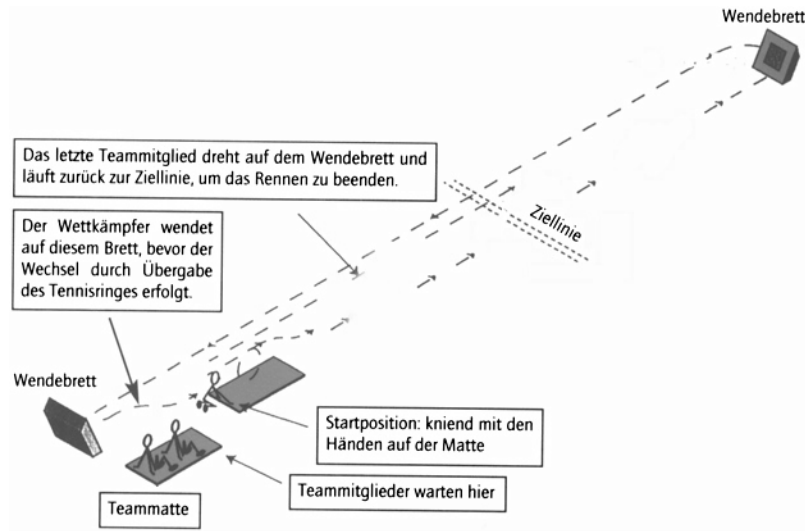


UMKEHRLÄUFE

Material pro Laufbahn: 2 Turnmatten und 1 Tennisring als Staffelstab



Durchführung:

Es gibt Grundsätzlich fünf Umkehrstaffeln (1 Runde + 1 Runde, 1 Runde + 2 Runden, 2 Runden + 2 Runden, 2 Runden + 3 Runden, 3 Runden + 3 Runden) und **jeder** Teilnehmer startet mit einer Rolle vorwärts. Der Tennisring (= Staffelstab) wird jeweils in der rechten Hand gehalten und dem nächsten Läufer in die linke Hand gegeben. An jeder Umkehrstaffel nehmen 2 Wettkämpfer teil, so dass jedes Mannschaftsmitglied zum Einsatz kommt. 1 Runde + 1 Runde heißt: Der erste Teilnehmer muss vom Start bis zum ersten Wendebrett (Alternativ: Um Hütchen mit Abklatschen an der Wand) laufen, zurück zum zweiten Wendebrett, wendet auf diesem, bevor er den Tennisring an sein Mannschaftsmitglied übergibt. Auch dieser Teilnehmer (Nr. 2) startet seinen Lauf mit einer Rolle vorwärts und läuft die gleiche Strecke, wendet am zweiten Brett und läuft über die Ziellinie (in der Mitte der Strecke, s. Abbildung). Analog hierzu erhöht sich bei den weiteren Umkehrstaffeln nur die Anzahl der zu laufenden Runden – die Strecke bleibt gleich.

1 Runde+2 Runden (= der Wettkämpfer läuft 1 Runde und der zweite 2 Runden), etc.

Wertung:

Die Wertung der Läufe wird mit der Zeitnahme vorgenommen. Gewonnen hat die Mannschaft mit der besten Zeit, die Nächstfolgenden werden entsprechend eingruppiert. Ist die Teamanzahl \leq der Bahnanzahl, braucht keine Zeit genommen zu werden. Hier werden dann einfach die Einlauf-Platzierungen festgehalten.

Wettkampfhelfer: (Anzahl: 3 - 4 KR)

Für die Organisation ist pro Mannschaft ein Helfer erforderlich. Dabei sind zwei Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung (Wand-Abklatschen, Zieleinlauf)
- (Zeitnahme)