

## 21.09.2024 Meltina U12 (2013/2014)

### U12

#### DAL SALTO MULTIPLO A SALTO TRIPLO

#### salto quintuplo

Dopo una breve rincorsa (3m) vanno eseguiti 5 salti ad un piede, il 5° salto è lo Jump che dovrebbe essere quello più lungo.

La ritmica: sinistro, sinistro, destro, destro, sinistro (Jump) oppure destro, destro, sinistro, sinistro, (Jump)

In pedana vanno posizionati 5 copertoni bici distanti uno dall'altro da 40 cm a 60 cm.

La distanza di 40 cm è quella tra copertoni dello stesso colore (piede) , 60 cm al cambio gamba (da sinistro a destro)

Viene misurato solo lo Jump (misurazione al cm)

Il salto è valido se i singoli appoggi avvengono all'interno dei copertoni, e se la ritmica è corretta.

CLASSIFICA:

Individuale: somma dei 3 migliori salti su 4.

a squadra: entrano in classifica i 6 migliori atleti



## U12

### DAL RUOTARE E LANCIARE AL LANCIO DEL DISCO

#### Lancio a rotazione- esecuzione libera

Con tecnica di accelerazione libera si lancia più lontano possibile.

Numero di tentativi: 4

Attrezzi: disco da bambini, copertoni bici, altro.

La tecnica di lancio è libera: dal lancio da fermo alla rotazione completa.

La zona di caduta è suddivisa in zone da 1 m, zona 1 = 1 punto, zona 2 = 2 punti ecc.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alla zona, nella quale l'attrezzo atterra, il lancio è valido anche, quando cade lateralmente alla zona marcata.

Ogni atleta effettua due lanci consecutivi, si rimette in fila per effettuare i rimanenti lanci.

Il lancio è valido se l'atleta non oltrepassa la zona di lancio e se esce da dietro.

Per motivi di sicurezza si consiglia, che i ragazzi che non lanciano attendino il loro turno in una zona protetta da una rete.

#### CLASSIFICA:

Individuale: somma dei punti ottenuti in 3 lanci su 4

a squadra: vanno sommati i 3 migliori tentativi di ogni singolo atleta (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi singoli dà il punteggio a squadra.



## U12

### CROSS DI STADIO

Alla fine della giornata di gara aspetta una gara di cross all'interno dello stadio.

Il percorso dovrebbe contenere cambi di direzione, in pista, all'interno del campo e all'esterno della pista.

Strutture esistenti all'interno dello stadio (es. materassi del salto in alto) vanno integrate nel percorso.

La distanza totale del cross è da 1.500m a 2.000 m.

Il numero di serie dovrebbe essere ridotto al minimo possibile.

La corsa di cross deve essere l'ultima gara del programma.

#### CLASSIFICA:

Classifica individuale: chi è il più veloce.

Classifica a squadre: quale squadra vince il cross: sono da considerare i 6 migliori tempi di ogni squadra.



## 21.09.2024 Meltina U10 (2015/2016)

U10

DAL SALTO MULTIPLO A SALTO TRIPLO

salti alternati

I ragazzi imparano ad effettuare una serie di salti ad un ritmo (destro-sinistro) predefinito.

La prestazione è determinata dalla velocità di esecuzione.

Tutta la squadra prende parte, 4 prove per ciascuno.

18 copertoni bici (di colori diversi) vanno posizionati in linea, il compito consiste nel percorrere la serie di salti nel tempo più breve possibile, 3 salti con una gamba sono seguiti da 3 salti con l'altra gamba (es. sinistro, sinistro, sinistro, destro, destro, destro).

I copertoni sono di due colori diversi per „visualizzare „il ritmo.

La distanza tra i copertoni è di 25 cm, la distanza da una tripla all'altra di 50 cm.

Comando di partenza: pronti-via,

Il cronometro viene fermato, quando l'atleta tocca la zona di arrivo (sabbia) con due piedi.

Errori, quali un salto con il piede sbagliato, fuori dal copertone, o lo spostare di un copertone vanno penalizzati con 0,5 secondo ciascuno e sommati al tempo realizzato in prova.

Se un copertone viene solo toccato, non va applicata la penalità.

Il massimo di „errori „viene limitato a 10, pertanto il tempo di penalità massimo è di 5 secondi.

### CLASSIFICA

Quale squadra ottiene il tempo migliore?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 8 sec. + 9 sec. + 10,5 sec = 27,5)

La somma dei 6 migliori risultati singoli dà il punteggio a squadra.



## U10

### DAL LANCIO DELLA PALLINA/BASTONE AL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

#### Lancio della pallina/bastone (3 m di rincorsa)

Lanciare più lontano possibile la pallina con 3 passi di rincorsa

Tutta la squadra prende parte, 4 prove per ciascuno

La tecnica da imparare è il lancio della pallina/del bastone con 3 appoggi in direzione delle zone marcate larghe 2 m, la prima zona vale 1 punto, la seconda 2 punti ecc.

Il punteggio per ogni lancio corrisponde alle zone, nella quale la pallina cade, il lancio è anche, se cade lateralmente alle zone marcate.

Dopo ogni lancio, a scelta dopo due lanci consecutivi, il ragazzo si rimette in fila per effettuare i rimanenti lanci.

Il lancio è valido se lanciato sopra la testa, se non viene superata la linea di 3 metri.

#### CLASSIFICA

Quale squadra raccoglie più punti?

Vanno sommati i tre migliori tentativi di ogni singolo ragazzo (es. 4+7+9 punti = 20)

La somma dei 6 migliori punteggi singoli dà il punteggio a squadra.



## U10

### DAL CORRERE A DISTANZA ALLA CORSA DI RESISTENZA

#### BIATHLON A SQUADRE (600m – 800m)

Compiere nel tempo più breve possibile una prova di resistenza combinata ad una prova di abilità di lancio mirato.

6 ragazzi compongono una staffetta.

La versione consigliata è , che due ragazzi partono assieme.

In alternativa si possono scegliere altre forme.

La distanza da percorrere per ogni tandem è di 600 m fino a 800 m.

Su ognuno dei due giri si è posizionata una stazione per il lancio.

Versione consigliata: la coppia cerca di colpire 3 oggetti con 6 attrezzi da lancio di peso uguale.

Per ogni oggetto non colpito la coppia compie due giri di penalità ( 5% del giro= 30m – 40 m)

Stazione di lancio: distanza dalla posizione di lancio all’oggetto da colpire: 2m – 4 m

Nel momento che entrambi della coppia raggiungono la stazione di lancio, si inizia a lanciare, quando entrambi hanno raggiunto il traguardo, parte la seconda coppia.

Nel momento che la 3° coppia raggiunge il traguardo, viene preso il tempo della squadra.

CLASSIFICA:

Quale squadra è la più veloce?



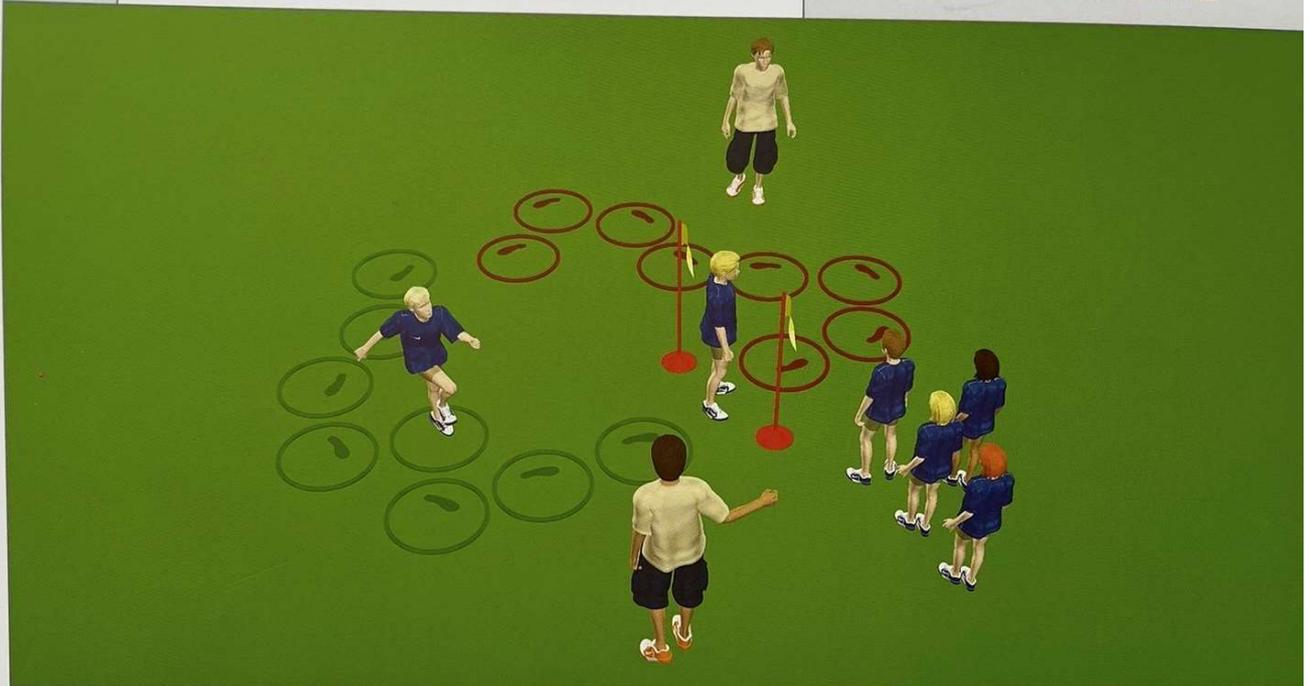
## 21.09.2024 Meltina U8 (2017/2018)

### Salto multiplo (salti con 1 piede)

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 Staffelversuche 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.

#### WETTKAMPFHelfER (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

# Lancio di Vortex

U8	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (AUS DEM STAND)
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.</li> <li>• Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht</li> </ul> <p>(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> <li>• 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-</li> </ul> <p>dem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurfline nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/ANLAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld</li> <li>• 1 Zielfeld (15 m breit/30 m lang)</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punktetafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle</li> </ul>

## Team Biathlon - Staffetta

U8

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (400 – 600 M)



### 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.

### WETTKAMPFHILFER (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)