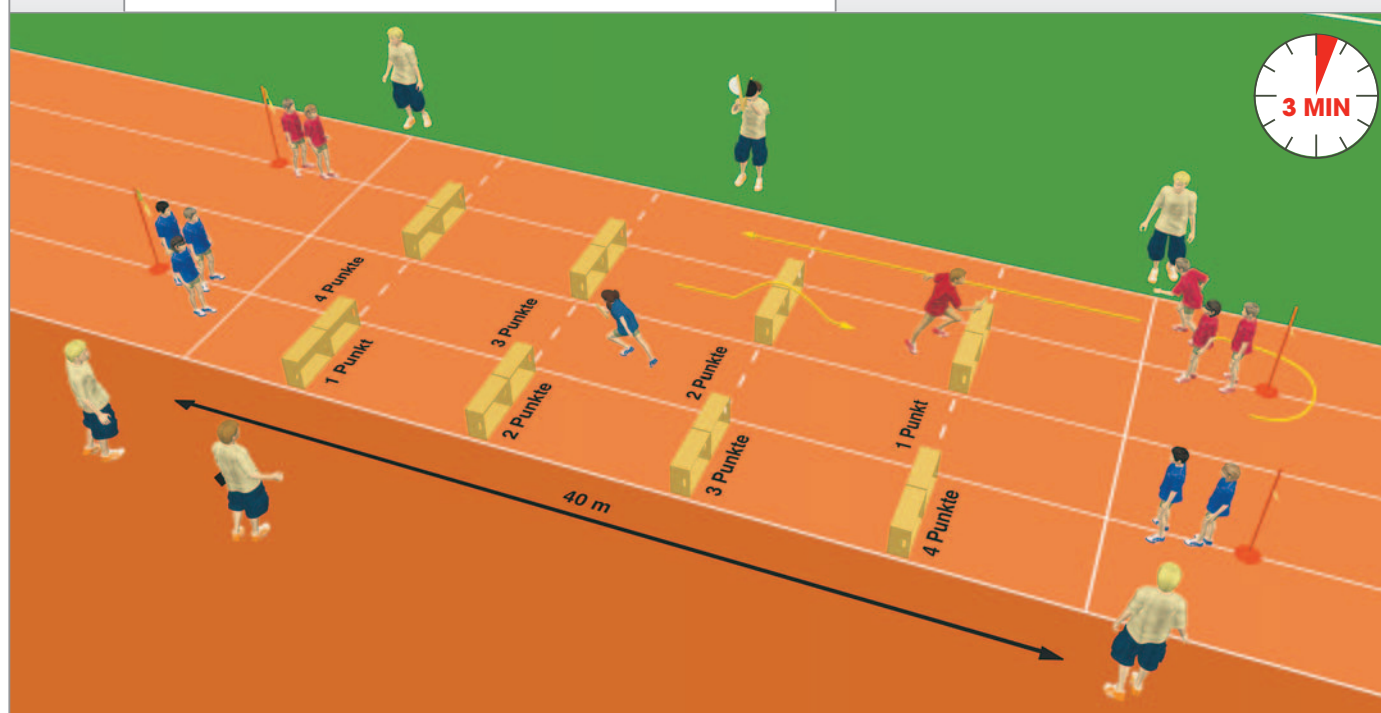


U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



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 Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

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

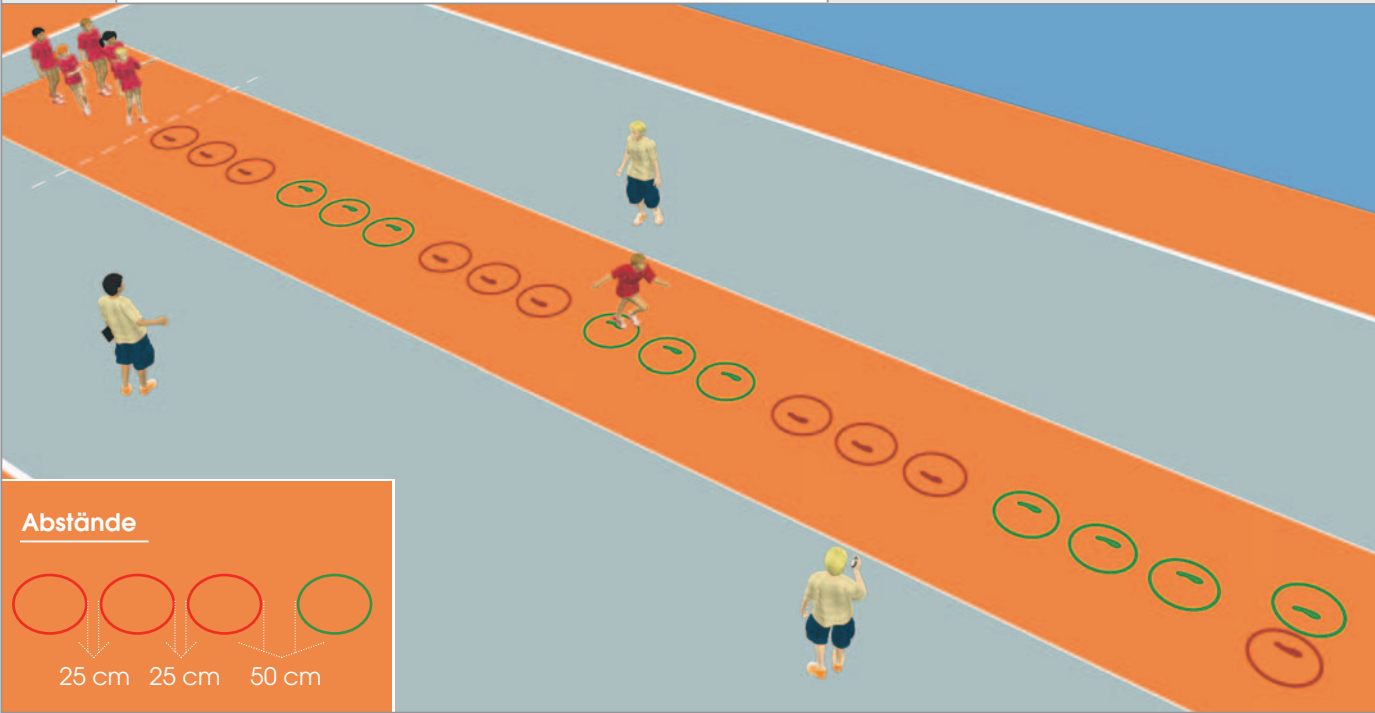
WERTUNG

- 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

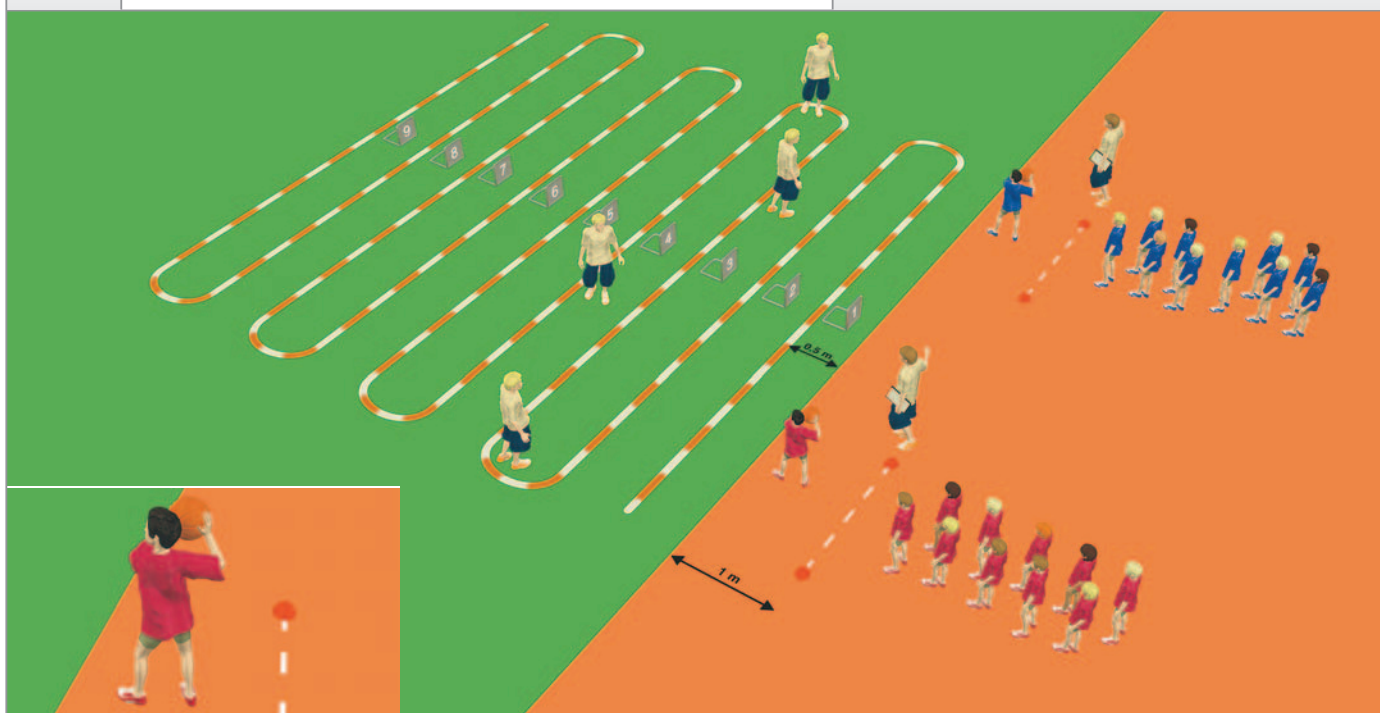
U10	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	WEITSPRUNG-STAFFEL
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Bananenkarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert. • Nach einer möglichst beidbeinig-parallel-landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist. • Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen. • Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet. • Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben. • Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein. • 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht. 		
<p>WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens • 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes • 1 Helfer: Einebnen der Grube 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck). • Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL/TEAM</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • 2 Orientierer (flach gestellte Bananenkisten o. Ä.) • 1 Fahrradreifen o. Ä. • 1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen • 1 Besen/Rechen

U10	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	WECHSELSPRÜNGE
		
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche. • 18 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-li-li-li usw.) durchspringen sollen. Dem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt. Dabei steht jeweils 1 Farbe für 1 Sprungbein, z. B. rot für rechts und blau für links. • Die beiden Abstände zwischen den stets 3 farbig identischen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel ist nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm vorgesehen. • Das Kind wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“. • Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet. • Ein Fehler (u. a. „falsches Bein“, Boden-Berührung außerhalb des Reifens oder Verschieben eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von jeweils 0,5 Sekunden belegt, die zu der individuellen Zeit addiert wird. Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet. • Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d. h. maximale Zugabe von 5 Sek. Strafzeit zur Durchgangszeit. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (2/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Zeitnehmer • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden. • 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"> • 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Startlinie • 1 Stoppuhr • Markierungen für die Anordnung der Reifen

U10

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

MEDIZINBALL-STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage 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 der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
 - Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden 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)
- Medizinbälle o. Ä.