

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

KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION

- 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.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- 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.
- 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.
- Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er

den Tennisring o.Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- 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.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Sange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

## WETTKAMPFHILFER (8/ 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

## WERTUNG

- 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.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS;  
HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

## 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.

**WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)**

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

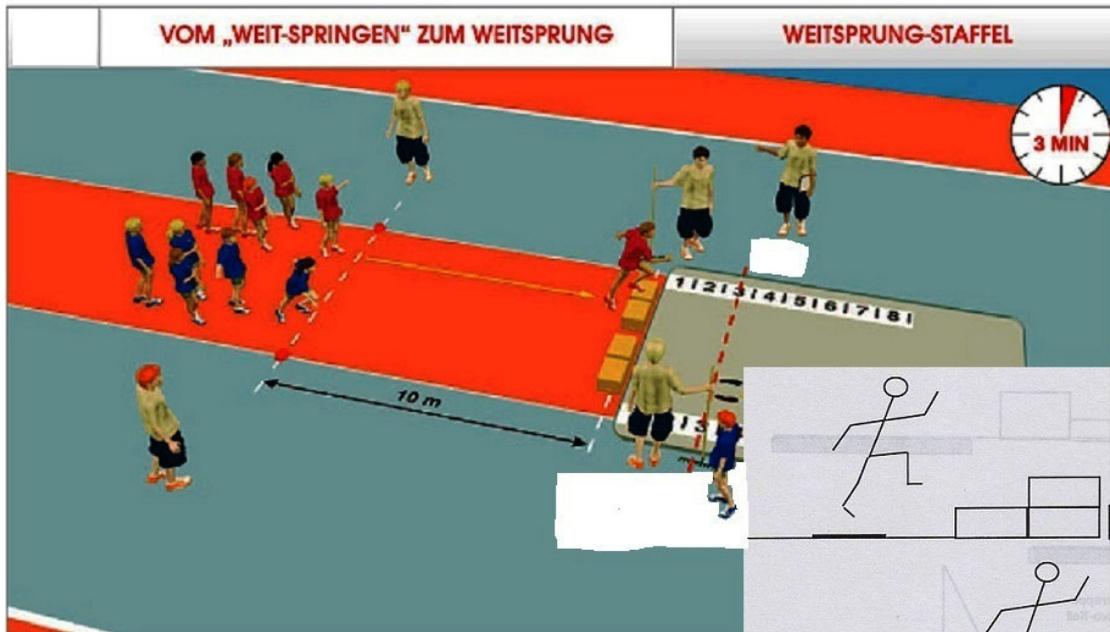
**WERTUNG**

- 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. Baustellenband 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.

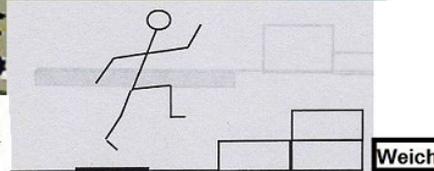
- Nach einer möglichst beidbeinigen parallelen Landung läuft das Kind weiter Richtung Mattenende, wo es die Hindernisstange umrundet und direkt zum TEAM zurückläuft.

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

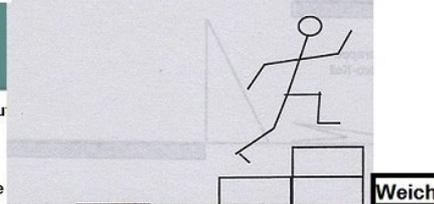
- Nach der Landung werden dem Kind durch einen Wettkampfhelfer unmittelbar die Punkte zugerufen.

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

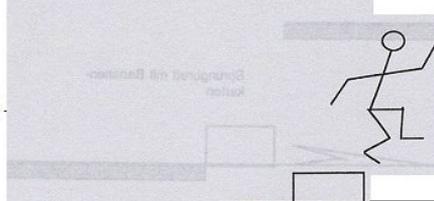
- Es finden zwei Durchgänge à 3 Minuten statt - der bessere wird gewertet. Die Anlauf- und Sprungbahnen werden nach dem ersten Durchgang getauscht!



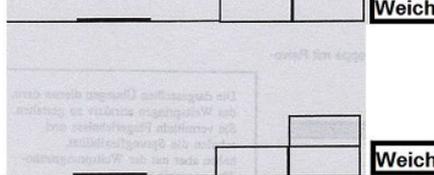
**Weichbodenmatte!!!**



**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: Einweiser 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 Zele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)