

Wendelstein-Meisterschaften (Halle)
Altersklasse U10 (Jungen und Mädchen)
am 22.1.2012 / 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr



Organisation:

Startgruppen: Die gemeldeten Mannschaften werden in Startgruppen mit möglichst 4 Teams zusammengefasst. Diese Gruppen ziehen nach der Hindernisstafel gemeinsam von Station zu Station. Die Zusammensetzung der Gruppen erfolgt hierbei etwa nach gleicher Stärke. Jedes Team wird von einem Mannschaftsleiter (z.B. Trainer) begleitet. Zudem werden 2 Eltern pro Team benötigt, die bei ihren Kindern bleiben und Helferaufgaben übernehmen (Bälle zurück rollen etc.)

Kampfrichter: An jeder Wettbewerbsstation befinden sich Kampfrichter, die die Leistungen der Kinder an dieser Station bewerten.

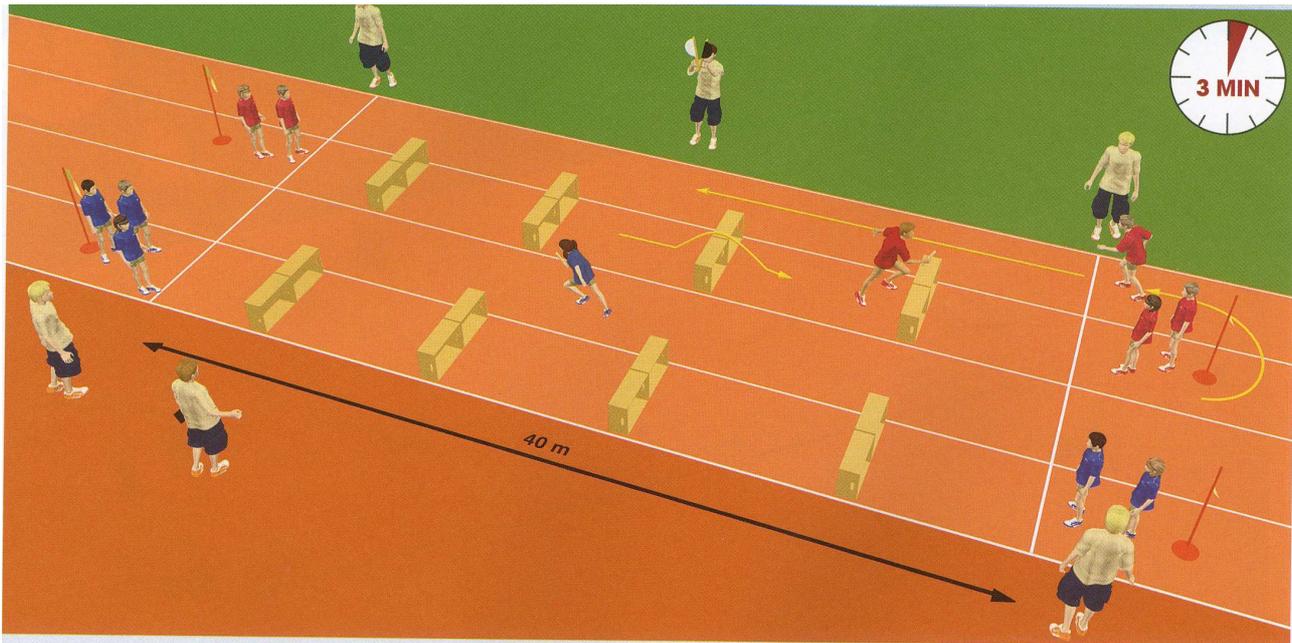
Mannschaftsleiter: Der Mannschaftsleiter erhält in einem Umschlag Laufzettel für die verschiedenen Stationen, auf denen er die Startnummern der Kinder seines Teams in der Reihenfolge einträgt, in der sie starten sollen. (Kann von Station zu Station geändert werden!) Diese Zettel werden dem Kampfrichter an der jeweiligen Station übergeben. Der Kampfrichter notiert die Ergebnisse. Vom Veranstalter gestellte Läufer bringen die Zettel ins WK-Büro.

Aufwärmen: Um 14 Uhr findet ein gemeinsames Aufwärmen für alle Kinder statt, das vom Veranstalter durchgeführt wird.

Übungsbeschreibung:

Alle Gewichte, Abstände u.ä. sind „Ungefährrangaben“, die Ihnen bei Ihrem Training helfen sollen, die Kinder vorzubereiten. Der Veranstalter behält sich vor, diese am Wettkampftag geringfügig zu ändern, falls sich dies im Laufe der Vorbereitung als sinnvoll erweist oder aus organisatorischen Gründen nötig ist.

1. Hindernisstaffel (3 min)



Die Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien.

Läufer 1 sprintet mit Staffelstab eine ca. 30m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im 2. Loch = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).

Auf der Strecke stehen 4 Hindernisse im Abstand von ca. 6 Metern.
Umlaufen einer Wendemarke (ca. 3m hinter Startlinie), Übergabe des Staffelstabes von hinten an Läufer 2.

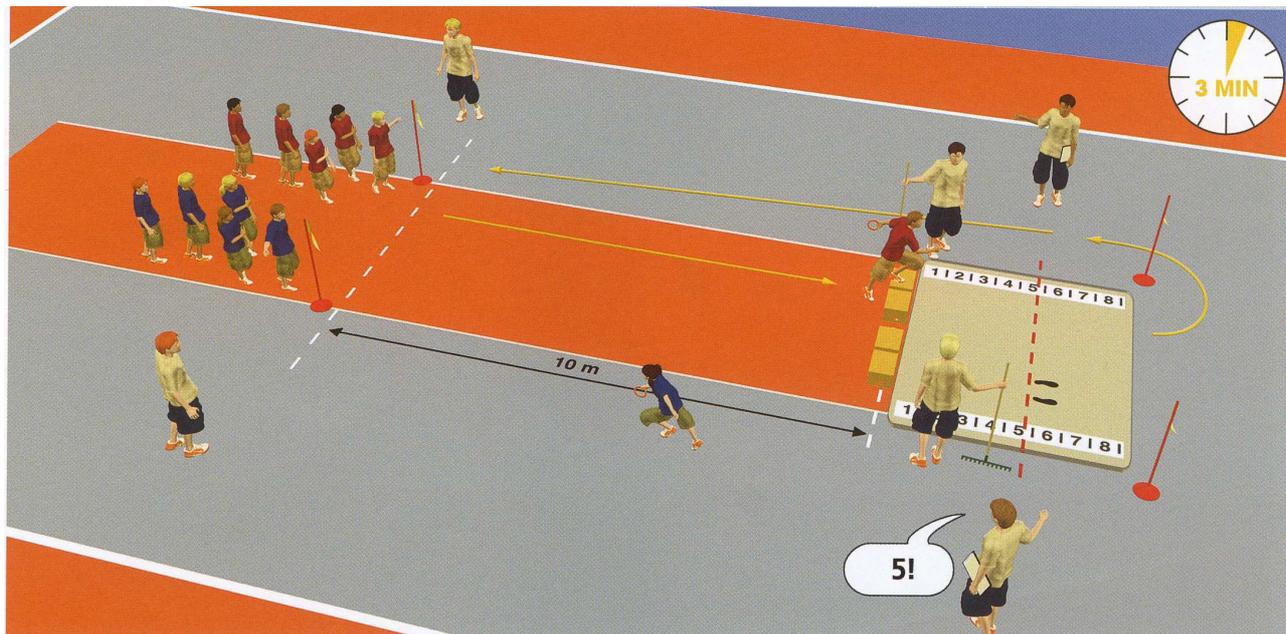
Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück, hinten um die Wendemarke herum und übergibt von hinten an den nächsten Läufer, der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.

Wertung: Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied auf dem Hinweg überlaufen und auf dem Rückweg im Sprint passiert wird, gibt es einen Punkt. Zudem gibt es einen Punkt beim Passieren der Wendemarke (Markierungsstrich am Boden), sodass bei jeder „Runde“ 10 Punkte erzielt werden können.

Ziel ist es, innerhalb von 3 Minuten so viele Punkte wie möglich zu bekommen.

Stationenparcours Nr. 2-6

2. Weitsprungstaffel

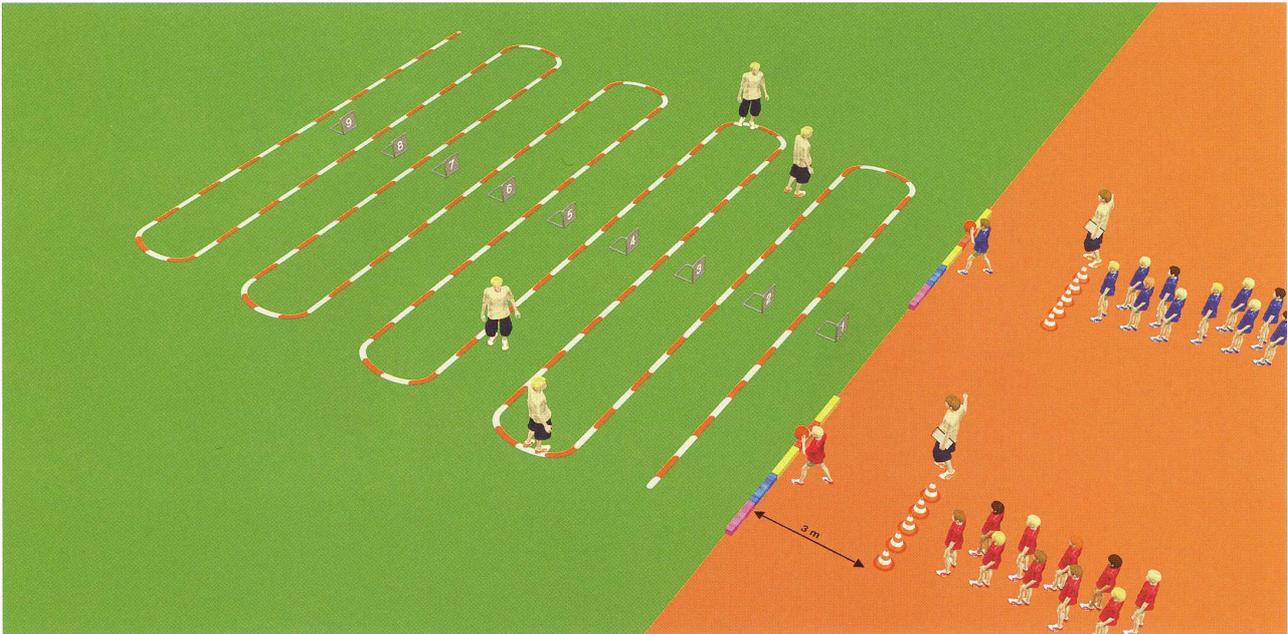


Die Teilnehmer stehen in einer Reihe hinter der „Startlinie“ (ca. 10 m Anlauf).
Von dort aus nehmen sie Anlauf um auf eine Matte zu springen.
Der Absprung erfolgt einbeinig vor einem auf den Boden geklebten Schaumstoffbalken.
Die Matte ist in Zonen eingeteilt, je nach ersprungener Zone erhält der Weitspringer Punkte.

Der Weitspringer hat beim Sprung einen Tennisring in der Hand.
Nach seinem Versuch muss er eine 3-4 m weiter hinten gelegene Wendemarke umlaufen
und zurücksprinten zu seiner Gruppe. Dort übergibt er einen Tennisring, den jeder bei
seinem Versuch mitnehmen muss.

Ziel ist es, innerhalb von 3 Minuten so viele Punkte wie möglich zu bekommen.

3. Medizinball-Stoßen 3er-Rhythmus (3 Versuche)



Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Stößen pro Teammitglied?

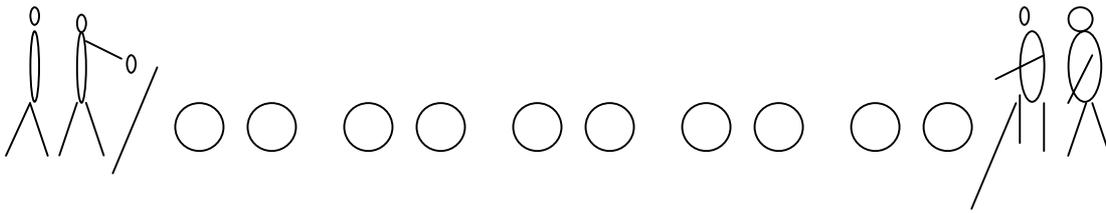
Zum Stoßen wird ein ca. 1,5 kg schwerer Medizinball verwendet.

Das Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus dem 3er-Rhythmus in Richtung der markierten Zonen. Abstoß mit beliebiger Hand.

Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

Die Ergebnisse der besten 6 Kinder kommen in die Wertung.

4. Wechselsprungstaffel durch Reifenbahn (3 min)



Mit 10 Reifen (rot, rot, blau, blau, rot, rot, blau, blau, rot, rot) wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich durchspringen sollen. (re, re, li, li, re, re, li, li, re, re oder gegengleich).

Es gibt 1 Punkt pro richtig gesprungenem Reifen.

Abstand der Reifen oder „großen“ Fahrradmäntel (Rand-Rand) ca. 25cm bei gleichem Fuß, ca. 50cm bei Fußwechsel.

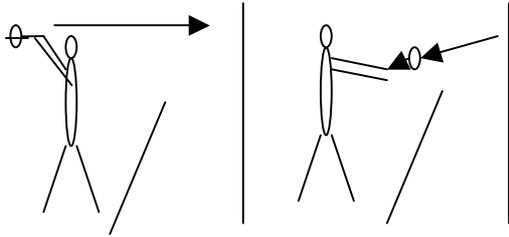
Die Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien.

Kind 1 springt mit Tennisring durch den Sprungparcours, übergibt am Ende den Tennisring von vorne an Kind 2 (Pendelstaffel), dieses springt zurück, übergibt an Kind 3 etc.

Wie viele Punkte sammeln die Kinder innerhalb von 3 Minuten?

Bei einem Fehler (falscher Rhythmus, Nicht-Treffen eines Reifens) wird der Punkt nicht gegeben.

5. Minihandball gegen die Wand werfen und fangen (20 sec)

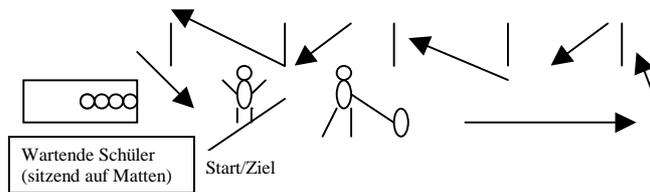


Jeder Schüler wirft mit einem Abstand von ca. 2 Metern einen Minihandball (ähnlich Gymnastikball) so oft wie möglich gegen die Wand.

Der Ball darf nicht von unten geworfen werden, sondern **NUR beidarmig** von oben. Es zählen die Kontakte an der Wand.

Die 6 besten Kinder kommen in die Wertung.

6. Staffel: Stabhockey (gestoppte Zeit – 6 Kinder pro Durchgang / 2 Durchgänge)



Kind 1 steht hinter Startlinie, die anderen 5 sitzen in einer Reihe auf einer Turnmatte hinter dem Start.

Sobald Schüler 1 gestartet ist, steht Schüler 2 von der Wartematte auf und stellt sich in den Startbereich. Die anderen Schüler auf der Wartematte bleiben sitzen, rutschen aber nach.

Staffelablauf: Ein Gymnastikstab (Holz oder Plastik) wird in einen am Boden liegenden Tennising gesteckt. Auf diese Weise kann man den Tennising mit dem Stab führen.

Schüler 1 durchläuft auf Kommando einen Parcours (gerader Hinweg, Wendemarke umlaufen, Rückweg Slalom, Wendemarke umlaufen, Übergabe Stab+Tennising).

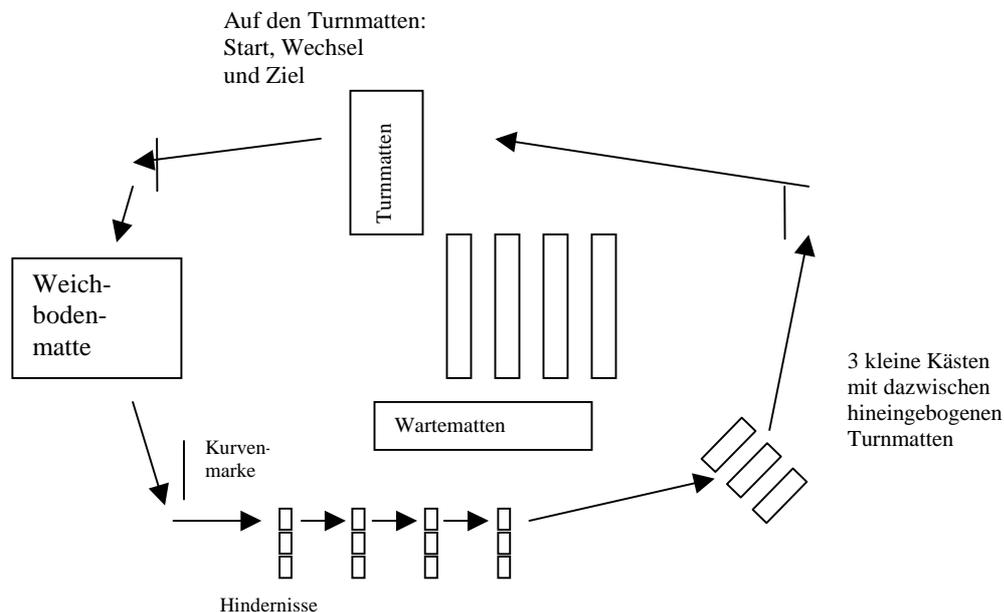
Er übergibt den Stab mit dem am Boden verbleibenden Tennising an Schüler 2 und setzt sich hinter seine Teamkollegen auf die Wartematte. Der letzte Schüler (Nr. 6) durchläuft am Ende des Parcours die Start/Ziellinie.

Gestoppt wird der Moment, in dem der Tennising die Linie überquert.

Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein.

Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!

7. Grand-prix: Abschlussstaffel (Zeitnahme)



Achtung: Es können nur so viele Kinder starten, wie in der kleinsten teilnehmenden Mannschaft enthalten sind. (vorauss. 6, 7 oder 8). Die anderen feuern bitte feste an!!!

3-4 Teams pro Lauf starten gegeneinander, es gibt keine festgelegten Bahnen!
Startbahn wird ausgelost.

Aufbau: Schüler 1 steht am Start, die anderen sitzen auf „Wartematten“ in der Mitte des Parcours. Der letzte Schüler ist durch eine Schärpe gekennzeichnet.

Turnmatten als Startmatten, zu umlaufende Marke, Weichbodenmatte in der Mitte der 1. Kurve, Kurvenmarke, zu überlaufender Hindernisparcours auf der gegenüberliegenden Seite (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im 2. Loch), Kurvenmarke, Tunnels (kleine Kästen mit dazwischengeklebter Turnmatte), Kurvenmarke, Einlauf zum Startbereich

Ablauf: Schüler 1 steht mit Tennisring in der Hand vor den Turnmatten. Auf Kommando macht er eine Rolle vorwärts und rennt so schnell er kann durch den Parcours (auf beliebiger Bahn!). Sobald er gestartet ist, geht Schüler 2 vom Wartebereich vor die Startmatten. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne, die gelaufenen stellen sich hinten an.

Schüler 1 übergibt bei seiner Ankunft Tennisring an Schüler 2, der mit Rolle vorwärts startet und weitersprintet. Der letzte Schüler (mit Schärpe gekennzeichnet) überläuft nach seinem Parcours die Startmatte. Sobald er mit dem Fuß den ersten Kontakt auf die Matte setzt, wird die Zeit gestoppt.

Aufgabe der Mannschaftsbetreuer: Wartende Schüler „in Zaum“ halten und Schüler, die an der Reihe sind zu einem sicheren Zeitpunkt zum Start schicken.