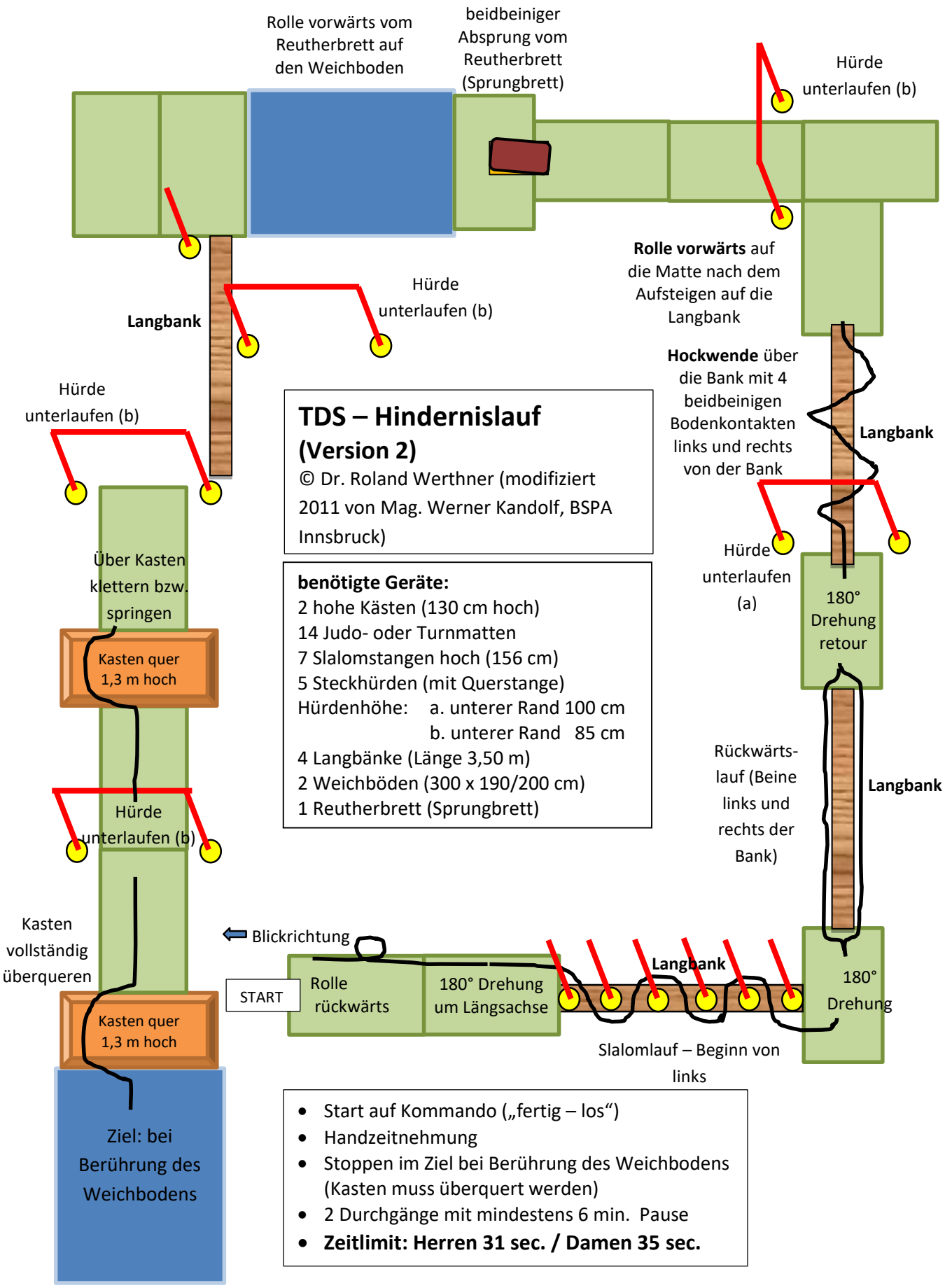
# TDS – HINDERNISLAUF (Dr. Roland Werthner) für Instruktoren- und Instruktorinnenausbildungen




## TDS – Hindernislauf (Version 2)

© Dr. Roland Werthner (modifiziert 2011 von Mag. Werner Kandolf, BSPA Innsbruck)

**benötigte Geräte:**

2 hohe Kästen (130 cm hoch)
14 Judo- oder Turnmatten
7 Slalomstangen hoch (156 cm)
5 Steckhürden (mit Querstange)
Hürdenhöhe: a. unterer Rand 100 cm
b. unterer Rand 85 cm
4 Langbänke (Länge 3,50 m)
2 Weichböden (300 x 190/200 cm)
1 Reutherbrett (Sprungbrett)

- Start auf Kommando („fertig – los“)
- Handzeitnehmung
- Stoppen im Ziel bei Berührung des Weichbodens (Kasten muss überquert werden)
- 2 Durchgänge mit mindestens 6 min. Pause
- **Zeitlimit: Herren 31 sec. / Damen 35 sec.**