

# HINDERNIS-SPRINT-STAFFEL



## Material

- 2 Bahnen pro Anlage
- Pro Anlage 4 Hindernisse (z. B. Schaumstoffblocks, Kinder-Hürden, Bananenkartons)
- Pro Anlage 2 Hütchen/Markierungsstangen als Wendemarke
- Pro Anlage ein Staffelstab
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Ordner\*in
- 2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 2-3 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse / Zähler

## Wertung

- Bei Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Startklappe o.Ä. abgebrochen und neu gestartet.
- Welches Team sammelt innerhalb von exakt **3 Minuten** die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Der Start erfolgt aus dem Hochstart / Schrittstellung.
- Jedes Team transportiert einen Staffelstab auf der Hindernisstrecke.
- Es gibt keine begrenzten Zonen (Wechselräume) für die Stabübergabe.
- Zur Stabübergabe muss der übernehmende Läufer von der jeweiligen Ablaufmarkierung starten (kein „Antraben“ erlaubt)
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über 4 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (siehe unten) hintereinander liegende Hindernisse, läuft dann um die Wendestange herum und übergibt den Staffelstab.
- Lediglich die Höhen der Hürden variieren je nach Altersklasse:  
 U8 = 40 cm (Abstand: 4 m); U10 = 50 cm (A: 5 m); U12 = 60 cm (A: 6 m)
- Die Übung wird auf einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.