

***Aktionstag***

***„Leichtathletik  
in der Schule“***

**mit praktischer Arbeitshilfe**





# Grundsätzliches

- Attraktives und vielseitiges Bewegungsangebot aus den Bereichen Laufen, Springen und Werfen mit hohem Aufforderungscharakter
- Möglichst viele Kinder müssen gleichzeitig in Bewegung sein
- Insgesamt hoher Bewegungsanteil für die Kinder
- Mannschaftsgedanke (Klassenmannschaften)
- Einfache Durchführbarkeit, geringer Organisationsaufwand
- Nutzung vorhandener Flächen (Schulgelände)
- Einfache Ergebniserfassung (Punkte, Zeit)
- Einfache Auswertung (Ranglisten, Summe der Platzziffern)
- Schnelle und attraktive Siegerehrung (Moderation, Urkunden für alle Teilnehmer/-innen)

# Organisatorisches

- Die Wertung erfolgt für die Jahrgangsstufen getrennt.
- Für die einzelnen Disziplinen erhält jede Klasse Auswertungsbögen, in denen die Ergebnisse eingetragen werden.
- Die Klassen verteilen sich zu Beginn auf die vorhandenen Stationen und wählen die Reihenfolge der weiteren Stationen selbständig. Den Abschluss der Wettbewerbe bildet die Pendelstaffel.
- Die Klassenlehrer/-innen der Klassen führen die Mannschaften durch den Wettbewerb.
- An jeder Station werden 2 Helfer zur Erfassung der Ergebnisse benötigt.
- Pro Jahrgangsstufe dauert der Wettbewerb einschließlich Siegerehrung ca. 1,5 Stunden.

# Muster-Zeitplan

## VORGESPRÄCH

Information, Ortsbesichtigung, individuelle Festlegung des Programms und des Material- und Personalbedarfs.

## ABLAUF

- 7.30 Uhr Treffen Organisationsteam / Aufbau
- 8.30 Uhr Treffen der Helfer/-innen: Begrüßung / Einweisung
- 8.50 Uhr Treffen der Klassenlehrer/-innen (Klasse 5)  
Begrüßung und Vorstellung des Wettbewerbes
- 9.00 Uhr Treffen der 5. Klassen:  
Begrüßung, Vorstellung des Wettbewerbes, gemeinsames Aufwärmen
- 9.15 Uhr Verteilung auf die Stationen, Beginn
- 10.20 Uhr Start der Pendelstaffel
- 10.30 Uhr Siegerehrung
- 10.50 Uhr Treffen der Klassenlehrer/-innen (Klasse 6):  
Begrüßung und Vorstellung des Wettbewerbes
- 11.00 Uhr Treffen der 6. Klassen:  
Begrüßung, Vorstellung des Wettbewerbes, gemeinsames Aufwärmen
- 11.15 Uhr Verteilung auf die Stationen, Beginn
- 12.20 Uhr Start der Pendelstaffel
- 12.30 Uhr Siegerehrung



# Übersicht der sportlichen Inhalte

## 1. Schnell laufen

- Dreiecksprint
- Koordinationssprint
- Pendelstaffel
- Puzzlesprint
- Stabtragestaffel

## 2. Springen

- Hochweitsprung
- Mächtigkeitssprung
- Reichsprung
- Sprunggitter
- Stabweitsprung

## 3. Werfen

- Abpraller
- Drehwurf
- Hütchen abwerfen
- Indiacawurf
- Zielstoßen

## 4. Ausdauernd laufen

- Balltransportstaffel
- Biathlonstaffel
- Mitnahmestaffel
- Schulhofcross
- Zeitschätzlauf



# 1. Schnell Laufen - Dreieckssprint

## Beschreibung

Es wird ein Laufdreieck mit einer Seitenlänge von ca. 25m eingerichtet. An einer Ecke ist die Wechselstation mit Start- und Ziellinie.

Auf Kommando läuft der erste Läufer um das Dreieck und schlägt den nächsten Läufer ab.

## Material

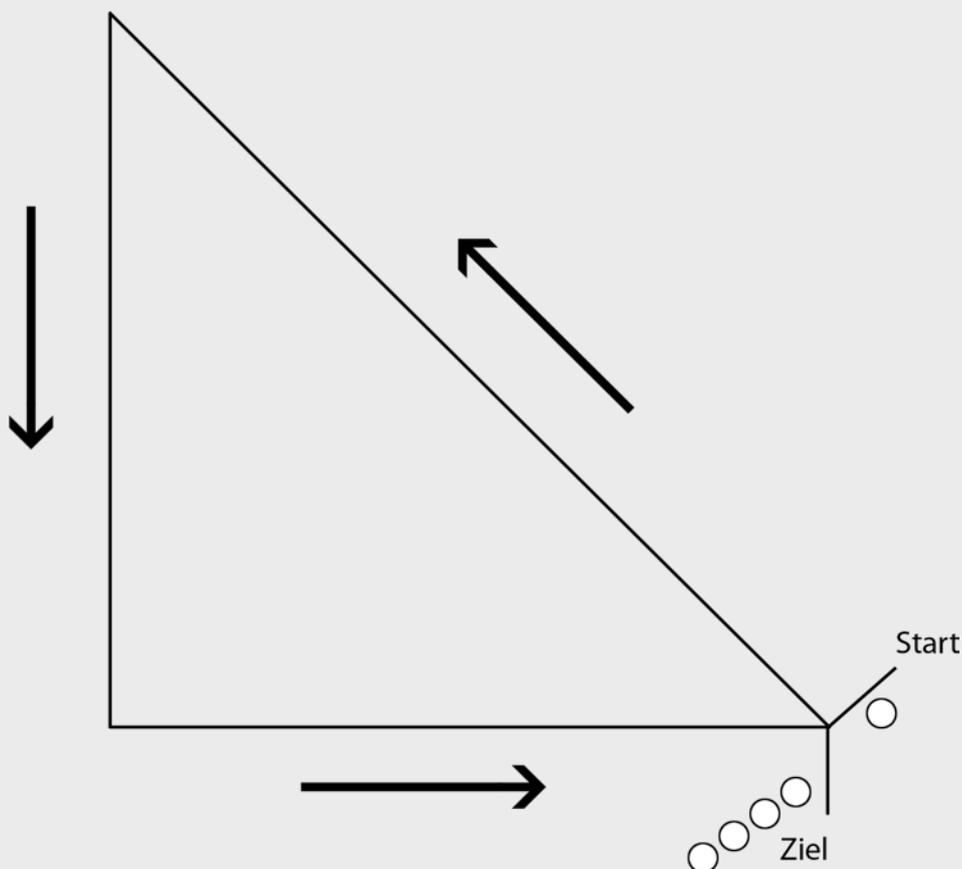
5 Pylonen, Stoppuhr, Stift

## Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

Gesamtzeit geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder.



# 1. Schnell Laufen - Koordinationssprint

## Beschreibung

Es wird eine Wendepunktstrecke von ca. 10m eingerichtet. Auf dem Hinweg wird mit den Fahrrad(Gymnastik)reifen eine Reifenbahn ausgelegt, auf dem Rückweg mit den nach oben offenen Bananenkartons eine Kartonreihe.

Auf Kommando startet der erste Läufer, durchläuft die Reifenreihe (pro Reifen ein Bodenkontakt), umläuft das Wendemal, durchläuft auf dem Rückweg die Bananenkartonreihe (pro Karton ein Bodenkontakt) und schlägt den nächsten Läufer ab.

Beim Abschlag muss darauf geachtet werden, dass der annehmende Läufer die Hand aus der Sicht des ankommenden Läufers hinter der Fahnenstange entgegenstreckt. Damit wird ein vorzeitiges Entgegenlaufen unterbunden.

## Material

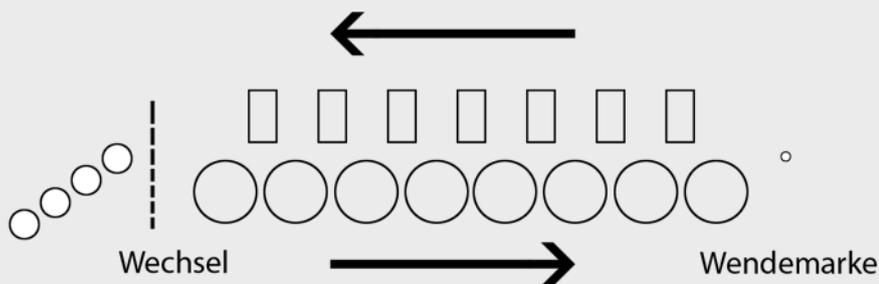
8 Bananenkartons, 8 Fahrrad- oder Gymnastikreifen,  
1 Pylon, 1 Fahnenstange, Stoppuhr, Stift

## Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

Gesamtzeit geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder.



# 1. Schnell Laufen - Pendelstaffel

## Beschreibung

Die Gruppe wird in zwei gleiche Hälften geteilt, die sich an den Wechselmalen gegenüber aufstellen. Abstand der Wechselmale beträgt 40m (In der Halle auch verkürzt möglich). Eine Teilstrecke wird mit Bananenkarton im Abstand von 8m als Hindernisstrecke eingerichtet.

Auf Kommando läuft der erste Läufer zur gegenüberliegenden Seite und übergibt dort den Tennisring an den nächsten Läufer.

Jeder Läufer muss beide Richtungen der Laufstrecke absolvieren.

Bei der Übergabe muss darauf geachtet werden, dass der annehmende Läufer die Hand aus der Sicht des ankommenden Läufers hinter der Fahnenstange entgegenstreckt. Damit wird ein vorzeitiges Entgegenlaufen unterbunden.

## Material

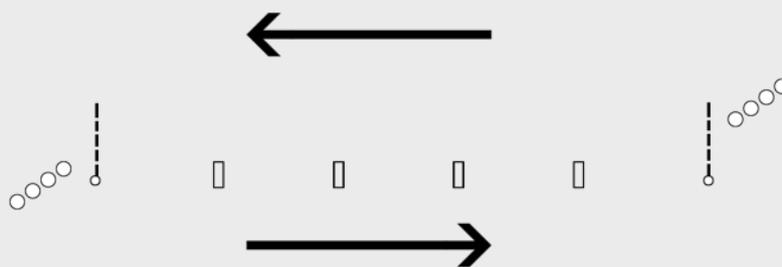
2 Fahnenstangen, 4 Bananenkartons, Tennisring, Stoppuhr, Stift

## Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

Gesamtzeit (geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder)



# 1. Schnell Laufen - Puzzlesprint

## Beschreibung

Die Gruppe befindet sich an einer Wechselstation. Dort liegt auch eine Bildvorlage des Puzzles in Originalgröße.

In ca. 15m Entfernung liegen an einer Puzzlestation umgedrehte Puzzleteile.

Auf Kommando läuft der erste Läufer zur Puzzlestation und holt ein Puzzleteil, das er auf die entsprechende Stelle der Vorlage legt. Sobald das Puzzleteil richtig zugeordnet ist, läuft der nächste Läufer los und holt das nächste Teil.

Das Spiel endet,

- a) wenn das Puzzle vollständig zusammengestellt ist
- b) nach vorgegebener Zeit

Die Vorgabe muss vorab verbindlich für alle Gruppen festgelegt werden.

## Material

Puzzle (empfohlen: Anzahl der Puzzleteile sollte drei Mal höher sein als die Zahl der Gruppenmitglieder), Stoppuhr, Stift

## Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

- a) Gesamtzeit
- b) Zahl der richtig zugeordneten Puzzleteile



# 1. Schnell Laufen - Stabtragestaffel

## Beschreibung

Von einer Startlinie läuft der erste Läufer zur Ablagestation, ergreift den Sprungstab, sticht ihn in den oben offenen Bananenkarton ein, den er um die Wendemarke und dann zum Ausgangspunkt zurückführt. An der Ablagestation legt er den Stab ab und läuft zurück zur Startlinie, wo er den nächsten Läufer abschlägt.

Bei der Übergabe muss darauf geachtet werden, dass der annehmende Läufer die Hand aus der Sicht des ankommenden Läufers hinter der Fahnenstange entgegenstreckt. Damit wird ein vorzeitiges Entgegenlaufen unterbunden.

## Material

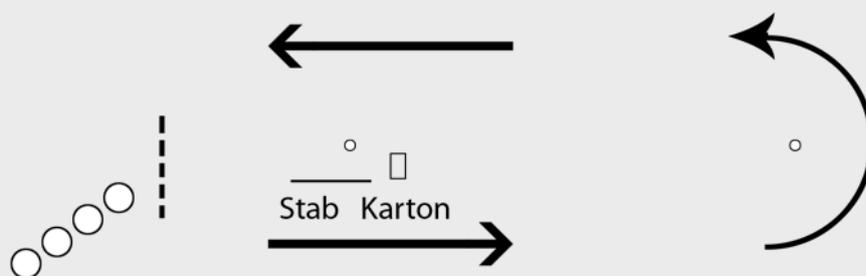
1 Bambusstab, 1 Bananenkarton, 3 Pylonen, 1 Fahnenstange, Stoppuhr, Stift

## Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

Gesamtzeit geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder.



## 2. Springen - Hochweitsprung

### Beschreibung

In der Sandgrube werden mit Fähnchen Sprungzonen mit einer Zonenbreite von 30 cm markiert. Die erste Zone beginnt 50cm von der Grubenkante entfernt. Die Zonen werden in steigender Entfernung durchnummeriert. Die Zonennummer entspricht den Wertungspunkten. An der Grubenkante sind zwei Hochsprungständer aufgestellt. Auf 70cm Höhe liegt ein leichter Stab als Höhenorientierer.

Die Springer springen nach freier Selbsteinschätzung vor dem Hindernis ab. Ziel ist es, möglichst weit in der Grube zu landen. Zurückfallen wird wie beim Weitsprung bewertet.

Der Anlauf wird durch 2 Pylonen auf 10m begrenzt.

Jeder Springer hat drei Versuche.

### Material

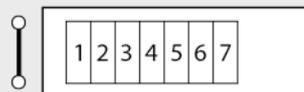
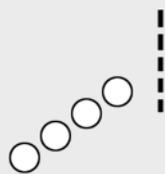
2 Hochsprungständer, 1 Bambusstab, 2 Pylonen, 20 Papierfähnchen, Rechen, Besen, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Summe der Zonenpunkte



## 2. Springen - Mächtigkeitssprung

### Beschreibung

Es wird eine Wendepunktstrecke von 10m Länge eingerichtet. Auf dem Hinweg wird in 5m Entfernung von der Startlinie mit vier auf der kurzen Seite hochkant als Block aufgestellten Bananenkartons ein Sprunghindernis aufgebaut.

Auf Kommando startet der erste Springer, springt über das Hindernis, umläuft das Wendemaß und schlägt den nächsten Läufer ab.

Die Gruppe hat eine festgelegte Zeit, in der sie möglichst viele Sprünge absolvieren soll. Empfehlung: für je 10 Läufer 2 Minuten (die Dauer der Aufgabe muss für alle Gruppen gleich sein!)

Beim Abschlag muss darauf geachtet werden, dass der annehmende Läufer die Hand aus der Sicht des ankommenden Läufers hinter der Fahnenstange entgegenstreckt. Damit wird ein vorzeitiges Entgegenlaufen unterbunden.

### Material

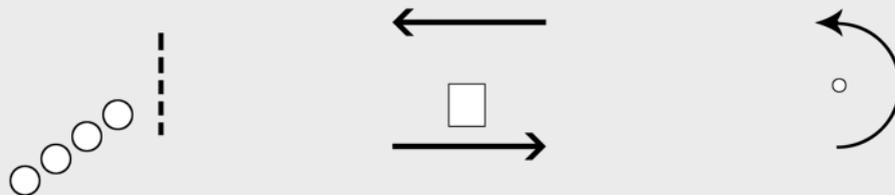
4 Bananenkartons, 1 Fahnenstange, 1 Pylon, Stoppuhr, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Zahl der Sprünge über das Hindernis in der vorgegebenen Zeit



## 2. Springen - Reichsprung

### Beschreibung

An der Hallenwand wird ein Bandmaß bis in eine Höhe von 3m angeklebt.

Zunächst wird im Stand die jeweilige Reichhöhe der Kinder ermittelt.

Anschließend hat jedes Kind drei Versuche, im Sprung so hoch wie möglich mit einer Hand an der Wand anzuschlagen. Gewertet wird pro Kind die Differenz zwischen erreichter Sprunghöhe und Reichhöhe als Sprungleistung. Es gilt der beste Versuch.

### Material

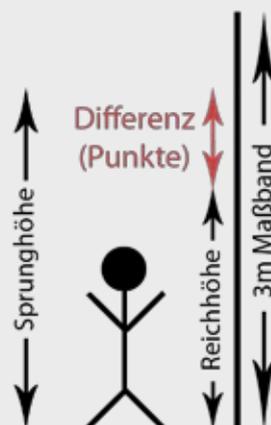
Bandmaß, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Summe der besten Sprungergebnisse aller Gruppenmitglieder



## 2. Springen - Sprunggitter

### Beschreibung

Mit 16 Fahrradreifen (Gymnastikreifen) wird ein quadratisches Sprunggitter ausgelegt. Auf Kommando hüpft der erste Springer beidbeinig im Slalom durch die Reifen. Sobald er den letzten Reifen verlässt, beginnt der nächste Teilnehmer die Aufgabe. Der erste Springer schließt sich der Gruppe wieder an.

Die Aufgabe dauert 5 Minuten. Gewertet wird die Zahl aller durchhüpften Reifen.

### Material

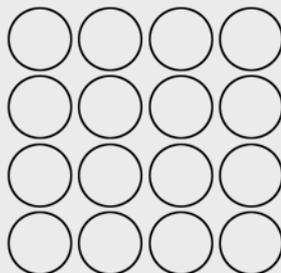
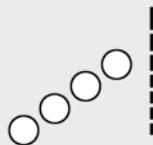
16 Fahrradreifen, (Stopp)Uhr, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Summe aller Sprünge



## 2. Springen - Stabweitsprung

### Beschreibung

In der Sandgrube werden mit Fähnchen Sprungzonen mit einer Zonenbreite von 30 cm markiert. Die erste Zone beginnt 1m von der Grubenkante entfernt. Die Zonen werden in steigender Entfernung durchnummeriert. Die Zonennummer entspricht den Wertungspunkten.

Bündig am Grubenrand liegt ein Gymnastikreifen als Einstich-markierung am Rand. Wird der Stab nicht im Reifen eingestochen, wird der Sprung nicht gewertet.

Die Anlaufstrecke wird mit 2 Pylonen auf 10m begrenzt.

Gewertet wird die erreichte Zonenweite. Der der Grubenkante nächste Körpereindruck zählt. Zurückfallen wird wie beim Weitsprung bewertet. Der Eindruck des Stabes bleibt unberücksichtigt.

Jeder Springer hat drei Versuche.

### Material

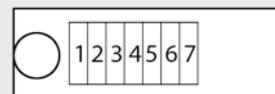
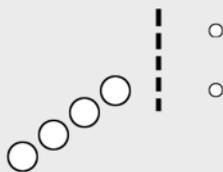
3 Bambusstäbe, 2 Pylonen, 1 Gymnastikreifen, 20 Papier-fähnchen, Rechen, Besen, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Summe der Zonenpunkte



# 3. Werfen - Zielwurf mit Abpraller

## Beschreibung

Die Gruppe wirft mit Tennisbällen gegen eine Wand. Die Bälle sollen so abprallen, dass sie auf einer von zwei ausgelegten Turnmatten direkt auftreffen.

Die Abwurflinie ist je nach Klassenstufe 8m bis 12m von der Wand entfernt.

Die beiden Turnmatten liegen in einer Entfernung von 4m und 6m von der Wand entfernt. Zwischen beiden Matten ist eine freie Zone von mindestens 1m (Risikozone!).

Die Gruppe hat 3 Minuten Zeit, so viele Treffer wie möglich zu erzielen. Für Treffer auf die wandnähere Matte gibt es einen Punkt, auf die wandferne Matte 2 Punkte.

Die Zahl der Würfe ist beliebig. Die Gruppe muss die Bälle selbst wieder zusammensuchen.

## Material

100 Tennisbälle, 2 Turnmatten, Abwurflinie, 1 Stoppuhr, 1 Stift

## Personal

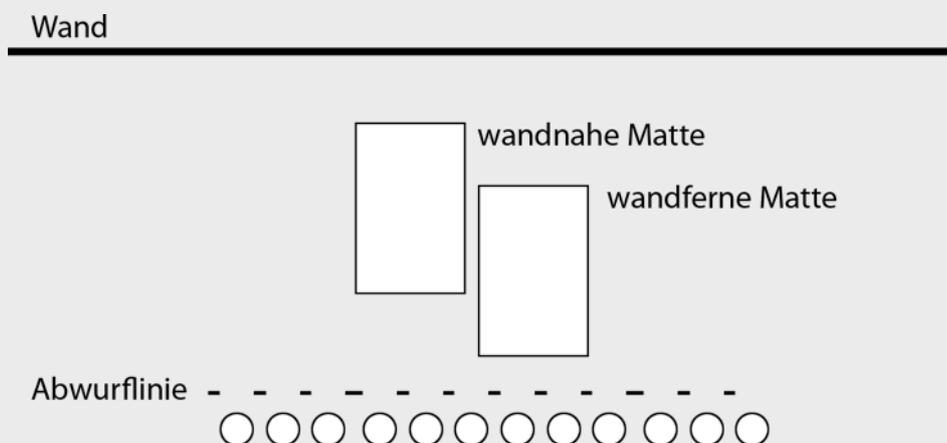
2 Mitarbeiter für Zählung, Zeitstoppung und Aufschrieb

## Wertung

Zahl der Trefferpunkte

(geteilt durch Anzahl der Gruppenmitglieder)

## Skizze



## 3. Werfen - Drehwurf in Zone

### Beschreibung

Mit Verkehrshütchen werden 5 Sektoren markiert.

Die Sektoren sind zum Werfer hin 1m breit und verbreitern sich auf 2m Breite bei 5m Sektorenlänge. Die Abwurflinie liegt 5m vom Beginn der Sektoren entfernt.

Der mittlere Sektor wird mit 5 Punkten, die beiden rechts und links anliegenden Sektoren mit 3 Punkten und die beiden äußeren Sektoren mit 1 Punkt bewertet.

Die Teilnehmer versuchen, mit Fahrradreifen (Tennisringen, Bohnensäckchen) in Form des Diskuswurfes in die Sektoren zu treffen.

Jeder Teilnehmer hat 5 Versuche.

Gewertet werden die direkt erzielten Treffer in die Sektoren.

### Material

10 Wurfgeräte (Fahrradreifen, Tennisringe, Bohnensäckchen), 12 Verkehrshütchen, 3 Sektorenkarten („5“, „3“, „1“)

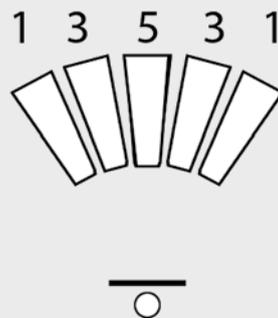
### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb.

### Wertung

Summe der Trefferpunkte  
(geteilt durch Anzahl der Gruppenmitglieder)

### Skizze



# 3. Werfen - Hütchen abwerfen

## Beschreibung

Auf einem großen Turnkasten sind 6 Verkehrshütchen (Pylonen) aufgestellt. Die Gruppe wirft mit Tennisbällen von einer 6m entfernten Abwurfline auf die Hütchen und versucht, diese vom Turnkasten hinunterzuwerfen.

Sind alle Hütchen abgeworfen, stellt die Gruppe die Hütchen wieder auf und beginnt von vorne.

Die Gruppe hat 3 Minuten Zeit. Die Zahl der Würfe ist beliebig. Die Gruppe muss die Bälle selbst wieder zusammensuchen.

## Material

100 Tennisbälle, 1 Turnkasten (groß), 6 Pylonen, Abwurflinie, 1 Stoppuhr, 1 Stift

## Personal

2 Mitarbeiter für Zählung, Zeitstoppung und Aufschrieb

## Wertung

Zahl der abgeworfenen Hütchen  
(geteilt durch Anzahl der Gruppenmitglieder)



## 3. Werfen - Indica Zielwurf

### Beschreibung

Die Gruppe wirft mit Indiacas in ausgelegte Gymnastikreifen.

Die Gymnastikreifen werden in Form der „Fünf“ eines Spielwürfels ausgelegt. Die Abstände der äußeren Reifen vom mittleren Reifen entsprechen einem Reifendurchmesser.

Die ersten Reifen liegen 5m (6m) von der Abwurflinie entfernt.

Die Teilnehmer führen nacheinander in der Gruppe die Würfe aus. Jeder Werfer holt unmittelbar nach dem Wurf sein Indica, läuft außerhalb des Wurfbereiches zurück und übergibt das Indica an den ersten Teilnehmer ohne Gerät.

Die Gruppe führt fünf Durchgänge durch, das bedeutet für jeden Teilnehmer fünf Würfe.

### Material

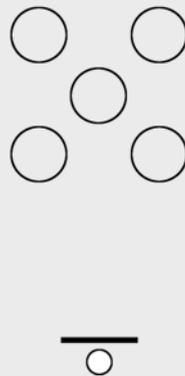
5 Indiacas, 5 Gymnastikreifen, Abwurflinie, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Zahl der direkten Treffer in einen Gymnastikreifen (geteilt durch Anzahl der Gruppenmitglieder). Die Entfernung der Reifen von der Abwurflinie bleibt unberücksichtigt.



## 3. Werfen - Zielstoßen

### Beschreibung

Die Gruppe stößt mit Medizinbällen in ausgelegte Gymnastikreifen.

Die Gymnastikreifen werden in Form eines Kreises ausgelegt. Die Abstände der Reifen entsprechen einem Reifendurchmesser.

Die ersten Reifen liegen 3m (4m) von der Abwurflinie entfernt.

Die Teilnehmer führen nacheinander in der Gruppe die Stöße aus. Nach jeweils fünf Stößen holen die Teilnehmer die Bälle zurück und übergeben sie an die nächsten Teilnehmer in der Reihe

Die Gruppe führt fünf Durchgänge durch, das bedeutet für jeden Teilnehmer fünf Stöße.

### Material

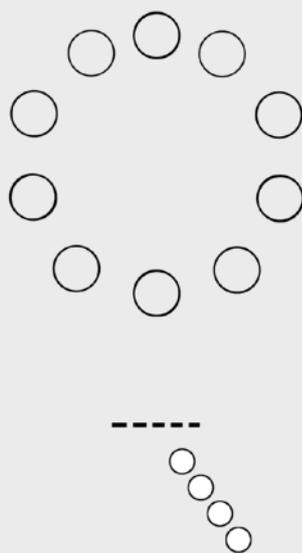
5 Medizinbälle (2kg, 1,5kg, 1 kg), 5 Gymnastikreifen, Abwurflinie, 1 Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Zahl der direkten Treffer in einen Gymnastikreifen (geteilt durch Anzahl der Gruppenmitglieder). Die Entfernung der Reifen von der Abstoßlinie bleibt unberücksichtigt.



## 4. Ausdauernd Laufen - Balltransportlauf

### Beschreibung

Mit Verkehrshütchen (Pylonen) wird eine Laufrunde markiert.

In einem Abstand von ca. 5m werden am äußeren Rand der Laufstrecke die Sammelkiste und die Vorratskiste mit Tennisbällen (gesehen in Laufrichtung) aufgestellt. Ist die Laufrunde länger als 200m, so muss eine zweite Station mit Sammel- und Vorratskiste eingerichtet werden.

Die Gruppenmitglieder laufen alle gleichzeitig fünf Minuten lang. Sie starten an der Vorratskiste mit einem Tennisball in der Hand. Nach Beendigung der Laufrunde legen sie den Ball in der Sammelkiste ab (heraustippende Bälle müssen selbst wieder hineingelegt werden oder werden nicht gewertet) und nehmen im Weiterlaufen einen neuen Ball aus der Vorratskiste.

### Material

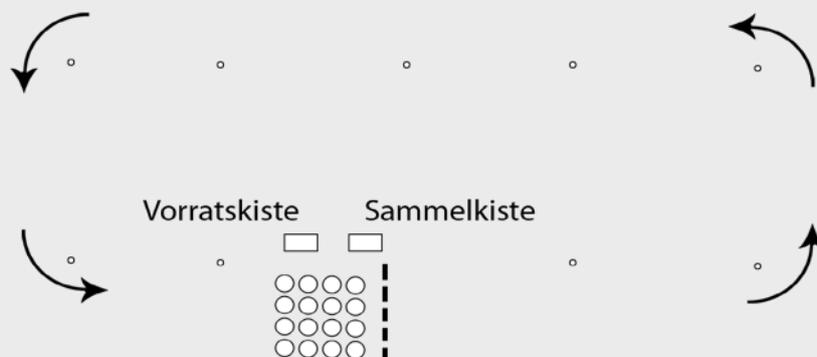
100 Tennisbälle, 1 Vorratskiste, 1 Sammelkiste, 8 Pylonen, Stoppuhr, Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Zeitnahme, Zählung und Aufschrieb

### Wertung

Zahl der transportierten Bälle (Sammelkiste)  
(geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder)



# 4. Ausdauernd Laufen - Biathlonstaffel

## Beschreibung

Es wird eine Laufrunde eingerichtet mit einer Rundenlänge zwischen 100m (mind.) und 300m (max.). Die Runde wird mit Verkehrshütchen (Pylonen) markiert.

Auf der Hälfte der Runde wird eine Wurfstation eingerichtet. In etwa 2m Höhe wird ein Gymnastikreifen als Ziel aufgehängt, durch den die Gymnastikbälle geworfen werden sollen. Diese liegen im Abwurfreifen ca. 5m (7m, 10m) vom Ziel entfernt.

Der Start und die Wechselmarke werden durch einen Gymnastikreifen markiert. Der ablaufende Läufer muss mit seinem hinteren Fuß im Reifen stehen.

Für jeden Fehlwurf an der Wurfstation muss der Läufer eine Strafrunde absolvieren, die am Rande der Laufrunde mit Pylonen (möglichst andersfarbig als die der Laufrunde) markiert wird. Die Länge der Strafrunde soll etwa 5% der Laufrundenlänge betragen (5m – 15m).

## Material

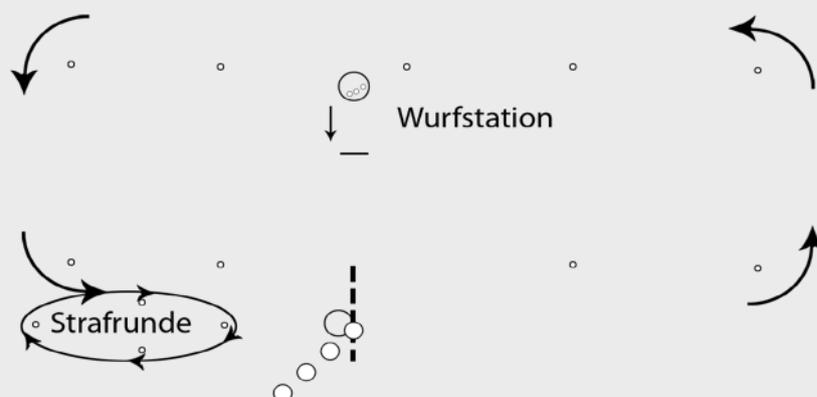
3 Gymnastikreifen, Befestigungsbänder, 3 Gymnastikbälle, 10 Pylonen (rot und gelb), Stoppuhr, Stift

## Personal

2 Mitarbeiter für Wurfstation, Zeitnahme und Aufschrieb

## Wertung

Es wird die Zeit gewertet  
(geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder)



## 4. Ausdauernd Laufen - Mitnahmestaffel

### Beschreibung

Es wird eine Laufrunde von ca. 50m mit Verkehrshütchen (Pylonen) markiert mit einer Wechselstation für die Gruppenmitglieder.

Der erste Läufer der Gruppe läuft auf Kommando los und nimmt bei jedem Durchlauf an der Wechselstation einen weiteren Läufer mit, bis die Gruppe auf 8 Läufer angewachsen ist. Nach jeweils 8 Runden beendet der Läufer seinen Lauf. Die Gruppe muss jeweils zusammen laufen.

Der Lauf endet, wenn der letzte Läufer der Gruppe seine 8. Runde vollendet hat.

### Material

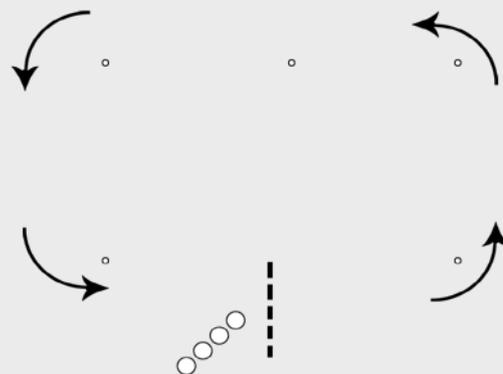
10 Pylonen, Stoppuhr, Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

### Wertung

Gesamtzeit (geteilt durch die Zahl der Gruppenmitglieder)



## 4. Ausdauernd Laufen - Schulhofcross

### Beschreibung

Auf dem Gelände des Schulhofs wird eine Crosstrecke markiert. Dabei werden vorhandene Hindernisse zum Überlaufen oder Umlaufen je nach Gegebenheit einbezogen. Stolperkanten, hohe Aufsprünge oder Niedersprünge sollten vermieden werden.

Die Strecke sollte so weiträumig wie möglich angelegt werden, um Rundenwiederholungen so gering wie möglich zu halten.

Alle Gruppenmitglieder laufen gleichzeitig. Die Laufdauer beträgt 5 Minuten.

### Material

Markierungsmaterialien (Pylonen, Flatterband, Kreide), Stoppuhr, Trillerpfeife, Stift

### Personal

2 Mitarbeiter für Streckenkontrolle, Zeitkontrolle und Aufschrieb

### Wertung

Pauschalwertung 10 Punkte bei Erfüllung der Aufgabe; Punktabzug für nicht angetretene Gruppenmitglieder bzw. Laufaufgabe



## 4. Ausdauernd Laufen - Zeitschätzlauf

### Beschreibung

Für diese Aufgabe empfiehlt sich eine unterrichtliche Vorerfahrung!

Die Klasse wird nach Leistungsfähigkeit differenziert in 5 Laufgruppen eingeteilt. Gelaufen wird eine 800m-Strecke, die bekannt sein sollte. Jede Gruppe setzt sich eine Laufzeit zwischen 3:30 min. und 6:00 min., die sie ohne Hilfsmittel (Uhren, Zeitansage o.ä.) erreichen will.

Für den Zusammenhalt der Gruppe dient ein Sprungseil, zu dem die Läuferinnen und Läufer während des Laufes Handkontakt halten müssen.

**Hinweis: Für diese Station muss mit ca. 35 Minuten eine deutlich längere Zeit eingeplant werden als für alle anderen Stationen!**

### Material

Sprungseil, Stoppuhr, Stift

### Personal

1 Mitarbeiter für Laufkontrolle, Zeitnahme und Aufschrieb

### Wertung

Gewertet wird die Summe der Abweichung zwischen der Vorgabezeit und der tatsächlichen erreichten Zeit aller fünf Gruppen in Sekunden.

