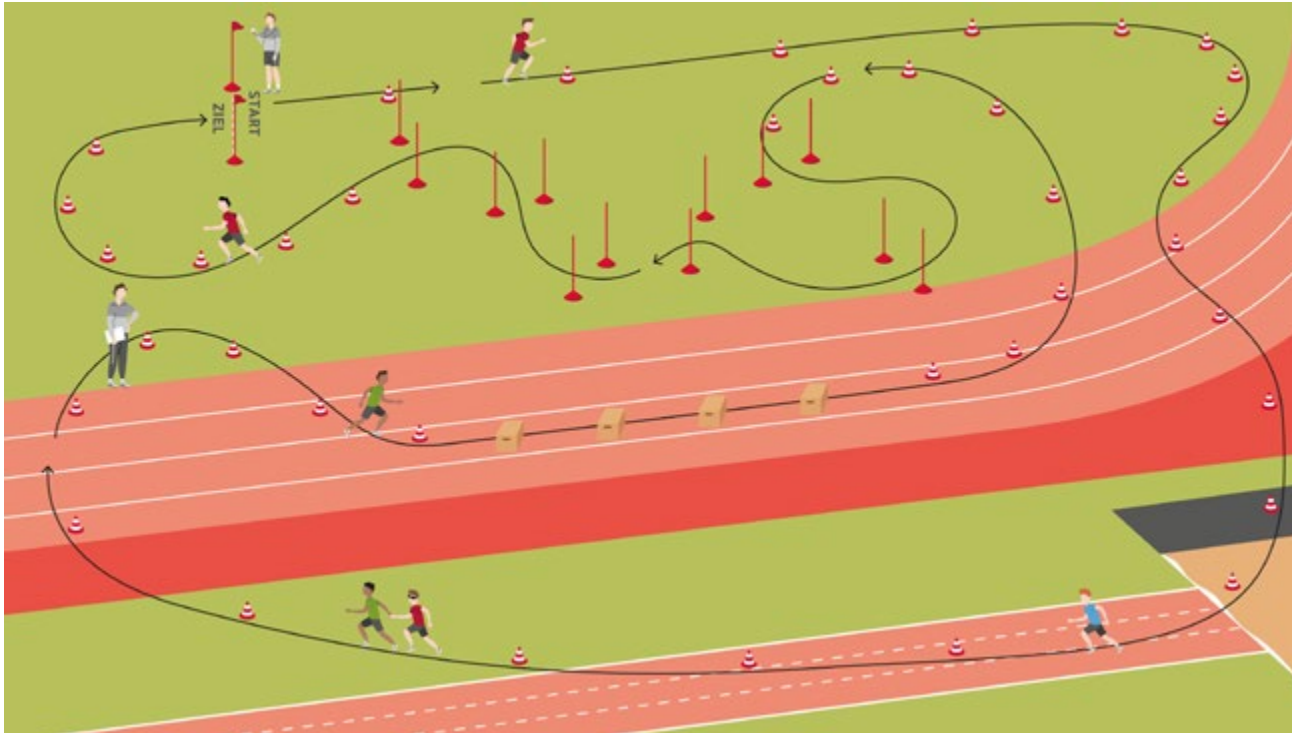


C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Jugendlichen vermerkt werden, welche die 1 Runde geschafft haben.

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 1600-2000 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Jugendlichen die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Jugendliche zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Jugendlichen zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.