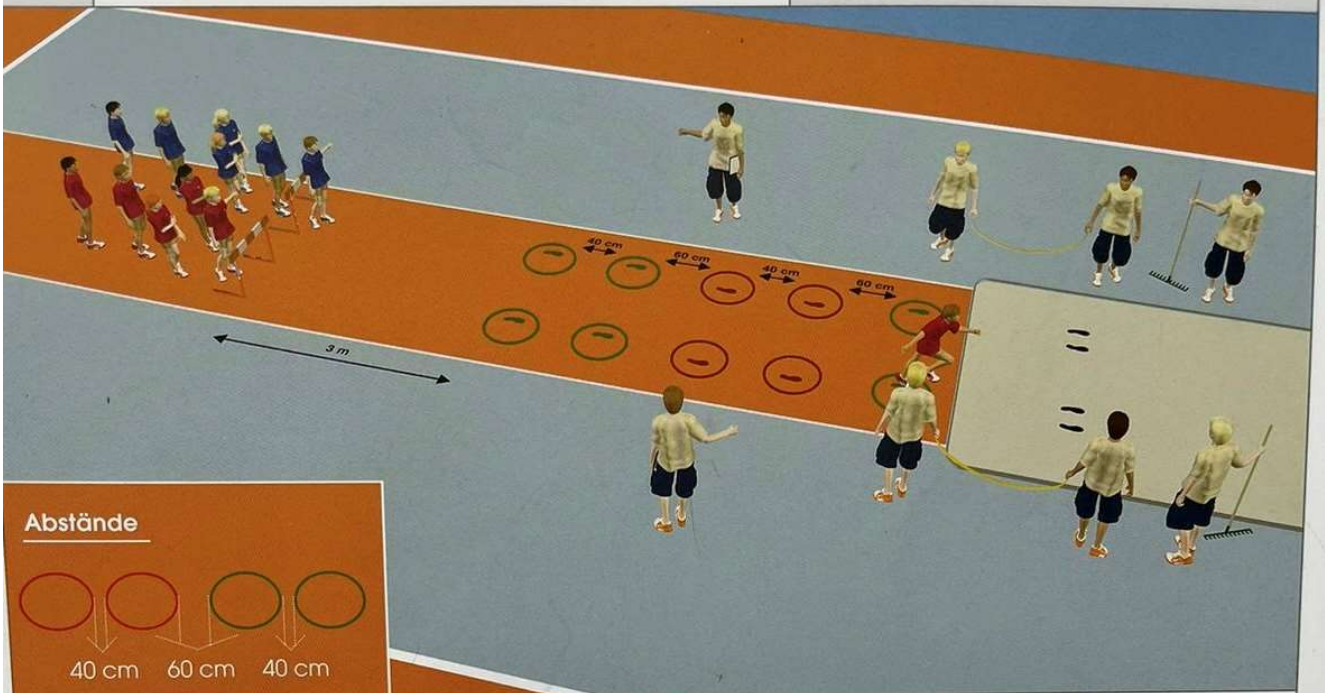


21.09.2024 Mölten U12 (2013/2014)

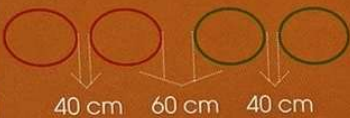
U12

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

FÜNFSPRUNG



Abstände



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvor-

gabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.

- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach ein-

beinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.

- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)

- 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

U10

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

DREHWURF (EINFACHE DREHUNG)

**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinder-Diskus, Fahrradreifen, Tennisring o. Ä.) aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.

- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- 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 Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurfline nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- Der Wurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen 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)

- 1 Abwurfline
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Kinder-Diskus, Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen o. Ä.)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.

- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind zu beachten.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.

- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

WETTKAMPFHILFER (8/LAUF)

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer

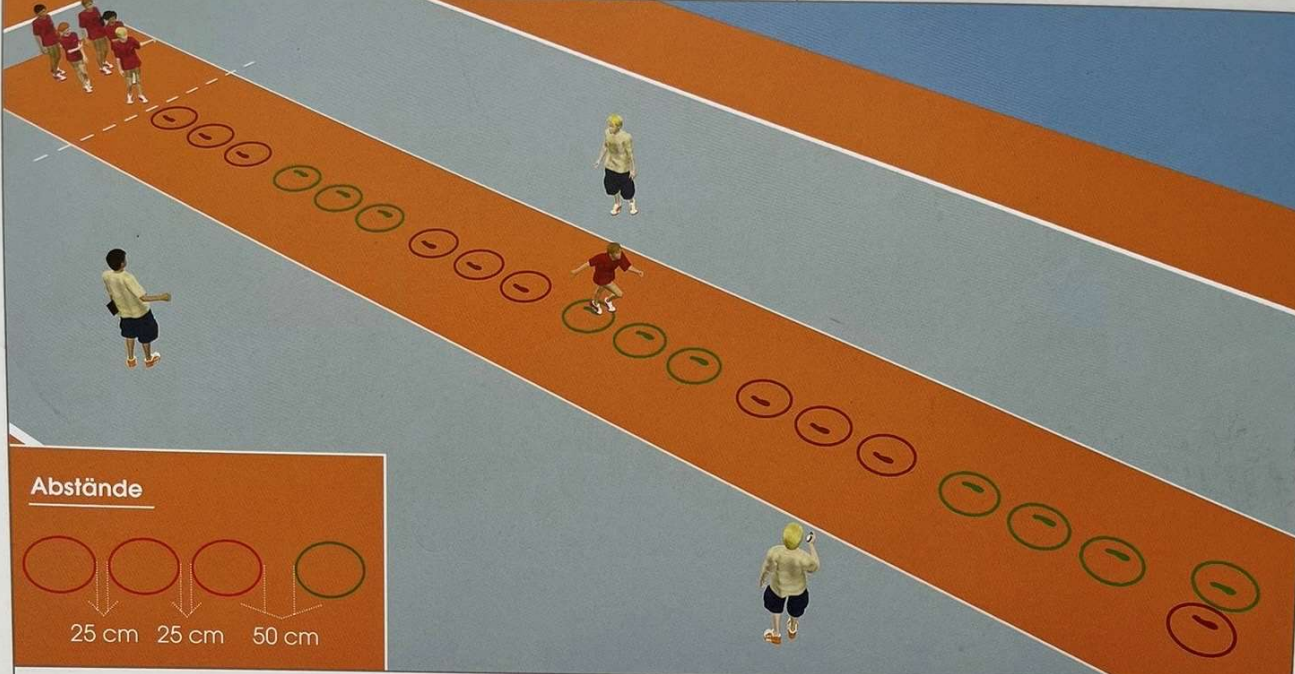
WERTUNG

- Einzelwertung: Wer gewinnt den Stadioncross? – Die Einzelergebnisse werden durch Zeitnahme ermittelt.
- Teamwertung: Welches Team gewinnt den Stadioncross? – Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hochsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife

21.09.2024 Mölten U10 (2015/2016)

U10	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	WECHSELSPRÜNGE
		
<p>Abstände</p> <p>25 cm 25 cm 50 cm</p> <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>WETTKAMPFHelfER (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



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 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 das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Alternativ: 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 Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

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
- 3-m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.

WETTKAMPFHelfER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS)

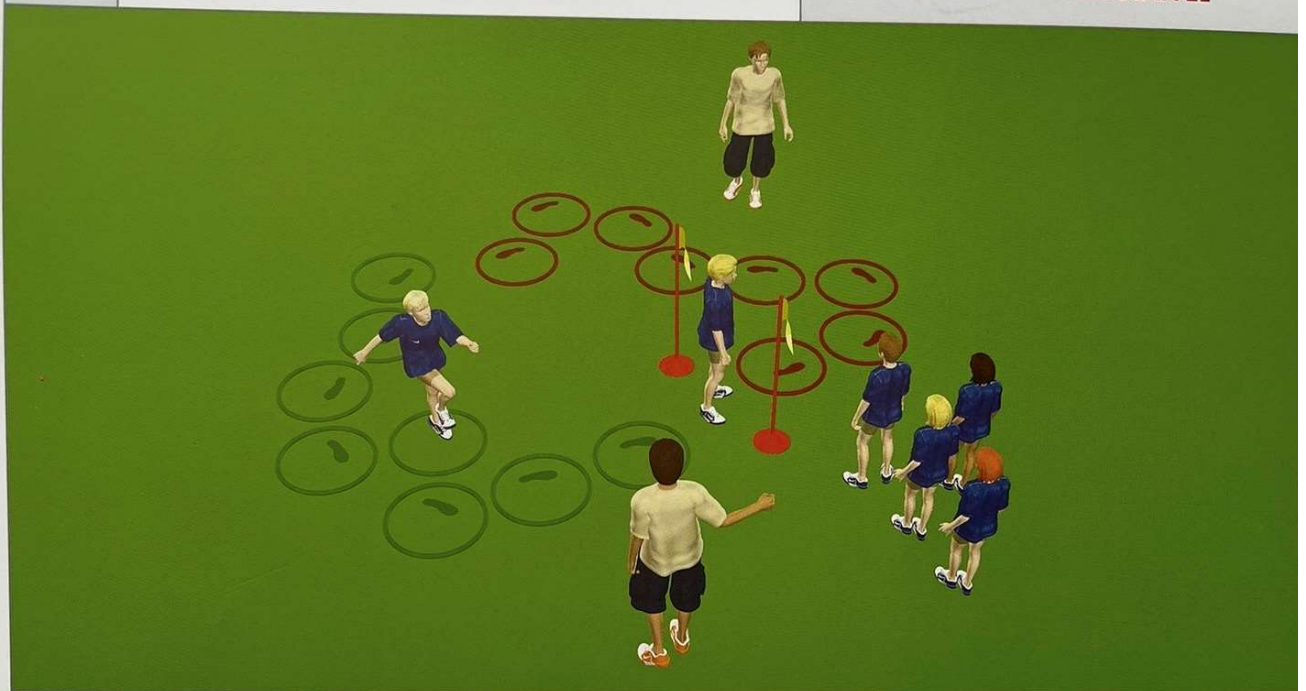
- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzeltische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

21.09.2024 Mölten U8 (2017/2018)

U8

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

EINBEIN-HÜPFER-STAFFEL



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Jedes Team hat 2 Staffelvesuche mit je 6 Kindern. Im zweiten Versuch soll die Staffel verändert und sollen Kinder ausgetauscht werden. So wird ermöglicht, dass jedes Kind mindestens an einem der beiden Staffeldurchgänge teilnehmen kann.

- Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen – Beinwechsel und zugleich Farbwechsel zwischen dem 8. und 9. Reifen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehler-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes In-den-Reifen-Springen, so muss das Kind zurück zum

vorherigen Reifen und hüpft von dort aus weiter.

- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Zuerst springt jedes Kind mit dem einen Bein, nach dem 8. Reifen mit dem anderen.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“. Jedes Kind ist dabei 2-mal an der Reihe. Sobald das 6. Kind den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt.

WETTKAMPFHELPER (2/PARCOURS)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn

WERTUNG

- Welches Team bewältigt am schnellsten den Parcours? – Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.
- Die Bestzeiten aller Teams werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/PARCOURS

- 16 Fahrradreifen (jeweils 8 Reifen, gestaltet in unterschiedlicher Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Materialien zum Verbinden der Reifen untereinander (z. B. Kordel, Kabelbinder)
- Markierungen für die Anordnung der Reifen
- Kennzeichnung der Start-(Wechsel-)Position



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 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 das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Auf Wunsch reicht ein Teambetreuer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden. Nach je-

dem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.

- Alternativ: Das Kind absolviert unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es wieder an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

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 (15 m breit/30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 400 bis 600 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfeln „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 3 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln begonnen. Erreicht das Tandem das Ziel, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat.

WETTKAMPFHelfER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)