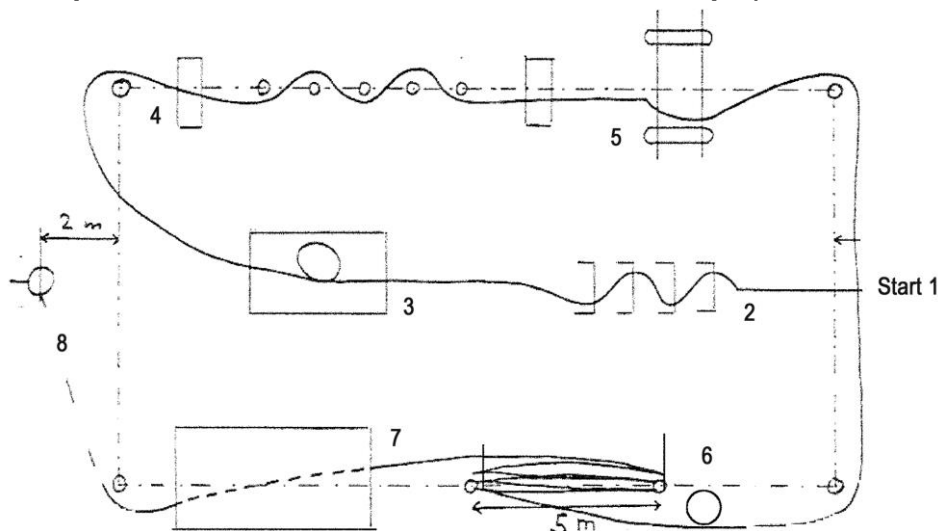


Disziplinenbeschrieb Hindernislauf Turnwettkampf (zum Üben in der Halle)



Ausgangslage:

Die Aussenmasse der 4 Eckpfosten entsprechen dem Volleyballfeld (18m x 9m).

Ablauf:

1. Start bei der Grundlinie mit dem Korbball in der Hand.
2. Die erste Hürde wird mit dem Ball übersprungen, die 2. unterkrochen usw. Fällt eine Hürde muss sie von der laufenden Person wieder aufgestellt werden.
3. Der Weg führt weiter zur dicken Matte, die mit einer Rolle vorwärts mit dem Ball überwunden wird.
4. Nach dem Umlaufen des Eckpfostens muss der Ball durch das Schwedenkastenteil gerollt werden. Anschliessend muss der Ball mit den Füßen durch den Slalomparcours geführt werden. Nachdem der Ball mit dem Fuss durch das Kastenteil gespielt wurde, darf er wieder mit der Hand berührt werden.
5. Beide Holmen des Stufenbarrens sind von der Person auf nicht vorgeschriebene Art zu übersteigen, der Ball kann mitgenommen oder durchgerollt werden.
6. Nun geht's mit dem Ball um die 2 Eckpfosten zum Malstab, hier wird der Ball im Reif deponiert. (Der Ball darf nicht aus dem Reif rollen.) In einem Umkehrlauf werden die 3 Reifen einzeln von einem Malstab zum andern getragen. Fällt ein Malstab, muss die laufende Person ihn wieder aufstellen.
7. Sind die Reifen verschoben, geht's zum Langbankentunnel. Dieses muss mit dem Ball unterkrochen werden.
8. Um den Eckpfosten führt der Weg zur Korbbeinrichtung. Hier muss der Ball in den Korb geworfen werden. Abschussdistanz nach dem Eckpfosten frei wählbar. Hat der Ball den Weg durch den Korb gefunden und den Boden berührt, wird die Zeit gestoppt.

Regeln:

Der Ball darf während dem Lauf nur von der Person berührt werden, die aktuell im Wettkampf steht. Jeder Verstoss wird mit einer Zeitstrafe von 5 Sek. geahndet. Die Hindernisse sind richtig zu passieren, bei fehlerhafter Ausführung besteht der Kampfrichter auf der Wiederholung des Hindernisses.

Aufbau:

- a) Von der Grundlinie aus nach 2m die 1. Hürde, danach 3 weitere Hürden im Abstand von 1.5m. Hürdenhöhe 50cm/90cm/50cm/90cm.
- b) Nach weiteren 5m eine dicke Matte (40cm).
- c) Von der Grundlinie aus nach 2m das 1. Kastenteil. Danach 5 Malstäbe und ein 2. Kastenteil im Abstand von 80cm.
- d) 3m weiter der Stufenbarren mit einer Niedersprungmatte in der Mitte. Der 1. Holmen ganz tief, der 2. ganz oben.
- e) Von der Grundlinie aus nach 3m der 1. Malstab, daneben ein Reif als Balldepot. 5m weiter der 2. Malstab mit 3 Reifen.
- f) Nach 2m eine dicke Matte (40cm) auf zwei Langbänken.
- g) Korbbeinrichtung, Korbhöhe 3m.