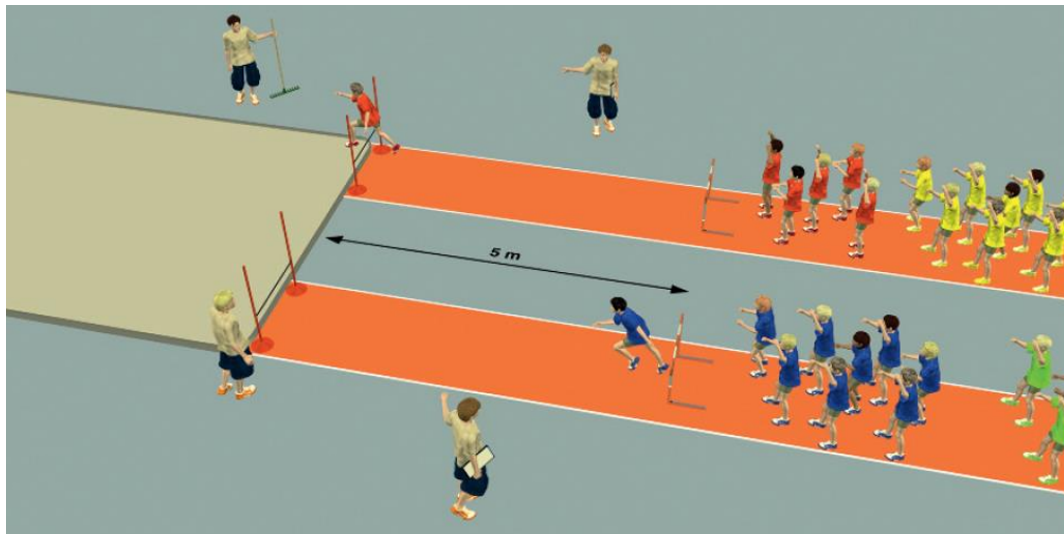


Hoch-Weitsprung U8 / U10

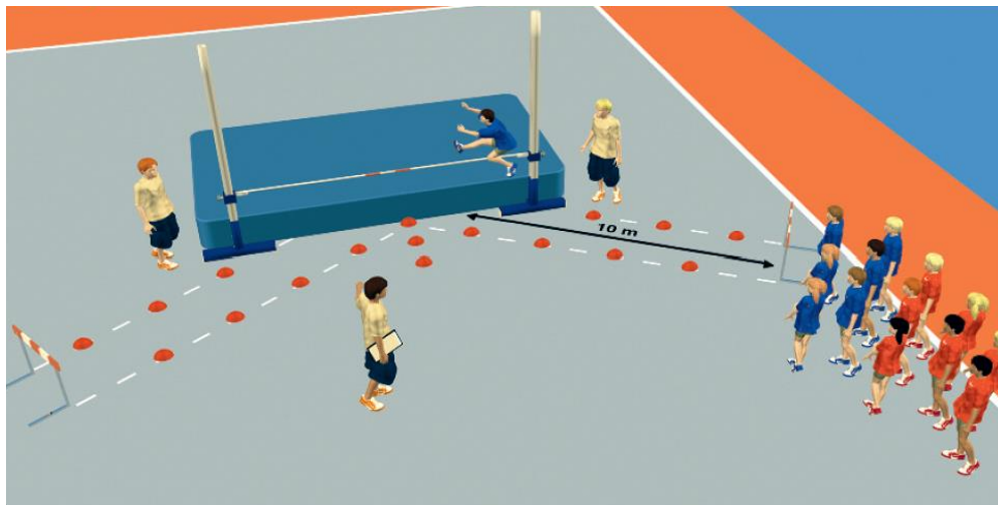


Kurzbeschreibung

- Ziel ist es nach einem begrenzten Anlauf einbeinig eine Querlatte zu überwinden und beidbeinig zu landen.
- Vor die Sprunggrube wird eine Querlatte als Hindernis aufgebaut. Die Latte wird nicht fixiert und fällt bei Kontakt herunter.
- Die Startsprunghöhe der U8 sind 30cm und der U10 sind 40cm.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5m begrenzt.
- Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig im Sand. Die Latte darf dabei nicht herunterfallen.
- Die Lattenhöhe wird nach 2 Versuchen erhöht. Misslingen dem Kind beide Versuche scheidet es aus. Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Absprung vor dem Hindernis nicht einbeinig erfolgt, die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt oder die Querlatte herunterfällt.
- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Sprung, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Die jeweils größte übersprungene Höhe des Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Hinweis: Die Übungen inkl. Bild stammen zum Teil aus der Übungssammlung des DLV sowie den Wettkampfkarten der Region Wendelstein. Die Beschreibungen sind teilweise angepasst und verändert.

Hochsprung U12

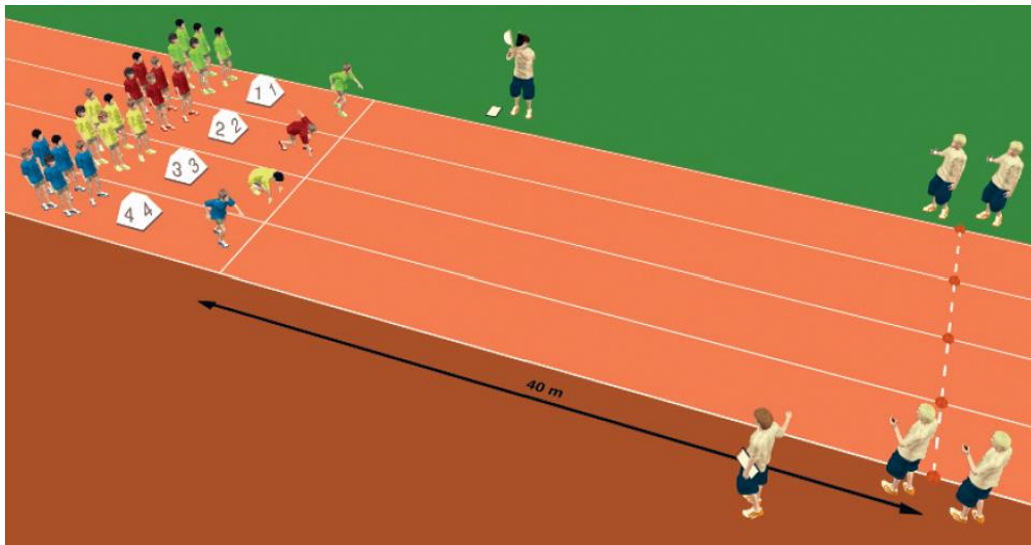


Kurzbeschreibung

- Ziel ist es eine möglichst große Sprunghöhe zu überwinden.
- Die Einstiegshöhe ist bei 70cm und wird bis 100cm im 10cm-Schritt gesteigert. Ab 100cm geht es in 5cm-Schritten weiter.
- Die Kinder dürfen die Einstiegshöhe individuell wählen und einzelne Höhen auslassen.
- Die Kinder dürfen sich frei entscheiden, ob sie die Latte mit einem Schersprung oder wie beim Hochsprung üblich mit dem Flop überqueren.
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder die Latte herunterfällt.
- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Sprung, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Hinweis: Die Übungen inkl. Bild stammen zum Teil aus der Übungssammlung des DLV sowie den Wettkampfkarten der Region Wendelstein. Die Beschreibungen sind teilweise angepasst und verändert.

Sprint

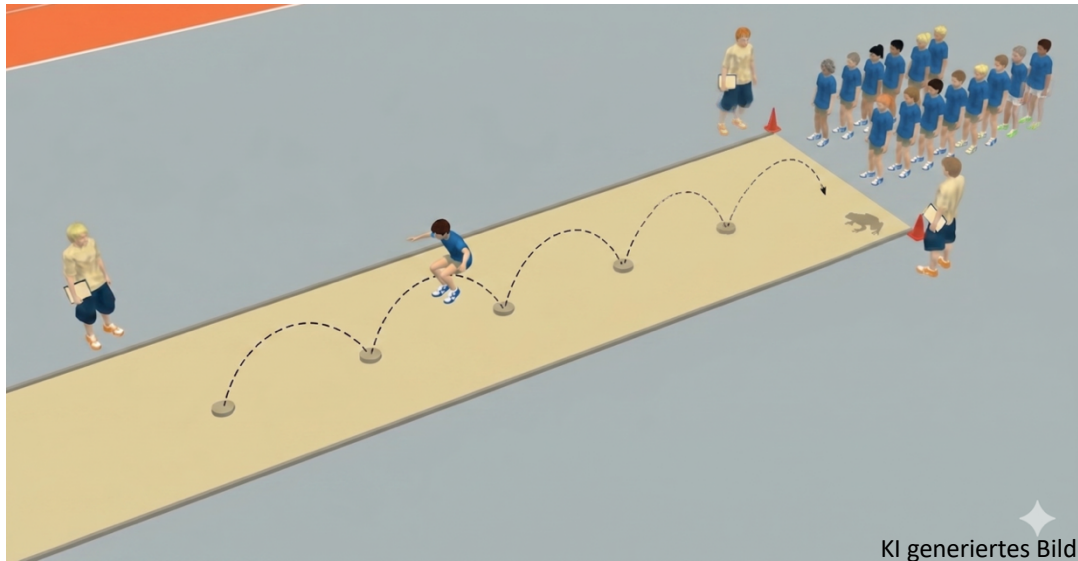


Kurzbeschreibung

- Ziel ist es auf ein akustisches Signal die Sprintstrecke so schnell wie möglich zu laufen.
- Die Kinder absolvieren den Sprint auf das dreigeteilte Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“.
- Die Sprintstrecke der U8 sind 30m, der U10 sind 40m und der U12 sind 50m.
- 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.
- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch gemessen und notiert.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Hinweis: Die Übungen inkl. Bild stammen zum Teil aus der Übungssammlung des DLV sowie den Wettkampfkarten der Region Wendelstein. Die Beschreibungen sind teilweise angepasst und verändert.

Froschsprungchallenge

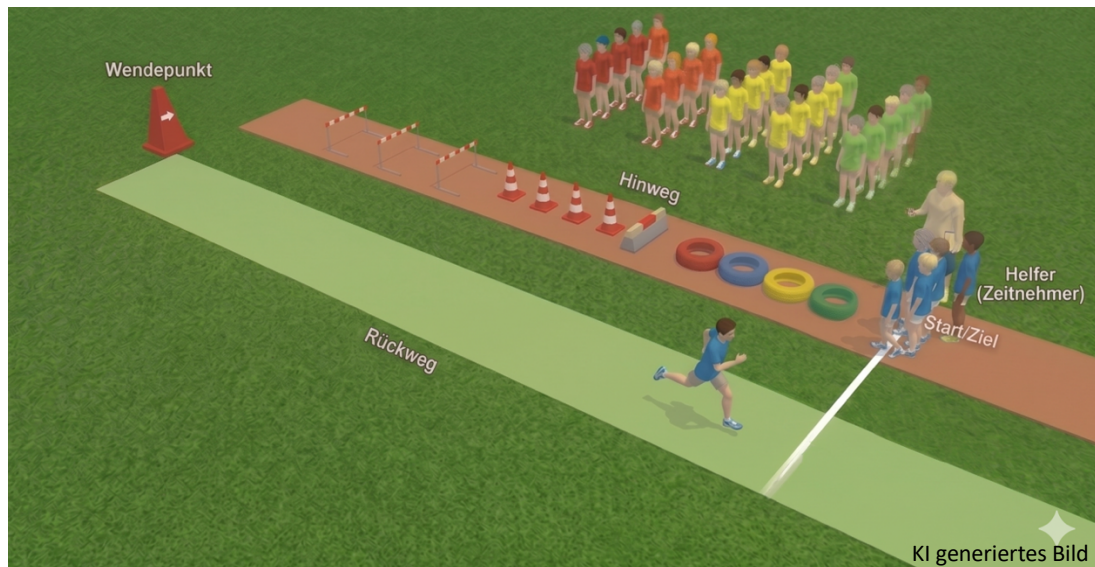


Kurzbeschreibung

- Ziel ist es mit 5 Froschsprüngen der Kinder so weit wie möglich zu kommen.
- Die Kinder absolvieren die 5 Froschsprünge hintereinander, ohne dazwischen einen Gehschritt zu machen.
- Der Absprung erfolgt bei jedem Sprung beidbeinig.
- Gestartet wird hinter einer markierten Linie.
- Als ungültig ist ein Versuch, wenn ein Kind zwischen den Sprüngen gegangen ist, wenn keine 5 Sprünge durchgeführt werden oder wenn ein Kind nicht beidbeinig abspringt.
- Die gesamte Weite von den 5 Froschsprüngen hintereinander wird gemessen, das beste Ergebnis gilt als Einzelleistung des Kindes.
- Alle Kinder einer Mannschaft müssen an den Start gehen, die besten 6 Einzelleistungen gehen in die Gesamtwertung ein.

Hinweis: Die Übungen inkl. Bild stammen zum Teil aus der Übungssammlung des DLV sowie den Wettkampfkarten der Region Wendelstein. Die Beschreibungen sind teilweise angepasst und verändert.

Grand Prix



Kurzbeschreibung

- Ziel ist es den Staffelparcour so schnell wie möglich zu absolvieren.
- Es werden verschiedene Hindernisse aufgebaut, die überwunden werden müssen (z.B. unter Hürden krabbeln, Slalom laufen, Hindernisse überspringen, durch Reifen schlüpfen).
- Jedes Kind muss auf dem Hinweg alle Hindernisse korrekt ausführen, am Wendepunkt umkehren und ohne Hindernisse zurücklaufen. Beim Start klatscht er den nächsten Athleten ab, der den Parcour erneut von vorne durchläuft, usw. sobald der letzte Athlet die Startlinie berührt, wird die Zeit gestoppt.
- Die Kinder absolvieren den Sprint auf das dreigeteilte Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“.
- 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.
- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) gemessen und notiert.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team muss an einem der beiden Versuche teilnehmen.

Hinweis: Die Übungen inkl. Bild stammen zum Teil aus der Übungssammlung des DLV sowie den Wettkampfkarten der Region Wendelstein. Die Beschreibungen sind teilweise angepasst und verändert.