

ORIENTIERUNGSTAFFEL

SPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder werden in drei Staffelteams aufgeteilt und positionieren sich hinter einer Startlinie. In etwa 15 Metern Entfernung werden Hütchen in drei verschiedenen Farben (siehe Bild) aufgestellt. Jedem Staffelteam wird eine Hütchenfarbe zugewiesen. Auf Kommando laufen die Startläufer die Sprintstrecke und anschließend die Hütchen ihrer eignen Farbe ab (dies auch für den Rückweg). Nach Rückkehr zum Team wird das Staffelholz übergeben. Welches Team absolviert die Staffel am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Jedes Hütchen muss einmal komplett umrundet werden
- ▲ Die Laufstrecke des Verliererteams wird durch verschieben des letzten Hütchens verkürzt
- ▲ Anzahl der Hütchen oder Anzahl der Teams (und somit der Farben) variieren

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Die Verteilung der Hütchen sollte so erfolgen, dass die sich dadurch ergebenden Streckenlängen für alle Teams gleich sind.

MATERIAL:

- ▲ 3 x 3 Hütchen
- ▲ 3 Staffelhölzer

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 5 Staffeldurchgänge mit unterschiedlichen Variationen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen des Deutschen Sportabzeichens vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle Disziplinen des Wettbewerbs aus dem Bereich „schnell-laufen“ vor. Auch die Sprintdisziplinen des Wettkampfs ab Klasse 5 können so vorbereitet werden.