

Staffelwettkampf der 1. und 2. Klassen - Übungsinhalte der Umkehrstaffeln

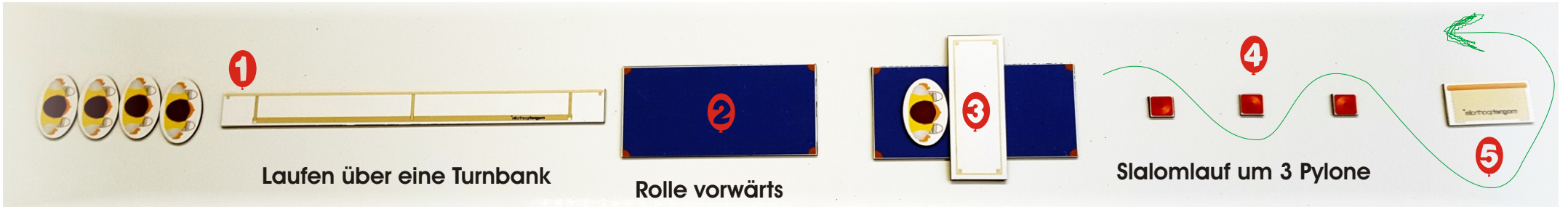
Aufsichtsbereich Saalfeld



Streckenlänge ca. 40m (Hin- und Rückstrecke)
Mannschaftsstärke: 6 Jungen (3 Ju. Kl. 1 und 3 Ju. Kl.2)
 - 6 Mädchen (3 Mä. Kl. 1 und 3 Mä. Kl.2)



1. Hindernislauf:



Laufen über eine Turnbank

Rolle vorwärts

Überspringen eines Kastenteils -
 dasselbe wieder durchkriechen
 und wieder überspringen

Slalomlauf um 3 Pylone

um einen Turnhocker laufen
 - wenden -
 geradlinig zurück

ABKLATSCHEN mit dem Nachfolger - gilt als Start für diesen

Nach jedem Durchgang erfolgt eine Zeitwertung!

2. Umkehrstaffeln:

*je 2 Durchgänge
 um einen Hocker*



1. Übergabe eines **Staffelstabes** von vorn



2. **Keulenlauf** - Lauf mit **2 Keulen** - auf dem Hinweg sind die Keulen an den Markierungen abzustellen, auf dem Rückweg wieder mitzunehmen und dem nächsten Läufer zu übergeben
 (fällt eine Keule um, muss diese vor dem Weiterlaufen erst aufgestellt werden)



3. **Ringhockeystaffel** (Staubsauger)



4. **Reifenstaffel** paarweise (der Reifen liegt vor den Läufern auf dem Boden, die Kinder springen in den Reifen und laufen los - der Reifen wird nach dem Lauf wieder **abgelegt!**)



5. **Balltragestaffel** (die Kinder tragen 2 Basketbälle)



Nach jedem Durchgang erfolgt eine Zeitwertung!

VIEL SPASS BEI DER VORBEREITUNG!