





# TSV EBERGÖTZEN e.V.

## Sprint-Staffel

U8: 40 Meter	U10: 40 Meter	U12: 40 Meter
<p><b>Ziel:</b> Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen, nach absolvierter Sprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelholz von hinten an den Nächsten übergeben.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Teammitglied nimmt Teil (bei 5 Teilnehmern muss pro Durchgang jeweils 1 Kind hin und zurück laufen)</li> <li>• In 2 Minuten wird eine möglichst große Strecke absolviert</li> <li>• Die Kinder eines Teams stellen sich (wenn möglich in gleicher Anzahl) an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf.</li> <li>• Hat ein Läufer nach Startkommando die Strecke absolviert, läuft er um das Umlaufmal und übergibt das Staffelholz von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich anschließend wieder hinten an und wartet, bis er erneut an der Reihe ist. (Prinzip der Pendelstaffel)</li> </ul>		
<p><b>Wettkampfhelfer:</b> 1 Starter / Zeitnehmer  2 Punktezähler / Übergabekontrolleure</p>	<p><b>Wertung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Mannschaft sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Jeweils 1 Punkt gibt es für die erfolgreiche Stabübergabe an den nächsten Läufer.</li> <li>• Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>Material:</b> 4 Hindernisstangen / Umlaufmale  2 Staffelhölzer  1 Stoppuhr  1 Startklappe</p>



# TSV EBERGÖTZEN e.V.

## Medizinball-Stoßen

U8: 0,5 - 1KG frontal	U10: 1,0 – 1,5KG frontal	U12: 1,5 – 2KG seitlich
<b>Ziel:</b> U8 & U10	Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.	
<b>Ziel:</b> U12	Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Teammitglied nimmt Teil und hat 4 Stöße mit den vorgegebenen einheitlichen Gewichten und der vorgegebenen Technik.</li> <li>• Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.)</li> <li>• Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Versuch auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es wieder an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4.</li> <li>• Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.</li> </ul>		
<p><b>Wettkampfhelfer:</b></p> <p>1 Helfer – Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte</p> <p>1 Helfer – Aufstellen der Mannschaften, Überwachung der korrekten Durchführung und notieren der Punkte</p>	<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 besten 4 Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>Material:</b></p> <p>Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld</p> <p>Linie zur Abgrenzung des Abwurfbereichs</p> <p>1 Zielfeld (10m breit *15m lang)</p> <p>Punktetafeln</p> <p>Medizinbälle</p>



# TSV EBERGÖTZEN e.V.

## Weitsprung - Staffel

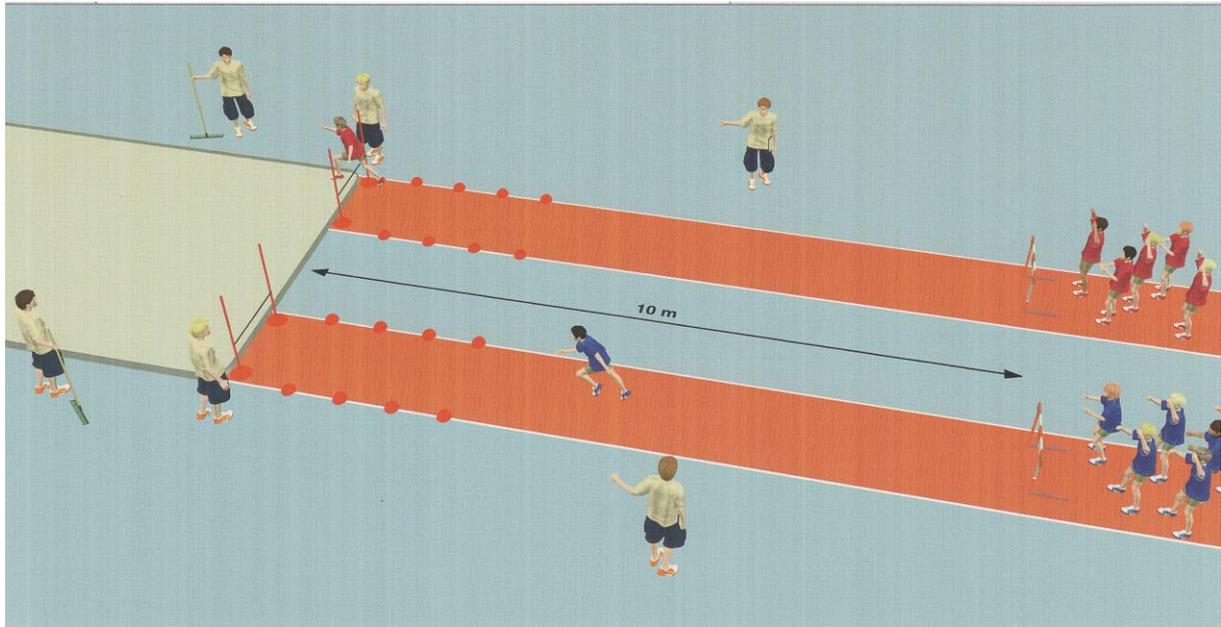
U8	U10	
<p><b>Ziel:</b> U8 &amp; U10 Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Teammitglied nimmt Teil.</li> <li>• Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los! begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierungshindernis (Kastenoberteil, BlockX o.ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25cm breite Bereiche (Zonen) markiert.</li> <li>• Nach einer möglichst beidbeinig-parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen, der etwa 4m vom Hindernis entfernt ist.</li> <li>• Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen. Bei einem voreiligen Start eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.</li> <li>• Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf treten immer 2 Teams parallel an während die Punktezwischenstände permanent laut bekanntgegeben werden.</li> <li>• Wettkampfdauer: 3 Minuten</li> </ul>		
<p><b>Wettkampfhelfer:</b> 1 Helfer – Ansage der erzielten Zonenpunkte und abschließende Einebnung der Grube  1 Helfer – Aufstellen der Mannschaften, Überwachung des korrekten Loslaufens</p>	<p><b>Wertung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck)</li> <li>• Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>Material:</b> Sprunggrube Orientierungshindernisse (2 Kastenoberteile / BlockX) 2 Fahrradreifen Skalierungsmaßstäbe mit 25cm Abständen 2 Rechen</p>



# TSV EBERGÖTZEN e.V.

## Hoch - Weitsprung

U12



**Ziel:** U12

Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientiere springen.

- Jedes Teammitglied nimmt Teil.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.ä. erfolgt die beidbeinige Landung auf einer Matte.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe. Die Einstiegshöhe beträgt 60cm mit einer Steigerung im 10cm-Abstand, ab 80cm im 5cm-Abstand.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, die beste übersprungene Höhe jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Die festgelegte Reihenfolge wird eingehalten. Die Kinder, die den 1. Versuch nicht erfolgreich absolvieren erhalten direkt im Anschluss ihren 2. Versuch.

**Wettkampfhelfer:**

1 Helfer – Organisation

2 Helfer – Auflegen der Latte

**Wertung:**

- Welches Team springt am höchsten? Die 4 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Das Gesamtergebnis wird mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**Material:**

Weichböden  
Anlaufbegrenzung  
Hindernis-Set



# TSV EBERGÖTZEN e.V.

## Team - Biathlon

<b>U8:</b> 1 Sportplatzrunde 2m - Abstand	<b>U10:</b> 2 Sportplatzrunden 3m - Abstand	<b>U12:</b> 3 Sportplatzrunden 4m - Abstand
<b>Ziel:</b>	Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Teammitglied nimmt Teil. Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erzielen gemeinsam mehrere Ziel-Wurfleistungen.</li> <li>• 1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die entsprechend der Altersklassenverteilung insgesamt ein bis dreimal mal zu laufen ist. Die Wurfstation wird jeweils nur in der 1. Runde angesteuert.</li> <li>• Das Paar muss 3 Ziele mit 6 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.</li> <li>• Sobald der erste Partner die Wurfstation erreicht hat, kann mit den Würfeln begonnen werden. Beide Partner laufen aber gemeinsam von der Wurfstation aus weiter.</li> <li>• Sobald der 2. Partner des Tandems das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel auf die beiden folgenden Läufer.</li> <li>• Sollte es ungerade Teams gehen, läuft ein Läufer doppelt.</li> </ul>		
<b>Wettkampfhelfer:</b> 1 Helfer – Starter 1 Helfer – Zeitnehmer (kontrollieren die Wechsel und zählen die Runden) 2 Helfer – Aufstellen der Hütchen 1 Helfer – Einweisung in die Strafrunde	<b>Wertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team ist das schnellste?</li> <li>• Das Gesamtergebnis wird mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<b>Material:</b> 1 Laufrunde 2-3 Wurfstationen