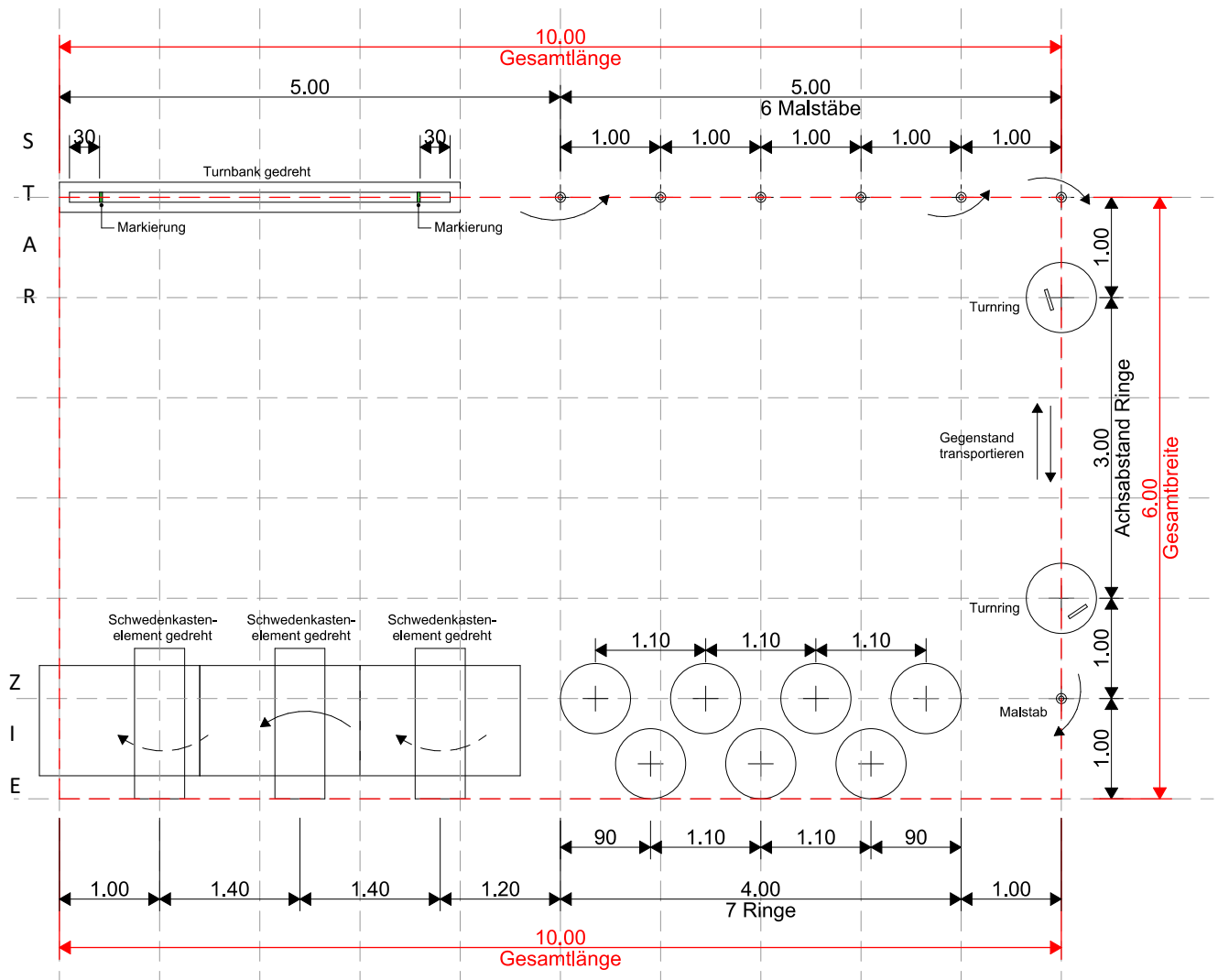


## KSTV Jugendturntage: Hindernislauf

**Ablauf**

- Start hinter Langbank/Balken
- Über Langbank/Balken balancieren (wobei die beiden **Markierungen** (je 30cm) zu Beginn und am Ende mit dem Fuss betreten werden müssen – d.h. eine klare Berührung ist ersichtlich)
- Slalom um Malstäbe (Achtung: **von rechts** beginnen)
- Utensilien in den Reifen tauschen (Achtung: sie müssen ganz im Reifen sein und drin bleiben)
- Um Malstab rennen und **beidbeinige** Sprünge durch die Reifen (d.h. beide Füße müssen jeweils im Reifen Bodenkontakt haben)
- Unter dem ersten Schwedenkastenelement durch, dann drüber und nochmals unten durch
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der ganze Körper über der Ziellinie ist
- Sowohl der Slalom, als auch das Über-/Unterqueren der Schwedenkastenelemente muss wie im Plan beschrieben erfolgen, ansonsten muss man nochmals zurück.

### **Zeitzuschläge von je 1 Sekunde**

- Fuss nicht in oder auf erster Markierung
- Zwischen erster und zweiter Markierung den Boden berührt
- Fuss nicht in oder auf zweiter Markierung
- 1 Malstab umwerfen
- Utensil rollt nach dem Wechsel aus dem Reifen
- Pro Reifen nicht beide Füsse am Boden

### **Material pro Anlage**

- 1 Langbank oder ein Balken
- 7 Malstäbe
- 9 Reifen
- 3 dünne Matten
- 3 Schwedenkastenelemente
- 2 Stafettenstäbe, 2 Ringli oder ähnliches für den «Hin- und Hertransport»
- Evtl. Start- und Ziellinie kleben

### **Allgemeines**

- Nagelschuhe nicht erlaubt
- Der Hindernislauf kann im Freien oder in der Halle aufgestellt werden
- Es werden mind. 3 Anlagen aufgestellt werden am Wettkampf