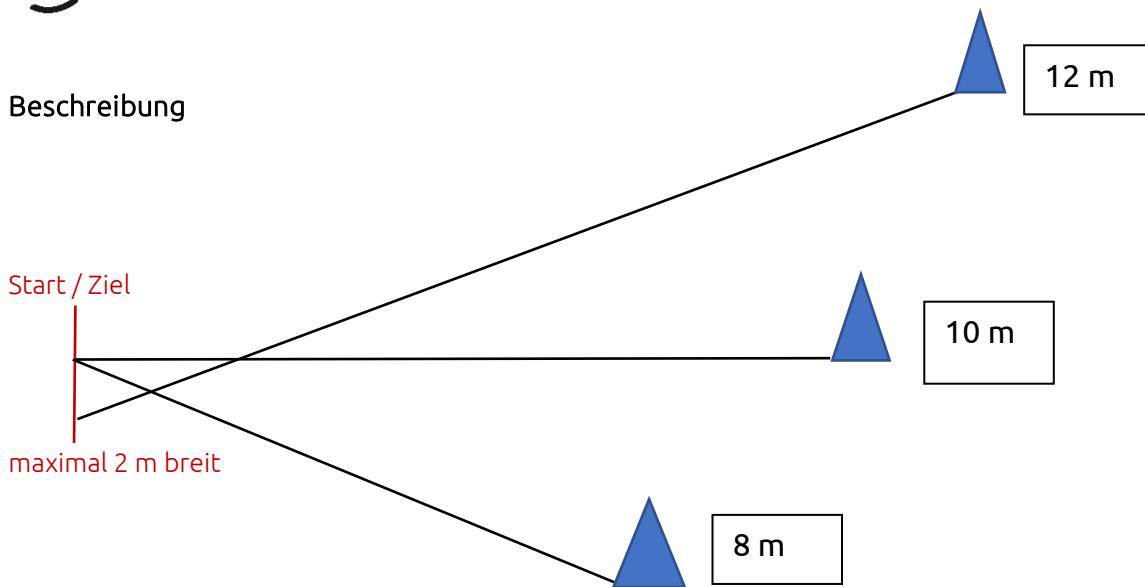


Special Olympics Challenge

Skill Leichtathletik 1 «FÄCHERLAUF»

Beschreibung



Ziel: Diese Skill trainiert das Sprinten, fördert die Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit

Resultate: Es wird die Zeit gestoppt und erfasst

Regeln

- Die Übung kann überall und auf jeder Unterlage gemacht werden: in der Halle und draussen, auf Asphalt, Hartplatz, Rasen
- Es gilt der «Hoch»-Start
- Gestartet wird wie im Sprint auf das Kommando: «Auf die Plätze – fertig – los!»
- Gesprintet wird von links nach rechts (siehe Skizze), also zuerst 12m, dann 10m, zuletzt 8m
- Die drei Markierungen werden der Reihe nach berührt
- Nach der Berührung einer jeden Markierung wird zum Start zurückgesprintet, die Startlinie berührt und dann zur nächsten Markierung gesprintet
- Nach der Berührung der dritten und letzten Markierung wird ins Ziel gesprintet
- Wenn die Linie von Start und Ziel überquert ist (maximal 2 m breit), wird die Zeit gestoppt

Material: Stoppuhr, 3 Kegel, Start-/Ziellinie

Bei Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: challenge@specialolympics.ch,