

## 1. 10 Sekunden Sprint - 100m Sprint

### Beschreibung:

7 Kegel stehen 10, 13, 16, 19, 22, 25 und 28 Meter entfernt von der Startlinie. Jedes Kind hat 10 Sekunden Zeit einen der Kegel zu umrunden und zur Startlinie zurückzulaufen. Es laufen immer zwei Kinder zeitgleich.

### Wertung:

Nach einem Probedurchgang, bei dem jedes Kind ein Mal um einen Kegel läuft und die benötigte Zeit angesagt bekommt, erfolgen zwei Wertungsdurchgänge. Gelingt es dabei nicht, nach zehn Sekunden an der Startlinie zurück zu sein, gibt es keinen Punkt. Ansonsten ist der erste Kegel einen, der zweite zwei, der dritte drei,... Punkte wert (der beste Versuch wird gewertet).



Vor euch stehen 7 Kegel. Ihr sollt um einen der Kegel herum und zur Startlinie zurück laufen. Dafür habt ihr genau 10 Sekunden Zeit!

Schafft ihr den ersten Kegel bekommt ihr einen Punkt, für den zweiten zwei, für den dritten drei, für den vierten vier und für den fünften Kegel fünf Punkte..... für den siebten sieben Punkte.

Seid ihr jedoch noch nicht im Ziel, wenn die 10 Sekunden um sind, dann bekommt ihr keinen Punkt!

## 2. Zonenweitsprung - Weitsprung

### Beschreibung:

Mit einem Holzbrett (mit Punkteskala) werden 10 Zonen in der Weitsprunggrube markiert. Die erste Zone beginnt 1m hinter der Absprungzone. Jede Zone ist 40cm lang. Der Anlauf ist maximal 15m lang. Gesprungen wird aus der Zone!

### Wertung:

Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind zwei Versuche (der beste wird gewertet). Springt es in die erste Zone bekommt es einen Punkt, in die zweite zwei, in die dritte drei, ... hinter dem letzten Band zehn. Dabei gilt die Regel des letzten Abdrucks: Wer nach hinten fällt, oder zwischen zwei Zonen landet, bekommt die schlechtere Punktzahl.



Ihr sollt versuchen, in eine der Zonen vor euch zu springen. Die erste Zone gibt einen Punkt, die zweite zwei, die dritte drei usw. Landet ihr zwischen zwei Zonen, dann zählt die kürzere. Wenn ihr nach hinten umfallt, dann gibt es die Punkte, die zu der Zone gehören, in die ihr gefallen seid.

### 3. Medizinballstoßen - Kugelstoßen

#### Beschreibung:

Es wird mit einem 1kg Medizinball gestoßen. Auf dem Boden sind durch Hütchen Punktebenen markiert. Die erste Zone liegt bei 2m, jede weitere 1m entfernt. Der Ball muss gestoßen werden!

#### Wertung:

Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind zwei Versuche (der beste wird gewertet). Landet der Medizinball hinter dem ersten Hütchen gibt es einen Punkt, hinter dem zweiten zwei, hinter dem dritten drei, ... hinter dem letzten Hütchen zehn.



Versucht den Medizinball möglichst weit zu stoßen. Euer Ellenbogen muss dabei immer hinter eurer Hand bleiben.

Trefft ihr die erste Zone gibt es einen Punkt, bei der zweiten zwei ... usw. Stoßt ihr den Ball bis hinter die letzte Zone gibt es 10 Punkte. Landet der Ball jedoch vor der ersten Markierung gibt es keinen Punkt!

## 4. Standhochsprung - Hochsprung

### Beschreibung:

Der Springer stellt sich im Stand mit nach oben gestreckten Armen an den Torpfosten. An die Reichhöhe wird die Punkteskala angelegt. Aus dem Stand erfolgt ein Sprung in die Höhe. Ziel ist es, so hoch wie möglich zu springen und dabei die Punkteskala zu berühren.

### Wertung:

Jedes Kind hat einen Probedurchgang und zwei Versuche unmittelbar hintereinander, welche beide gewertet und addiert werden. Die niedrigste Markierung ist einen Punkt, die höchste fünf Punkte wert. Wer die erste Markierung nicht erreicht, bekommt keinen Punkt.



Versucht aus dem Stand möglichst hoch zu springen und dabei mit der Hand die Punkteskala zu berühren. Wenn das gelingt bekommt ihr für die erste Markierung einen, für die zweite zwei, ... und für die höchste Markierung fünf Punkte. Gelingt es nicht und ihr erreicht keine Markierung, bekommt ihr keinen Punkt.

Beide Versuche werden addiert!

## 5. 30 Sekunden Lauf - 400m Lauf

### Beschreibung:

Eine ca. 40m lange Runde (Radius 5,5m) wird mit Hütchen markiert. Die Kinder laufen einzeln und haben dafür 30 Sekunden Zeit.

### Wertung:

Jede ganze Runde ist zwei Punkte wert, für jede halbe Runde gibt es einen Punkt, eine  $\frac{1}{4}$  Runde bringt 0,5 Punkte und eine  $\frac{3}{4}$  Runde 1,5 Punkte.



Ihr habt eine halbe Minute Zeit, um möglichst viele Runden zu laufen. Jede volle Runde bringt euch 2 Punkte, für eine halbe Runde erhaltet ihr einen Punkt, eine  $\frac{1}{4}$  Runde bringt 0,5 Punkte und eine  $\frac{3}{4}$  Runde 1,5 Punkte.

## 6. Hindernislauf - 110m Hürden Sprint

### Beschreibung:

Die Laufstrecke ist 55m lang. Darauf stehen in 6m Abstand (Anlauf/Auslauf 9,5m) sieben große (Kl. 3-6) bzw. sieben kleine (Kl. 1-2) Koordinationshürden. Die Kinder laufen einzeln so schnell wie möglich über die „Hürden“. Die Zeitnahme erfolgt durch die Lichtschranke.

### Wertung:

Die Punkte ergeben sich aus der erzielten Laufzeit:

>14,0s	= 0 Punkte
13,0 – 14,0s	= 1 Punkte
12,1 – 13,0s	= 2 Punkte
11,3 – 12,1s	= 3 Punkte
10,6 – 11,3s	= 4 Punkte
10,0 – 10,6s	= 5 Punkte
9,5 – 10,0s	= 6 Punkte
9,0 – 9,5s	= 7 Punkte
8,6 – 9,0s	= 8 Punkte
8,2 – 8,6s	= 9 Punkte
<8,2s	= 10 Punkte



Versucht so schnell wie möglich über die Hürden zu laufen. Aus euren Zeiten werden eure Punktzahlen ermittelt.

## 7. Fahrradmantel-Zielwurf - Diskuswurf

### Beschreibung:

In 2m Entfernung (3.-4.Kl. 4m, 5.-6.Kl. 6m) gibt es eine Markierung (durch zwei Kegel markiert). Dahinter stecken 5 bis 8m von der Abwurflinie entfernt acht Holzstäbe schräg im Boden. Die Kinder sollen den Fahrradmantel im Drehwurf mit einer Hand über die Holzstäbe werfen.

### Wertung:

Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind fünf Versuche, die in unmittelbarer Folge geworfen werden. Jeder Reifen, der hinter der 5m-Linie landet, gibt einen Punkt. Für jeden Reifen der über einem Holzstab landet, gibt es zwei Punkte.



Ihr habt 5 Versuche, die Reifen über die Holzstäbe zu werfen. Immer wenn ein Reifen über einem oder mehreren Holzstäben landet, gibt es zwei Punkte. Trefft ihr keinen Holzstab aber werft den Reifen wenigstens bis hinter die Linie, erhaltet ihr einen Punkt!

## 8. Stabfliegen - Stabhochsprung

### Beschreibung:

Das Stabfliegen wird mit Hilfestellung absolviert. Ein in dieser Aufgabe erfahrener Erwachsener hält den Stab fest und zieht das Kind gegebenenfalls in die Grube. Der Einstichkasten wird mit einem Reifen markiert. Der Absprung erfolgt für die 1. und 2. Klasse von einem Podest (zwei Hocker plus Kastenoberenteil). Die 3. bis 6. Klasse springt aus einem maximal 10m langen Anlauf. Mit einem Holzbrett (mit Punkteskala) werden 7 Zonen in der Sandgrube markiert. Die erste Zone beginnt 1,8m hinter dem Absprungpodest. Jede Zone ist 40cm lang.

### Wertung:

Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind zwei Versuche. Springt es in die erste Zone bekommt es einen Punkt, in die zweite zwei, in die dritte drei, ... hinter dem letzten Band sieben. Dabei gilt die Regel des letzten Abdrucks: Wer nach hinten fällt, oder zwischen zwei Zonen landet, bekommt die schlechtere Punktzahl. Die Punkte werden addiert.



Stellt euch mit dem Stab auf das Podest bzw. an den Anlaufpunkt. Von dort dürft ihr mit oder ohne Anlauf springen. Haltet den Stab gut fest und springt an der Seite vorbei. Versucht in einer der Landezonen zu landen - ein Trainer hilft euch dabei.

## 9. Mini-Speerwurf - Speerwurf

### Beschreibung:

Der Wurf erfolgt aus dem Stand. Das Stemmbein steht in einem Reifen. Das Wurfgerät (1.-2.Kl. Nerv, 3.-6. Klasse Mini-Speer) muss über ein in 3m Entfernung stehendes Hindernis (Höhe: 1-2 Kl. 1,5m, 3-4 Kl. 1,75m bzw. 5-6 Kl. 2,0m) geworfen werden. Auf dem Boden sind durch Hütchen Punktezonen markiert. Die erste Zone beginnt 3m hinter dem Abwurfreifen, die zweite 5m, die dritte 8m, die vierte 12m und die fünfte 17m.

### Wertung:

Nach einem Probedurchgang gibt es 2 Wertungsversuche in direkter Folge. Die Punkte werden addiert. Trefft ihr in die erste Zone gibt es einen Punkt, in die zweite zwei, ..., in die letzte Zone 5 Punkte.



Ihr habt 2 Versuche den Mini-Speer so weit wie möglich zu werfen. Die Punkte werden addiert.

## 10. 400m Lauf - 1500m Lauf

### Beschreibung:

Alle Kinder laufen zusammen 400m.

### Wertung:

Aus der Laufzeit ergeben sich die Punkte:

<1:10 min	= 10 Punkte
1:10 - 1:20min	= 9 Punkte
1:20 - 1:30min	= 8 Punkte
1:30 - 1:40min	= 7 Punkte
1:40 - 1:50min	= 6 Punkte
1:50 - 2:00	= 5 Punkte
2:00 - 2:10min	= 4 Punkte
2:10 - 2:20min	= 3 Punkte
2:20 - 2:30min	= 2 Punkte
2:30 - 3:00min	= 1 Punkte
>3:00min	= 0 Punkte



Alle laufen zusammen möglichst schnell eine große Runde. Aus euren Zeiten ergeben sich eure Punkte!

# Lageplan

