

Hindernislauf

Aufgabe

In möglichst kurzer Zeit absolvieren alle 4 Teilnehmer den Hindernislauf nacheinander.

Allgemeine Angaben

Spielfeldgrösse/Ort 6m x 14m bevorzugt in der Halle, auch möglich auf Hart- oder Teerplatz. Findet die Disziplin im Freien statt, wird die Station Kegeln mit einer Absperrung 3m hinter den Keulen versehen.

Spieler	4 Spieler
Material	4 Medizinbälle, 2 kg 4 Reifen 8 Malstäbe 8 (Holz) - Keulen Bodenmarkierungen für Felder/Zonen Bündel für Schlussläufer
Schiedsrichter	2 Schiedsrichter, aufgeteilt in Zeitnehmer, Kontrolleur

Spielablauf

Jeder Teilnehmer geht den Hindernislauf einzeln durch, per Handschlag übergibt er zum nächsten Spieler, am Ende des vierten Durchganges wird die Zeit gestoppt.

Station Malstäbe: Spieler 1 startet bei der Start-Ziellinie. Auf das Kommando 'Auf die Plätze - Los' läuft dieser zur Station Malstäbe. Der Spieler umrundet Malstab 1, läuft weiter zu Malstab 2, um Malstab 2 und wieder zu Malstab 1. Um Malstab 1 herum und zu Malstab 3, um Malstab 3 herum und wieder zu Malstab 1. Wieder um Malstab 1 herum und zu Malstab 4, um Malstab 4 herum und wieder zurück zu Malstab 1. Um Malstab 1 herum und zu Malstab 5, um Malstab 5.

Fällt ein Malstab um, muss der Spieler den Malstab sofort wieder auf die Markierung stellen. Sind alle Malstäbe umrundet, geht der Spieler zur Station Kegeln.

Station Kegeln: Der Spieler steht hinter der Querlinie, **nimmt den Medizinball aus dem ersten Reifen und wirft oder rollt diesen gegen die Keule**. Trifft er, d.h, fällt die Keule um, geht der Spieler zum zweiten Reifen. Trifft er nicht, holt der Spieler den Ball unmittelbar danach (der Ball muss mindestens **auf** Höhe Keule sein) und legt diesen zurück in den Reifen. Dieser Ball muss nicht mehr gespielt werden. Sind alle 3 Bälle gespielt, geht es weiter zur Station Slalomlauf.

Station Slalomlauf: Der Spieler nimmt den Medizinball, **rollt diesen aus dem Reifen**, läuft, den Ball mit den Händen vor sich her rollend, mit Start zwischen der ersten und zweiten Keule einen Slalom um die Keulen bis zur letzten Keule und wieder im Slalom zurück. Fällt eine Keule während des Slaloms um, muss der Spieler diese unmittelbar danach wieder auf die Markierung stellen. Am Schluss des Slalomlaufes wird der Medizinball zurück in den Reifen gerollt.

Nach Ablegen des Medizinballes rennt der Spieler zur Start-Ziellinie, wo dieser durch Handschlag an den nächsten Spieler übergibt.

Regeln:

- Malstäbe: Der Spieler geht **korrekt durch das Malstabkreuz**.
- Kegeln: Der Spieler **muss mit beiden Füßen hinter der Linie sein**.
- **Kegeln: Medizinball darf gerollt oder geworfen werden.**
- Kegeln: Fällt eine Keule durch einen Wandabpraller um = nicht getroffen.
- Kegeln: Fliegt Keule weg und wirft andere Keule um, zählt dies nicht als Treffer. Teammitglied muss Keule aufstellen, damit dieser dann umgekegelt werden kann
- Kegeln: Wird nicht getroffen, holt der Spieler den Ball unmittelbar danach, Ball muss mindestens **auf** Höhe Keule sein und legt diesen zurück in den Reifen.
- Kegeln: Der Medizinball muss durch den spielenden Teilnehmer in den Reifen gelegt und im Reifen liegen bleiben.
- Kegeln: Wird eine Keule getroffen, muss diese von einem TeammitSpieler wieder auf die Markierung gestellt werden.
- Slalom: Der Medizinball wird bis zum Ende gerollt, d.h. er muss aus / in den Reifen gerollt werden.
- Slalom: Fällt eine Keule um, wird diese unmittelbar nach dem Umfallen durch den Spieler selbst wieder aufgestellt.
- Slalom: Der Spieler läuft dem Ball nach, d.h. er macht ebenfalls einen Slalom um die Keulen.
- Von Läufer zu Läufer wird per Handschlag rechts des Malstabes übergeben.
- Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Teilnehmer der Ziellinie überquert.

Fehler / Zeitzuschläge werden gegeben:

- | | |
|--|--------|
| • Frühstart | 2 sek |
| • Station auslassen | 30 sek |
| • Falsche Reihenfolge Malstab-Kreuz | 10 sek |
| • Kegeln: Übertreten der Querlinie | 5 sek |
| • Kegeln: Kein klar erkennbarer Versuch (z.B. Wandabpraller) | 5 sek |
| • Kegeln: Spieler bekommt Ball von Helfer pro Kegel | 10 sek |
| • Hindernis (Malstäbe, Keulen) nicht aufstellen, je Hindernis | 5 sek |
| • Slalom: Ball aus / resp. in Reifen heben | 5 sek: |
| • Slalom: Spieler läuft nicht dem Ball nach, resp. macht keinen Slalom | 5 sek |
| • Medizinball nicht in Reifen zurücklegen resp. Ball rollt wieder aus Reifen | 5 sek |
| • Zu früher Spieler – Wechsel, kein Handschlag | 2 sek |

Sportfest-Angebot «35+»
Disziplin 01 von 04: Hindernislauf



-  **Malstab**
-  **Medizinball**
-  **Koule**
-  **Reif**

Ablauf Station Malstäbe

