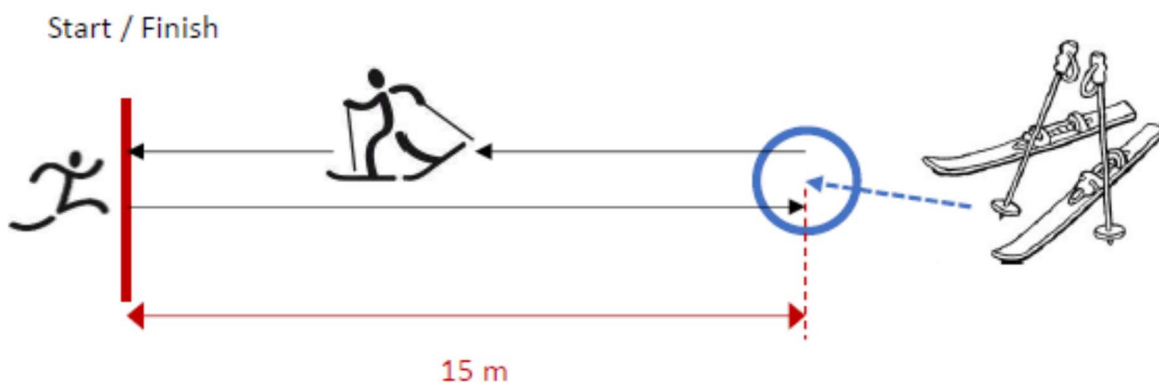


# Special Olympics Challenge



## Cross Country Skill 3 – EQUIPMENT CHALLENGE

### Beschreibung



**Ziel:** In dieser Skill geht es darum, so schnell wie möglich zum Wendepunkt zu gehen oder zu joggen und dort Langlaufski und Stöcke anzuziehen. Diese Skill fördert unter anderem die Geschicklichkeit.

### Resultate

- Gemessen wird die benötigte Zeit vom Start bis zurück ins Ziel.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn die Skispitze die Ziellinie berührt.

### Regeln

- Die Distanzen sind auf der Skizze ersichtlich und genau einzuhalten
- Die Übung sollte auf einer ebenen und gut präparierten Fläche durchgeführt werden
- Langlaufski und Stöcke liegen an der Wende anziehbar
- Gestartet wird aus dem Stand
- Die Fusspitze ist auf der Startlinie. Es wird zum Wendepunkt gegangen oder gejoggt. Dort gilt es, Ski und Stöcke so schnell wie möglich anzuziehen und dann mit den Ski ins Ziel zurück zu laufen.
- Die Technik ist frei wählbar, es muss aber im Divisioning und im Final immer in der gleichen Technik gelaufen werden
- Alle haben zwei Versuche, wobei der bessere gewertet und notiert wird
- Es kann sowohl ein akustisches wie auch ein optisches Start-Signal verwendet werden

**Material:** Stoppuhr, Start – Ziel Linie (eventuell mit Markierungsfarbe gekennzeichnet oder mit Hütchen), Massband, 1 farbiges Hütchen zum Markieren des Wendepunkte