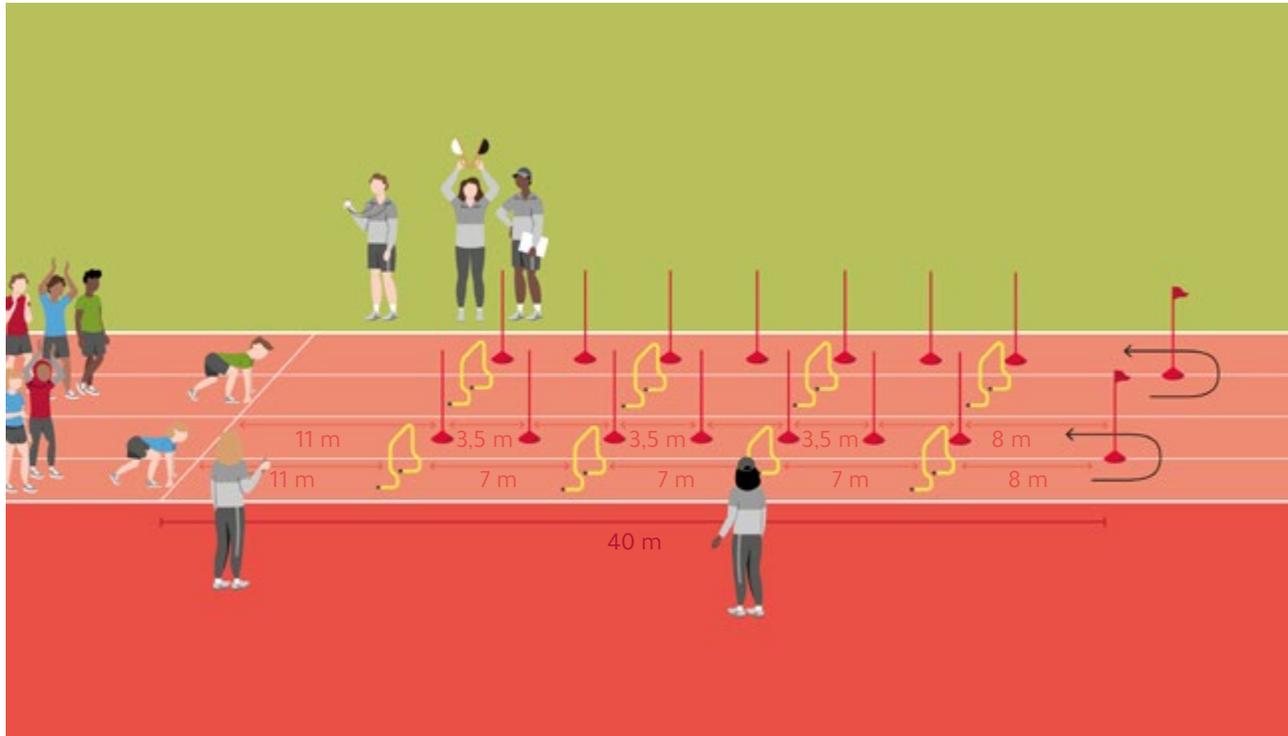


# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



## 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 vier „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (7 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (50-60 cm Höhe), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die Slalomstangen herum zurück.
- Empfehlung:
  - Hindernisse:  
11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 8 m
  - Slalomstrecke:  
8 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m –  
3,5 m – 3,5 m – 11 m
- Start aus dem Tiefstart.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

## Material

(für 2 Anlagen)

- 8 Hindernisse
- 14 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.