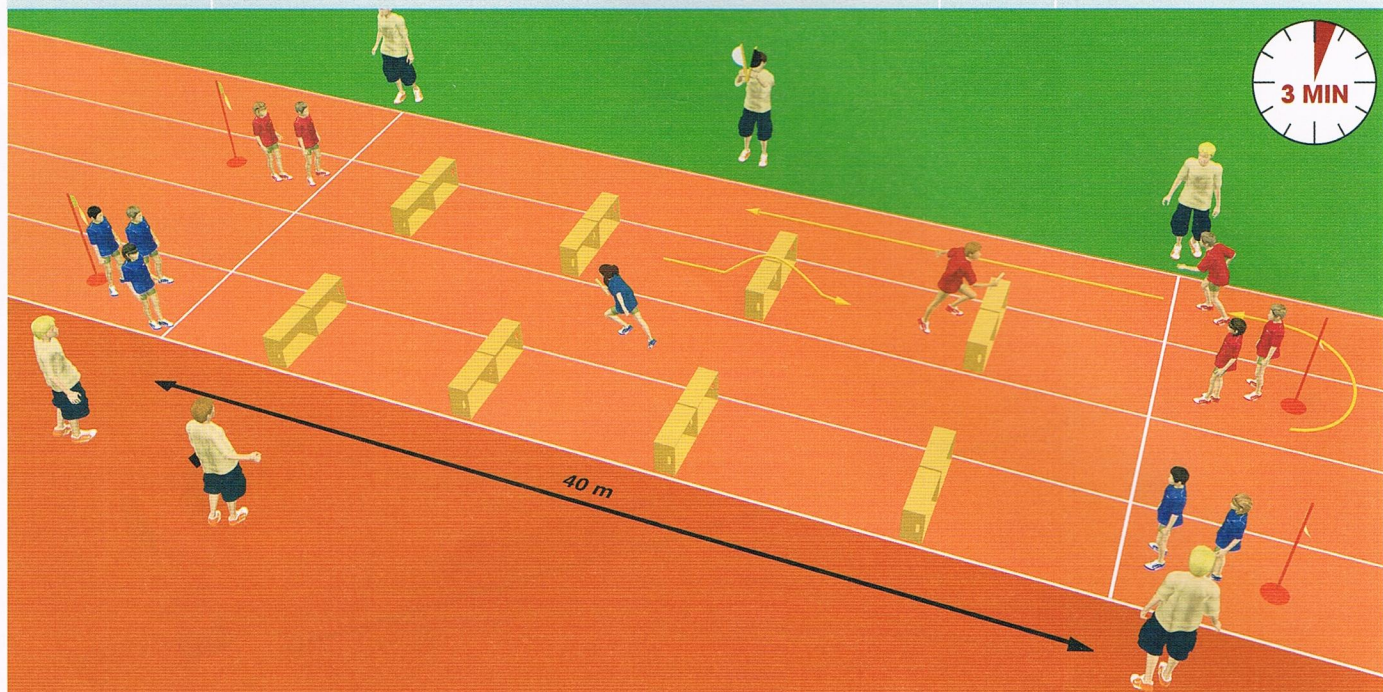


LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT  
VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRINT  
VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL  
VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

U8  
U10  
U12

30-M-/40-M-  
HINDERNIS-SPRINT-  
PENDELSTAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) in exakt drei Minuten eine **30- bis 40-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung.
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer Höhe von **30 bis 50 Zentimetern** (z. B. quer gestellte Bananenkartons) mit einem festen Abstand von **4 bis 6 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben das Staffelholz (Ring o. Ä.) an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und

warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

**WETTKAMPFHILFER (14; 4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezahl und Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite) – zugleich ist einer dieser Helfer auch der Starter

**WERTUNG**

- Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege (Hindernisse überqueren, korrekte Übergabe) wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler).
- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte?
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 1 Stoppuhr
- Startpistole (alternativ: Startklappe)