

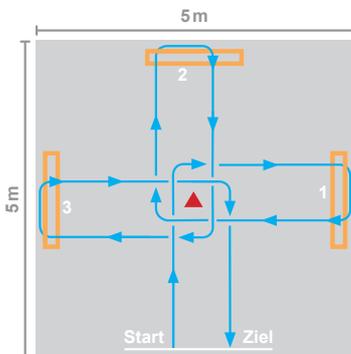
## Hindernislauf



Kondition/  
Koordination



- 1 Malstange
- 3 Kastenteile
- 3 Turnmatten
- 1 Klebeband für Startlinie
- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband



<https://youtu.be/R9zx4PrGiqg>

### Durchführung

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen. Die Malstange steht genau in der Mitte des Parcours. Von der Startlinie läuft der Spieler links um die Malstange und biegt in einem 90°-Winkel hinter der Stange nach rechts ab. Der Spieler springt von vorne über das Kastenteil, kriecht dann von hinten durch das Kastenteil und läuft wieder in Richtung Malstange. An der Malstange läuft er wieder links vorbei und biegt wieder in einem 90°-Winkel nach rechts in Richtung Kastenteil ab. Nachdem der Spieler durch das dritte Kastenteil gekrochen ist, läuft er um die Malstange links herum über die Ziellinie.

### Achtung:

- Die Malstange wird immer von links angelaufen und anschließend nach rechts in einem 90°-Winkel abgebogen.
- Die Malstange darf nicht umgeworfen werden.
- Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.
- Maße des Parcours: 5x5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kasten bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.  
Genau abmessen, damit die Zeiten stimmen!

### Schwerpunkte (Kondition/Koordination)

#### Kondition

- Ausdauer

#### Koordination

- Orientierungsfähigkeit  
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit  
Anpassen der Laufgeschwindigkeit entsprechend der einzelnen Hindernisse
- Kopplungsfähigkeit  
Kombination von verschiedenen Bewegungen in unterschiedlichen Richtungen und Tempi



Zeit in Sekunden

26,5	25,7	24,9	24,1	23,3	22,6	21,9	21,1	20,4	19,7	19,0	18,3	17,6	17,0	16,3	15,8	15,1	14,0	13,8	13,2	12,7	12,1	11,5	11,0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							