

U 8 Beschreibung der Disziplinen

25 m Sprint aus Bauchlage

Auf die Plätze - Kind nimmt Bauchlage ein – Fingerspitzen an der Startlinie
fertig - ruhige Bauchlage los

Weitsprungstaffel (darf bei U 8 mit Genehmigung von Jutta Bryxi durchgeführt werden)

Die Kinder springen nach einem 10 Meter Anlauf von einem Sprungbrett in eine 30 cm hohe Bodenmatte auf der 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert und mit Punkten versehen sind. Nach einer möglichst beidbeinigen Landung läuft das Kind zu einem Reifen der neben der Matte liegt. Sobald das Kind im Reifen steht, darf das nächste Kind loslaufen. Dauer 3 Min.

Beidarmiges Stoßen

Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder den Basketball möglichst weit stoßen. Die 0,5 m breiten Bereiche (Zonen) sind mit Punkten gekennzeichnet. Die erste Zone gibt 1 Punkt, die 2. Zone 2 Punkte usw. Jedes Kind hat 3 Versuche, die von jedem Kind direkt hintereinander gemacht werden.

U 10 Beschreibung Disziplinen

25 m Sprint aus 3-Punkt-Start

Auf die Plätze = Kind nimmt Startposition ein
(Schrittstellung und Gegenhand auf dem Boden)
Fertig = ruhige Kauerstellung los

Weitsprungstaffel – siehe Beschreibung U 8

Beidarmiges Stoßen

Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder den 1,5 kg Medizinball möglichst weit stoßen. Jedes Kind hat 3 Versuche, die direkt hintereinander zu absolvieren sind.

U 12 Beschreibung Disziplinen

25 m Sprint - Tiefstart ohne Startblock

Additionsweitsprung

Jedes Kind hat 3 Versuche. Gemessen wird in Zonen und die erzielten Punkte zusammen gezählt. Der Absprung erfolgt nach einem ca. 10 m langen Anlauf von einem Sprungbrett in eine ca. 30 cm hohe Bodenmatte.

Medizinball-Stoßen

Der Medizinball soll aus der seitlichen Stoßauslage oder aus dem 3-SchrittRhythmus möglichst weit gestoßen werden. Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche, die direkt hintereinander zu absolvieren sind.