

Beschreibung des Hindernisparcours



Strecke: 30m

Abstände: (3m) 7m – 5m – 5m – 5m – 8m – (3m)

Hürden: 0,15m – 0,15m – 0,15m – 0,15m

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen teil. Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
» Hindernisstrecke: 4 gleiche Hindernisse (15 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 m; s. Abbildung).

Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln:
Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
Punktabzug erfolgt, ...

- » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
- » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
- » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).

Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.



Strecke: 30m

Abstände: (3m) 7m – 5m – 5m – 5m – 8m – (3m)

Hürden: 0,4m – 0,4m – 0,4m – 0,4m

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen teil. Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 » Hindernisstrecke: 4 gleiche Hindernisse (40 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 m; s. Abbildung).

Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln:

Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.

Punktabzug erfolgt, ...

» bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).

» wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).

übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).

Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.