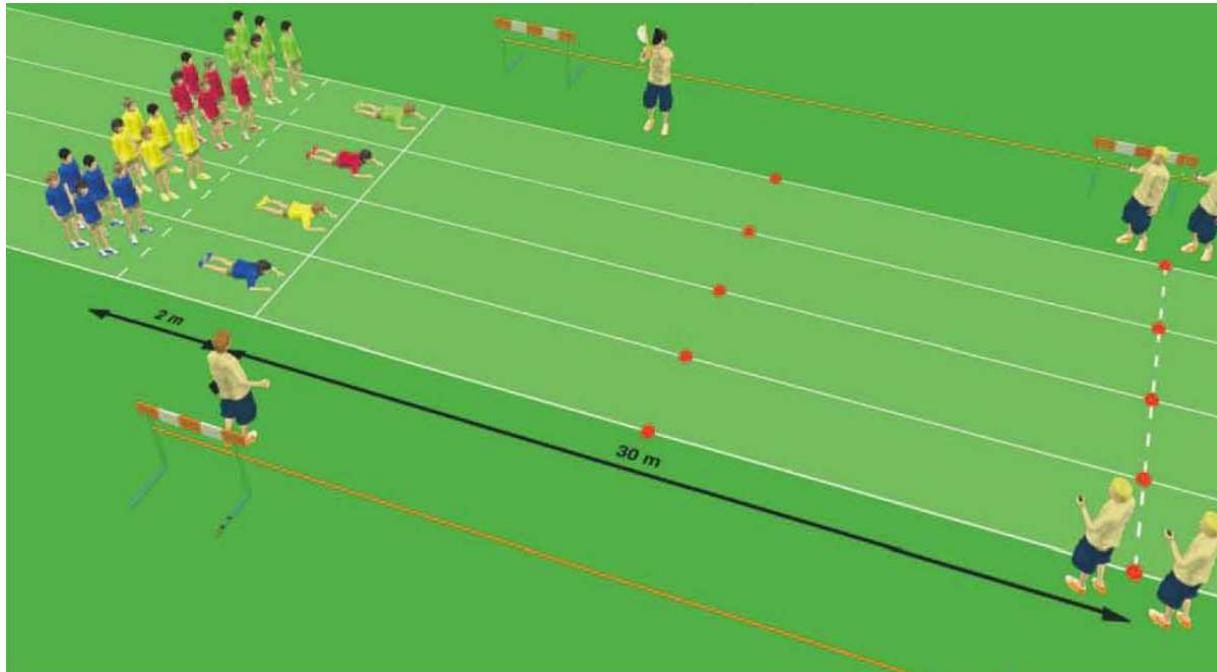


Sprint 2x30m

U10



Beschreibung:

Die Kinder sprinten zweimal die 30m-Strecke auf der Laufbahn in Einzelbahnen.

Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei starten die Kinder das Rennen im ersten Durchgang aus der Bauchlage, im zweiten aus dem Dreipunktstart (beide Füße und eine Hand auf dem Boden).

Wertung:

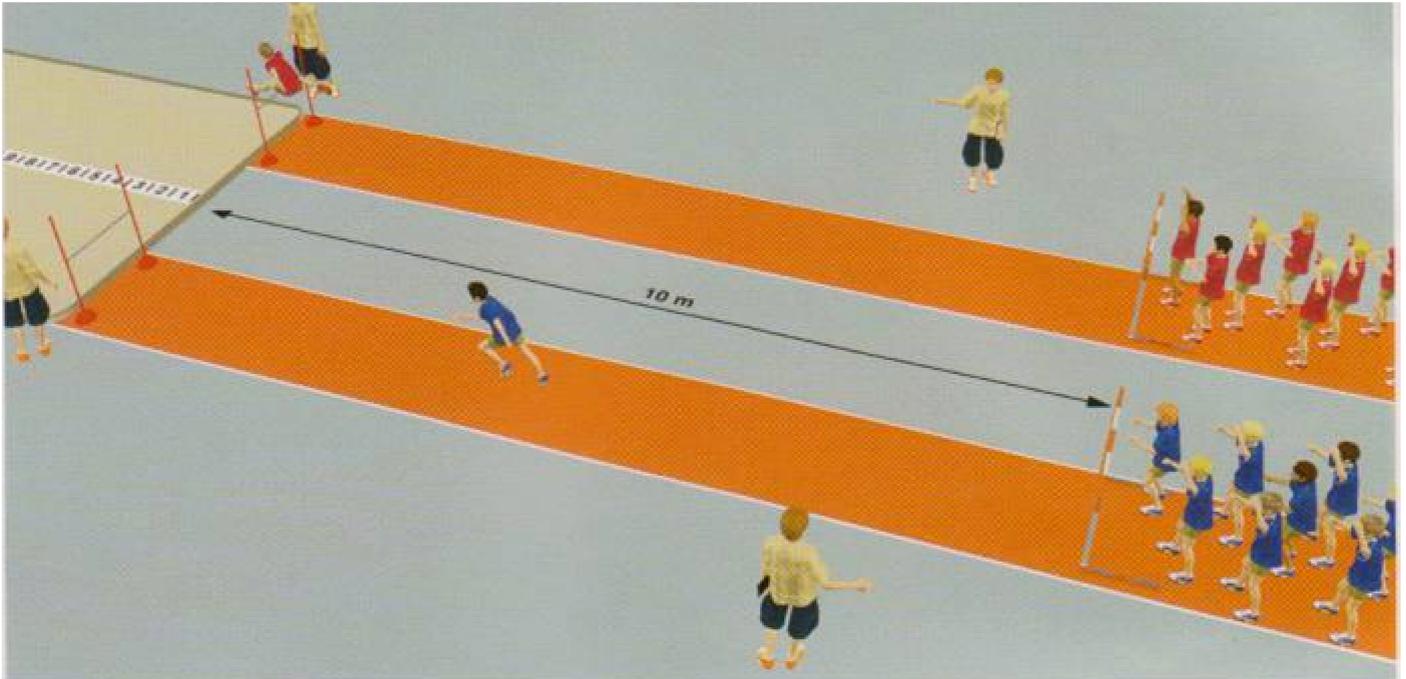
Additionswertung (die Zeiten aus zwei Läufen werden addiert)

Der schnellste Läufer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

Teamwertung:

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Sprung Weitsprung U10



Beschreibung:

Die Kinder laufen frontal und geradlinig (maximal 10 Meter Anlaufänge) an. Sie springen mit einbeinigem Absprung über ein Hindernis (ungefähr 60cm) und landen beidbeinig auf dem Weichboden.

Der Absprung erfolgt von einem Sprungbrett. Die Landung erfolgt in Zonen. Jedes Kind hat insgesamt vier Sprünge.

Wertung:

Additionswertung (die drei besten Weiten der vier Durchgänge werden addiert, eine Streichwertung)

Der beste Springer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

Teamwertung:

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Weiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Wurf Druckstoß U10



Beschreibung:

Die Kinder stoßen den Medizinball (1kg) aus der seitlichen Stoßauslage.

Der Medizinball wird mit beiden Händen gehalten.

Jedes Kind hat insgesamt vier Stöße, jeweils zwei direkt nacheinander.

Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurfline nicht übertritt und den Wurfbereich nach hinten verlässt.

Wertung:

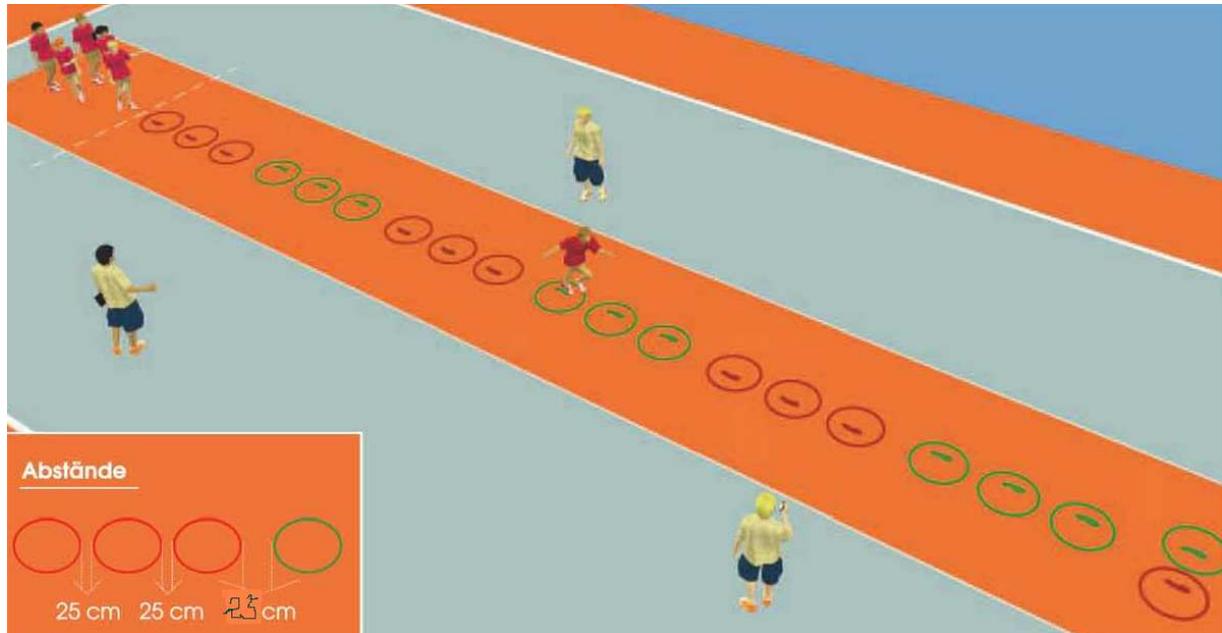
Additionswertung (die drei besten Weiten der vier Durchgänge werden addiert, eine Streichwertung) (Stoßen nach li oder re aus der Zone sind gültig, Linien verlängern)

Der beste Werfer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

Teamwertung:

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Weiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Sprung Wechselsprünge **U10**



Beschreibung:

Die Kinder durchspringen schnellstmöglich eine Reifenbahn in vorgegebenem Rhythmus (re re re li li li). Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind beidbeinig in den letzten, nebeneinander liegenden Reifen landet.

Jedes Kind erhält drei Versuche. Die Abstände der Reifen sind durchgehend 25 cm.

Wertung:

Additionswertung (die zwei besten Zeiten der drei Durchgänge werden addiert, eine Streichwertung)

Ein Fehler (falscher Fuß, nicht-Treffen) wird mit 0,5sec Strafe belegt.

Der beste Springer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

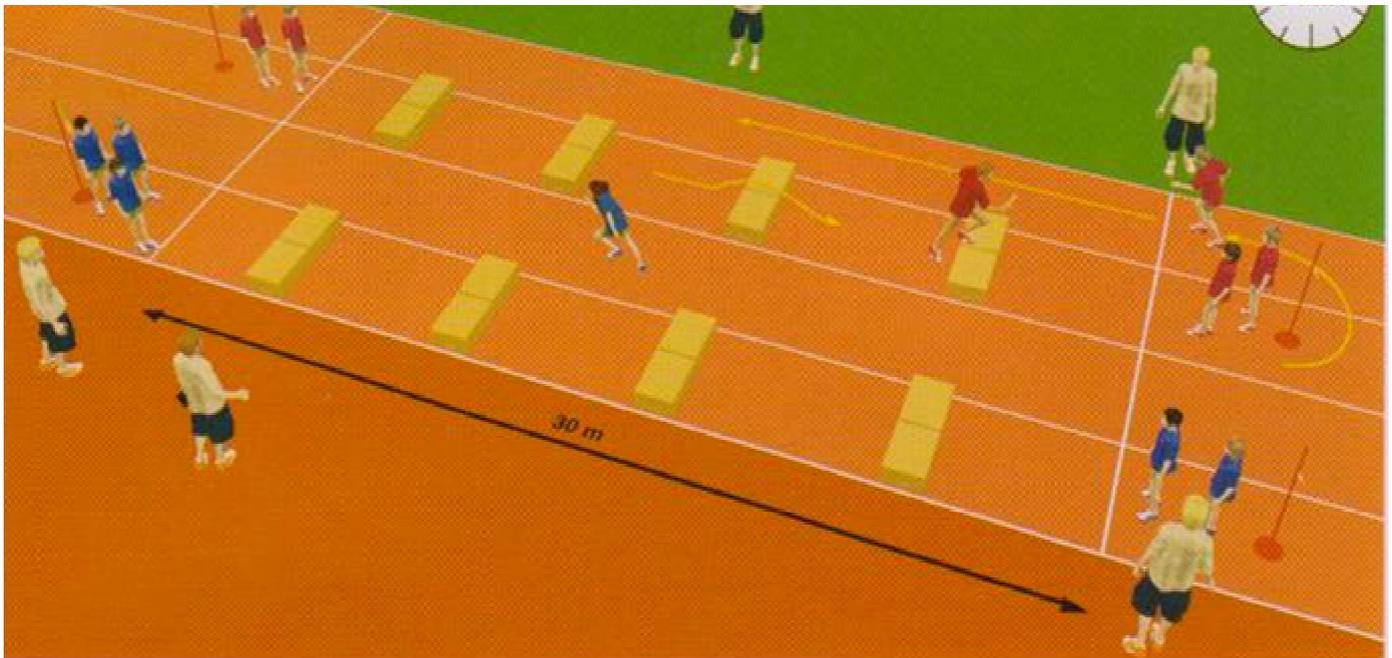
Teamwertung:

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Sprint

Hindernis-Sprint-Pendelstaffel

U10



Beschreibung:

Sechs Kinder sprinten in Staffelform. Auf jeder Seite stehen drei Kinder. Der erste Läufer beginnt auf der Hindernisstrecke, läuft um das Wendemal herum und gibt das Staffelholz dem nächsten Kind (fliegender Wechsel erlaubt). Dieses Kind sprintet neben den Hindernissen vorbei. Jedes Kind läuft zweimal, eine Hindernis- und eine Sprintstrecke.

Streckenlänge 20m, 4 flachliegende Bananenkisten als Hindernisse, alle vier Meter.

Teamwertung:

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.