

# Märchler-Derby

## Allgemeiner Wettkampf

### Hindernislauf



#### Material für 1 Bahn

Springseil	1
Malstäbe	6
Gymnastikreif	1
Langbank	1
Kasten (ca. 90 cm hoch, 4 Teile)	1
Matten	6
Wettkampfhürden	2
Klebeband für Markierungen auf Langbank	

#### Ablauf

Startposition: Springseil in den Händen, hinter der Startlinie
5 x Springseilen an Ort
Im Slalom um die Malstäbe springen, rechts herum beginnen
Durch Reif schlüpfen
5 x Stützspringen auf Langbank in den entsprechenden 5 markierten Zonen
Um Malstab laufen, rechts herum
Auf Kasten springen
Niedersprung
Rolle vorwärts
1. Hürde durchkriechen, Höhe ca. 80 cm
2. Hürde durchkriechen, Höhe ca. 105 cm
Ziel: über Ziellinie springen

#### Zuschläge

1 x weniger Springseilen	+ 1 Sekunde
1 Malstab umwerfen	+ 1 Sekunde
1 x weniger Stützspringen	+ 2 Sekunden
Kasten / Niedersprung / Rolle vorwärts	+ 3 Sekunden
Hürden auslassen oder abräumen	+ 3 Sekunden

#### Allgemeines

##### **Nagelschuhe nicht erlaubt**

Der Hindernislauf findet je nach Witterung in der Halle oder im Freien statt.

Anlage kann so aufgestellt werden, dass 2 nebeneinander starten können (Parallellauf).

