

U8, U10, U12 30m

Es werden zwei Sprints aus unterschiedlichen Startpositionen durchgeführt (Bauchlage, Stand)
Ein Startblock kommt nicht zum Einsatz. Der Start erfolgt per Startklappe.

U8 Druckstoß



U8 Druckstoß:

Gestoßen wird mit einem 1kg-Medizinball aus dem Parallelstand mit beiden Hände gleichzeitig vor der Brust.

Jedes Kind hat 4 Versuche – die drei Besten werden gewertet.

Zonenbreite 50cm beginnend von der Abstoßlinie.

U10 Standstoß



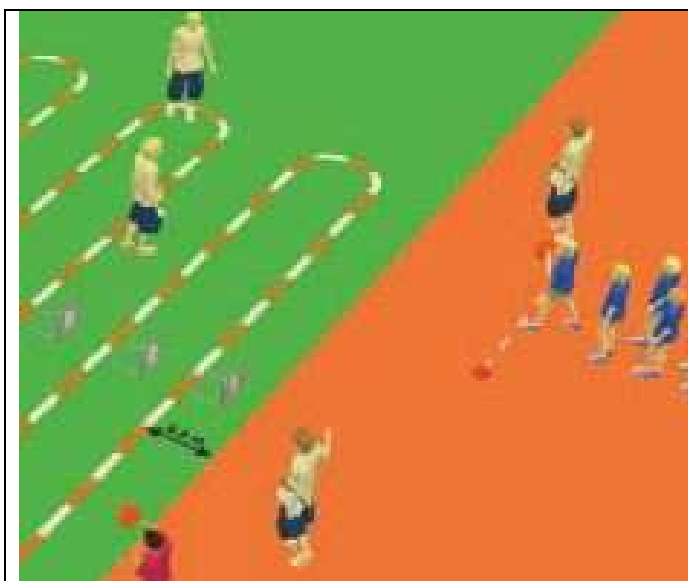
U10 Standstoß:

Gestoßen wird mit einem 1kg-Medizinball aus dem Stand (Wurfauslage).

Jedes Kind führt vier Stöße wahlweise rechts oder links durch. Die drei Besten werden gewertet.

Zonenbreite 50cm beginnend von der Abstoßlinie.

U12 3er-Stoß



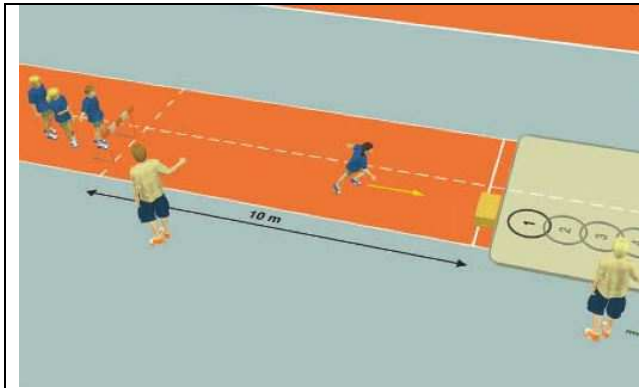
U12 3er-Stoß:

Gestoßen wird mit einem 1,5kg-Medizinball aus dem 3er-Rhythmus. Anlaufzone 2m.

Jedes Kind führt vier Stöße wahlweise rechts oder links durch. Die drei Besten werden gewertet.

Zonenbreite 50cm beginnend von der Abstoßlinie.

U8 Zielweit



U8 Zielweitsprung

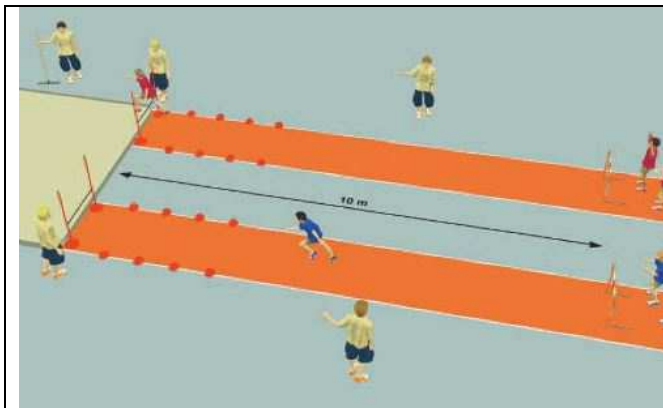
Der Absprung erfolgt mit einem Fuß von einer Absprungplatte. Anlauf max. 10m.

Es werden Zielzonen mit Reifen auf der Landefläche markiert. Alle Kinder beginnen mit Sprung in Zone 1. Die Zonen werden in 20cm-Schritten gesteigert. Die Einstiegsweite beträgt 1m.

Schafft ein Kind die Zone nicht, erhält es einen zweiten Versuch („Hoffnungssprung“). Wird die Zone geschafft, darf das Kind weiterspringen.

Die Landung muss mit beiden Füßen nebeneinander und vollständig in der Zone erfolgen.

U10 Hochweit



U10 Hochweitsprung

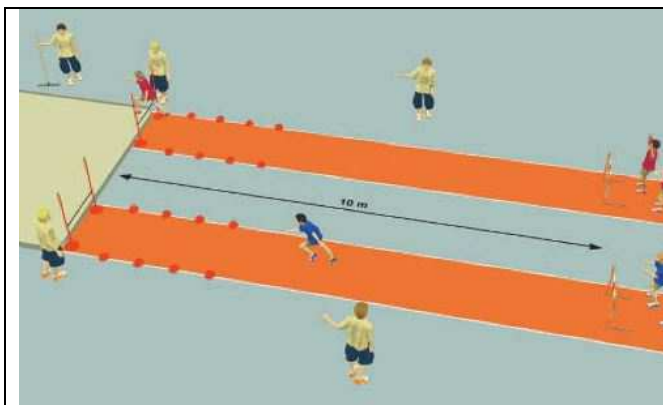
Der Absprung erfolgt mit einem Fuß von einer Absprungplatte über ein Hindernis. Anlauf max. 10m.

Die Landung erfolgt beidbeinig auf der Matte.

Pro Höhe hat das Kind 2 Versuche

Die Anfangshöhe beträgt 60cm. Steigerung 2x10cm, danach weiter in 5cm-Schritten.

U10, U12 Additionsweit



U10, U12 Additionsweitsprung

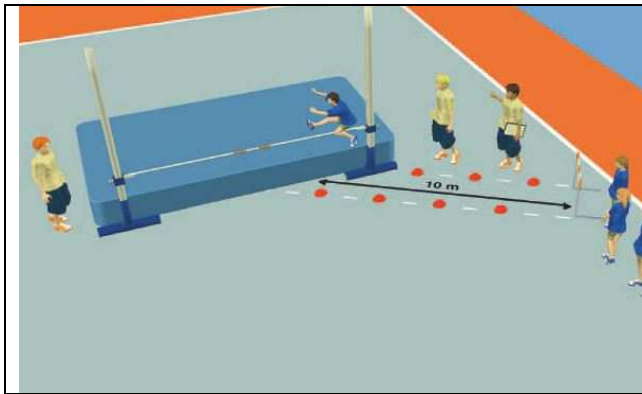
Der Absprung erfolgt mit einem Fuß von einer Absprungplatte. Anlauf max. 10m.

Die Landung erfolgt beidbeinig auf der Matte.

Jedes Kind hat 4 Versuche. Die drei besten Versuche werden addiert.

Die Weite wird in Zonenschritten von 20cm gemessen.

U12 Scherhoch



U12 Scherhochsprung

Der Absprung erfolgt mit einem Bein über Latte. Landung auf einem Bein (Scherhochsprung).

Die Anfangshöhe liegt bei 75cm. Die Steigerung erfolgt 2x10cm, danach weiter in 5cm-Schritten.

Jedes Kind hat 2 Versuche pro Höhe.

U12 SHS U10 SHS U8 SHS



U8, U10, U12 Sprint-Hindernis-Staffel

Für Teamwertung U8, U10 und U12 wird eine gemischte 20m-Pendelstaffel durchgeführt.

Auf dem Hindernis-Teilstück sind 3 Bananenkartons im Abstand von je 5m aufgestellt (bei den U8 und U10 flach / bei den U12 hoch).

Jede Mannschaft besteht aus 6 Kinder. Auf jeder Seite der Strecke stehen jeweils 3 Teilnehmer/-innen. Es beginnt ein/e Läufer/in auf der Hürdenstrecke. Durch die Übergabe eines Tennisringes nach Umlaufen der wartenden Mannschaftsteilnehmer wird das zweite Kind auf die Sprintstrecke geschickt usw.

Mehrkampf: Es werden Platzierungspunkte in jeder Disziplin vergeben.

KILA U8-U12: Die besten 6 Teilnehmer gehen in die Teamwertung ein. Hat ein Verein 12 Teilnehmer in einer Klasse am Start, müssen zwei Teams gebildet werden. Die Benennung muss vor Wettkampfbeginn erfolgen. Die Wertung erfolgt gemischt! Es werden vereinsübergreifende Teams gebildet, wenn nicht genügend Teilnehmer gemeldet werden.

Wichtiges: Eine Hallenrunde = 100m. Absprung im Weitsprung und in den Horizontalsprüngen der Kinderleichtathletik erfolgt in allen Klassen von einer 10cm hohen Kunststoffplatte - die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte. Die Halle darf nur mit sauberen Schuhen betreten werden. Alle Läufe sind Zeitläufe - bei Zeitgleichheit über 2x35m entscheidet der schnellere Einzellauf. Startnummern sind auf der Brust zu tragen.