

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

TANDEM-  
TEAM-BIATHLON  
(500 – 600 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils zwei Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 500 bis 600 Meter: zwei Wurfstationen werden auf zwei Laufrunden (ca. 250 Meter lang) verteilt, was einer Laufzeit pro Tandem von zwei bis vier Minuten entspricht.

- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss drei Ziele mit sechs „baugleichen“ Geräten (sechs Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied drei Versuche. Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem eine kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.

- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben später an das dritte Tandem.

#### WETTKAMPFHELPER (11)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 8 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser für die Strafrunde

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden/Flutterband
- 4 Wurfstationen: 4 Festzelt-Tische als „Untergestell“ für die Ziele, 4 Festzelt-Bänke als Ablage für Wurfgeräte, 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Wurfgeräte (z. B. Bälle wie Gymnastik- oder Volleybälle)