

2x30m Sprint aus allen Lagen (U8)

Beschreibung:

Alle Athleten eines Teams starten je **zweimal** über eine Strecke von **30m**, wobei ca. 10 Minuten Pause zwischen den beiden Läufen liegen.

Auf das **Kommando** „Auf die Plätze“ nehmen die Kinder die vorgegebene Startposition ein, das Startkommando wird durch eine Startklappe erzeugt.

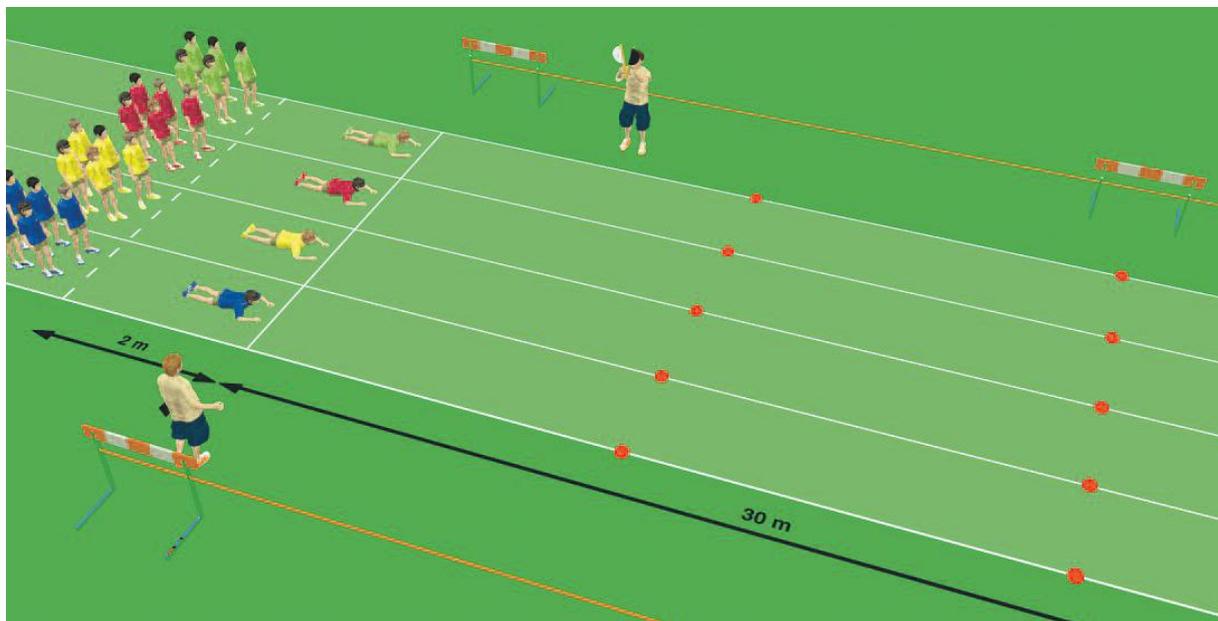
Die beiden Läufe unterscheiden sich in ihrer **Startposition**:

1. Lauf: Bauchlage, Blick in Laufrichtung, die Arme liegen nach vorne gestreckt
2. Lauf: die Kinder machen Hampelmänner, bis das Startsignal erfolgt

Ein Fehlstart wird abgepfiffen, bleibt aber ohne weitere Konsequenzen. Der Start wird wiederholt.

Wertung:

Die beiden Laufzeiten jedes Kindes werden addiert. Die 6 besten Gesamtzeiten der Teammitglieder werden zum Teamergebnis addiert.



Zielweitsprung (U8)

Beschreibung:

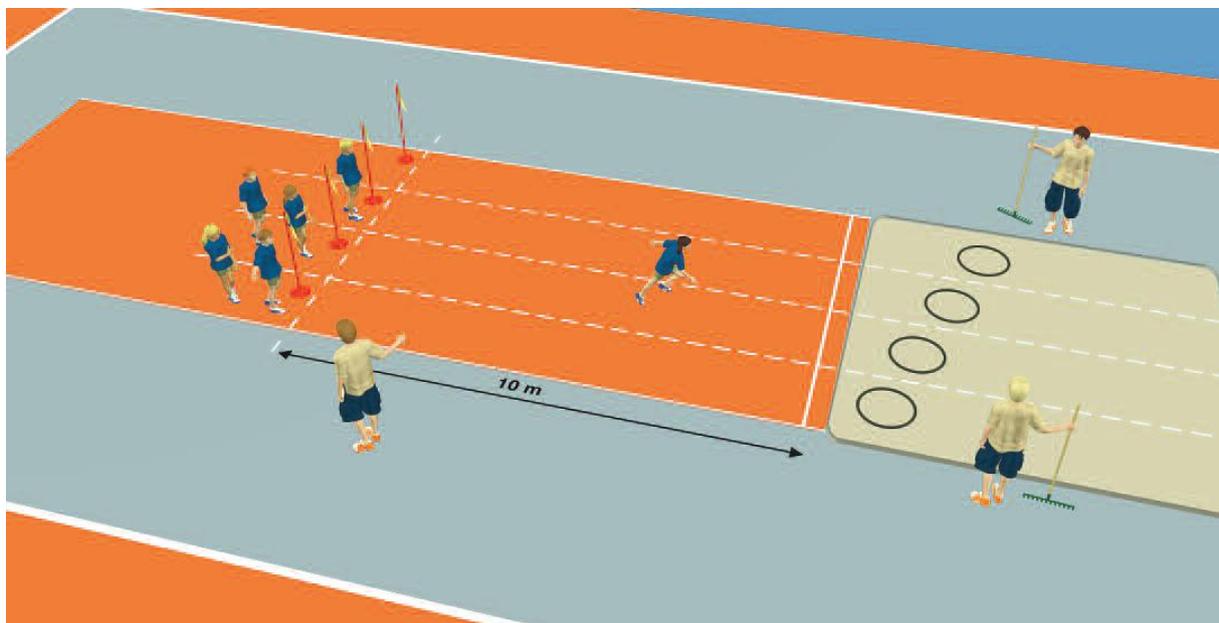
Alle Athleten eines Teams treten in der Disziplin **Zielweitsprung** an. Ziel dieser Disziplin ist, die Sprungkraft dosiert einzusetzen: Die Kinder müssen in einen vorgegebenen Reifen springen. Hier gilt es also, **weder zu kurz noch zu weit** zu springen. Mit jedem erfolgreichen Sprung wird der Abstand des Reifens vergrößert.

Mit einem fest vorgegebenen **Anlauf von 10m** springen die Athleten zunächst in einen Reifen mit dem Abstand 1m von der Absprungmarke. Der Absprung muss mit einem Bein erfolgen, für die erfolgreiche Landung müssen **beide Füße innerhalb des Reifens** landen, wobei der Reifen zu keiner Zeit von irgendeinem Körperteil berührt werden darf.

Gelingt dem Athlet die Landung, darf er am nächsten Durchgang teilnehmen. Die Abstände des Reifens zur Absprunglinie erhöhen sich zunächst im 50cm, später im 30cm-Rhythmus. Waren Absprung oder Landung fehlerhaft, hat der Athlet je einen **zweiten Versuch** pro Reifendistanz. Schafft er auch den zweiten Versuch nicht, darf der Athlet die nächsten Durchgänge nicht bestreiten.

Wertung:

Für jeden erfolgreich absolvierten Durchgang erhält der Athlet einen Punkt. Die Punkte der 6 besten Springer eines Teams werden addiert und bilden das Mannschaftsergebnis.



Drehwurf aus dem Stand (U8)

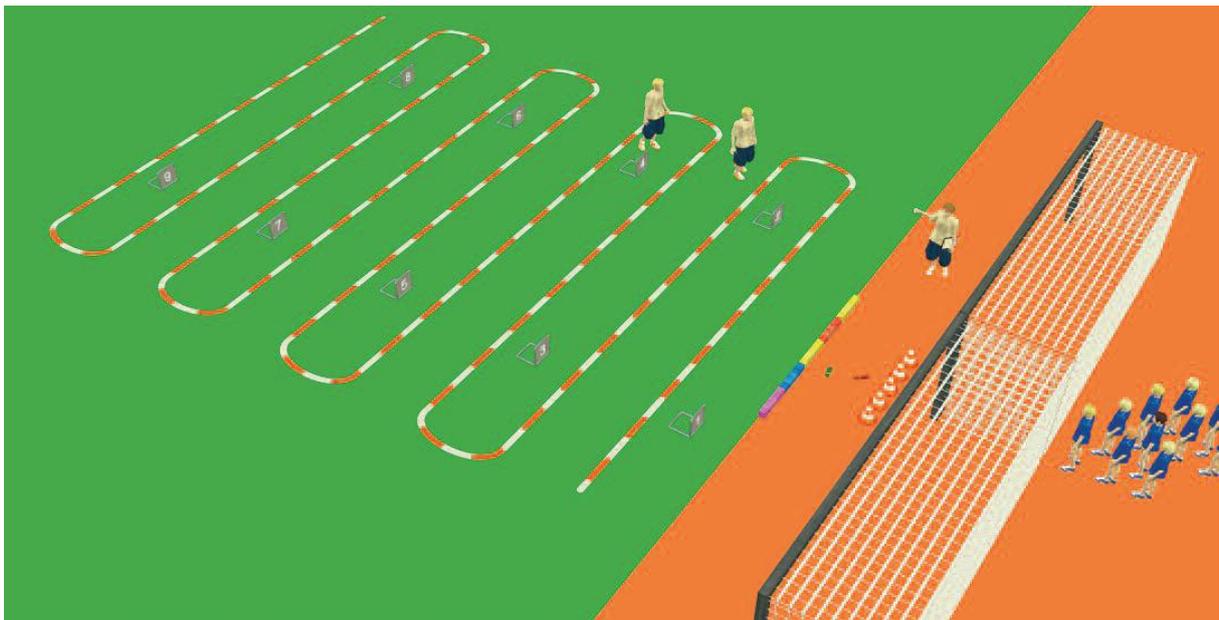
Beschreibung:

Alle Kinder eines Teams haben vier Wurfversuche in der Disziplin „Drehwurf“.

Geworfen wird mit einem kleinen Fahrradreifen **aus dem Stand**. Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die **Abwurflinie nicht übertritt** und den Wurfbereich **nach hinten über die Hütchen verlässt**.

Wertung:

Die Landefläche ist in Punktebenen eingeteilt (1m Weite entspricht einem Punkt). Die besten drei von vier Versuchen eines Teilnehmers werden addiert. Die 6 größten Punktzahlen der Teammitglieder werden zum Mannschaftsergebnis addiert.



30m Hindernis-Pendel-Staffel (U8)

Beschreibung:

Über die 30m Hindernis-Pendel-Staffel treten alle Kinder eines Teams an. Die Pendelstaffel teilt sich in der Hinrichtung in eine **Hindernisstrecke** (4 Hindernisse à 30cm Höhe) und in der Rückrichtung in einen **Flachsprint** über 30m auf.

Die Hälfte des Teams positioniert sich auf der Startseite und läuft zunächst über die Hindernisse, die andere Hälfte (bei ungerader Anzahl hier weniger) positioniert sich auf der gegenüberliegenden Seite und läuft zunächst den Flachsprint in die entgegengesetzte Richtung.

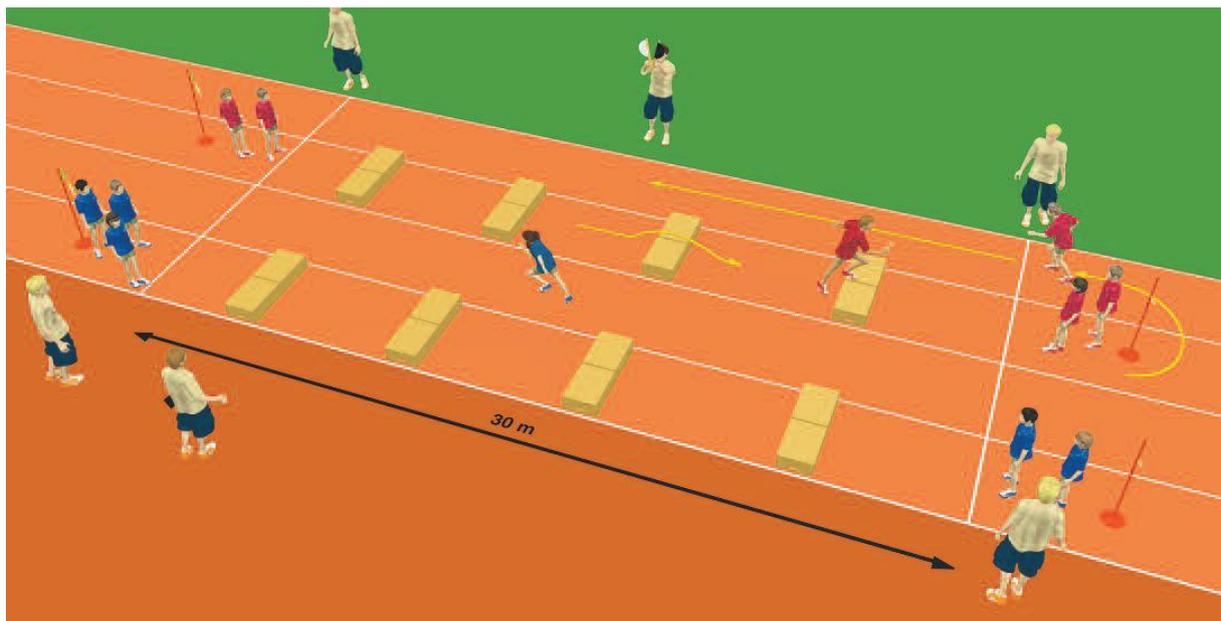
Ablauf:

Der Startläufer sprintet über die Hindernisse, umläuft eine Wendemarke (Stange) und übergibt das Staffelholz dem ersten Läufer auf der anderen Seite. Dieser rennt die Flachstrecke zurück, umrundet die andere Wendemarke und übergibt das Staffelholz wiederum dem nächsten Läufer, der die Hindernisstrecke zu absolvieren hat.

Der komplette Lauf dauert **3min**, das heißt, die Teilnehmer laufen solange, bis abgepfiffen wird. Es kann also durchaus vorkommen, dass Athleten **mehrmals laufen** müssen!

Wertung:

Bepunktet wird die Anzahl der Hindernisse, die das Team innerhalb der drei Minuten überlaufen hat. Je überlaufenes Hindernis gibt es einen Punkt. Für einen Fehler (Umwerfen eines Hindernisses, Vorbeigehen) oder bei Abkürzen wird ein Punkt abgezogen. Ist der Lauf nach 3min beendet, zählt die begonnene Bahn bis zum Zeitpunkt des Abpfeiffs.



40m Hindernis-Pendel-Staffel (U10)

Beschreibung:

Über die 40m Hindernis-Pendel-Staffel treten alle Kinder eines Teams an. Die Pendelstaffel teilt sich in der Hinrichtung in eine **Hindernisstrecke** (4 Hindernisse à 40cm Höhe) und in der Rückrichtung in einen **Flachsprint** über 40m auf.

Die Hälfte des Teams positioniert sich auf der Startseite und läuft zunächst über die Hindernisse, die andere Hälfte (bei ungerader Anzahl hier weniger) positioniert sich auf der gegenüberliegenden Seite und läuft zunächst den Flachsprint in die entgegengesetzte Richtung.

Bei dieser Disziplin darf mit Spikes gestartet werden!

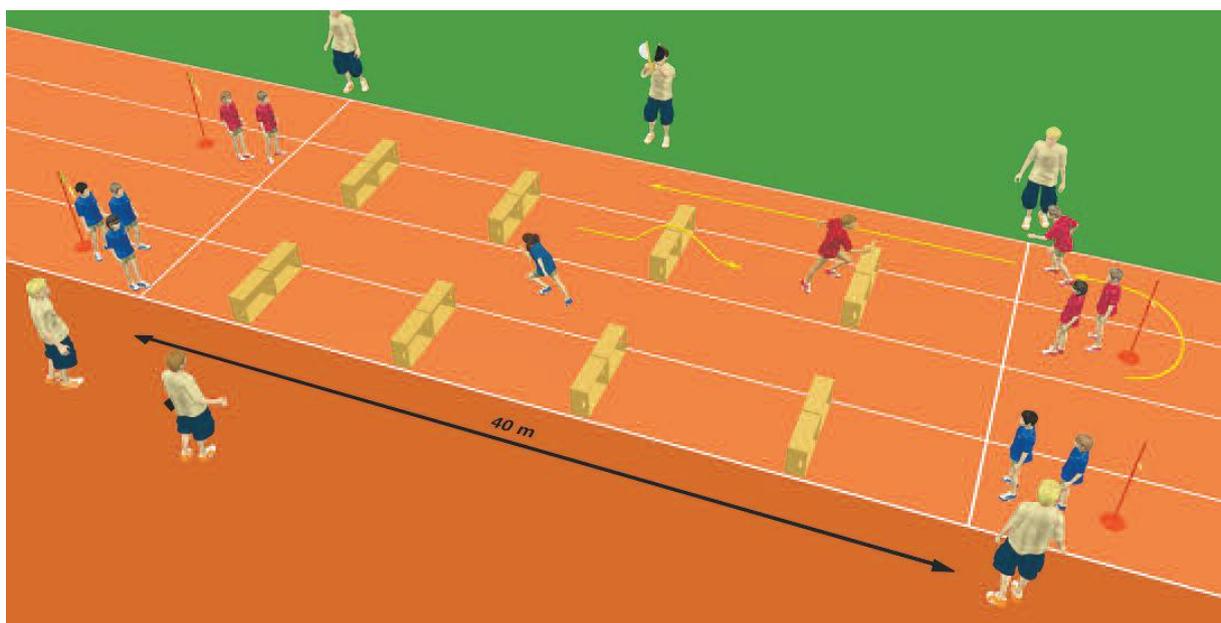
Ablauf:

Der Startläufer sprintet über die Hindernisse, umläuft eine Wendemarke (Stange) und übergibt das Staffelholz dem ersten Läufer auf der anderen Seite. Dieser rennt die Flachstrecke zurück, umrundet die andere Wendemarke und übergibt das Staffelholz wiederum dem nächsten Läufer, der die Hindernisstrecke zu absolvieren hat.

Der komplette Lauf dauert **3min**, das heißt, die Teilnehmer laufen solange, bis abgepfiffen wird. Es kann also durchaus vorkommen, dass Athleten **mehrmals laufen** müssen!

Wertung:

Bepunktet wird die Anzahl der Hindernisse, die das Team innerhalb der drei Minuten überlaufen hat. Je überlaufenes Hindernis gibt es einen Punkt. Für einen Fehler (Umwerfen eines Hindernisses, Vorbeigehen) oder bei Abkürzen wird ein Punkt abgezogen. Ist der Lauf nach 3min beendet, zählt die begonnene Bahn bis zum Zeitpunkt des Abpiffs.



Stabweitsprung (U10)

Beschreibung:

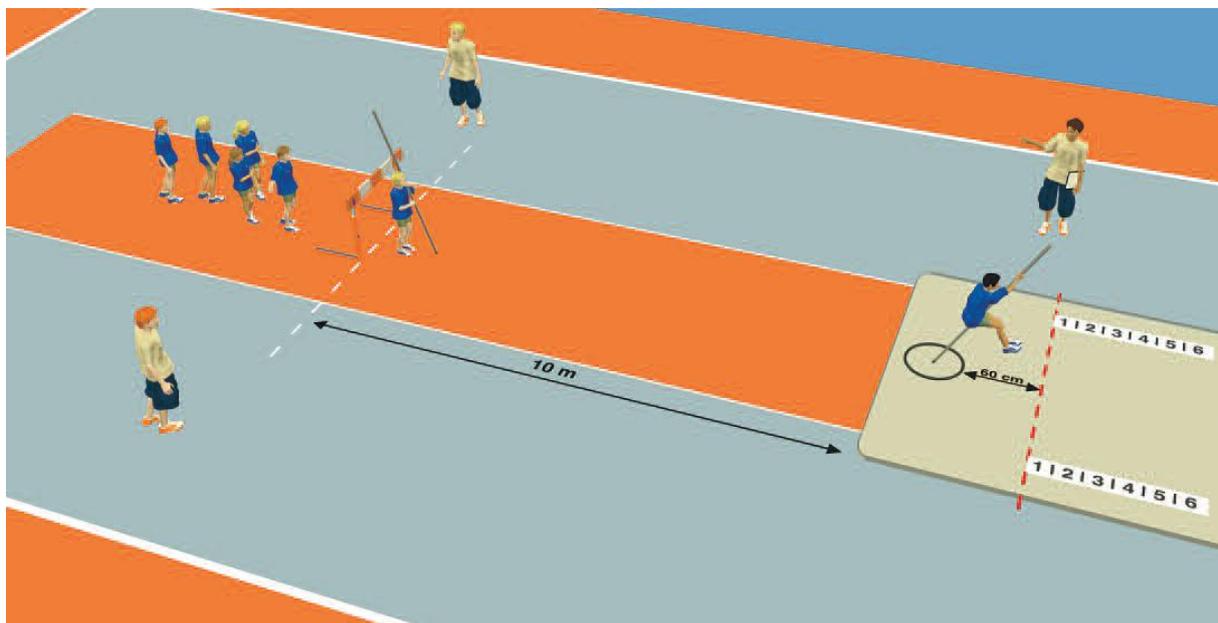
Alle Athleten eines Teams treten in der Disziplin **Stabweitsprung in die Sandgrube** an. Jedes Kind hat vier Sprungversuche.

Aus einem Anlauf von 10m laufen die Kinder mit einem Bambusstab an, stechen den Stab beim **einbeinigen Absprung** in einen **Reifen** in der Sandgrube und versuchen, mit den Füßen so weit wie möglich in die Grube zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen. Beide Hände sind nach Möglichkeit bis zur Landung am Stab zu fest zu lassen!

Der Sprung ist ungültig, wenn beim Einstechen nicht in den Reifen getroffen wird. Die Sprunggrube ist in 30cm-Zonen unterteilt (je Zone ein Punkt). Für die Bewertung zählt der letzte Abdruck eines Kindes, der Abdruck des Stabs zählt allerdings nicht dazu.

Wertung:

Die Punkte der besten drei von vier Sprüngen eines Athleten werden addiert. Die Punkte der 6 besten Springer eines Teams bilden das Teamergebnis.



Drehwurf mit einfacher Drehung (U10)

Beschreibung:

Alle Kinder eines Teams haben vier Wurfversuche in der Disziplin „Drehwurf“.

Geworfen wird mit einem kleinen Fahrradreifen **aus einfacher Drehung oder wahlweise aus dem Stand**. Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die **Abwurflinie nicht übertritt** und den Wurfbereich **nach hinten über die Hütchen verlässt**..

In der Altersklasse U10 darf zum Ausholen eine Drehung vorangestellt werden, diese darf jedoch nicht mehr als eine Umdrehung aufweisen.

Wertung:

Die Landefläche ist in Punktezonon eingeteilt (1m Weite entspricht einem Punkt). Die besten drei von vier Versuchen eines Teilnehmers werden addiert. Die 6 größten Punktzahlen der Teammitglieder bilden dann das Mannschaftsergebnis.



Tandem-Team-Biathlon (U10)

Beschreibung:

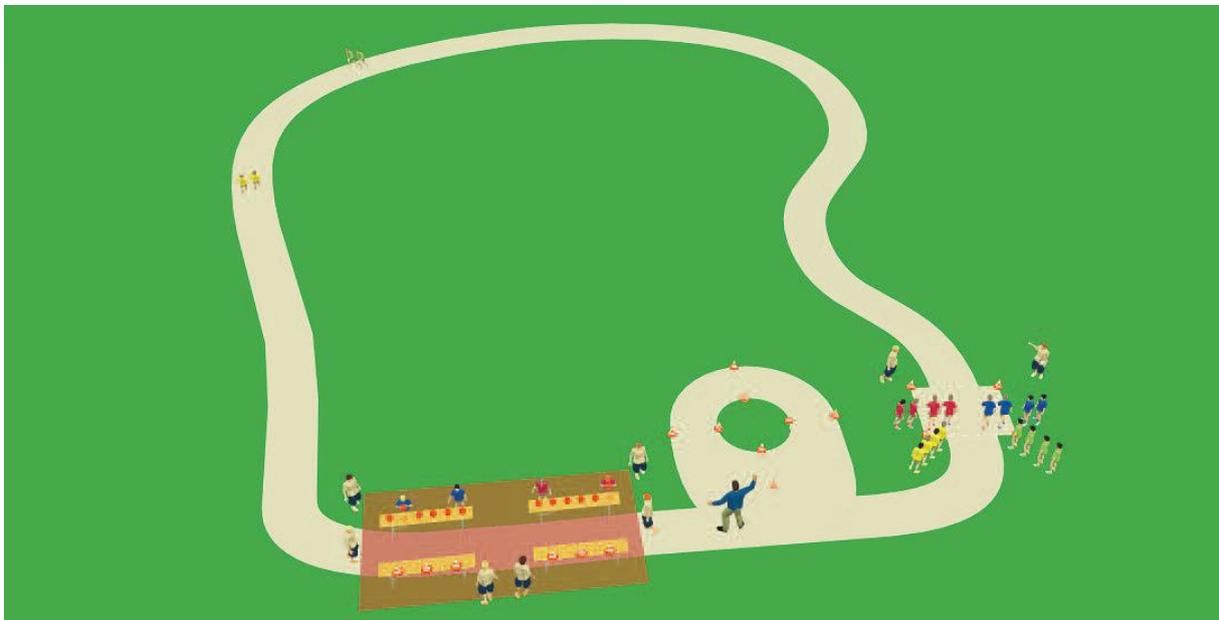
Den Abschluss des Mehrkampfes der U10 bildet die Tandem-Team-Biathlon-Staffel. Hier treten **nur 6 Athleten eines Teams** an.

Jeweils zwei Teammitglieder (ein sogenanntes „Tandem“) laufen gleichzeitig eine Strecke von ca. 600m. Auf der Strecke befindet sich eine **Wurfstation**, bei der das Paar versuchen muss, gemeinsam 3 Ziele mit je 3 Wurfversuchen (also 6 Versuche für das Tandem) zu treffen. Für jedes Ziel, das nicht getroffen wird, muss das Tandem eine **Strafrunde** absolvieren, die ca. 30m entspricht.

Hat das Läuferpaar die Runde absolviert, schicken sie per Handschlag die nächsten beiden Athleten in die Runde. Diese dürfen aber erst starten, wenn beide Läufer das Ziel erreicht haben, also das Tandem komplett im Ziel ist. Das zweite Tandem übergibt nach dem Absolvieren der Strecke an das dritte Tandem.

Wertung:

Die Zeit, die das Team benötigt, bis das letzte Tandem komplett im Ziel ist, bildet das Endergebnis des Teams.



50m Hindernissprint (U12)

Beschreibung:

Die Athleten starten über eine 50m-Sprintstrecke, auf der sie 6 Hindernisse (Höhe ca. 50cm) überlaufen müssen.

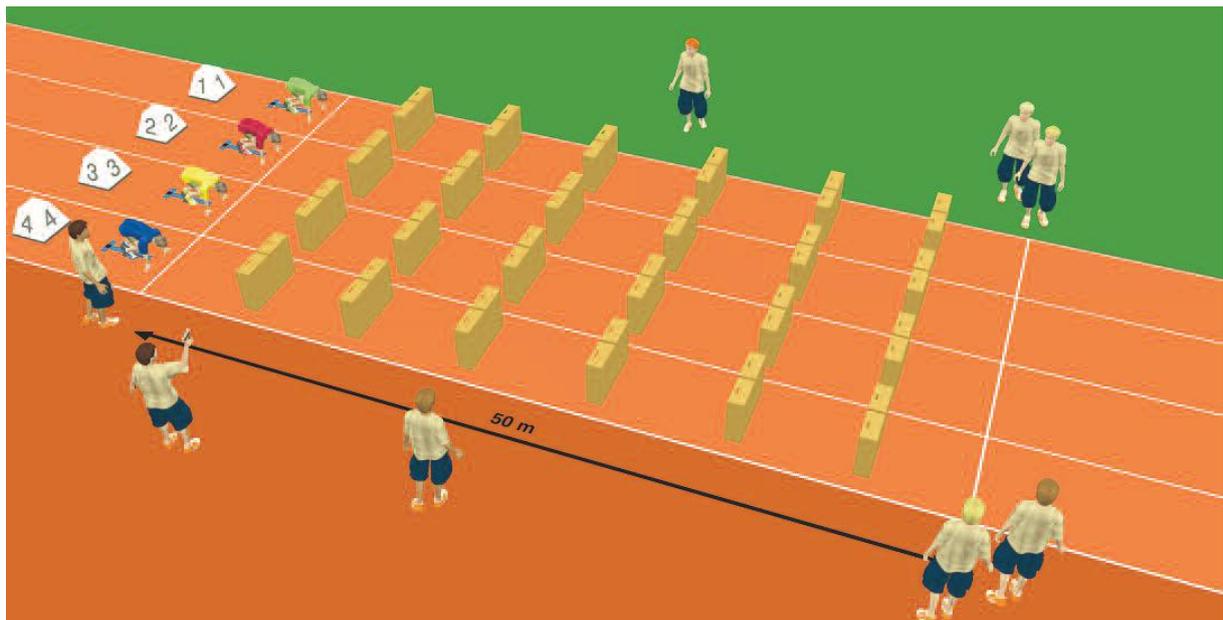
Gestartet wird aus dem **Startblock** mit dem gewohnten Kommando „Auf die Plätze“ , „Fertig“ – Start mit der Startklappe.

Ein **Fehlstart** wird abgepfiffen, bleibt aber ohne weitere Konsequenzen. Der Start wird wiederholt.

Bei dieser Disziplin darf mit Spikes gestartet werden.

Wertung:

Die 6 besten Laufzeiten werden zum Teamergebnis aufaddiert.



Scherhochsprung (U12)

Beschreibung:

Alle Athleten eines Teams treten in der Disziplin **Scherhochsprung** an. Die Sprünge müssen wie der Name der Disziplin schon sagt mit der **Schersprungtechnik** ausgeführt werden. Die Übung wird sowohl mit dem starken, als auch mit dem schwachen Bein (nacheinander) absolviert.

Der Anlauf erfolgt im 45°-Winkel zur Matte und ist nicht länger als **10m**. Zunächst springen alle Kinder mit dem linken Bein über die Latte (Anlauf von der rechten Seite). Die Landung auf der Matte hat mit dem **Schwungbein** (Nicht-Sprungbein) zu erfolgen.

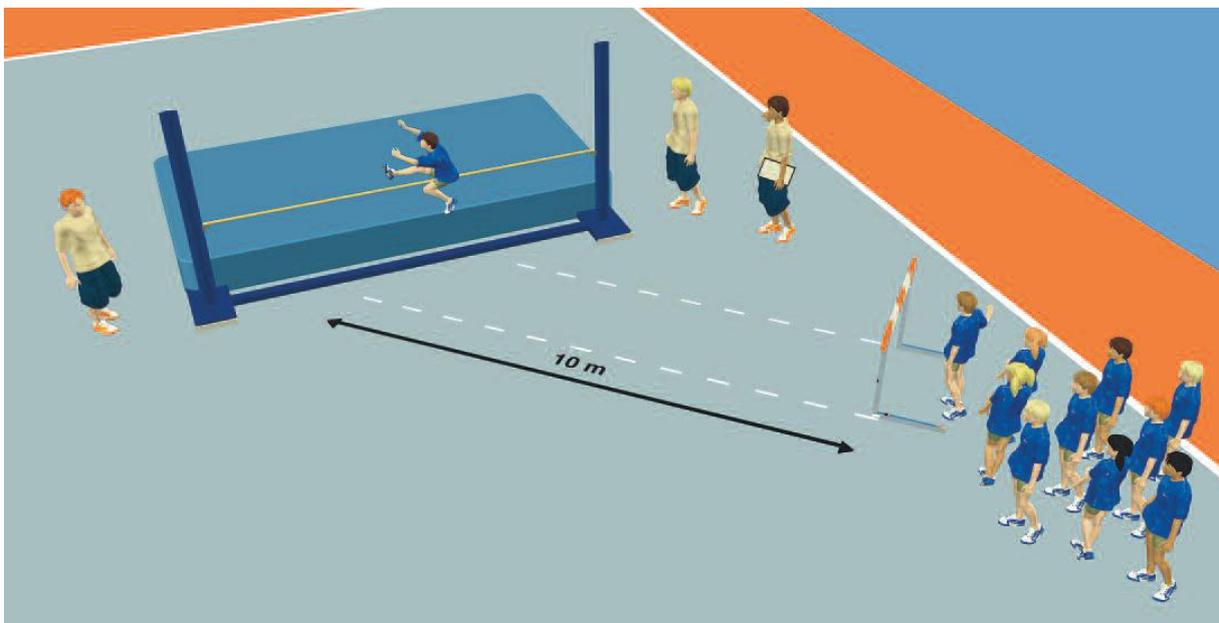
Ein Versuch ist ungültig, wenn ein Kind mit dem falschen Bein abspringt, die Latte fällt oder falsch landet. Ist der Versuch ungültig, hat das Kind pro Höhe einen Zweitversuch. Alle Kinder, die die Höhe übersprungen haben, erreichen den nächsten Durchgang.

Die Höhen betragen: 80cm – 90cm – 95cm – 100cm – 105cm – 110cm – 115cm – 120cm usw.

Ist der Wettkampf mit dem linken Bein beendet, müssen alle Kinder mit dem rechten Bein (Anlauf von links) versuchen, die Latte zu überqueren. Der Wettkampf ist analog zum anderen Sprungbein.

Wertung:

Die Leistungen von linkem und rechtem Bein eines Kindes werden addiert. Die 6 besten Athleten eines Teams kommen in die Endwertung.



Drehwurf aus freier Ausführung (U12)

Beschreibung:

Alle Kinder eines Teams haben vier Wurfversuche in der Disziplin „Drehwurf“.

Geworfen wird mit einem kleinen Fahrradreifen **aus freier Ausführung**, das heißt, aus dem Stand oder mit Drehung. Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die **Abwurflinie nicht übertritt** und den Wurfbereich **nach hinten über die Hütchen verlässt**. Die ersten beiden Durchgänge erfolgen mit dem linken Arm, die letzten beiden Durchgänge mit dem rechten Arm.

Wertung:

Die Landefläche ist in Punktebenen eingeteilt (1m Weite entspricht einem Punkt). Die besten drei von vier Versuchen eines Teilnehmers werden addiert. Würfe, die im Schutznetz hängen bleiben, werden mit 0 Punkten bewertet. Die 6 größten Punktzahlen der Teammitglieder bilden dann das Mannschaftsergebnis.



Additionsweitsprung (U12)

Beschreibung:

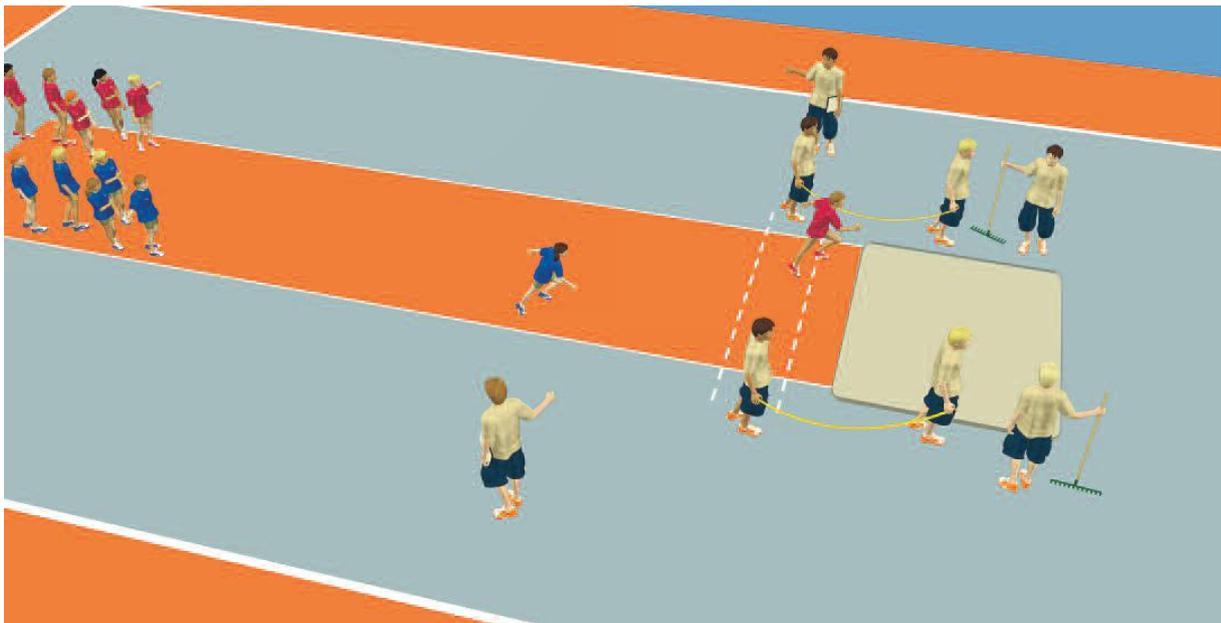
Beim **Additionsweitsprung** handelt es sich um einen „herkömmlichen“ Weitsprung, bei dem die Leistungen addiert werden.

Alle Athleten haben vier Sprungversuche. Der Absprung hat **einbeinig** aus der bekannten **Sprungzone** zu erfolgen. Der Sprung wird **zentimetergenau** gemessen, d.h. der letzte Abdruck in der Grube zählt.

Bei dieser Disziplin darf mit Spikes gestartet werden!

Wertung:

Die besten drei von vier Versuchen eines Kindes werden addiert. Die 6 besten Additionsergebnisse bilden das Teamergebnis.



6x50m Staffel (U12)

Beschreibung:

Den Abschluss des Mehrkampfes der U12 bildet die 6x50m Staffel. Hierbei handelt es sich um eine bekannte 4x50m-Staffel, die um zwei Athleten ergänzt wurde. Es starten also **nur 6 Athleten** eines Teams. Die Kinder starten jeweils an den Linien 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m. Es gibt zur Übergabe des Staffelholzes keine vorgeschriebenen Wechselzonen.

Bei dieser Disziplin darf mit Spikes gestartet werden!

Wertung:

Die Zeit, die das Team zum Absolvieren der 300m-Strecke benötigt, bildet das Mannschaftsergebnis.

