

U 8 Hindernis-Sprint-Staffel

Alle Kinder nehmen teil. Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

4 Hindernisse, maximal 30cm hoch

Wertung: es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viel Punkte zu sammeln. Für jedes überlaufene Hindernis und für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wird, erhält die Staffel 1 Punkt.

Für die Punktevergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfeiff ausschlaggebend. Tipp: Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.

U 10 Hindernis-Sprint-Staffel

s.o., nur die Hindernisse sind höher (bis 50cm)

U 12 Hindernis-Sprint-Staffel

Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam. Jeweils 3 Kinder stellen sich hinter den Startlinien auf. Der jeweils 3. Läufer auf der Hindernisstrecke wird farblich markiert (Parteiband oder Leibchen), er ist der Schlussläufer. Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt den Staffelstab vor Erreichen der ersten Hürde.

4 Hindernisse, 40-60cm hoch

Wertung: Laufzeit wird ermittelt

U 8 Biathlon-Staffel

Jeweils 2-3 Kinder laufen gleichzeitig 400m, auf der Mitte der Strecke ist für jedes Team eine Wurfstation. Jedes Team darf erst werfen, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehen bleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren. Ist die Laufgruppe gemeinsam am Ziel der 400m, schickt sie die nächste Laufgruppe der Mannschaft auf die Strecke.

Wertung: Laufzeiten werden notiert (sobald der letzte Läufer die Ziellinie überquert).

U10 Biathlon-Staffel

s.o., nur 2 Runden (800m)

U 12 800m

Alle Kinder nehmen teil. Startsignal zweigeteilt. Laufzeiten werden ermittelt und notiert

Wertung: Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen ergibt sich das Teamergebnis.

U 8 Einbeinhüpfer-Staffel

Alle Kinder nehmen als Staffel teil. Je 20 Reifen werden als Parcours ausgelegt und farblich markiert (jeweils 10), Start wird markiert. Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen, die ersten 10 Reifen auf einem, die zweiten 10 Reifen auf dem anderen Bein.

Durch Abschlagen wird das nächste Kind in den Parcours geschickt. Nach 3 Minuten wird Durchgang beendet. Jedes Team absolviert 2 Durchgänge.

Wertung: Jeder fehlerfreie Sprung gibt 1 Punkt; welches Team erzielt die meisten Punkte?

U 10 Weitsprung-Staffel

Alle Kinder nehmen teil. Start ca. 10m vor Weitsprunggrube. An Sprunggrube werden seitlich 25cm-Zonen markiert. Ein Reifen wird neben die Grube gelegt. Nach Startkommando läuft erstes Kind los und springt einbeinig ab, landet möglichst mit beiden Beinen in der Grube. Nach Landung läuft Kind direkt zum Reifen neben der Grube. Sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind loslaufen. Nach 3 Minuten wird Durchgang beendet.

Wertung: jeweils die der Zone entsprechende Punktzahl wird notiert. Jedes Team hat 2 Durchgänge, bester wird gewertet.

U 12 Weitsprung

Alle Kinder nehmen teil. Jedes Kind springt nach Anlauf in die Grube und landet möglichst beidbeinig parallel. Jedes Kind hat 4 Versuche, die 3 besten zählen und werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum Absprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Springt ein Kind vor der Absprungsfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungsfläche gemessen. Versuch ist ungültig, wenn übertreten, Absprung nicht einbeinig, das Kind durchläuft, die Grube nach Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird.

U 8 Medizinballstoßen

Es werden jeweils 0,5m breite Zonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden. Kinder stoßen mit 1kg-Ball frontal beidhändig nach vorne, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus Schrittstellung

Wertung: jedes Kind hat 4 Versuche, jeweils 2 hintereinander, die besten 3 Versuche werden addiert und bilden Einzelergebnis. Abstoßlinie darf nicht übertreten werden, Stoßbereich muss nach hinten verlassen werden.

U 10 Medizinballstoßen

Zonen s.o. , Bälle 1,5kg schwer. Kinder stoßen aus seitlicher Stoßauslage möglichst weit nach vorne. **Wertung:** s.o.

U 12 Medizinballstoßen

Zonen s.o., Bälle 1,5-2kg schwer. Kinder stoßen den Ball nach dem Anlauf (3-Schritt-Rhythmus oder Auftaktbewegung).

Wertung: s.o.