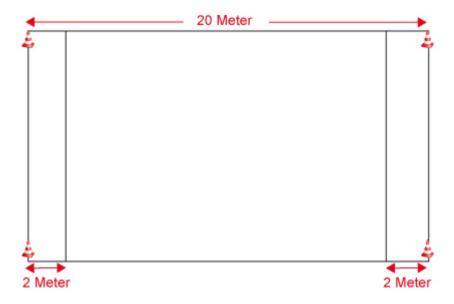
Anleitung Shuttle-Run im Handballverband M-V

1. Es werden zwei Linien mit Hütchen markiert, die Linien sind 20 Meter voneinander entfernt. Vor den Linien befindet sich jeweils eine 2 Meter breite Toleranzzone.



- **2.** Der Lauf erfolgt in Intervallen, die Geschwindigkeit wird dabei ständig erhöht. Bei jedem Tonsignal sollen die Teilnehmer am anderen Ende der 20 Meter Bahn ankommen.
- **3.** Erreicht der Läufer die Endlinie bevor das Signal ertönt, wartet er dort und darf erst nach dem Ton weiterlaufen.
- **4.** Ist der Läufer beim Signalton noch nicht an der Endlinie angekommen, muss er bis zur Endlinie weiterlaufen und darf erst dann die Richtung wechseln. Sein Tempo muss er dann erhöhen, um auf der nächsten Bahn wieder pünktlich zu sein.
- **5.** Ist der Läufer beim akustischen Signal nicht im Rechteck bzw. über der ersten Linie, ist der Lauf beendet. Diese kleinen Rechtecke sind Toleranzzonen, mehr nicht. Es muss immer die Endlinie berührt werden.
- 6. Der Lauf ist ebenfalls beendet, wenn der Läufer aufgibt.
- 7. Als Testergebnis wird das erreichte Level festgehalten.