

22. April 2025

Ablauf Hindernisparcours

1. Start: Rolle vorwärts

Die Zeit wird mit «Auf die Plätze, fertig, los» gestartet und beginnt mit einer Rolle vorwärts, über Schulter und Hüfte (gerade über Kopf auch erlaubt).

2. Hindernis: Ringe am Boden

Die anliegenden Ringe markieren Felder, die mit je einem Fuss betreten werden müssen. Die rechten Ringe mit dem rechten Fuss und die linken Ringe mit dem linken Fuss. Es dürfen keine Ringe ausgelassen oder berührt werden. *Wird ein Ring berührt oder ausgelassen, zählt das Hindernis nicht und muss sogleich wiederholt werden.*

3. Hindernis: Sprossenwand

Die Sprossenwand muss ganz überwunden werden. Dabei ist darauf zu achten, dass kein Körperteil auf der offenen Seite vorbei geschwungen wird.

4. Hindernis: Bank

Die Absolventen müssen einmal unter dem schmalen Balken durchkriechen.

5. Hindernis: Ballwurf

Die Absolventen nehmen einen Ball aus dem Kastenelement, richten sich zur Wand aus und werfen den Ball oberhalb der Holzelemente an die Wand, sodass sie den Ball wieder direkt auffangen können. Danach muss der Ball wieder ins Kastenelement zurückgelegt werden. Kann der Ball nicht aufgefangen werden, muss das Hindernis wiederholt werden, bis der Ball gefangen wird.

6. Hindernis: Barren

Der tiefe Holm (ganz unten) muss unterquert und der hohe Holm (10 Rillen sichtbar) muss überquert werden.

7. Hindernis: Grosse Matten

Die Teilnehmer müssen über beide Matten laufen. Die Matten dürfen nicht seitlich begangen oder verlassen werden (die weiche Seite ist oben).

8. Hindernis: Pfostenlauf

Es werden fünf Malstäbe leicht versetzt hintereinander aufgestellt. Diese müssen im Slalom durchlaufen werden, wobei der erste Malstab links passiert werden muss. Die Malstäbe dürfen berührt werden. Umgestossene Malstäbe müssen sogleich aufgerichtet werden.

9. Hindernis: Doppelter Kastensprung

Zwei Schwedenkästen (je 1 Element wird entfernt) müssen nacheinander komplett überwunden werden. Dabei ist darauf zu achten, dass kein Körperteil auf der Seite vorbei geschwungen wird. Werden Malstäbe umgestossen, müssen diese sogleich aufgerichtet werden.

Ziel: Zwischenzeit / Gesamtzeit

Die Zeit wird gestoppt, wenn sechs Runden komplett absolviert wurden und der Teilnehmer zwischen den Malstäben durchläuft.

Nach **zwei Runden** erfolgt eine Zwischenwertung. Die ersten beiden Runden sollen so schnell wie möglich absolviert werden und die weiteren Runden dienen der Überprüfung der Ausdauer und Durchhaltefähigkeit.

Fw mbA Michael Howald, Leiter Grundausbildung