



Leichtathletik-Schulwettkampf

Teil 4: Street-Lauf-Wettkampf



MOSBACH
Große Kreisstadt
Neckar-Odenwald

Benötigte Materialien:

6 Markierungen: Schuhe/Socken, 1 Löffel und 1 runder Gegenstand (Ei, Zwiebel, Apfel, Tennisball...)

Zeitraum:

21.06. – 28.06.21

Durchführungsbestimmungen:

Bitte beachte die festgelegten Durchführungsbestimmungen genau, damit wir zu ehrlichen und fairen Ergebnissen kommen.

Wettkämpfe:

Hampelmann, Mountainclimber, Eierlauf,

Hampelmann

45 Sekunden lang Hampelmänner machen. Wie viele schaffst du?

Regeln:

- Breite des Sprungs ist vorgegeben und muss außerhalb von 2 Linien sein (das heißt, wenn man in die Grätsche springt, müssen beide Füße außerhalb der Linie sein, beim Sprung in die Mitte beide Füße innerhalb der Linie)
- Die 2 Linien müssen 2 Füße auseinander sein

Ergebnis: Anzahl der Hampelmänner in 45 Sekunden

Mountainclimber

20 Sekunden lang Mountainclimber. Wie viele schafft ihr?

Regeln:

- Ausgangsposition: Liegestütz
- Aus dieser Position Kniehub machen, so schnell wie möglich
- Die Knie müssen weiter nach vorne gebracht werden als die Hüfte. Um das zu überprüfen, könnt ihr, wenn ihr im Vierfüßlerstand seid, eine Linie vor den Knien markieren. Über diese Linie muss der Kniehub in der Liegestützposition gehen. Der Berührungspunkt der Füße mit dem Boden muss außerdem immer wieder auf Höhe des Ausgangspunkts sein, also in der Liegestützposition mit gestreckten Beinen (diese Linie kann man sich auch markieren)
- 1 Climber = Fuß lösen, „horizontaler Kniehub“ mit gebeugtem Knie über Linie (über Höhe Hüfte), wieder in Ausgangsposition absetzen.

Ergebnis: Anzahl Climber in 20 Sekunden.

Eierlauf

Hierbei geht es darum, einen Parkour mit 6 Hindernissen möglichst schnell 2 mal zu durchlaufen. Aber Achtung: Der Löffel mit dem Gegenstand muss beim Überqueren jedes Hindernisses unter dem Bein durchgereicht werden – und natürlich darf der Gegenstand dabei nicht runterfallen.

Regeln:

- Strecke mit 6 Hindernissen
- Hindernisse jeweils im Abstand von 2 Füßen
- „Kniehub“ über Hindernisse – dabei den Löffel mit rundem Gegenstand (Ei, Zwiebel, Apfel, Tennisball) unter Bein durchreichen

- 2 Runden (2mal hin und her)
- Start vor dem 1. Hindernis, Ende nach dem 1. Hindernis

Ergebnis: Zeit, die du brauchst, um 2 Runden zu absolvieren