

WENDESPRINT

SPRINT



ORGANISATION / ABLAUF:

Die nachfolgende Übung kann entweder (A) einzeln mit Zeitnahme oder (B) als Staffelvariante durchgeführt werden. Aus dem Hochstart sprintet das Kind nach einem Startsignal bis zu einer Wendemarke, umläuft diese und sprintet dann zur Startlinie zurück. (A) Welchem Kind bzw. (B) welchem Staffelteam gelingt dies am schnellsten?

VARIATIONEN:

- ▲ Wendesprint mit Slalomlauf: auf dem Hinweg läuft das Kind im Slalom um 5 Slalomstangen
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen und Slalom I: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse und anschließend im Slalom um 3 - 4 Slalomstangen zurück
- ▲ Wendesprint mit Hindernissen und Slalom II: auf dem Hinweg läuft das Kind über 3 - 4 Hindernisse und anschließend im Slalom die Hindernisse zurück

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ etwa 15 - 20 Meter Streckenlänge wählen

MATERIAL:

- ▲ 1 Wendemarke je Aufbau
- ▲ 3 - 4 Hindernisse je Aufbau
- ▲ 3 - 4 Slalomstangen je Aufbau
- ▲ 1 Stoppuhr

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ etwa 4 - 6 Läufe je Kind mit unterschiedlichen Variationen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprintdisziplinen im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik vor, die Varianten mit Hindernissen insbesondere die 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“ vor. Alle Einzel-Varianten entsprechen Disziplinen aus dem Bundesjugendspiel-Wettbewerb.