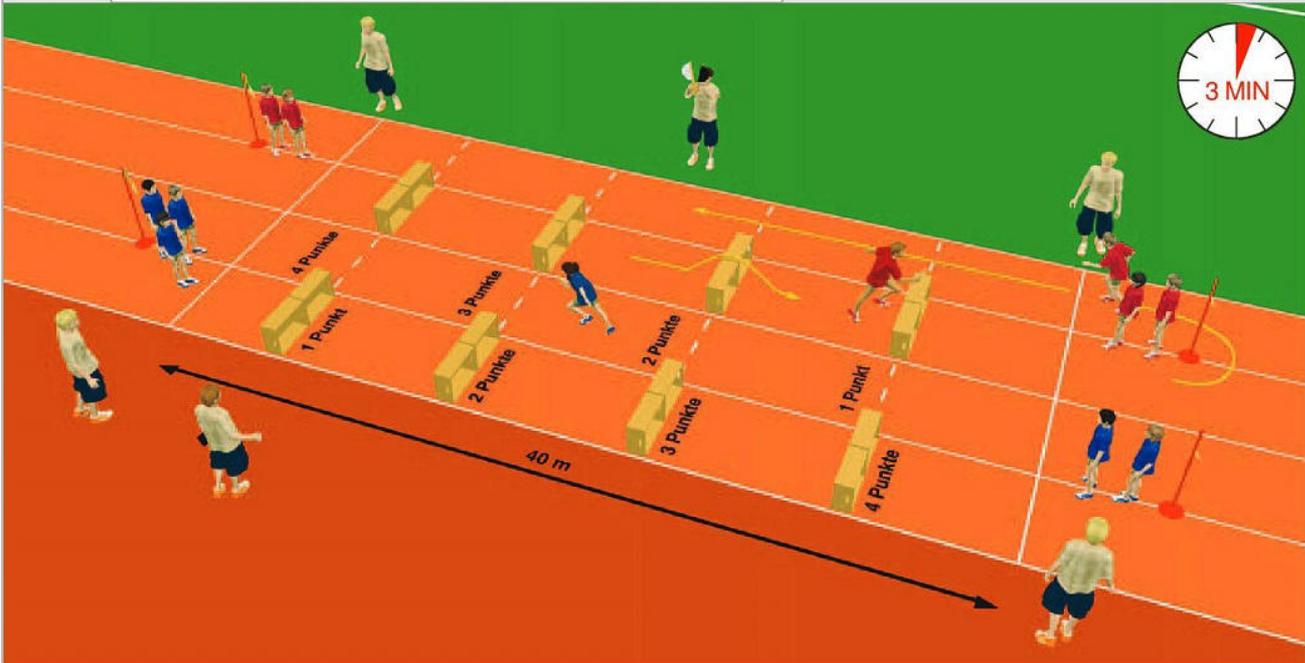


## Halle: Sprintparcour - zusätzlich startet eine TEAM-Seite in Bauchlage(ab U 10)

	VOM „ÜBERLAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
	<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.</li> <li>• In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines</li> </ul>	<p>Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z.B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.</li> <li>• Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.</li> <li>• Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er</li> </ul>
<p>den Tennising o.Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.</li> <li>• Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Sange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.</li> <li>• Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.</li> </ul>	<p>WETTKAMPFHILFER (8/ 4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ordner und Starter</li> <li>• 1 Helfer: Zeitnehmer</li> <li>• 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse</li> <li>• 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure</li> </ul>	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.</li> <li>• Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>
<p>MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 Hindernisse</li> <li>• 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale</li> <li>• 4 Tennisinge o. Ä.</li> <li>• 1 Stoppuhr</li> <li>• 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife</li> </ul>		

## VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

## BEIDARMIGES STOSSEN

**KURZBESCHREIBUNG/****ORGANISATION**

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät

- von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
  - Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, wer-

den gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).

- Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

**WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)**

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

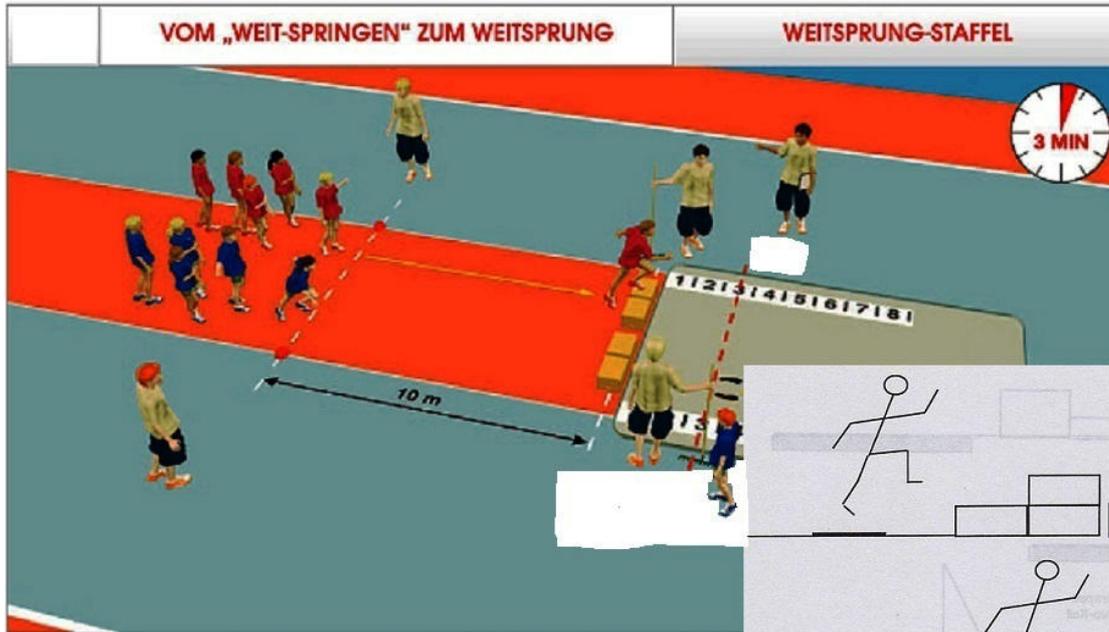
**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (ANLAGE)**

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Bauustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

HALLE - Kastentreppen-Weitsprung!



Kurzbeschreibung/Organisation

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt 3 Minuten?

- Nach dem Kommando "Auf die Plätze, Fertig, Los" begibt sich der Startläufer auf eine 10-Meter-Strecke über die Kastentreppe Richtung Weichbodenmatte.

- Es folgt ein einbeiniger Absprung auf dem obersten Kasten in die Weite (Weichbodenmatten)

- Beginnend mit dem Kastenende des höchsten Kastens sind Zonen mit jeweils 25 cm markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen und zum Gesamtergebnis addiert werden.

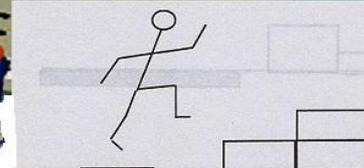
- Nach einer möglichst beidbeinigen parallelen Landung läuft das Kind weiter Richtung Mattenende, wo es die Hindernisstange umrundet und direkt zum TEAM zurückläuft.

- Durch "abklatschen" des nächsten Kindes läuft dieses an der Startlinie los.

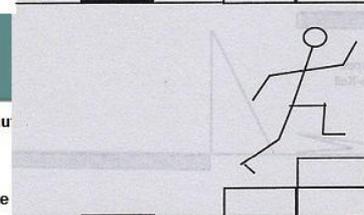
- Nach der Landung werden dem Kind durch einen Wettkampfhelfer unmittelbar die Punkte zugerufen.

- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.

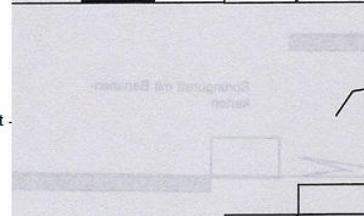
- Es finden zwei Durchgänge à 3 Minuten statt - der bessere wird gewertet. Die Anlauf- und Sprungbahnen werden nach dem ersten Durchgang getauscht!



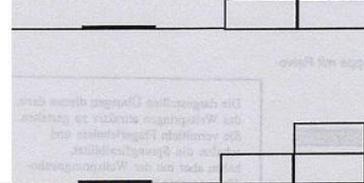
**Weichbodenmatte!!!**



**Weichbodenmatte!!!**



**Weichbodenmatte!!!**



**Weichbodenmatte!!!**

Wettkampfhelfer
- 1 Helfer: Punkteermittlung anhand der Zonen-Markierung, sofortige Mitteilung der erreichten Punkte an das Kind und zugleich Schrift-Listenführer
- 1 Helfer - Kontrolle - umrunden der Hindernisstange am Mattenende
- 1 Helfer - Kontrolle der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder

Wertung
- Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus zwei Durchgängen
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der "letzte" Körperabdruck)
- Die jeweils erreichten Punkte werden nach Ablauf der 3 Minuten addiert
- Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des TEAMS in der Weitsprung-Staffel in die Wertung
- Das beste TEAM erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite TEAM zwei usw.

Material/TEAM
- 2 Weichbodenmatten je Sprungbahn
- Jeweils eine Kastentreppe (kleines und höheres Element)
- 1 Hindernisstange je Sprungbahn
- 1 Messlatte mit Skalierung im 25-cm-Abstand zur Weitenermittlung

Halle: Ausdauerparcour mit Wurfstation - 2 Runden - Gesamt ca. 400 - 600 Meter

### VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jedes Kind läuft 2 Runden und erbringt mehrere Ziel-Wurf-Leistungen!
- Streckenlänge je Läufer ca. 400 - 600 Meter, die Rundenzahl wird bei der U 12 evtl. angepasst  
--> 3 Runden

-Je Laufrunde 1x in die Wurfstation!

- Jedes Kind muss pro Runde mit jeweils 3 Bällen beidhändig 3 Ziele treffen!  
(max. 3 Versuche)

- Für jedes Ziel das "stehen bleibt" muss eine kleine Strafrunde bzw. eine Zusatzaufgabe absolviert werden.

- Der Abstand von Wurfgerät(Ball) und Wurfziel beträgt ca 3 bis 4 Meter

- In der Start-/Wechselzone wird das nächste Kind in die Runde geschickt

- sobald das letzte Kind des TEAM's die Ziellinie überquert erfolgt die Zeitnahme.

- Die Punkteverteilung erfolgt nach den Gesamtzeiten aller TEAM's.

#### WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Enweiser Strafrunde

#### WERTUNG

Welche Staffel ist die schnellste beim TEAM-Biathlon??

- Die schnellste Staffel erhält 1 Punkt, die zweitbeste Staffel 2 Punkte, usw.

#### MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Fatterband
- 4 Wurfstationen, z.B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z.B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)