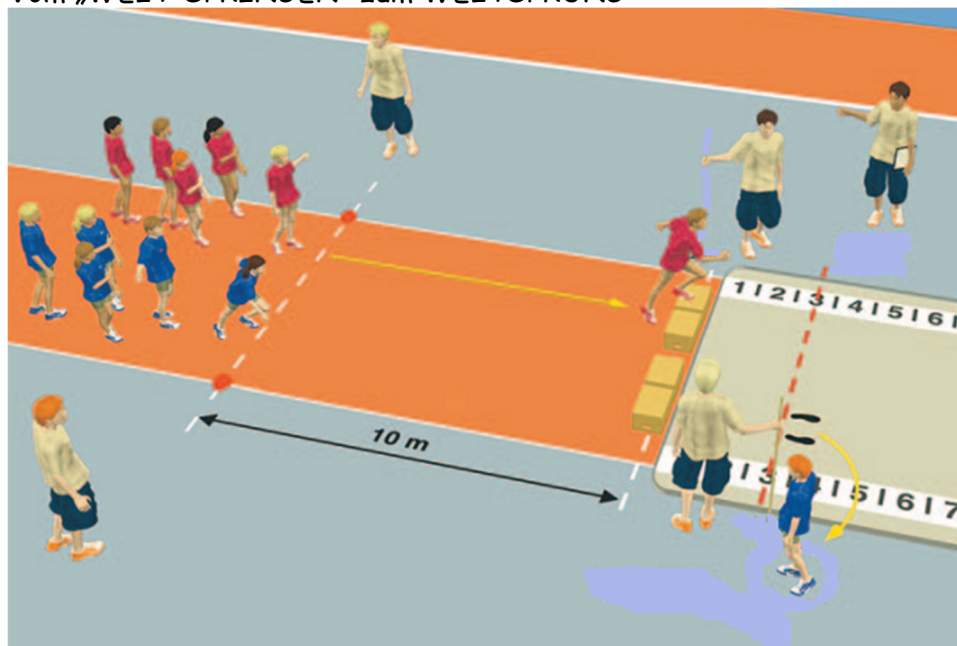


Halle: Kastentreppen - Weitsprung

U8/U10: als Pendelstaffel a´ 3min. - U12: als Zonenweitsprung ohne Zeit

Vom „WEIT-SPRINGEN“ zum WEITSPRUNG



Kurzbeschreibung/ Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck (U8/U10) möglichst weit springen. U12 als Zonenweitsprung ohne Zeitdruck mit 4 Versuchen.
- Nach dem Kommando begibt sich der Startläufer auf eine 10 m - Strecke über die Kastentreppe Richtung Weichbodenmatte.
- Es erfolgt ein einbeiniger Absprung auf dem oberstem Kasten in die Weite (Weichbodenmatte).

- Beginnend mit dem Kastenende sind Zonen mit jeweils 30 cm markiert, die Punkte einbringen (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, usw.) und alle miteinander addiert werden (Gesamtergebnis).
- Nach einer möglichst beidbeinigen Landung läuft das Kind weiter Richtung Mattenende, wo es die Hindernisstange umrundet und direkt zum Team zurückläuft.
- Nach der Landung werden dem Kind und Riegeleiter die Punkte unmittelbar zugerufen.

U8/U10

- Durch „abklatschen“ des nächsten Kindes läuft dieses an der Startlinie los.
- Es finden zwei Durchgänge a´ 3min statt - der bessere wird gewertet. Die Anlauf- und Sprungbahnen werden nach dem ersten Durchgang getauscht!

U12

- Jedes Kind wird mit Namen aufgerufen, wenn dieses an der Reihe ist
- Es hat jeder 4 Versuche, die besten 3 Versuche werden pro Kind gewertet.

Wertung U8/U10

- Gewertet wird die bessere Punktausbeute aus zwei Durchgängen
- Die erreichten Punkte werden nach Ablauf der 3 Minuten addiert
- Bei **U12** werden die 3 besten Versuche gewertet - und von allen Kindern einer Riege als Gruppenergebnis addiert
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone notiert (gewertet wird der „letzte“ Körperabdruck)
- Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt das zweite Team 2 Punkte usw.

Material (4 Teams)

- 2 Weichbodenmatte je Sprungbahn
- Jeweils eine Kastentreppe
- 1 Hindernisstange je Sprungbahn
- 1 Messlatte mit Skalierung in 30 cm - Abstand zur Weitenermittlung

Vom BEIDARMIGEN STOSSEN zum KUGELSTOSS



Kurzbeschreibung/ Organisation

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

- Das Kind stößt das Wurfgerät in Richtung der markierten Zonen: Die 1 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 Punkt.
- Auch Bälle, die links/rechts des Zielfeldes aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinien gewertet.

- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1 m - Abwurfbereich nach hinten verlässt

Wertung

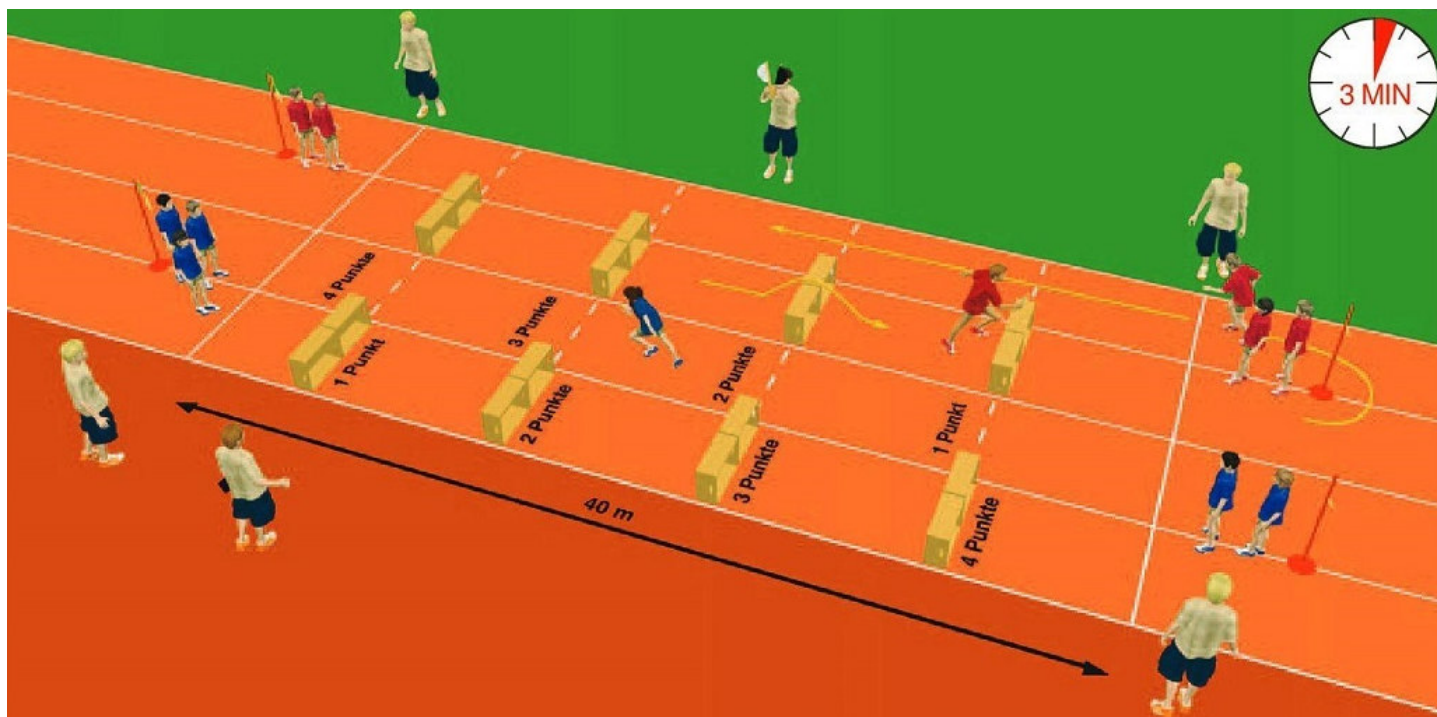
- Welches Team sammelt am meisten Punkte? - Ermittelt wird die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (1 Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der Kinder werden addiert (Teamergebnis) und im Durchschnitt mit den anderen Teams verglichen.

Material (Anlage)

- Linie als Abgrenzung vom Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10m breit/15m lang)
- Zonenmarkierungen
- 1 „Gültige-Linie“ die dem 1m - Abwurfbereich begrenzt
- Punktetafeln (Hütchen)
- Bälle

Halle: Hindernis - Sprint - Parcour // U8: Hochstart - U10: Bauchlage

Vom „ÜBERLAUFEN“ zum HÜRDENSPRINT



Kurzbeschreibung/ Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den nächsten übergeben.
- Es finden zwei Durchgänge a´ 3min statt - der bessere wird gewertet. Der Sprint - Parcour bestehend aus 30 - 40 m Hindernis- und Flachstrecke. Die Sprintstrecke wird nach dem ersten Durchgang getauscht!

- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen, bestehend aus einer Flach- und einer Hindernisstrecke.
- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 Hindernisse mit einer Höhe. (Höhe zwischen 30 - 50 cm) mit einem festen Abstand von 4 - 6 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist Startläufer.

- Hat der Läufer nach dem Startkommando die Hindernisse überquert, übergibt er den Tennisring (o.Ä.), stellt sich hinten an, bis er wieder an der Reihe ist.
- **Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.**
- 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.

Wertung

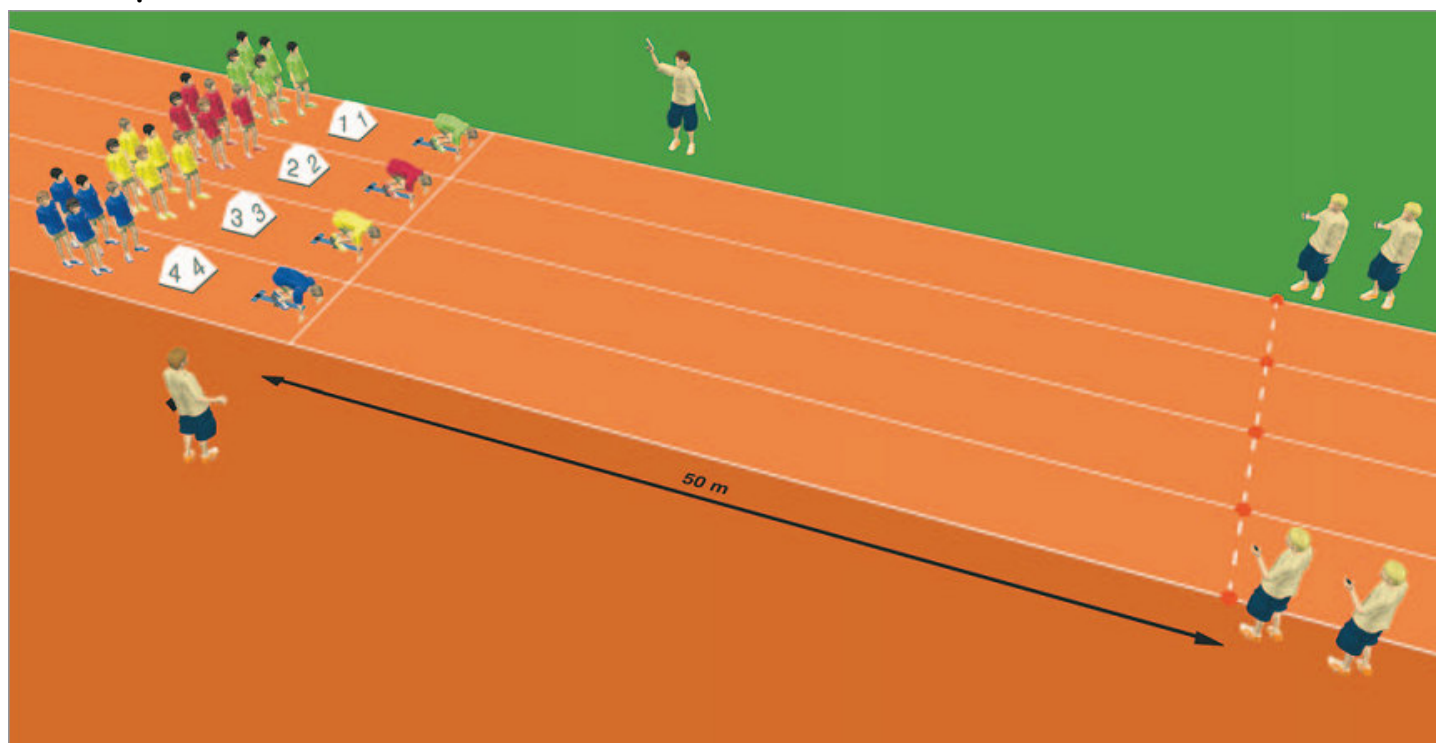
- Welches Team sammelt am meisten Punkte? - Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an einem Hindernis.

Material (4 Teams /a´ 4 Hindernisse)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen /Umlaufmale
- 4 Tennisringe o.Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder Pfeife

Halle: Sprint aus dem Startblock

Vom „SCHNELL-LAUFEN“ zum SPRINT

**Kurzbeschreibung/****Organisation**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 35-m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.

- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
 - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition in Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden.
 - „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäße etwas über Schulterhöhe.
 - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

- Es finden zwei Starts aus dem Startblock statt - der bessere wird gewertet. Die Sprintstrecke wird nach dem ersten Durchgang getauscht!
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ALTERSGEMÄß ermahnt. Disqualifikationen sind nicht möglich.

Wertung

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtzeit?
- Die Wertung ergibt sich aus der Summe der Bestleistungen jedes Kindes. Es werden Durchschnittswerte gebildet, dass es nicht wichtig ist, wenn die Teams unterschiedliche Größen haben.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit den anderen Teams verglichen und in Rangfolge gebracht.

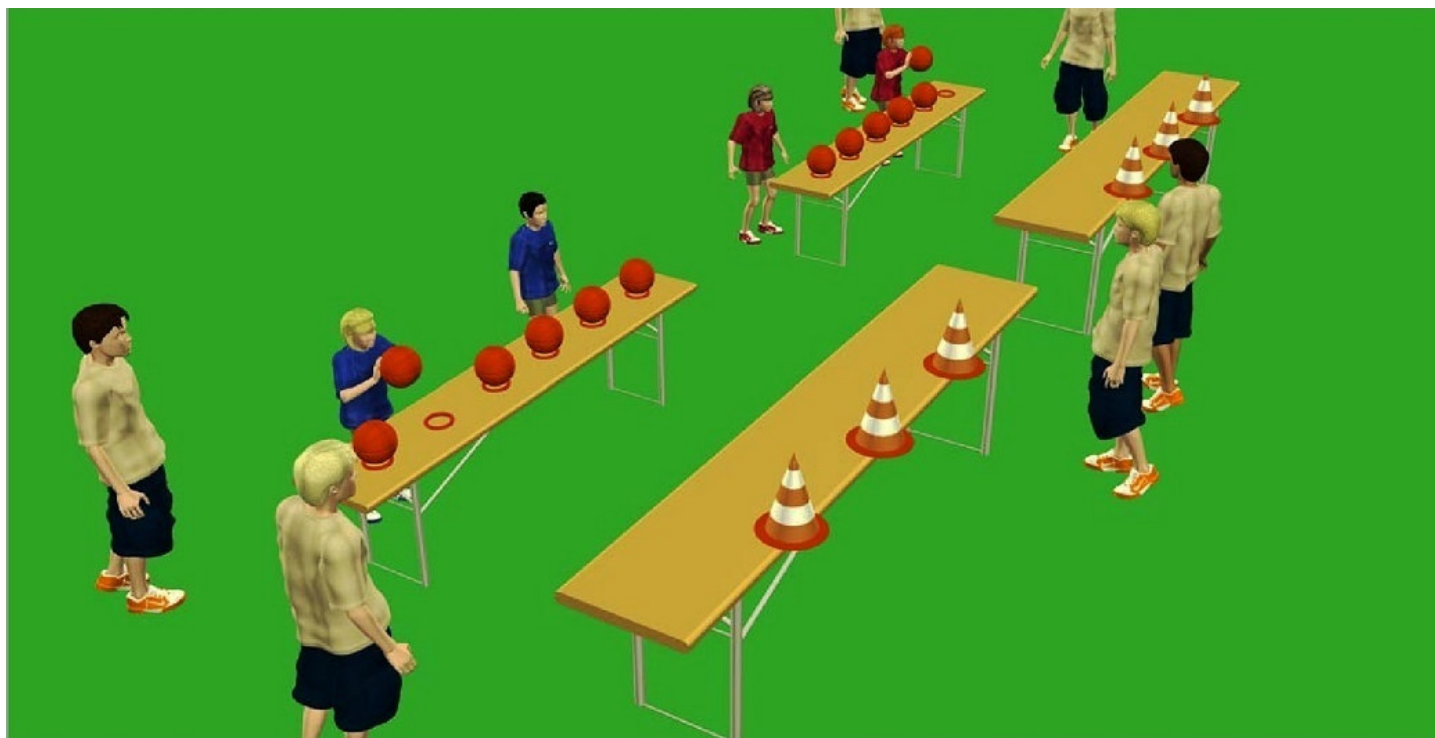
Material (2 Bahnen)

- 2 nebeneinander liegenden Laufbahnen (mit Start- und Ziellinien)
- 2 Startblöcke
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder Pfeife

Halle: Ausdauer - Parcours mit Wurfstation - Gesamt ca. 400 - 600 Meter

U8/U10: 2 Runden - U12: 3 Runden

Vom „AUSDAUERND-LAUFEN“ zum DAUERLAUFEN



Kurzbeschreibung/

Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick im Hindernis-Parcours (Rampe, Tunnel, Slalom) gefragt sind.
- Jedes Team bildet eine Staffel.
- Jedes Kind läuft 2 Runden und erbringt mehrere Ziel - Wurf - Leistungen!

- Je Laufrunde 1x in die Wurfstation!
- Streckenlänge je Läufer ca. 400 - 600 Meter, die Rundenanzahl wird bei der U12 angepasst → 3 Runden
- 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.

- Die Punkteverteilung erfolgt nach den Gesamtzeiten aller TEAM´ s einer Altersklasse.
- Der Abstand von Wurfgerät und Wurfziele beträgt ca. 3 - 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.

Wertung

- Welche Staffel ist die schnellste beim TEAM-Biathlon?
- Die Endzeit wird durch die Anzahl der Teilnehmenden Kinder geteilt! - Die schnellste Staffel erhält 1 Punkt, die zweitbeste Staffel 2 Punkte, usw.

Material (2 Teams)

- Markierungen für Laufrunden (Hütchen, Hürden, Kasten)
- 2 Wurfstationen (Wurfziele, Wurfmittel, „Untergestell“)