

# Staffelwettkampf der 1. Klassen - Übungsinhalte der Umkehrstaffeln

*Aufsichtsbereich Rudolstadt*

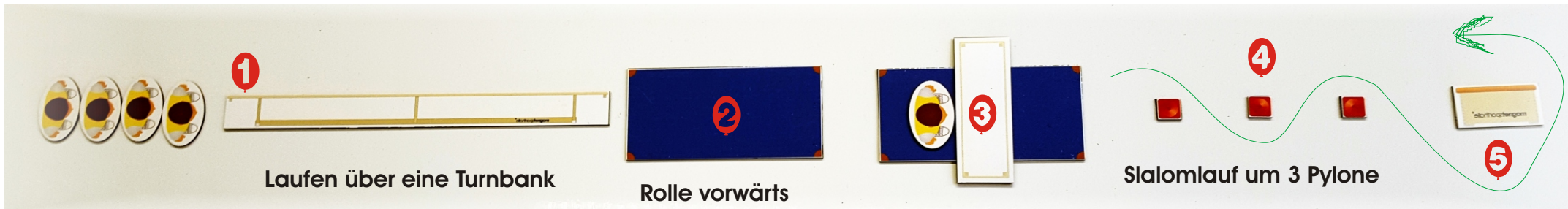


Streckenlänge ca. 40m (Hin- und Rückstrecke)

Mannschaftsstärke: 5 Jungen - 5 Mädchen



## 1. Hindernislauf:

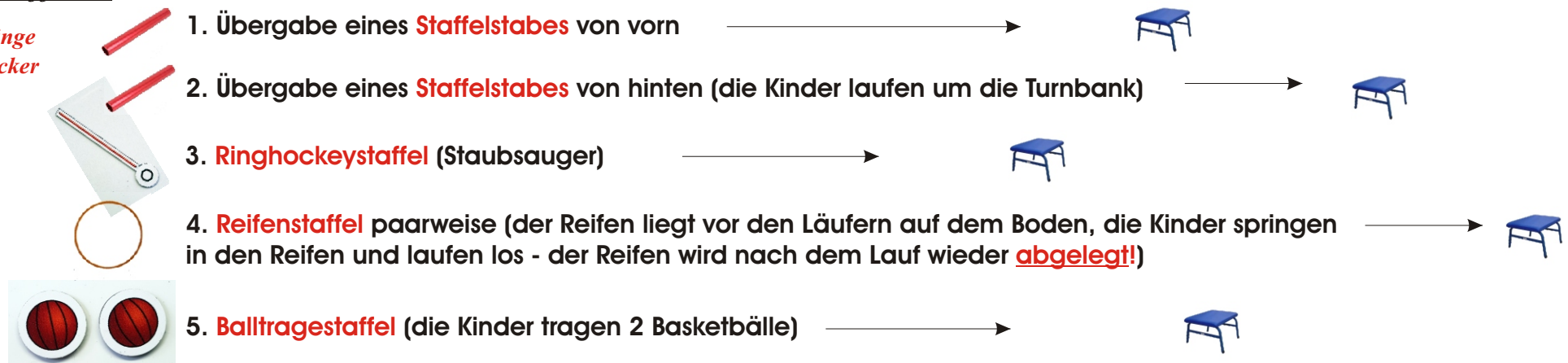


*ABKLATSCHEN mit dem Nachfolger - gilt als Start für diesen*

*Nach jedem Durchgang erfolgt eine Zeitwertung!*

## 2. Umkehrstaffeln:

*je 2 Durchgänge um einen Hocker*



*Nach jedem Durchgang erfolgt eine Zeitwertung!*

***VIEL SPASS BEI DER VORBEREITUNG!***