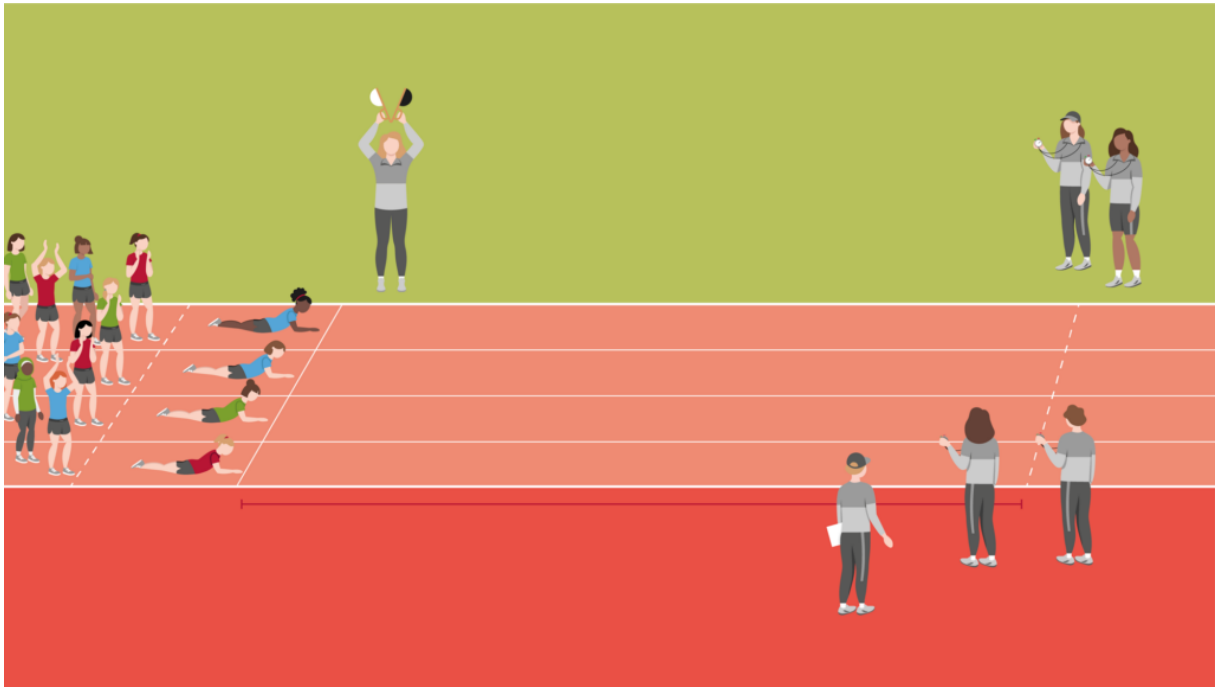


30m-SPRINT



Material

- 4 (-6) Bahnen pro Anlage
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Ordner*in
- 4 (-6) Helfer*innen: Zeitnehmer*innen

Wertung

- Die Zeiten beider Läufe werden addiert.



*Zeiten auf **eine**
Nachkommastelle
runden*

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startkommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30 m-Strecke in kurzer Zeit bewältigen.
- Die Kinder laufen **zweimal**.
- Die Startpositionen: (1) Hochstart (U8/U10) bzw. Kauer-/Dreipunkt-/Tiefstart (U12),
(2) Start aus der Bauchlage
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Schüler*innen die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Die Übungen werden auf einer markierten Laufbahn durchgeführt.