

Wendelstein-Meisterschaften (Halle)
Altersklasse U8 (Jungen und Mädchen)
am 22.1.2012 / 10.00 Uhr – ca. 13.00 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.

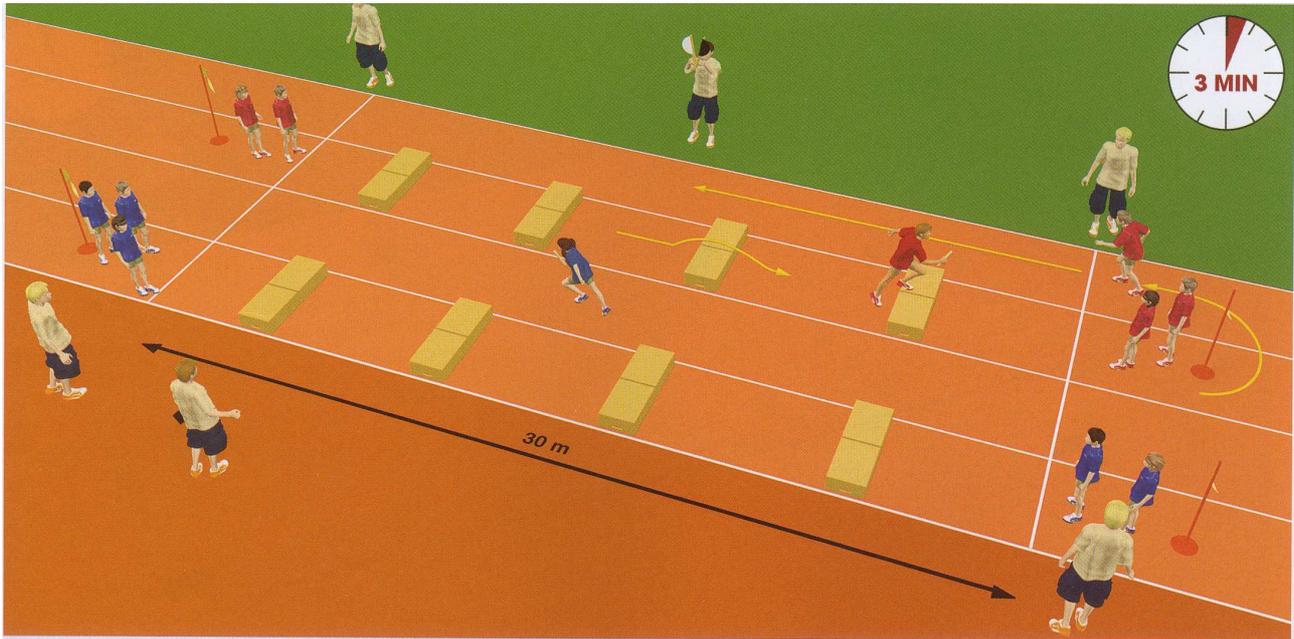
Aufwärmen: Um 10 Uhr findet ein gemeinsames Aufwärmen für alle Kinder statt, das vom Veranstalter durchgeführt wird.

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.

Stationenparcours Nr. 1-4

1. Hindernis-Pendel-Staffel (3 min)



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

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

Auf der Strecke stehen 4 Hindernisse im Abstand von ca. 6 Metern.

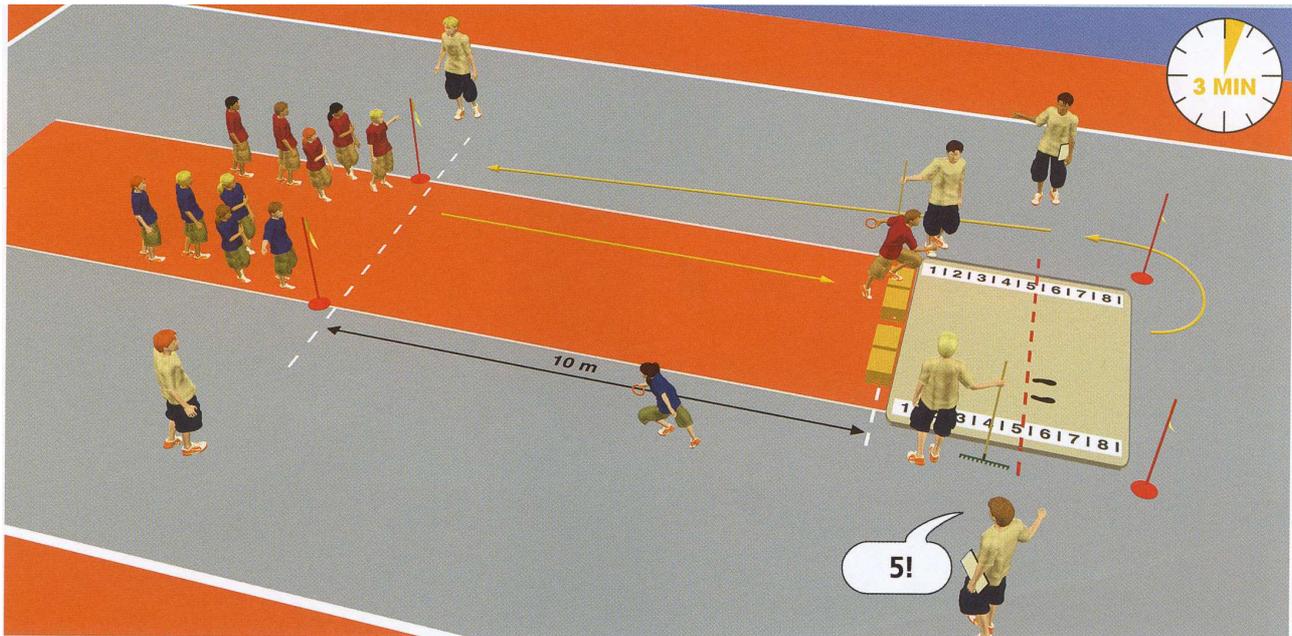
Übergabe des Tennisrings von vorne (anders als im Bild dargestellt!) an Läufer 2 (Pendelstaffel).

Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von vorne an den nächsten Läufer der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.

Wertung: Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied auf dem Hinweg überlaufen bzw. auf dem Rückweg im Sprint passiert wird, gibt es einen Punkt. Zudem gibt es einen Punkt bei Übergabe des Tennisringes, sodass bei jeder „Runde“ 10 Punkte erzielt werden können.

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

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-Druckwurf aus Parallelstellung (3 Versuche)



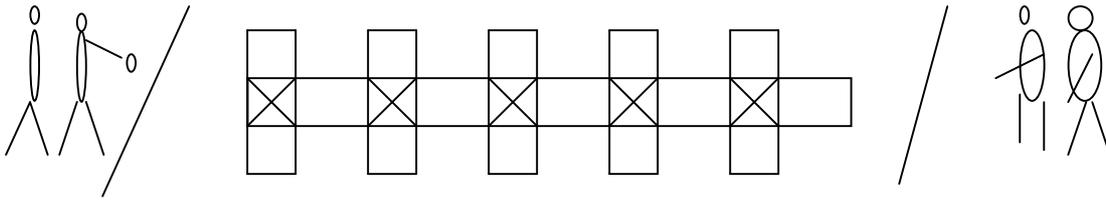
Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Würfeln pro Teammitglied?

Für den Druckwurf wird ein ca. 800g - 1kg schwerer Medizinball verwendet.

Das Kind steht in Parallelstellung und stößt aus dem Stand mit beiden Händen den vor dem Körper gehaltenen Medizinball in Richtung der markierten Zonen.

Die Ergebnisse der besten 6 Kinder kommen in die Wertung.

4. Beidbeinsprungstaffel Grätsche-schließen (3 min)



Mit Klebestreifen wird oben dargestellter Sprungparcours auf den Hallenboden geklebt.

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

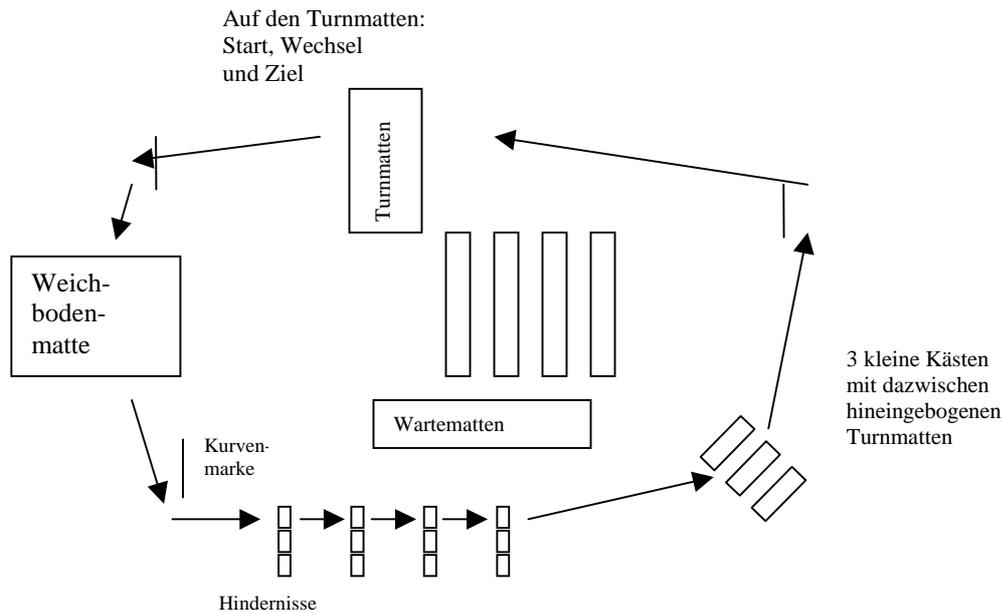
Kind 1 springt mit Tennisring in der Hand beidbeinig durch den Sprungparcours, wobei immer ein Grätschsprung und ein Schlussprung im Wechsel gemacht wird (Nicht ins Kreuz springen). Am Ende wird der Tennisring an Kind 2 übergeben, dieses springt zurück, übergibt an Kind 3 etc.

Jeder richtige Sprung ergibt einen Punkt (also 10 Punkte pro Sprungbahn).

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

Bei einem Fehler (z.B. Grätschen der Beine anstelle von Schließen) wird der Punkt nicht gegeben.

5. 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, Kurvenmarke, Weichbodenmatte in der Mitte der 1. Kurve, Kurvenmarke, zu überlaufender Hindernisparcours auf der gegenüberliegenden Seite (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im 1. 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.