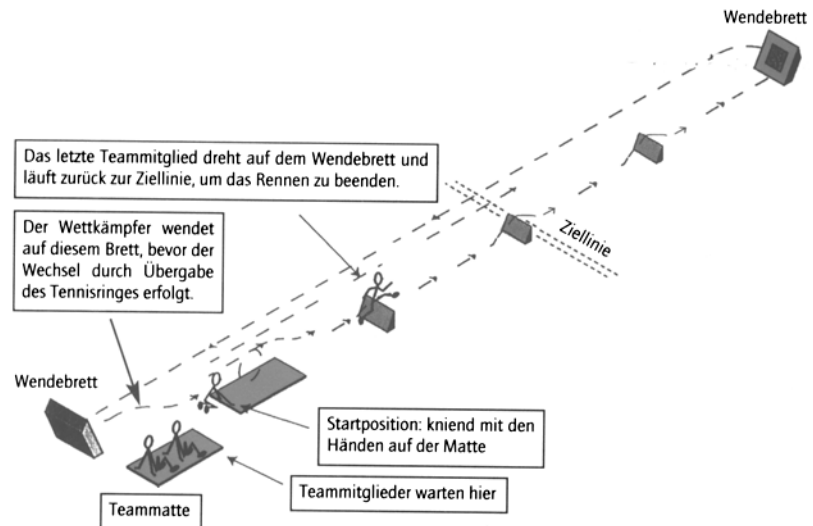


# SPRINT / HÜRDEN

**Material pro Laufbahn:** 2 Turnmatten, 2-3 Hürden (ca. 20-50cm), 1 Tennisring



## Durchführung:

Es nehmen 5 Wettkämpfer an dem Lauf teil. Jeder Teilnehmer startet mit einer Rolle vorwärts und muss auf der ersten Halbstrecke (vom Start bis zum ersten Wendebrett / Wandabschlag), in Abhängigkeit von der Hallenbreite zwei bis drei Kinderhürden überlaufen. Die zweite Halbstrecke wird als Flachsprint zurück gelaufen. Er übergibt den Tennisring seinem Mannschaftsmitglied, der wiederum an der Turnmatte auf ihn wartet. Auch dieser Teilnehmer (Nr. 2) startet seinen Lauf mit einer Rolle vorwärts und läuft die gleiche Strecke. Der Lauf wird so lange fortgesetzt, bis jeder Teilnehmer einmal gelaufen ist. Der Tennisring (= Staffelstab) wird jeweils in der rechten Hand gehalten und dem nächsten Läufer in die linke Hand gegeben.

## Wertung:

Die Wertung der Läufe wird mit der Zeitnahme vorgenommen. Gewonnen hat die Mannschaft mit der besten Zeit, die Nächstfolgenden werden entsprechend eingruppiert. Ausnahme: Team-Anzahl  $\leq$  Bahnanzahl (s. Umkehrläufe).

## Wettkampfhelfer: (Anzahl: 3 - 4 KR, die gleichen wie bei Umkehrläufen)

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

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung (Hürden, Wand-Abklatschen, Ziel)
- (Zeitnahme)