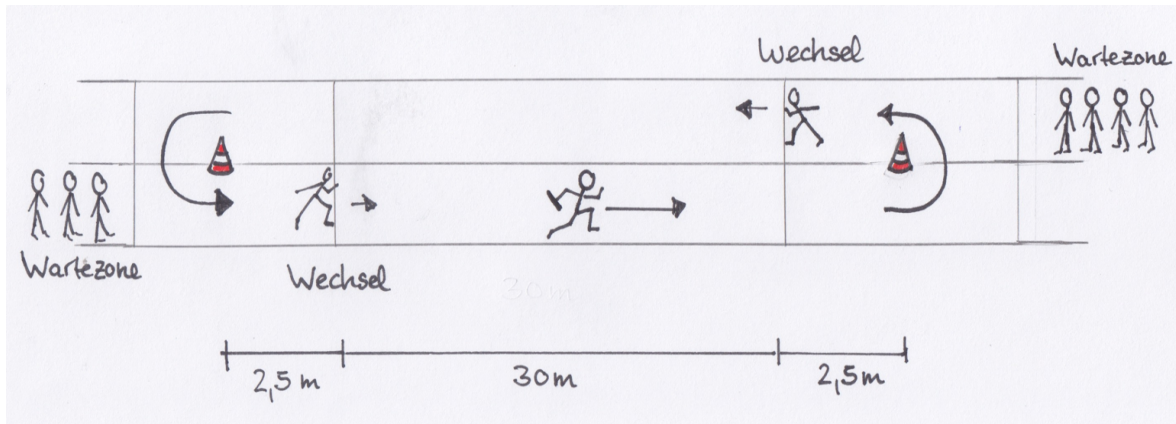




30m-Sprint-Pendelstaffel



Material pro Team:

- 2 Hindernisstangen bzw. Hütchen
- 4 Hütchen zur Markierung der Wartezonen
- 1 Staffelstab
- 1 Stoppuhr

Sonstiges: Startklappe

Organisation:

Jede Staffel benötigt zwei nebeneinander liegende 30m-Laufbahnen (siehe Bild)

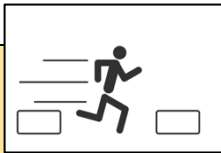
- Die **10 Kinder** des Teams sprinten in Staffelform **insgesamt 20 Bahnen hin und her**, d.h. jedes Kind läuft zwei Mal.
- Die Kinder stellen sich in gleicher Anzahl auf beiden Seiten der Sprintstrecke auf. Der erste Läufer hat ein Staffelholz in der Hand und steht an der Startlinie seiner 30m-Sprintstrecke, auf der gegenüberliegenden Seite steht der nächste Läufer an seiner Startlinie schon zur Übernahme des Holzes bereit. Die anderen Kinder warten in den gekennzeichneten Wartezonen.
- Am Ende ihrer Sprintbahn umlaufen die Kinder eine Wendemarkierung und übergeben das Staffelholz an den nächsten Läufer. Dann begeben sie sich in die Wartezone und stellen sich dort hinten an, bis sie wieder an der Reihe sind.
- Die für die 20 Bahnen benötigte Gesamtzeit wird gestoppt.

Teamwertung:

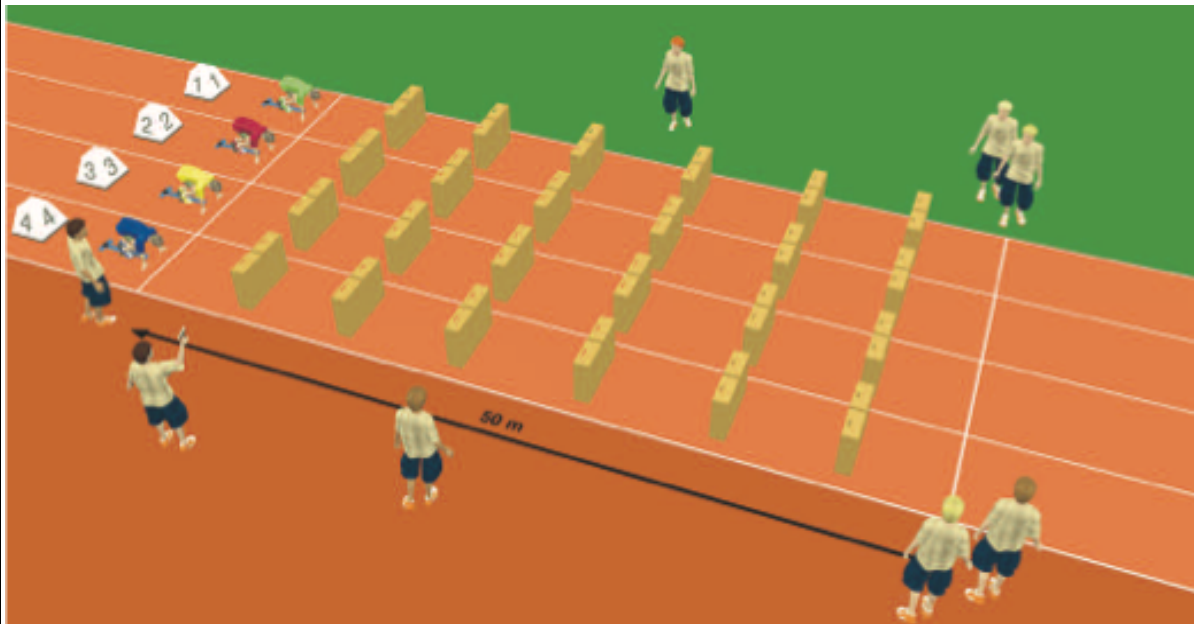
Die erreichte Gesamtzeit wird in Teampunkte umgerechnet.

Kampfrichter:

- 1 Kampfrichter als Starter/Zeitnehmer/Wechselrichter
- 1 Wechselrichter gegenüberliegende Seite



40m-Hindernissprint



Material pro Läufer:

- 40m-Laufbahn
- 6 Bananenkisten quer und hochgestellt
- 1 Stoppuhr

Sonstiges: 1 Startklappe

Organisation:

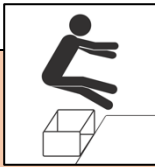
- Jedes Kind läuft auf einer eigenen **40m langen Laufbahn, auf der 6 Bananenkisten (quer-hochkant) in jeweils 5m Abstand** stehen.
- Der **Anlauf** zur ersten Kiste beträgt **7,5m**. Nach der letzten Kiste bis **ins Ziel** sind es ebenso **7,5m**.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze, fertig, los“ starten die Kinder aus dem **Hochstart** und sprinten durch die Hindernisbahn.
- Es wird die **individuelle Laufzeit** mit Überlaufen der Ziellinie gestoppt.

Teamwertung:

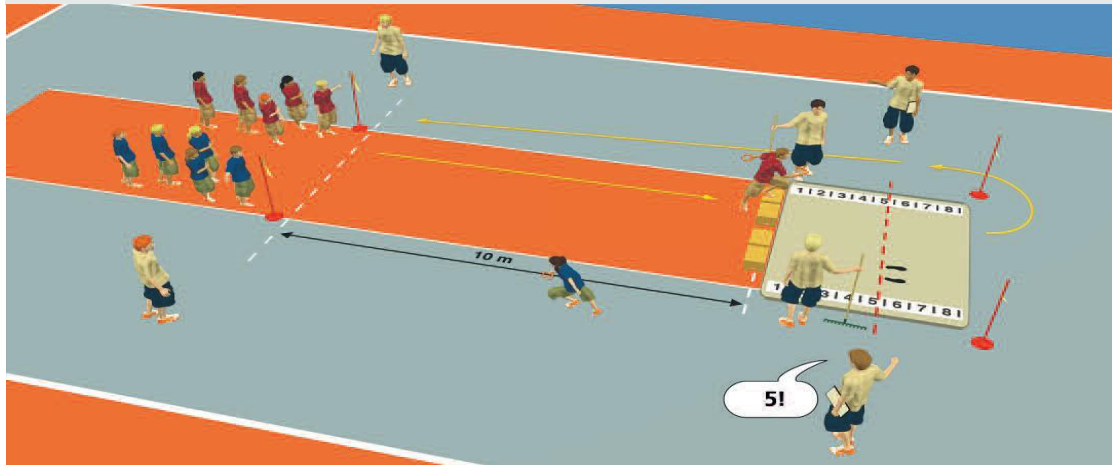
Alle individuellen Laufzeiten werden zu einer Gesamtzeit addiert und in Teampunkte umgerechnet.

Kampfrichter

- Starter/
- Zeitnehmer
- Helfer zum Aufstellen der Kisten



Zonenweitsprung



Material pro Team:

- 1 Sprunggrube
- 1 Bananenkiste
- 1 Messlatte mit 20cm-Skala (Zonen)
- 1 Anlaufmarkierung 10m vor Absprungzone
- 1 Rechen + Besen

Organisation:

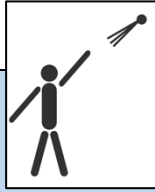
- Gesprungen wird in eine Sprunggrube mit 20cm-Zonen.
- Jedes Kind muss **zwei Sprünge mit dem rechten Bein** und **zwei mit dem linken Bein** absolvieren.
- Nach einem 10m-Anlauf erfolgt der **Absprung einbeinig** vor einer am Rand **stehenden Bananenkiste** in die Grube.
- Die **Punktzahl** ergibt sich aus dem **hintersten Abdruck des Springers** in der jeweiligen Zone.
- Für jeden Springer werden die erreichten Punkte aus seinen vier Sprüngen addiert.

Teamwertung:

Alle individuellen Punktwertungen werden zu einer Gesamtpunktzahl addiert und in Teampunkte umgerechnet.

Kampfrichter:

- 1 Kampfrichter zum Ablesen und Notieren der Zonenpunkte
- 1 Helfer: Einebnen der Grube



Schweifball-Schlagwurf



Material pro Team:

- mehrere Schweifbälle
- Zonenmarkierungen (z.B. Baustellenband, Hütchen)
- Punktetafeln 1-10
- Hütchen zur Anlaufmarkierung
- Abwurflinie

Organisation:

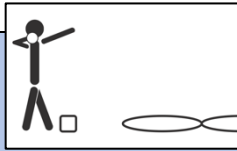
- Es werden **Schweifbälle** mit der **Schlagwurftechnik** in 3m-Zonen geworfen.
- Jedes Kind muss **zwei Würfe** mit dem **rechten Arm** und **zwei Würfe** mit dem **linken Arm** absolvieren.
- Der **Anlauf ist auf 4m begrenzt**. Die Abwurflinie darf nicht überquert werden.
- Für jeden Werfer werden die erreichten Punkte aus seinen vier Würfen addiert.

Teamwertung:

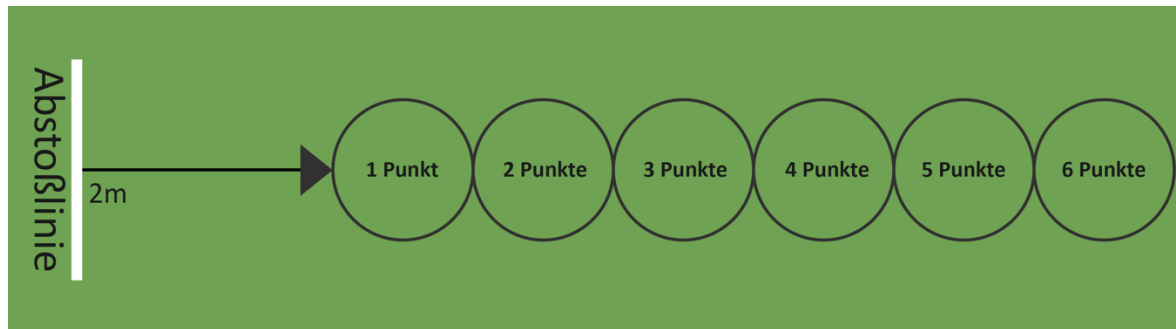
Alle individuellen Punktwertungen werden zu einer Gesamtpunktzahl addiert und in Teampunkte umgerechnet.

Kampfrichter:

- 1 Kampfrichter an Abwurflinie und als Schreiber
- 1 Kampfrichter zum Ermitteln der Zonenpunkte
- 2 Helfer zum Zurückrollen der Bälle



Medizinball-Zielstoßen



Material pro Team:

- 1-2 Medizinbälle (1,5 bis 2 kg)
- 6 Fahrradreifen
- Punktetafeln 1-6
- Abstoßlinie

Organisation:

- Es wird der Medizinball aus der **beidhändigen Stoßauslage** von der Abstoßlinie **in einen der Reifen** gestoßen, um die entsprechende Punktzahl zu erreichen (Berührung des Reifenrandes gilt als Treffer)!
- Jedes Kind muss **zwei Stöße mit dem rechten Arm und zwei Stöße mit dem linken Arm** absolvieren.
- Die Abstoßlinie darf nicht überquert werden.
- Für jeden Stoßer werden die erreichten Punkte aus seinen vier Stößen addiert.

Teamwertung:

Alle individuellen Punktergebnisse werden zu einer Gesamtpunktzahl addiert und in Teampunkte umgerechnet.

Kampfrichter:

- 1 Kampfrichter zum Ermitteln und Notieren der Zonenpunkte
- 1 Helfer zum Zurückrollen der Medizinbälle