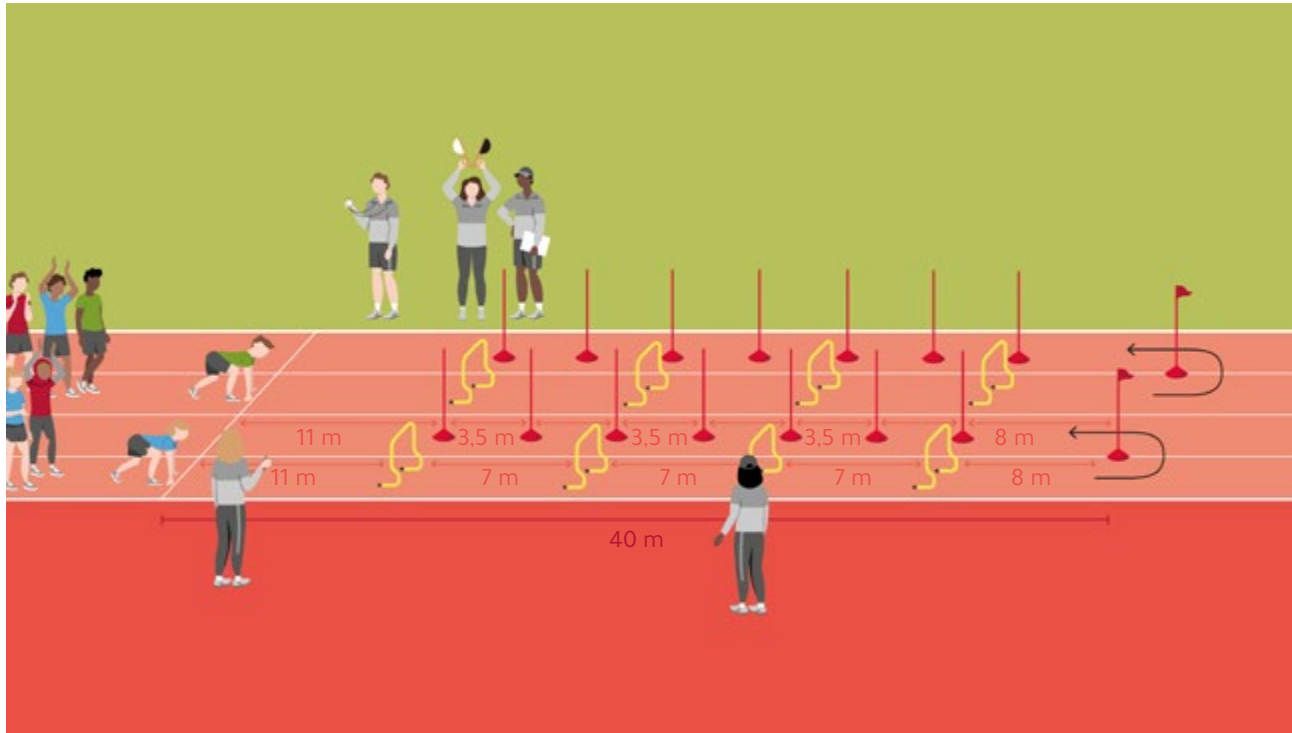


C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 40 m)

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.