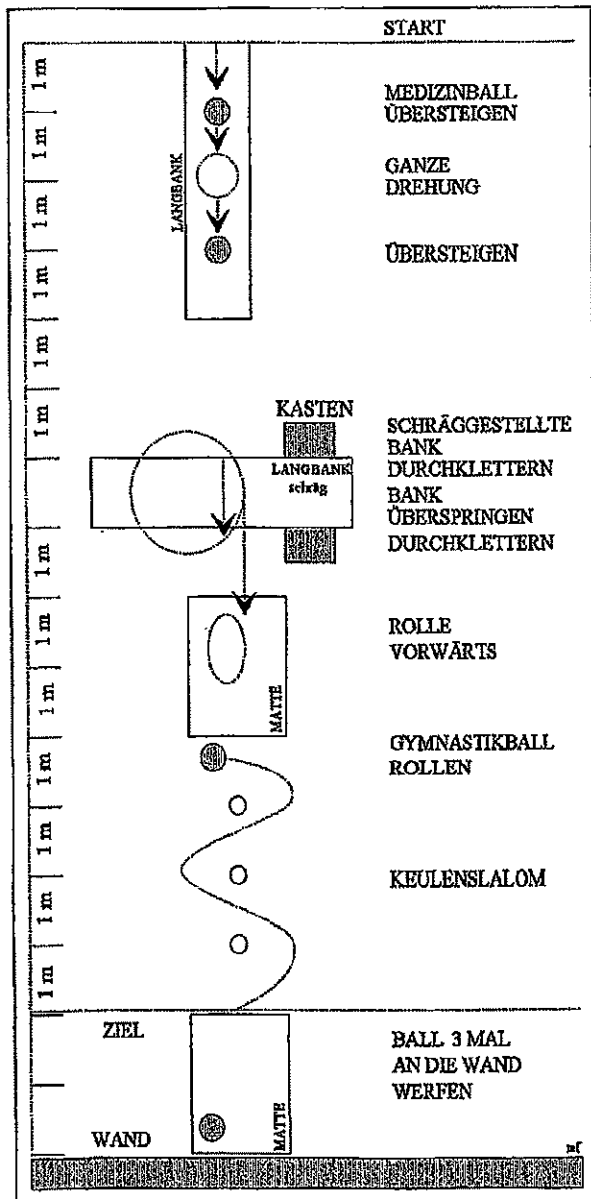


**HINDERNISLAUF**



**GERÄTE:**

- 2 Langbänke, 1 Kasten (4 Rahmen und Deckel),
- 2 Medizinbälle, 1 Gymnastikball, 2 Matten,
- 3 Keulen, 4 Markierungen für Eckpunkte.

**BESCHREIBUNG:**

Der Schüler / Die Schülerin steht an der Schmalseite der 1. Bank mit einem Fuß auf der Bank. Auf das Kommando „Fertig - los!“ (Zeit) steigt er/sie auf die Bank, dann über den ersten Medizinball, dreht sich um 360°, steigt über den 2. Medizinball und springt ab. Dann kriecht er/sie unter der mittels eines Kastens aus 4 Rahmen und dem Deckel schräg gestellten 2. Bank durch, dreht sich um, überspringt den niedrigsten Teil der Bank und kriecht nochmals durch, führt auf der Matte eine Rolle vorwärts aus, nimmt den Hohlball (Gymnastikball) auf und rollt ihn mit den Händen „im Slalom“ zwischen den 3 Keulen hindurch bis zur Matte.

Von hier aus wirft er/sie den Ball (einarmig) gegen die Wand (wobei die Ausholbewegung hinter dem Kopf anzusetzen ist) und fängt ihn wieder.

Nach 3 geglückten Versuchen legt er/sie den Ball vor der Matte nieder. Beim Werfen und Fangen darf die Matte nicht betreten werden. Sobald der Ball am Boden liegt, wird die Zeit gestoppt.

Es empfiehlt sich, die Lage des Gerätes (bes. Keulen) mit Klebebandern/Kreidestrichen zu kennzeichnen, um bei einer Veränderung (Umstoßen, Wegrutschen) die geforderten Abstände rascher wieder herzustellen.

An den Eckpunkten Markierungen, wie Keulen, Markierungshüte oder Medizinbälle, einsetzen.

**WERTUNG:**

Der Lauf ist gültig, wenn alle Übungen ohne Fehler durchgeführt wurden. Wird eine Keule umgestoßen, kann der Lauf fortgesetzt werden. Bei anderen Fehlern (Heruntersteigen von der Bank, Verlieren des Balles während des Rollens oder Werfens) muss der Lauf wiederholt werden.)

In Anlehnung an HAAG/DASSEL „Fitness-Test“

**STANDWEITSPRUNG**

2 Matten hintereinander unmittelbar vor die Wand legen. Beidbeiniger Absprung aus dem Stand. Gemessen wird von der vorderen Mattenkante bis zum näheren Fersenabdruck.

