

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

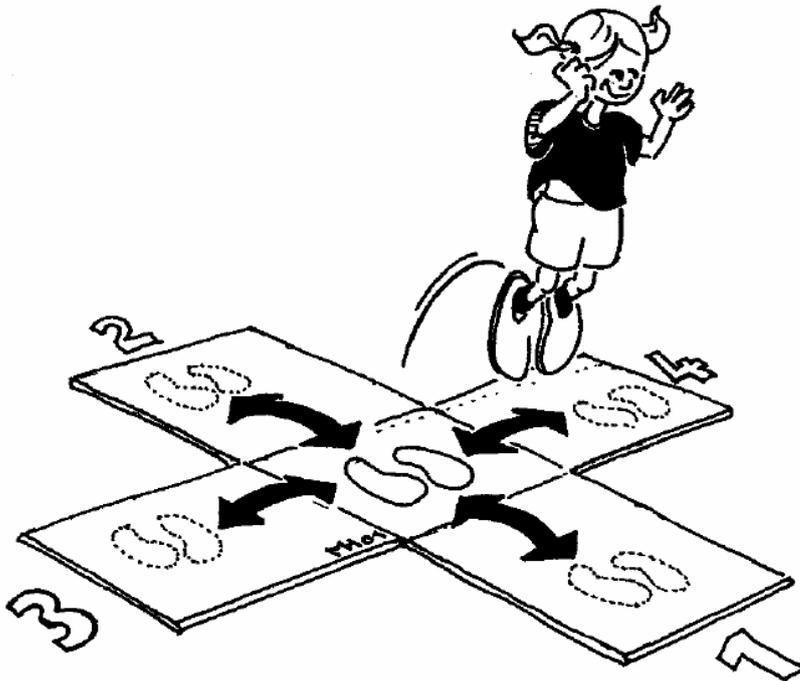
## Cross-Hopp

Kurzbeschreibung: Beidbeinige Sprünge mit Richtungswechsel  
Disziplinname für Kinder: „Hüpfen im Sprungkreuz“

### Durchführung

Aus der Mitte eines Sprungkreuzes springt der Teilnehmer beidbeinig zur Seite, vorwärts- und rückwärts. Begonnen wird in der Mitte des Kreuzes, dann nach vorn und wieder zur Mitte zurück, von dort nach rechts und wieder zur Mitte zurück, dann nach links und wieder zur Mitte zurück, dann nach hinten und wieder zur Mitte. (die Reihenfolge der Felder ist mit Zahlen markiert)

### Skizze



### Wertung

Jeder Teilnehmer einer Mannschaft hat 15 Sekunden Zeit, in der er so viele Sprünge wie möglich absolviert. Jedes Feld (vorn, Mitte, Seite, hinten) wird mit einem Punkt bewertet. Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Maximal können bei einem „Umlauf“ acht Punkte erzielt werden.

Von zwei Versuchen wird der beste gewertet.

1 Probeversuch, 2 Wettkampfversuche

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 2 Helfer erforderlich.

Helfer 1: - Startzeichen, Zeit 15s messen, Stoppkomando

Helfer 2: - Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung

- Zählen der Sprünge

- Notieren der Ergebnisse

### Material:

Für diese Disziplin werden benötigt:

1 Sprungkreuz

1 Stoppuhr

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

## Zielwerfen über ein Hindernis

Kurzbeschreibung: Einarmige Zielwürfe

Disziplinname für Kinder: „Werfen mit Zielwasser“

### Durchführung

z.B. 2 Hochsprungständer mit fixierter Querlatte 3-4m

Hochsprungmatte als Ziel bei U8 kleine Matte als Ziel auf der großen Matte (oder andere Zielmarkierungen)

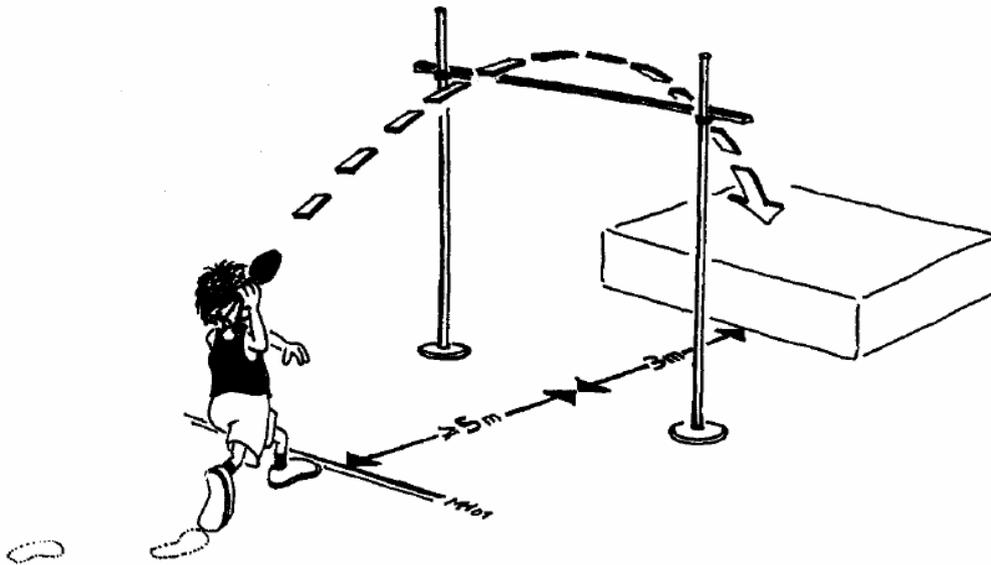
2 Hürden als Abwurfmarkierung

**U6:** Lattenhöhe 1m Wurfabstand: 5 bis 6 m

**U8:** Lattenhöhe 1,5m Wurfabstand: 8 m

Der Ball wird mit einer Hand über die Schulter (wie beim Ballwurf) über die Latte in die Zielfläche geworfen. Die Entfernung vom Ziel ist mit Markierungen z.B. Hürde) vorgegeben. Der Wurf kann mit oder ohne Anlauf ausgeführt werden.

### Skizze



### Wertung

Pro Treffer erhält der Teilnehmer 2 Punkte,

Wenn der Tennisball über die Latte geworfen wird, aber die Zielfläche verfehlt, dann 1 Punkt.

Die Summe alle Punkte wird notiert.

(2 Probeversuche , 5 gezählte Versuche je Teilnehmer)

Die 5 Versuche sind hintereinander auszuführen.

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin ist ein Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesem Helfer zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung (Abstand, Treffer)
- Notieren der Ergebnisse
- Bälle einsammeln

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

1 Zielobjekt Groß und Klein (oder Markierungen)

1 Hindernis 2 Ständer mit Latte

3 Wurfgeräte (Tennisball) (ev Reserve)

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

## Werfen aus dem Kniestand

Kurzbeschreibung: Beidarmiger Wurf eines Medizinballes aus dem Kniestand auf Weite  
Disziplinname für Kinder: „Einwerfen wie ein Fußballer“

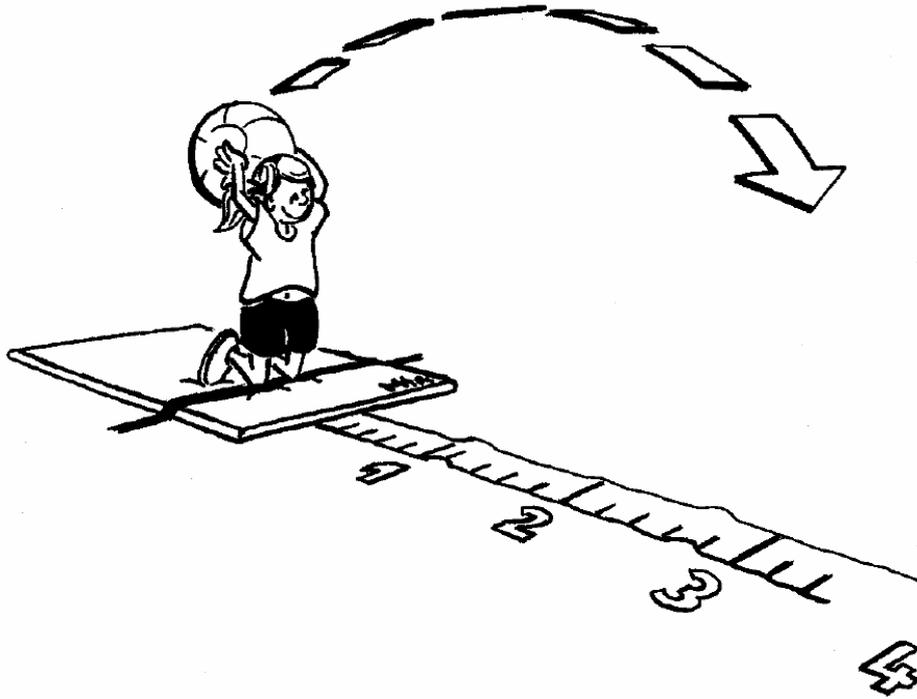
### Durchführung

Beim beidarmigen Einwurf kniet der Teilnehmer auf einer Matte bzw. weichem Untergrund und wirft aus der Körperspannung heraus den Medizinball mit beiden Armen über den Kopf.

Nach dem Abwurf darf der Teilnehmer nach vorn fallen.

Hinweis: Der Medizinball darf nicht zu den Teilnehmern zurückgeworfen werden.

### Skizze:



### Wertung

Die Messung erfolgt auf 20 cm genau (aufrunden), die Messung erfolgt immer rechtwinklig (rechter Winkel von der Landung des Medizinballs zur Messmatte).

(1-2 Probe, 2 Wettkampfversuche pro Teilnehmer)

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 1-2 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Abmessen der Wurflistung (rechtwinklig zur Messlinie) und Zurücktragen des Medizinballs
- Notieren der Ergebnisse

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

2 Medizinbälle (1 kg)

1 Messmatte oder Maßband

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

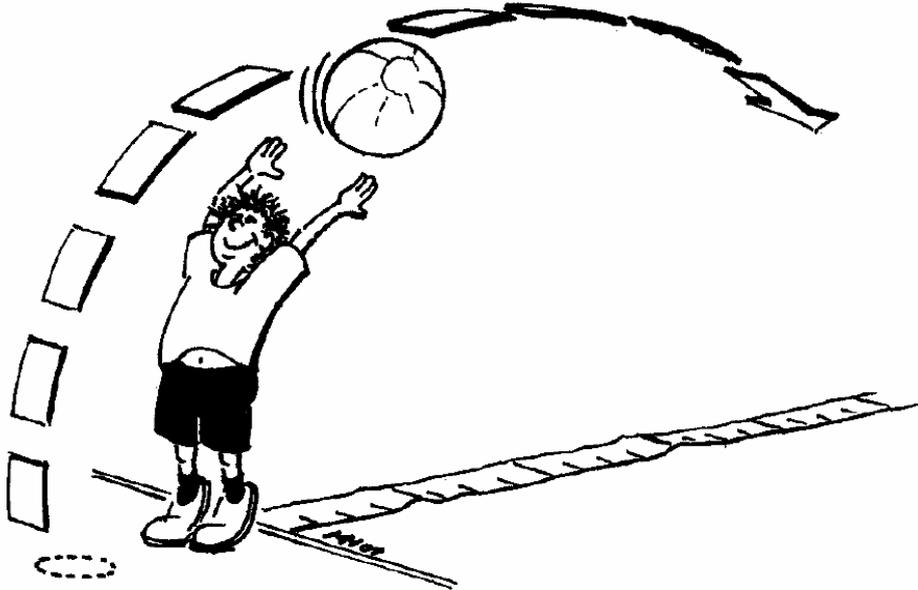
## Schocken über den Kopf

Kurzbeschreibung: Rückwärts-Schockwurf eines Balles auf Weite  
Disziplinname für Kinder: „Werfen ins Niemandsland“

### Durchführung

Der Teilnehmer steht in Grätschstand rücklings zur Wurfriechtung, die Fersen an der Abwurfline. Der Medizinball wird bei lang gestreckten Armen mit beiden Händen unten vor dem Körper gehalten und wirft den Ball über den Kopf in das Wurf-Feld. Nach dem Abwurf darf der Teilnehmer die Abwurflinie übertreten.

### Skizze



### Wertung

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Die Messung erfolgt auf 20 cm (aufrunden) genau, die Messung erfolgt immer rechtwinklig (rechter Winkel von der Landung des Medizinballs zur Messmatte).

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 1-2 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Abmessen der Wurfleistung (rechtwinklig zur Messlinie) und Zurücktragen des Medizinballs
- Notieren der Ergebnisse

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

2 Medizinbälle (1 kg)

2 Softbälle

1 Messmatte oder Maßband

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

## Standweitsprung (U6)

Kurzbeschreibung: Sprung mit beiden Beinen in den Sand auf Weite  
Disziplinname für Kinder: „Standweit“

### Durchführung

Der Teilnehmer steht am Rand der Weitsprunggrube. Er springt mit beiden Beinen ab und landet im Sand. Dabei darf er nur mit beiden Beinen abspringen. Er darf mit den Fußspitzen nicht über die Kante, und nicht nachhüpfen. Der hinterste Abdruck in der Sandgrube wird gemessen.

### Bild



### Wertung

Jeder Teilnehmer hat ein bis maximal 2 Probeversuche.

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Die Messung erfolgt auf 1 cm genau, die Messung erfolgt immer rechtwinklig zur Absprungrunde. (wie beim Weitsprung)

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 3-4 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Abmessen der Weite
- Rechnen
- Notieren der Ergebnisse

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

Weitsprunggrube

Maßband

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

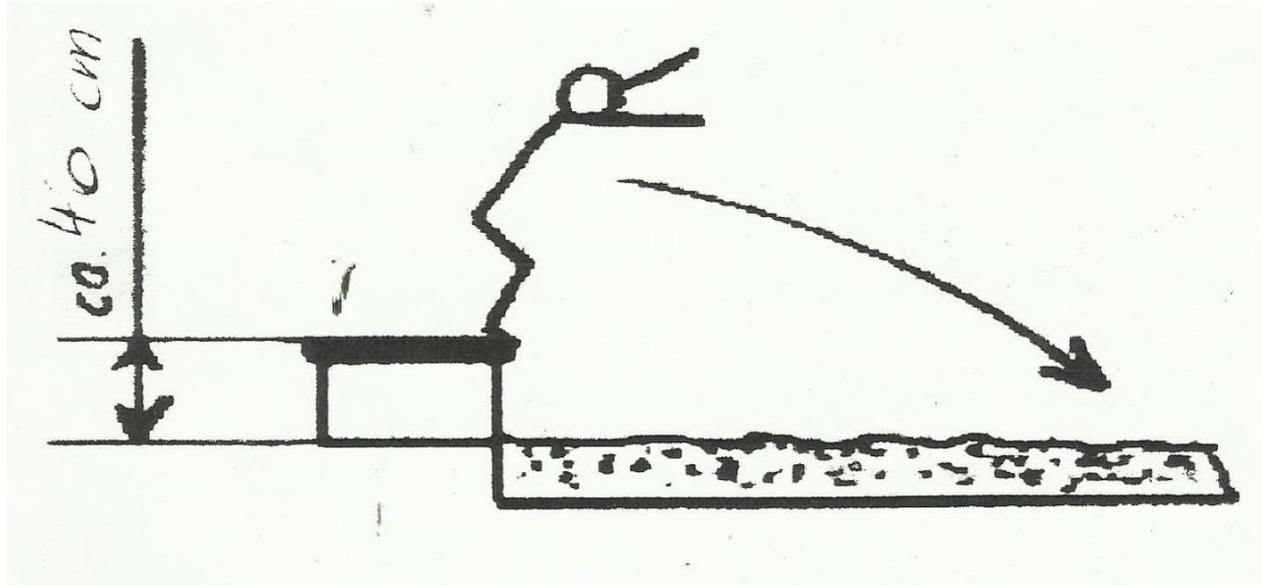
## Standweitsprung vom Kasten (U8)

Kurzbeschreibung: Sprung mit beiden Beinen in den Sand auf Weite  
Disziplinname für Kinder: „Standweit aus der Höhe“

### Durchführung

Der Teilnehmer steht auf einer erhöhten Absprungstelle am Rand der Weitsprunggrube. Er springt mit beiden Beinen ab und landet im Sand. Dabei darf er nur mit beiden Beinen abspringen. Er darf mit den Fußspitzen über die Kante, aber nicht nachhüpfen. Der hinterste Abdruck in der Sandgrube wird gemessen.

### Skizze



### Wertung

Jeder Teilnehmer hat ein bis maximal 2 Probeversuche.

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Die Messung erfolgt auf 1 cm genau, die Messung erfolgt immer rechtwinklig zur Absprunglinie. (wie beim Weitsprung)

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 3-4 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Abmessen der Weite
- Rechnen
- Notieren der Ergebnisse

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

- Weitsprunggrube
- Kastenteil oder Podest
- Maßband

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

## Stabweitsprung

Kurzbeschreibung: Sprung mit einem Stab in den Sand auf Weite

Disziplinname für Kinder: „Fliegen mit dem Stab“

### Durchführung

Der Teilnehmer steht auf einer erhöhten Absprungstelle (30-40cm) am Rand der Weitsprunggrube.

Der Stab kann senkrecht in den Sand gesteckt werden (max. 1 m von der Absprungstelle entfernt). Der Schüler springt ohne Anlauf mit beiden Händen nach vorne-oben (Strecksprung) und versucht den Stab so hoch als möglich zu greifen, schwingt die Beine nach vorne und landet im Sand.

Wer dies nicht beherrscht, kann den Stab schon beim Absprung mit beiden Händen halten und mit ihm in den Sand springen.

Die Landung muss gerade wie beim Weitsprung erfolgen (keine Drehung).

Die obere Hand darf nicht nachgreifen und die untere Hand darf nicht über die obere greifen.

Der Stab darf auch vor der Landung losgelassen werden.

Der hinterste Abdruck des Springers in der Sandgrube wird gemessen.

### Bild



### Wertung

Ein bis zwei Probeversuche

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Die Messung erfolgt auf 1 cm genau, die Messung erfolgt immer rechtwinklig zur Absprunglinie. (wie beim Weitsprung)

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 2 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- ev. Halten des Stabes bis zum Absprung
- Abmessen der Weite
- Rechnen
- Notieren der Ergebnisse

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

Weitsprunggrube

Maßband

Kastenteil

Sprungstab

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

## Frequenzlauf

Kurzbeschreibung: Laufen in Leiter oder über Hindernisse mit gleichem Abstand  
Disziplinname für Kinder: „Frequenzlauf“

### Durchführung

Auf einer Strecke von 20m sind 21 Kontrollhürden (Höhe 5cm) im Abstand von einem Meter aufgestellt. Davor und dahinter sind jeweils 5 m ohne Hindernis. Der Schüler läuft an und läuft dann über die Hürden. Dabei darf kein Bodenkontakt zwischen den Hürden ausgelassen werden, und die leicht aufgelegten Latten müssen liegen bleiben.

Die Klasse U6 läuft durch die Leiter und dann ins Ziel.  
Ausgelassene Felder und das Betreten der Sprossen wird als Fehlpunkt notiert.

### Bild



### Wertung

Jeder Teilnehmer hat einen Probe und zwei Versuche für die Wertung.  
Die Zeit vom Start bis ins Ziel wird auf 1/10 Sekunde gemessen. (Aufrunden)  
Pro abgeworfenem Hindernis oder Berührung der Leiter wird ein Strafpunkt vermerkt.  
Die Strafpunkte werden als zusätzliche Zeit 0,5sec hinzugerechnet.

Sind weniger wie 6 Teilnehmer am Start wird einer bestimmt, der für die Mannschaft 2x läuft.

### Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 2 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Startsignal geben
- Messen der Zeit
- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Notieren der Zeit und Fehler

### Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

- Start- und Ziellinie
- Hindernisse für Frequenzlauf
- Leiter
- Stoppuhr (en) oder Zeitmessung

# Kids Athletics Beschreibung der Bewerbe

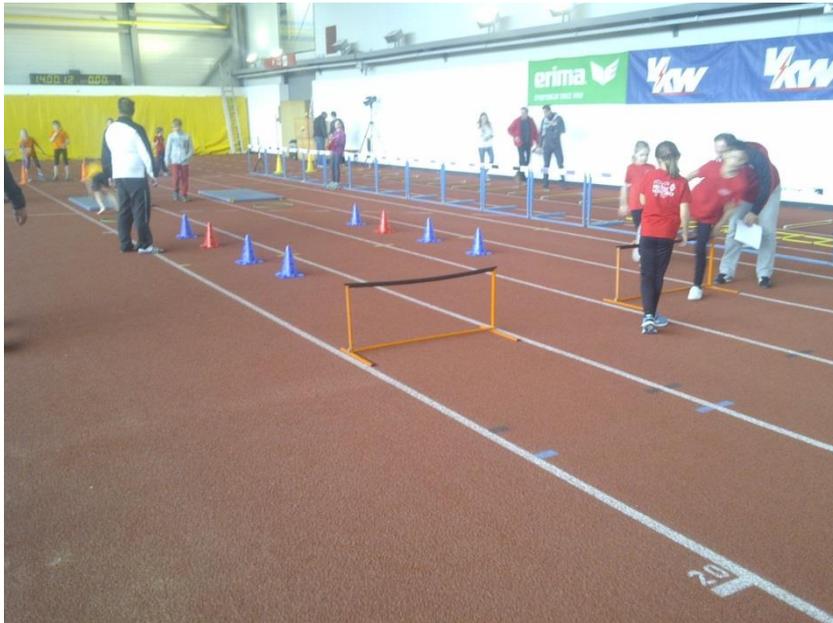
## Pendelstaffel

Kurzbeschreibung: Die Kinder laufen durch einen Parcours auf Zeit und übergeben an den nächsten bis alle die Strecke absolviert haben.

## Durchführung

Jedes Kind durchläuft den Parcours mit verschiedenen Hindernissen und übergeben dann an das nächste. Wird ein Hindernis nicht richtig passiert, muss es wiederholt werden. Es wird die Gesamtzeit aller Kinder der Gruppe gemessen.

Hier wird mit einem Purzelbaum begonnen, dann durch einen Gymnastikring geschlüpft, Slalom um die Kegel und springen über die Hürde, Wende um eine Stange und im Sprint zurück zur Übergabe.



## Wertung

Jeder Mannschaft hat zwei Versuche. Die Zeitmessung erfolgt auf 1/10 Sekunde. (Aufrunden)  
Sind weniger wie 6 Teilnehmer am Start wird einer bestimmt, der für die Mannschaft 2x läuft.

## Wettkampfhelfer

Für die Organisation dieser Disziplin sind 2 Helfer erforderlich.

Dabei sind folgende Aufgaben von diesen Helfern zu leisten:

- Startsignal geben
- Messen der Zeit
- Kontrolle der ordnungsgemäßen Durchführung
- Notieren der Zeit

## Material

Für diese Disziplin werden benötigt:

Start- und Ziellinie

Hindernisse

Stoppuhr (en) oder Zeitmessung