

Hindernislauf Kitu

Allgemeine Angaben

Jede Gruppe respektive alle Kinder hat/haben 1 Versuch.

Probedurchgänge sind nicht gestattet. (Am Morgen bevor der Wettkampf startet, kann der Hindernislauf frei besichtigt werden.)

Der Hindernislauf findet auf Rasen statt. Outdoor- und Indoor-Schuhe sowie barfuss sind erlaubt. Nagelschuhe, Nockenschuhe oder Schuhe mit Schraubstollen sind verboten. Beim Hindernislauf darf sich ein Leiter im Feld aufhalten und mit dem Kind mitgehen. Es darf jedoch nicht an der Hand geführt werden, ansonsten gibt es einen Zeitzuschlag. Eine 2. Person darf beim Start/Ziel stehen – die Kinder dürfen am Start „berührt“ werden.

Übungsablauf

Die einzelnen Hindernisse müssen vollständig und korrekt passiert/absolviert werden.

- Start zwischen den Pfosten und hinter der Linie.
- **Slalom laufen** (Abstand 1m) zwischen den Pfosten.
- Erster Ring von Pfosten 1 nehmen und zu Pfosten 2 transportieren, zweiter Ring von Pfosten 2 nehmen und zurück zu Pfosten 1 transportieren (Pfostenabstand 3m).
Die Kunststoffringe müssen vollständig über die Pfosten und den Boden berühren. Falls der Ring hängenbleibt muss der Läufer nochmals zurück. Bei KiTu-Kinder nicht – Zeitzuschlag
- Über **Balken (4m)** balancieren. Beide Endmarkierungen (30cm) müssen mit einem Fuss vollständig betreten werden. *Wird der Balken nicht korrekt passiert, muss das Kind bei der Stelle weitermachen wo es den Balken verlassen hat.*
- Durch einen **Reifen (80cm)** durchschlüpfen.
Der Reif muss innerhalb der Markierung (Kreuz) zurückgelegt werden. Wenn nicht Zeitzuschlag
- Über **Wippe laufen**.
- **Unterkriechen** der 1. und 3. Hürde und **überspringen** der 2. Hürde (alle drei Hürden haben eine Oberkantenhöhe von 50cm).
- Zieleinlauf zwischen den Pfosten und über die Linie.

Wenn die KiTu-Kinder etwas falsch absolvieren müssen sie nicht zurück, aber es gibt ein Zeitzuschlag!!

Wertung

Die gesamte Laufzeit wird und durch die Anzahl Läufer dividiert (Durchschnittszeit).

