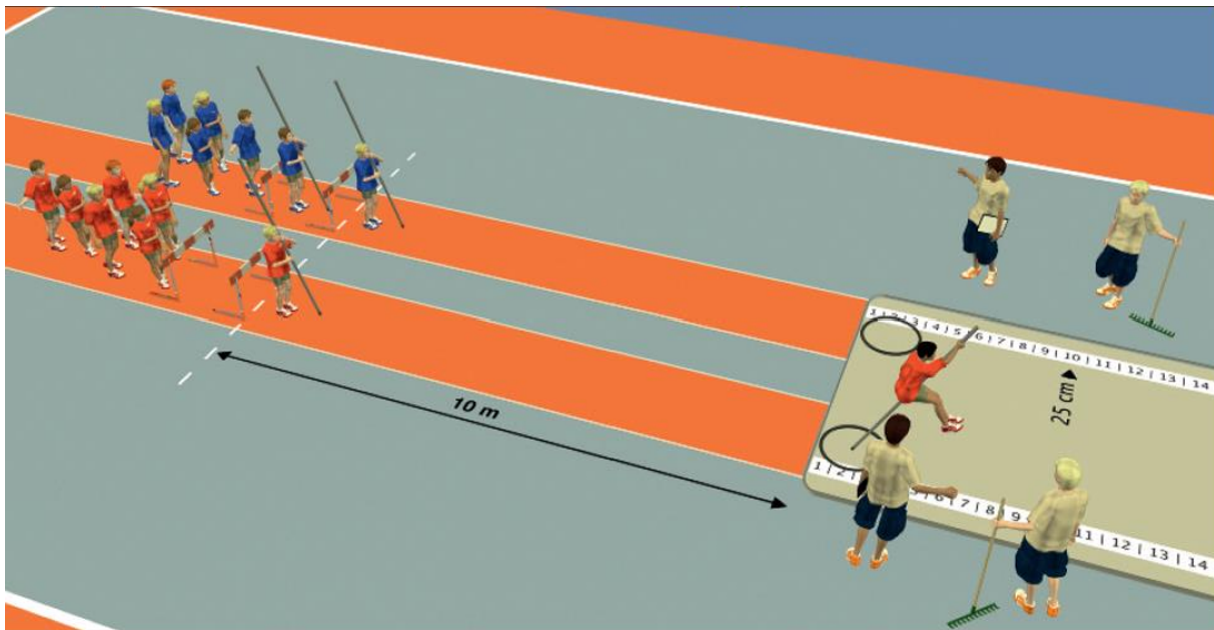


Stabweitsprung



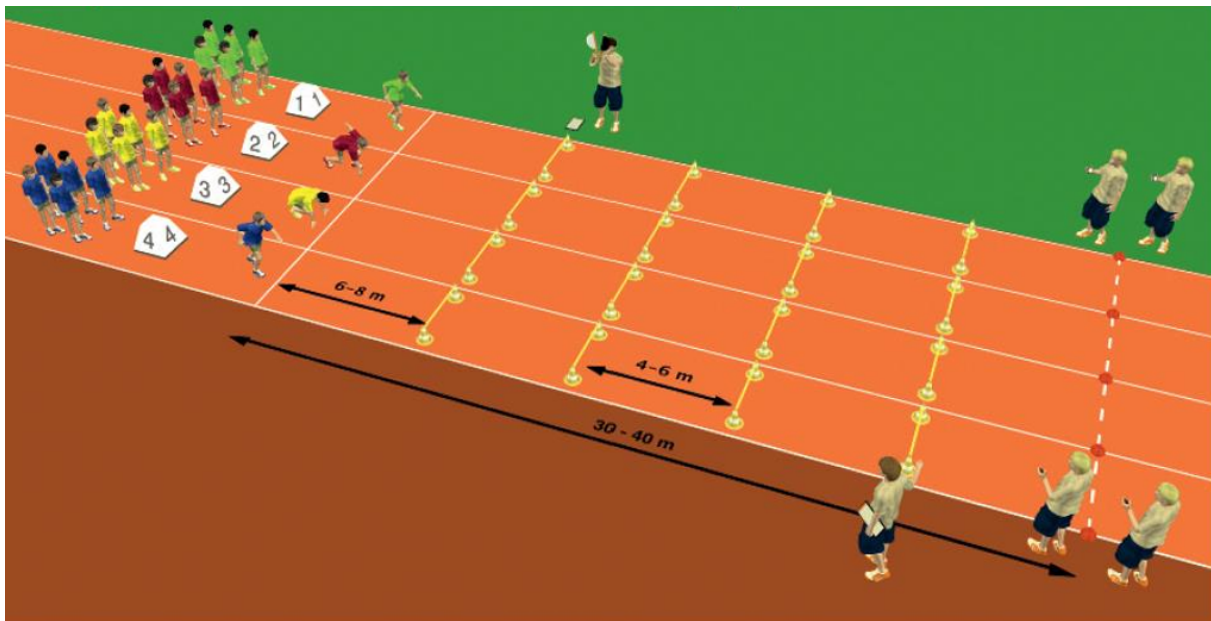
Kurzbeschreibung

- Ziel ist es mit Hilfe des Stabes nach Einstecken in eine vorgegebene Trefferfläche möglichst weit zu springen.
- Unmittelbar am Anfang der Weitsprunggrube wird ein Reifen platziert. Dieser kennzeichnet den Einstichbereich.
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf U8: 5 Meter, U10:10 Meter und U12: 15 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diese in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird, der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder der Stab vor der Landung losgelassen wird.
- Jedes Kind hat 3 Versuche, der beste wird gewertet. Es gibt keinen Probesprung.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Wertung:

- Im Anschluss an den Reifen werden 25 Zentimeter breite Landezonen markiert.
- Die Zone, in der dem Reifen am nächsten Körperabdruck liegt bestimmt die Punktzahl (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte, usw.).

Hindernissprint



Kurzbeschreibung

- Ziel ist es die Hindernisstrecke so schnell wie möglich zu laufen.
- Auf jeder Bahn werden jeweils 5 gleiche Hindernisse mit jeweils gleichem Abstand aufgestellt:
 - U8: 30m, Anlauf 6m, Abstand 4,50m, Höhe 36cm
 - U10: 40m, Anlauf 7m, Abstand 5m, Höhe 48cm
 - U12: 50m, Anlauf 11m, Abstand 6,50m, Höhe 60cm
- Die Kinder starten auf das dreigeteilte Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ und absolvieren den Hindernissprint.
- Die Startposition ist bis zur U12 freigestellt, z.B. Hoch-, Dreipunkt- Tiefstart. Die U12 startet aus dem Startblock.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht abgemahnt (keine Disqualifikation).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Fertig“-Position noch vor dem Startsignal zuckt oder über die Startlinie tritt.
- Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen. Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.
- Die Laufzeiten werden elektronisch gemessen und notiert.
- Nach dem Lauf gehen die Kinder zur Ziellinie in ihre Bahn zurück, damit die Zeit einer Startnummer zugeordnet werden kann.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Stoßen



Kurzbeschreibung

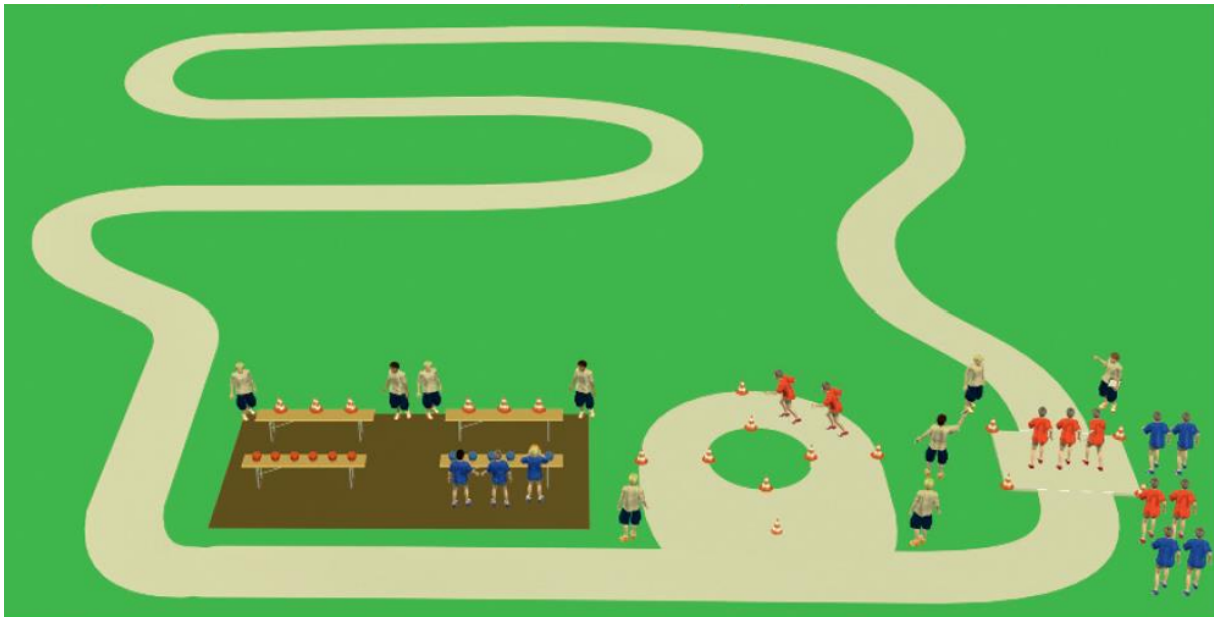
- Ziel ist es das Wurfgerät so weit wie möglich zu stoßen/schocken.
- Der Zielbereich wird mit einem Maßband ausgelegt. Hinter der Abwurflinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o.Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben.
- Es wird wie beim Ballwurf auf 0,5m zum Nachteil des Athleten gemessen.
- Ein Versuch ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten wird oder der Wurfbereich nicht nach hinten verlassen wird.
- Jedes Kind hat 3 Versuche, der beste wird gewertet.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

U8: Stoß aus der seitlicher Ausgangslage aus dem Stand, Medizinball 1 kg

U10: Stoß aus der seitlichen Ausgangslage mit Anlauf (Anlauf ist auf 2m begrenzt), Medizinball 1,5 kg

U12: Rückwärts schocken aus dem Stand, Medizinball 1,5 kg

Biathlonstaffel



Kurzbeschreibung

- Ziel ist es als Staffelteam die Strecke mit integrierter Zielwurfstation so schnell wie möglich zu absolvieren.
- Es wird eine ca. 500 Meter lange Laufrunde markiert. Etwa auf halber Strecke wird eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufgebaut mit 2-4 Meter davorliegenden Wurfgeräten. Zusätzlich wird eine Strafrunde (ca. 30m) markiert.
- Je 6-9 Kinder bilden ein Staffelteam. Jeweils 2-3 Kinder bilden eine Laufgruppe und laufen gleichzeitig. Die erste Gruppe startet auf das zweigeteilte Kommando „Auf die Plätze“, Startsignal. Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht abgemahnt (keine Disqualifikation).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position noch vor dem Startsignal zuckt oder über die Startlinie tritt.
- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel gerundet) gemessen und notiert, sobald der letzte Läufer des dritten Tandemteams die Ziellinie überquert.
- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfungen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem die Laufgruppe den Parcours einmal durchlaufen hat, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen.
- Erklärvideo: <https://www.leichtathletik.de/aktuelles/videos/videoarchiv/video-detail/detail/lauf-u10-team-biathlon-600-bis-800-m>