



Bewerb: Zeitlauf



Aufbau:

Die Skizze zeigt wie Stangen, Hütchen und Markierungsteller aufgebaut werden müssen. Bitte unbedingt diesen Aufbauplan einhalten

Aufgabe:

Die Testperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours (siehe Abb.) ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Wiese. Umlaufen der Mittelstange und anschließend die Außenstange umlaufen. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Außenstange. Nach der dritten Stange wird nach Umlaufen der Mittelstange wieder die Startziellinie durchlaufen. Von zwei Versuchen zählt der Bessere!

Durchführung:

Der Laufweg muss eingehalten werden.

Wenn die Teilnehmer/innen den Laufweg nicht einhalten, darf der Durchgang nicht gewertet werden.

Von zwei Versuchen zählt der Bessere!

Bewertung:

Zeit in Sek.