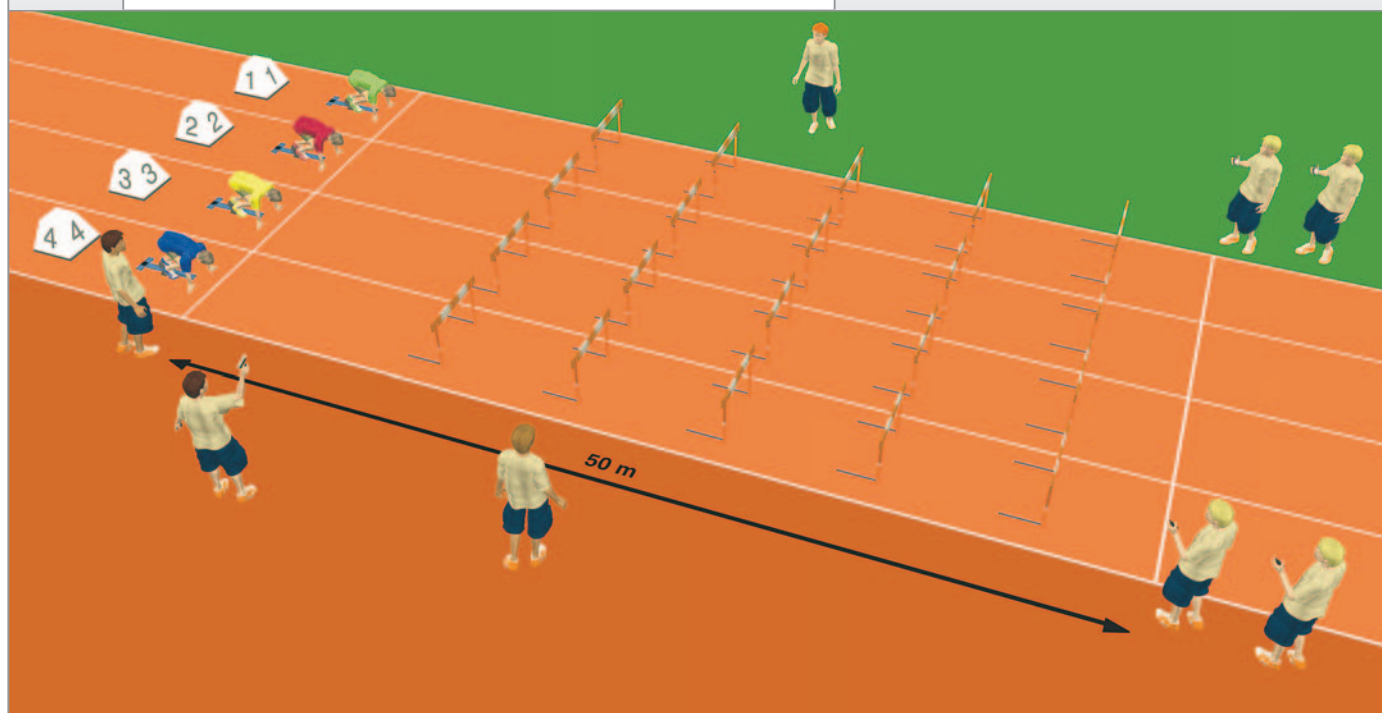


U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

50-M-HINDERNIS-SPRINT (EINZEL)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinander liegende Hindernisse.

- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden bzw. hochgestellte Bananenkartons) mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss

bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt.

WETTKAMPFHelfER (6/4 BAHNEN)

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

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer läuft am schnellsten über die 50-m-Hindernis-Strecke? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten beim 50-m-Hindernis-Sprint? – Für die Teamwertung werden die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

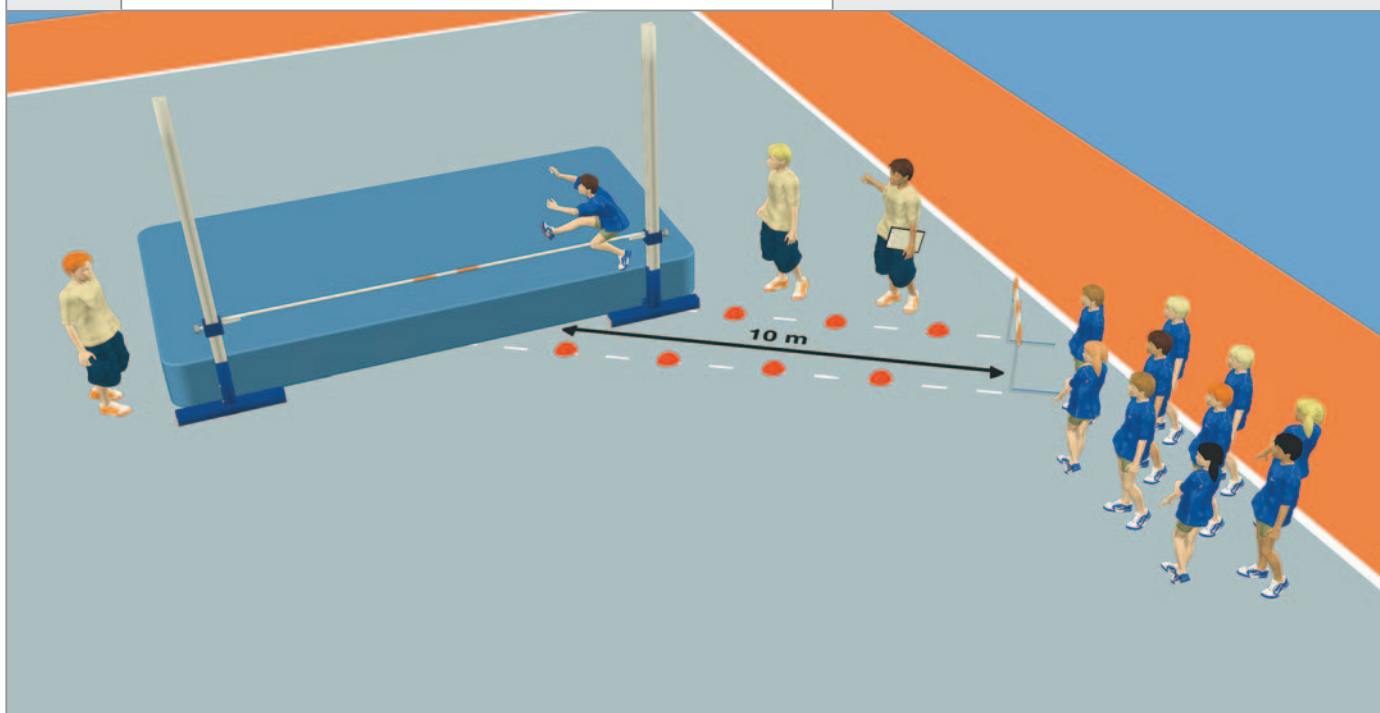
MATERIAL (4 BAHNEN, HIER JEWEILS 5 HINDERNISSE)

- 4 Startblöcke
- 20 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Pistolet (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife

U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
- Schersprung (a)
 - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
 - Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt

- und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.
- Hochsprung (b):
 - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
 - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für die Teamwertung wird der Schersprung empfohlen, für die Einzelwertung der Hochsprung.

- Für beide Disziplinvarianten gilt:
 - Jedes Teammitglied nimmt teil.
 - Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 95 cm im 5-cm-Abstand (Empfehlung).
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer springt am höchsten?
- Teamwertung: Die 6 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hürden in 10 m Entfernung (Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

U12	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	FÜNFSPRUNG
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen. • Jedes Kind hat 4 Versuche. • Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts. • Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich. • Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen. • Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube. • Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt. 		
<p>WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn • 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL/RIEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde) • 1 Harke/Rechen • 1 Maßband • Markierungen für die Anordnung der Reifen

