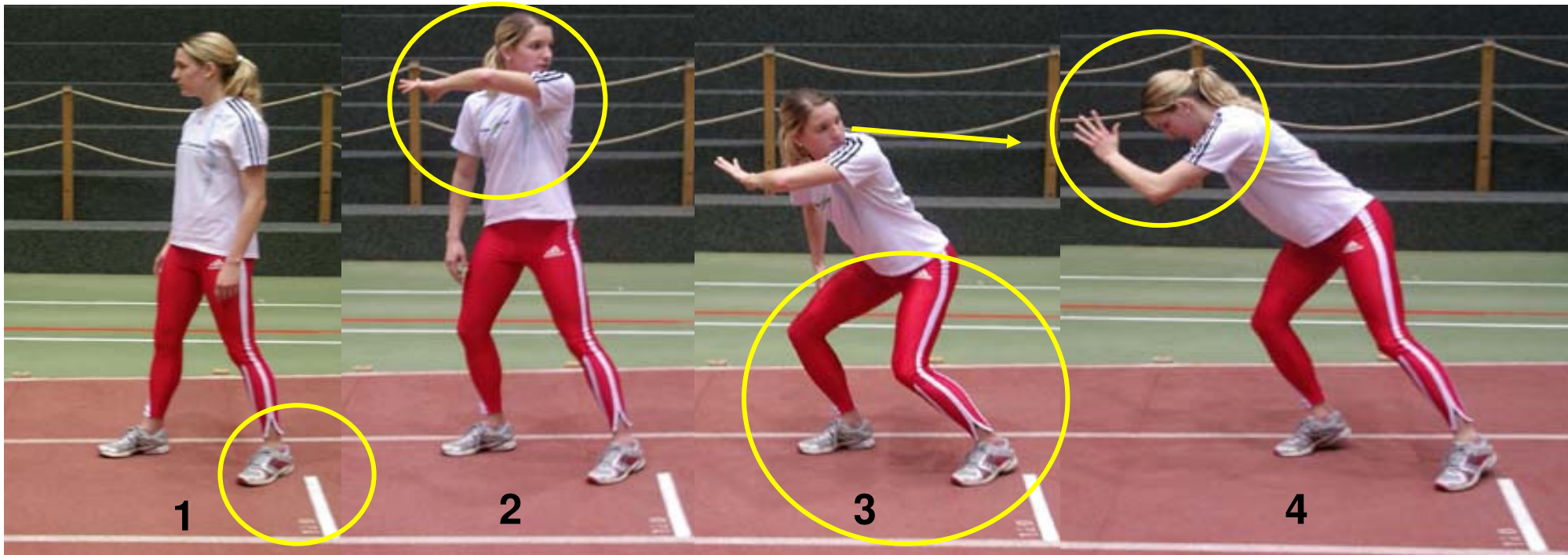


Staffel-Anleitung / *Instructions de relais*

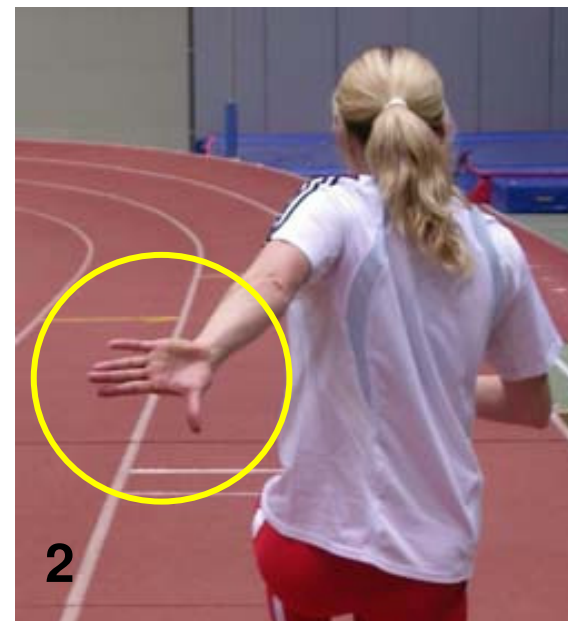


Ablauf-Position / Position de départ



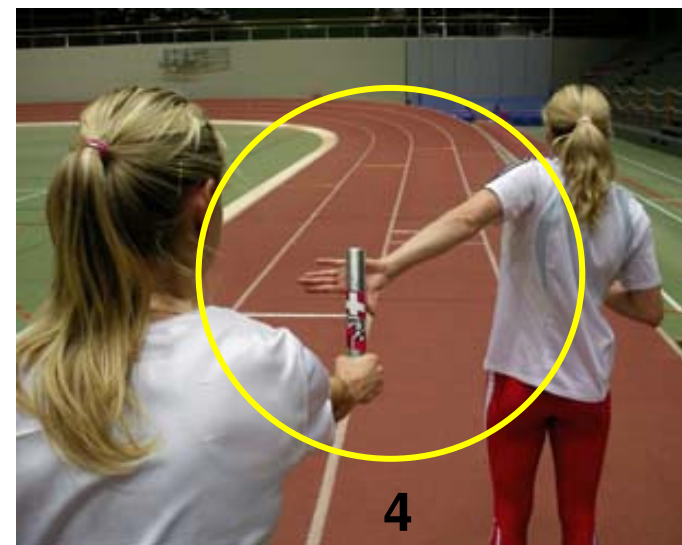
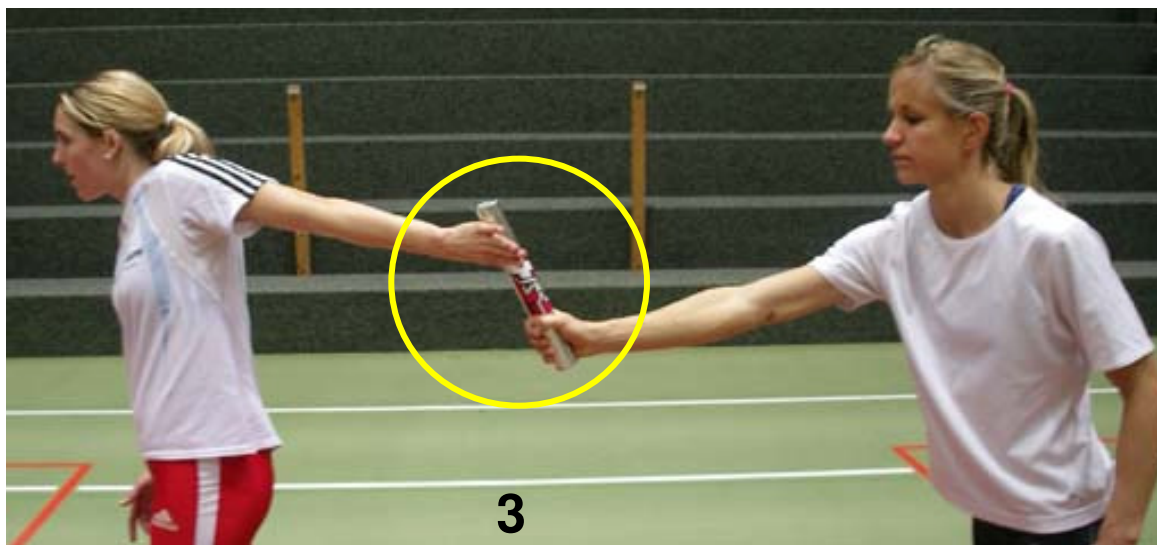
1. Sicherer, hüftbreiter Stand innerhalb der Markierung /
Position stable, pieds largeur des hanches, attendre avant la marque
2. „Auf die Plätze“ (ca 7sec vorher): Blick über die linke Schulter, Arm angewinkelt /
„A vos marques“ (~ 7sec avant): Regard par-dessus l'épaule gauche, le bras gauche plié
3. „Fertig“ (ca 2sec vorher): Tief gehen, Druck auf beiden Füßen, Blick auf die Hüfte der ankommenden Läuferin /
„Prêt“ (~ 2sec avant): Position fléchie, pression sur les deux pieds, regard aux hanches du coureur arrivant
4. Gleichzeitig starten und drehen in die Laufrichtung mit aktivem Armeinsatz /
Démarrer et tourner en même temps dans la direction de course avec des mouvements actifs des bras

Arm-/Hand-Position / Position du bras/de la main



- 1+2** Auf Kommando der ankommenden Läuferin Arm sofort zurückführen und strecken, Hand seitlich abgewinkelt ganz öffnen, den Arm leicht seitwärts strecken, mit der Hand eine grosse Zielfläche anbieten /
- 1+2** *Sur l'appel du coureur arrivant, le bras subit un retour en arrière avec une extension rapide par le côté, ouvrant entièrement la paume de la main latéralement présentant un grand point de mire.*

Arm-/Hand-Position / Position du bras/de la main



- 3+4 Geberin:** den Stab mit einer kurzen und direkten „Schubbewegung“ in die Hand drücken.
Nehmerin: zupacken und den Stab in den Lauf „mitreissen“.
Optimale Distanz (zwei Armlängen ohne Vorlage!) anstreben, um eine Körperbreite versetzt bleiben /
- 3+4 Donneur:** *pousser le témoin dans la main avec un mouvement rapide et direct.*
Preneur: *recevoir le témoin et „l’arracher“ dans le mouvement de course.*
Chercher la distance optimale (deux longueurs de bras sans de se pencher en avant!), rester parallèle (côte à côte) avec une largeur de corps

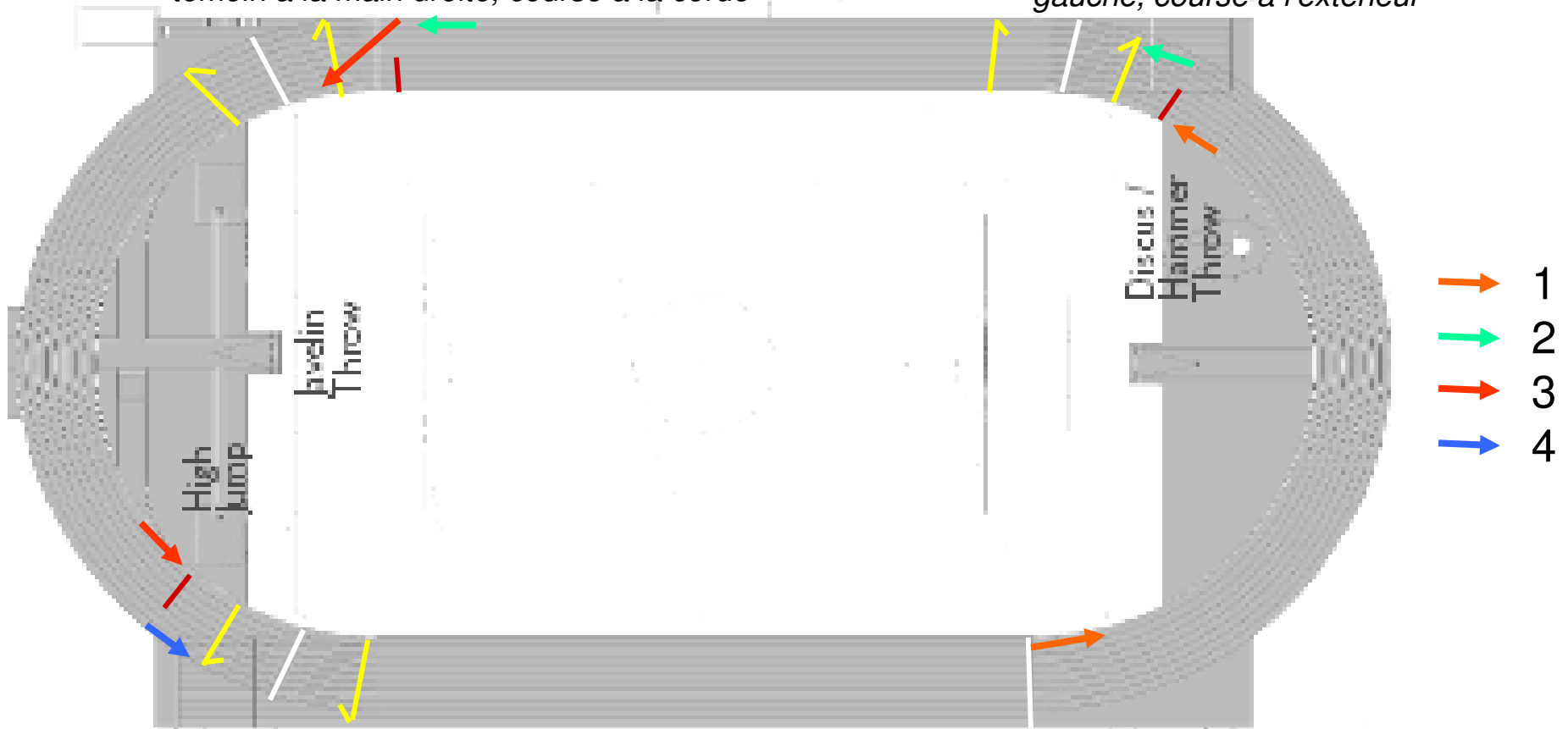
Taktik 4x100m / *Tactique 4x100m*

3 Start aussen, kreuzen nach innen, Stab in rechte Hand, Lauf an Innenkante

3 *Départ à l'extérieur, croiser à l'intérieur, témoin à la main droite, course à la corde*

2 Start aussen, Stab in linke Hand, Lauf an Aussenkante

2 *Départ à l'extérieur, témoin à la main gauche, course à l'extérieur*



4 Start aussen, Stab in linke Hand, Lauf an Aussenkante

4 *Départ à l'extérieur, témoin à la main gauche, course à l'extérieur*

1 Stab in rechter Hand, Lauf an Innenkante

1 *Témoin à la main droite, course à la corde*

Taktik 4x100m / *Tactique 4x100m*

Staffel-Zusammensetzung / *Composition du relais*

- **Pos.1:** Laufstrecke 100-110m, guter Starter, guter Kurvenläufer
Distance de course 100-110m, bon starter, bon vireur
- **Pos.2:** Laufstrecke 120-130m, sicher im nehmen+geben, 200m-Qualitäten
Distance de course 120-130m, sûr en prenant+donnant, qualités sur 200m
- **Pos.3:** Laufstrecke 120-130m, sicher im nehmen+geben, 200m-Qualitäten, guter Kurvenläufer
Distance de course 120-130m, sûr en prenant+donnant, qualités sur 200m, bon vireur
- **Pos.4:** Laufstrecke 120m, sicher im Ablauf und im nehmen, guter Finisher!
Distance de course 120m, sûr en partant et en prenant, bon finisher!