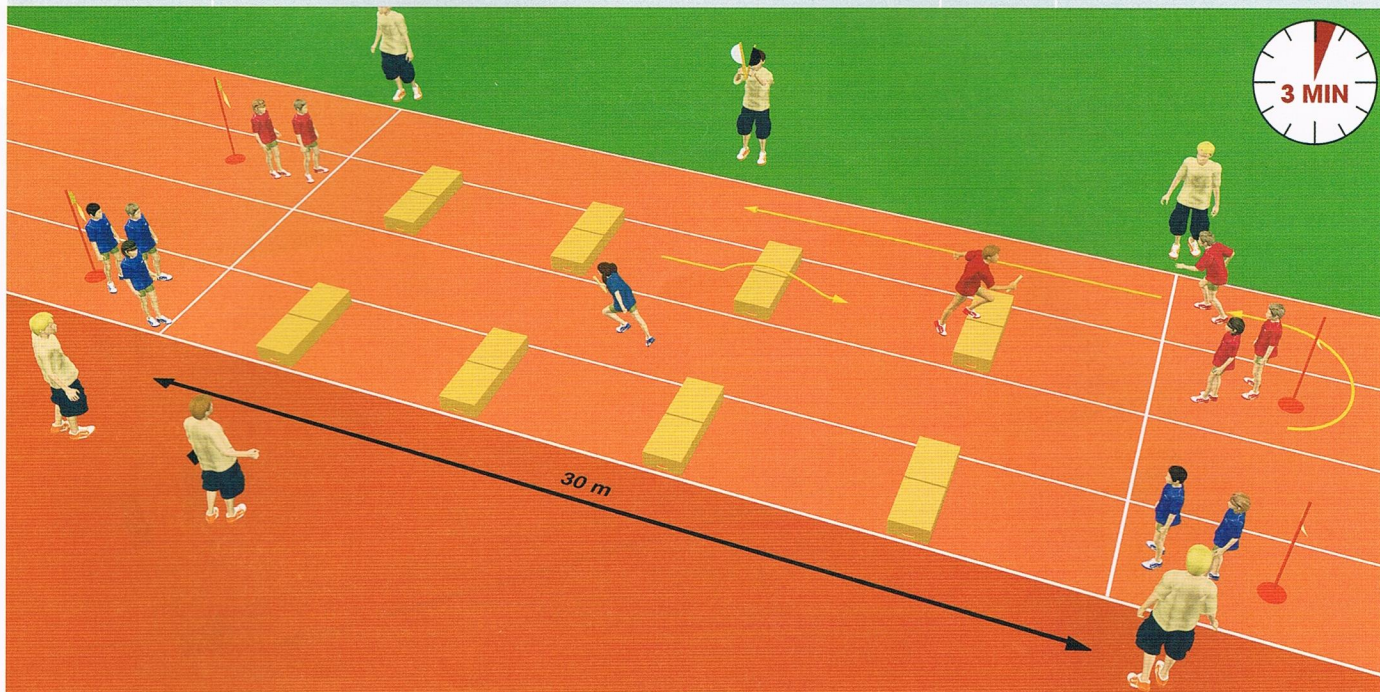


LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

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

U8
U10
U12

30-M-
HINDERNIS-SPRINT-
PENDELSTAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) in exakt drei Minuten eine **30-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer maximalen Höhe von **30 Zentimetern** (z. B. flache Bananenkartons) mit einem festen Abstand von **3 bis 5 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf 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. 3 Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

WETTKAMPFHILFER (14; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezählung und Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite)

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)