



Parcour SPEEDMONKEY





PARCOUR SPEEDMONKEY



HINDERNIS 1: Matten-Zickzack

Mattenabstand = 1m von Ecke zu Ecke



Regelwerk: Boden darf nicht berührt werden



HINDERNIS 2:

Langbank

Bei der 6. Sprosse, von oben gezählt, einhängen.
(siehe Seite 2)

Mattenabstand = 50cm,
siehe Foto rechts



HINDERNIS 2: Langbank

SICHERHEITSHINWEIS: Befestigung der Langbank mit mind. 1 Springseil / Spanngurt



HINDERNIS 3: Reifen



Befestigung mit mind. drei Springseilen

- **Roter Ring:** Befestigung an 10. Sprosse von unten gezählt
- **Blauer Ring:** Befestigung an Sprosse 5 und 6 von unten gezählt

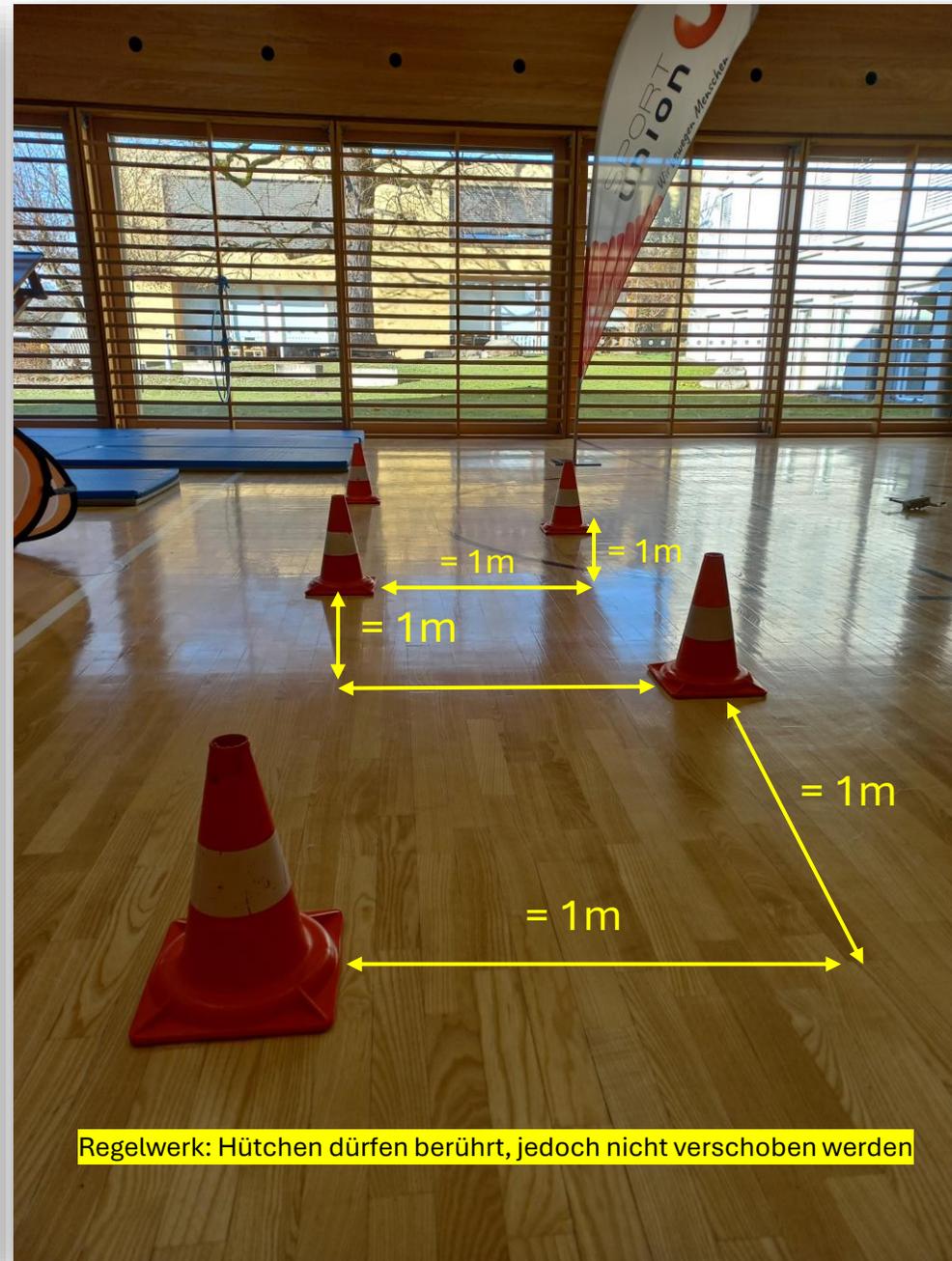
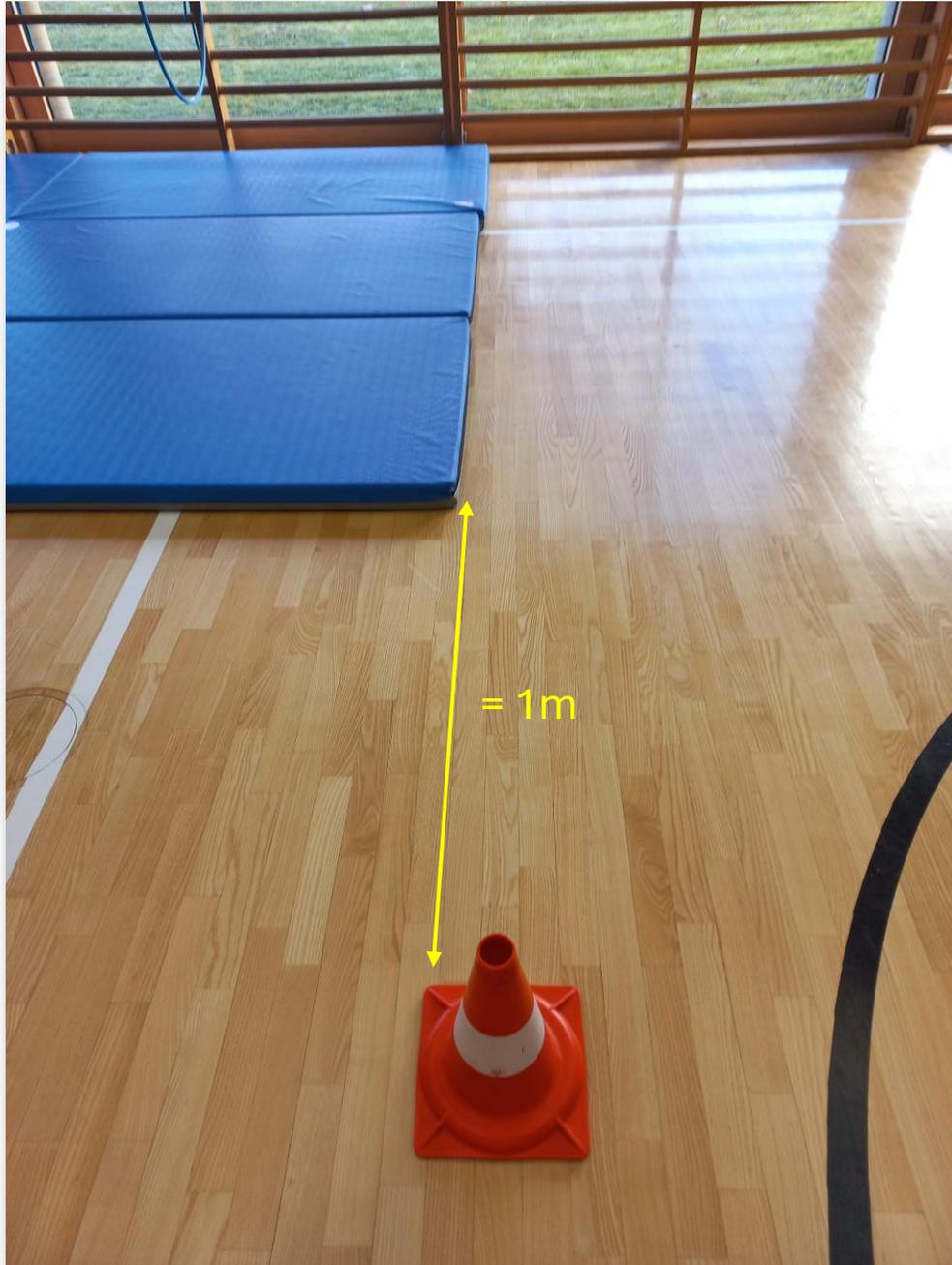
Regelwerk: Mattenberührung erst nach zweitem Ring erlaubt

Durch den ersten, horizontalen Ring muss von oben nach unten geklettert werden - durch den zweiten, vertikalen Ring von links nach rechts.

Achtung: Keine Bodenberührung eine/s Schüler/in beim zweiten Ring



HINDERNIS 4: Hütchenslalom



- 5 Hütchen
- Art der Hütchen: Flexibel
- Messung ab Hütchen-Mitte
- Abstand letztes Hütchen bis Ziellinie= 1m
- Zeitstopp bei Ziellinie

Regelwerk: Hütchen dürfen berührt, jedoch nicht verschoben werden



POWER TIGER

NINJA Challenge für Volksschulen



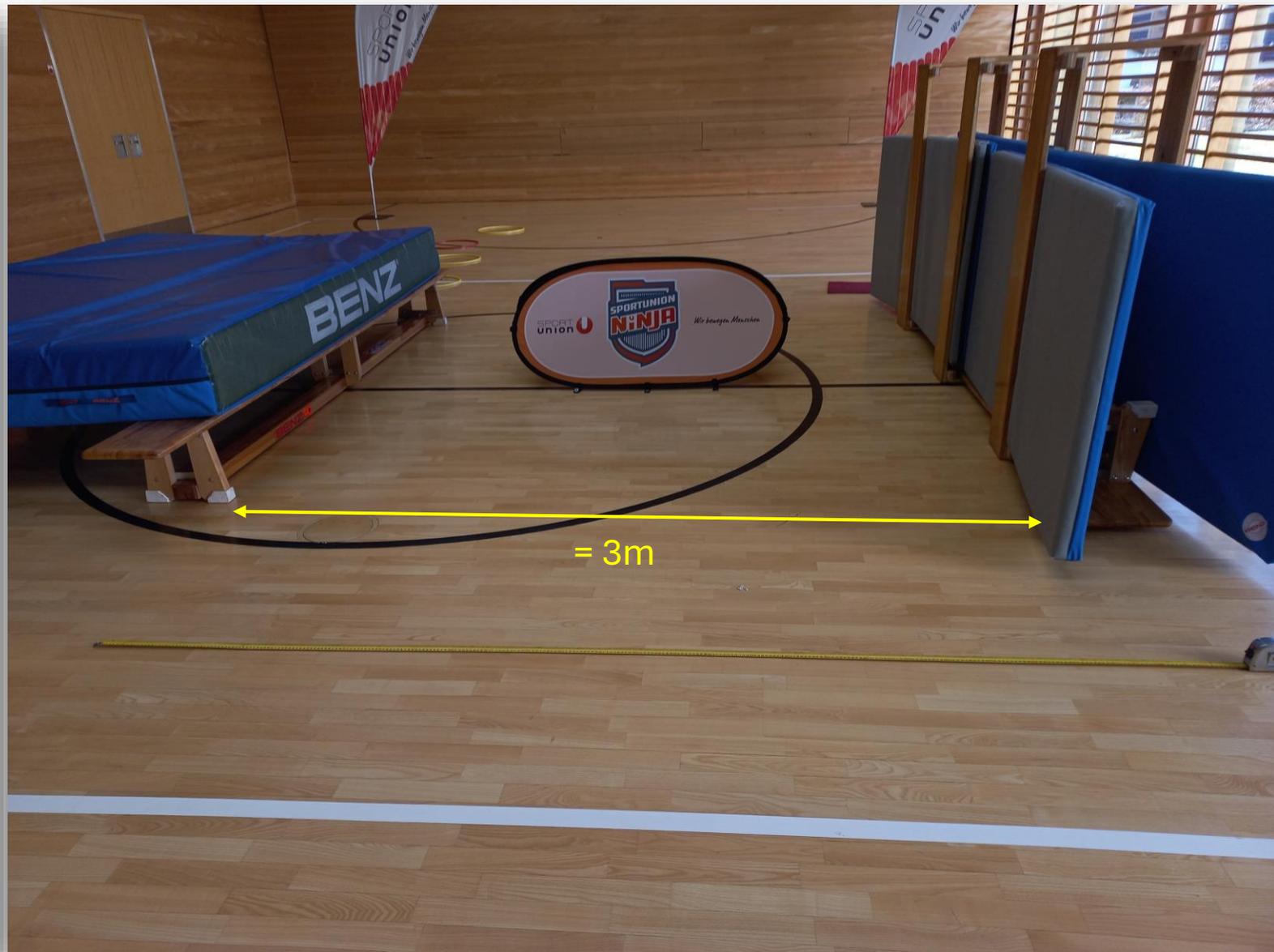


PARCOUR POWERTIGER



HINDERNIS 1: Reifen-Zickzack

- Material: 8 Reifen



Regelwerk: Ein:e Läufer:in darf keinen Reifen auslassen.

HINDERNIS 2: „Black Mamba“

Regelwerk: Es darf nicht über die Matte gelaufen werden.

Max. Breite der Bänke! Mattenränder auf Außenkanten Langbank



HINDERNIS 3: Gasse



Aufbau Schritt 1: Drei mittlere Kastenteile unter umgedrehter Langbank einhaken

HINDERNIS 3: Gasse



HINDERNIS 4: Teppichfliesen



- Mit den Teppichfliesen bis zur Ziellinie
- **Parcour-Ziellinie auf gleicher Höhe wie Startlinie**
- Zeitstopp bei Ziellinie

Viel Erfolg!

