



## Merkblatt Hindernisbahn




### 1.1 Prüfungsaufbau

Die Hindernisbahn besteht aus acht Hindernissen und wird dreimal vollständig durchlaufen. Nach Abschluss der dritten Runde wird die Zeit gestoppt. Das Auslassen eines Hindernisses ist nicht erlaubt.




- Jeder/jede Teilnehmende hat 1 Versuch.
- Das Umwerfen eines Malstabes führt zu einem Zeitzuschlag von 2 Sekunden.
- Das Musikhören während der Prüfung Hindernisbahn ist nicht erlaubt.



### 1.2 Ablauf und Beschreibung der Hindernisse

Hindernis	Beschreibung	Bild
Start/Rolle, Ziel nach Runde 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start mit einem Fuss zwischen den Stäben: „Auf die Plätze, fertig, los“</li> <li>• Rolle vorwärts auf der Matte; über Schulter und Hüfte.</li> </ul>	
Slalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slalom links beginnend</li> <li>• Pro umgestossenen Malstab gibt es 2 Sekunden Zeitzuschlag</li> <li>• Wer alle Malstäbe absichtlich umstösst wird disqualifiziert</li> </ul>	

<p>Unterkriechen, überspringen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Unterkriechen beginnen</li> <li>• Mittleres Element überspringen</li> <li>• Drittes Element unterkriechen</li> </ul>	
<p>Balancieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasten vor der Langbank betreten</li> <li>• Balancieren auf umgekehrter Langbank</li> <li>• Herunterfallen vor Betreten des zweiten Kastenteiles oder berühren der hochgestellten Matte: Zurück auf den ersten Kasten und wiederholen der Balancierübung</li> <li>• Der hintere Kasten muss mit einem Fuss berührt werden.</li> </ul>	
<p>Unterklettern, Überklettern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter dem ersten Holm (120 cm) durch;</li> <li>• Zweiten Holm (170 cm) überspringen/klettern.</li> </ul>	



<p>Kastensprung</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kasten überspringen</li><li>• Knie müssen über das Kastenoberteil (kein seitliches Ausweichen)</li><li>• Blaue Matten müssen mit den Füßen einmal berührt werden.</li></ul>	
<p>Unterkriechen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unter der Matte durchrutschen oder kriechen.</li></ul>	
<p>Ballwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ball aus dem kleinen Kastenelement nehmen</li><li>• Der Ball muss einmal die Wand berühren.</li><li>• Distanz zur Wand kann selber gewählt werden.</li><li>• Der Ball kann direkt oder mit Bodenberührung wieder gefangen werden.</li></ul>	

<p>Ballwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den Ball in das kleine Kastenelement zurücklegen.</li><li>• Der Ball muss nach dem Wurf im Kastenelement verbleiben.</li></ul>	
<p>Zwei weitere Durchgänge bis ins Ziel</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vom Ballwurf um den Malstab direkt zum Start/ zur Rolle.</li><li>• Nach der dritten Runde wird die Zeit gestoppt, sobald die blaue Matte mit dem Fuss betreten wird.</li><li>• Der Malstab darf berührt, aber nicht verschoben werden.</li></ul>	

## Wertungstabelle Hindernisbahn

Männer *	Frauen *	Note	
1:20	1:35	6	hervorragend
1:21	1:36	5.9	
1:22	1:37	5.8	
1:23	1:38	5.7	
1:24	1:39	5.6	
1:25	1:40	5.5	sehr gut
1:27	1:42	5.4	
1:29	1:44	5.3	
1:31	1:46	5.2	
1:33	1:48	5.1	
1:35	1:50	5	gut
1:37	1:53	4.9	
1:39	1:56	4.8	
1:41	1:59	4.7	
1:43	2:02	4.6	
1:45	2:05	4.5	
1:48	2:09	4.4	
1:51	2:13	4.3	
1:54	2:17	4.2	
1:57	2:21	4.1	
2:00	2:25	4	genügend
2:03	2:29	3.9	ungenügend
2:06	2:33	3.8	
2:10	2:37	3.6	
2:14	2:41	3.4	
2:18	2:45	3.2	
2:22	2:49	3	
2:26	2:53	2.8	
2:30	2:57	2.6	
2:34	3:01	2.4	
2:38	3:05	2.2	
2:42	3:09	2	
2:46	3:14	1.5	
> 2:46	> 3:14	1	

\* Laufzeit in Minuten:Sekunden für 3 Runden.

\* Die Laufzeit wird IMMER auf die nächste Stufe **aufgerundet**.