



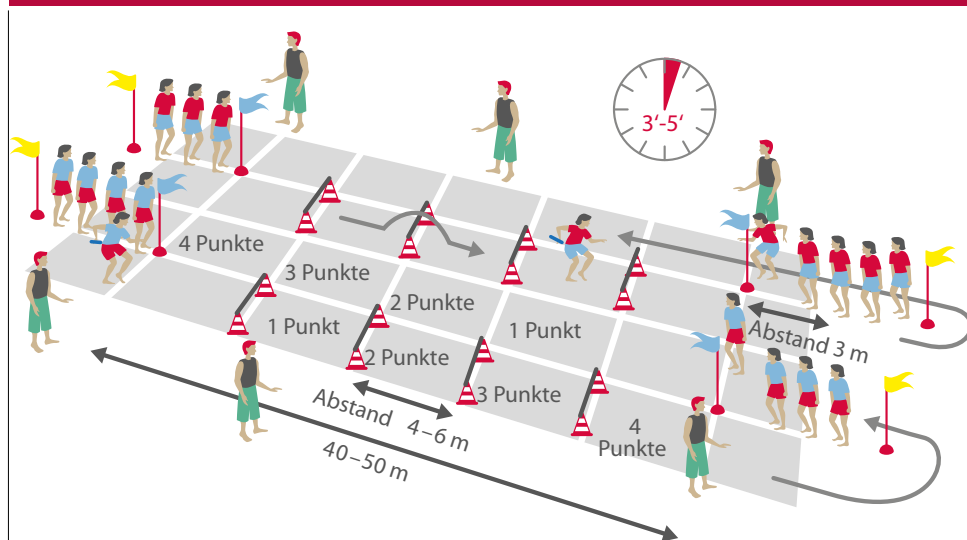
# Kinderleichtathletik – Grundschule

Disziplin-Gruppe: **Sprint/Staffel**



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics

## Hindernis-Zeit-Staffel



**Alle**

**Läufe**

**1**

**Staffel**

**1**

**In Wertung**

**1**



**3-5 min.**

### Beschreibung:

#### Ziel:

Gemeinsam in der vorgegebenen Zeit von 3 bis 5 Minuten möglichst viele Hürden überlaufen. Alle Kinder einer Mannschaft starten und laufen die Distanz bis die Zeit abgelaufen ist.

#### Aufbau:

Für jede Staffel werden zwei parallele Bahnen gebraucht. Auf einer der zwei Bahnen stehen vier bis fünf Hürden. Auf jeder Seite der Laufstrecke stehen zwei Umlaufstangen: eine auf der Startlinie, die andere drei Meter dahinter. Die Kinder jeder Mannschaft verteilen sich gleichmäßig auf beide Seiten.

#### Ablauf:

1. Das Kommando lautet „Auf die Plätze!“, „Fertig!“ und „Los!“ (bzw. Startschuss/-klappe).
2. Das erste Kind startet, überquert die Hindernisbahn, umläuft die Umlaufstange und übergibt dem dort wartenden Kind den Staffelstab von hinten und stellt sich dort hinten an.
3. Das übernehmende Kind sprintet die Bahn ohne Hindernisse zurück, umläuft die Markierung und übergibt ebenfalls den Stab.
4. Bei einem Fehlstart wird der Lauf wiederholt.

#### Wertung:

- Für jedes überlaufene Hindernis erhält die Mannschaft einen Punkt.
- Punkteabzug gibt es für seitliches Ausweichen um ein Hindernis oder eine fehlende Umrundung der Umlaufstange.
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.
- Das Punkt-Ergebnis aus dem Lauf der Staffel kommt in die Rangwertung der Mannschaft.



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Tipps fürs Training sind zu finden in der Handreichung  
„Kinderleichtathletik in der Grundschule“ – Seite 10

KiLa-Disziplin-Nº: 105  
Stand: 03/2024