

HINDERNIS-STAFFEL

SPRINT



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in mehrere Staffelteams aufgeteilt. Für jedes Team werden zwei nebeneinanderliegende Sprintbahnen benötigt. Auf einer der beiden Bahnen werden 4 - 5 flache Hindernisse (z.B. Bananenkisten) in gleichmäßigem Abstand aufgestellt. Die Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an beiden Enden der Bahnen. Nach dem Prinzip einer „Pendel-Staffel“ startet das erste Kind über die Hindernisstrecke und schickt durch Übergabe eines Staffelholzes das nächste Kind zurück auf der Flachsprinthstrecke ohne Hindernisse, usw. Die gelaufenen Kinder stellen sich hinter den wartenden Kindern an. Die Staffel endet, wenn alle Kinder wieder auf ihrer Ausgangsposition stehen.

VARIATIONEN:

- ▲ Übergabe des Staffelholzes „von hinten“: Vor der Übergabe muss das Kind das Team umrunden (Hütchen aufstellen)
- ▲ Staffel auf Zeit: Welches Team schafft innerhalb von drei Minuten die meisten Bahnen? Die Kinder laufen also mehrmals.
- ▲ Variation der Anzahl, der Abstände oder der Höhe der Hindernisse
- ▲ Die Siegermannschaft erhält ein zusätzliches Hindernis von der Verlierermannschaft

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Streckenlänge etwa 30 - 45 Meter

MATERIAL:

- ▲ 4 - 5 Hindernisse je Team
- ▲ 1 Staffelholz je Team
- ▲ Hütchen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 5 Staffeldurchgänge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor. Das Prinzip ähnelt oder gleicht je nach Durchführung der Wettkampfdisziplin „Hindernis-Sprint-Staffel“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Bundesjugendspiel-Wettbewerbs aus dem Bereich „schnelllaufen“ und insbesondere die Disziplinen „Wendesprint mit Hindernissen“ und „Hindernissprint“ vor.