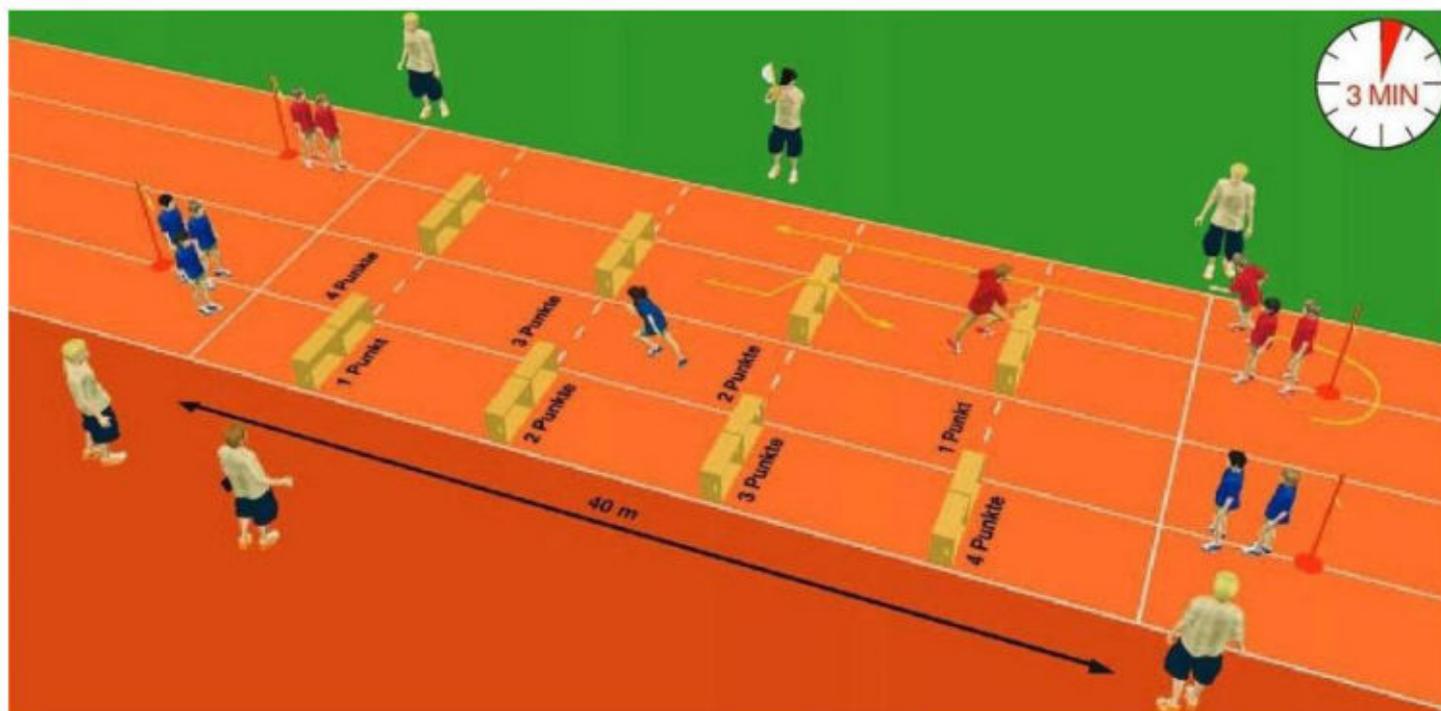


Halle: Hindernis - Sprint - Parcour // U8: Hochstart - U10/U12: Bauchlage

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

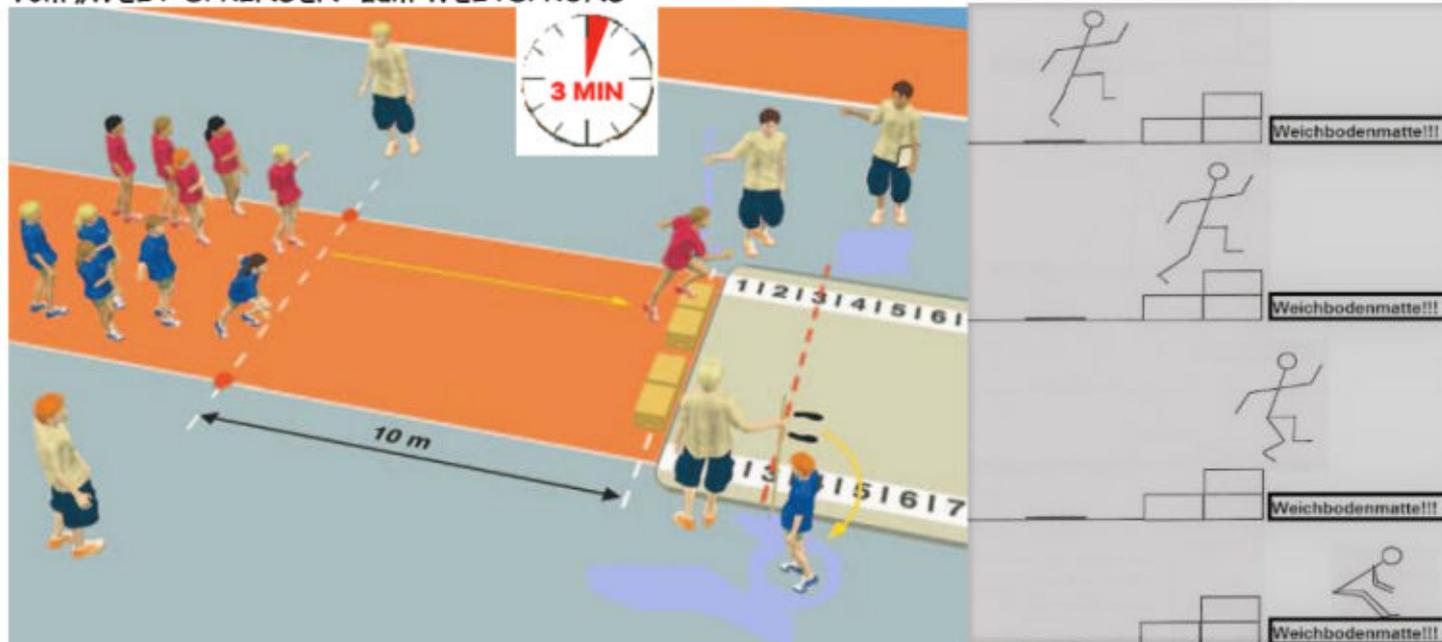
- Welches Team sammelt am meisten Punkte? - Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an einem Hindernis.

Material (4 Teams /a´ 4 Hindernisse)

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

Halle: Kastentreppen - Weitsprung

Vom „WEIT-SPRINGEN“ zum WEITSPRUNG



Kurzbeschreibung/ Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit zu springen.
- 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 Kastende 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.

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

Wertung

- Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus zwei Durchgängen
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone notiert (gewertet wird der „letzte“ Körperabdruck)
- Die erreichten Punkte werden nach Ablauf der 3 Minuten addiert
- Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt das zweite Team 2 Punkte usw.

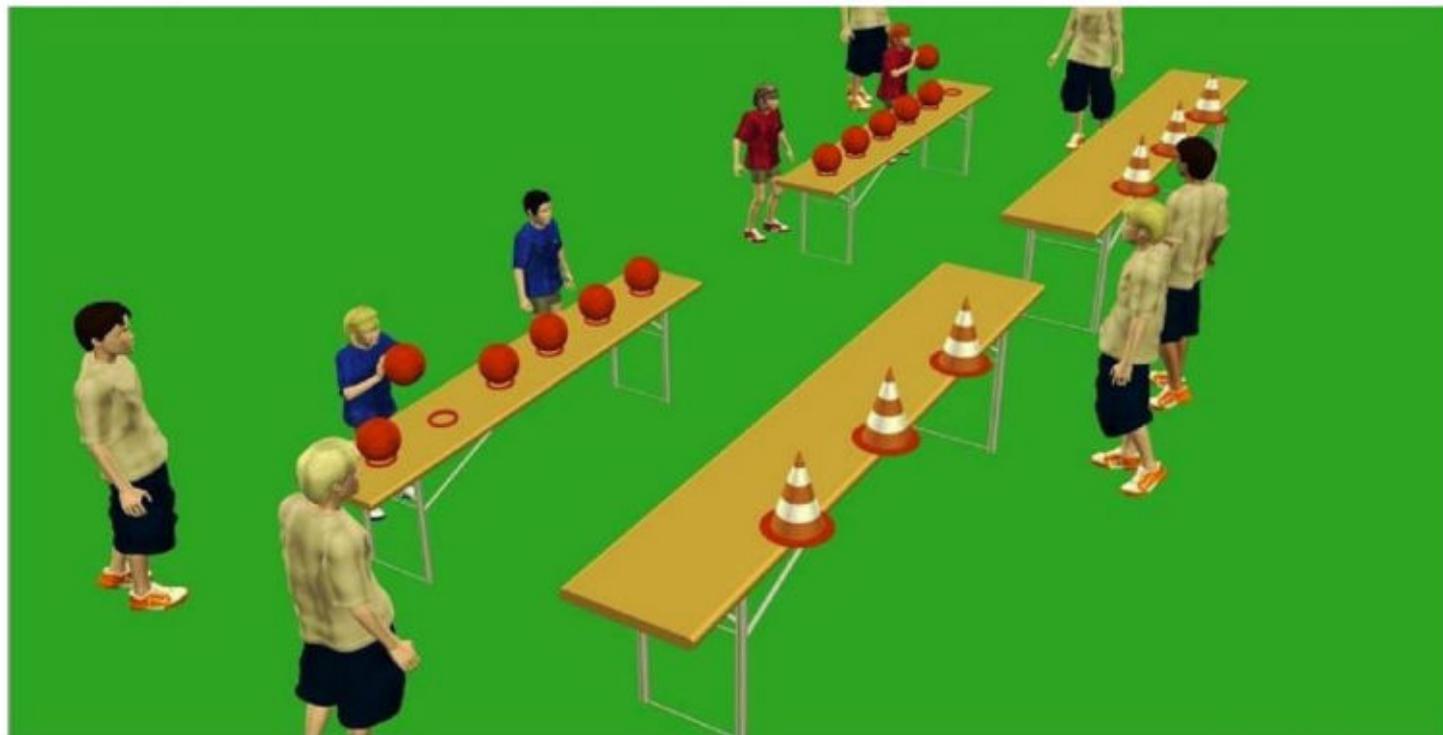
Material (4 Teams)

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

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“)