

**Leichtathletikkreis Mayen-Koblenz  
Hallen-Team-Cup 2012**

**Samstag, 21. Januar 2012 Sporthalle der IGS/Realschule "plus" Pellenz in Plaidt**

Schülerklasse	Sprint	Sprung	Wurf	Ausdauerlauf
U8	<b>20m Sprint – liegender Start</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handzeitnahme</li> <li>- Jeder TN sprintet zwei mal</li> <li>- Jeweils ein Start in Bauchlage und ein Start in Rückenlage</li> <li>- Die Zeiten der TN werden addiert</li> <li>- Die Gesamtzeiten der besten 6 TN werden addiert.</li> </ul>	<b>Zielweitsprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN hat vier Sprünge</li> <li>- Es werden drei Ziele vorgegeben</li> <li>- Der Absprung ist jeweils 30cm, 60cm und 1m von der Weichbodenmatte entfernt</li> <li>- Das Zielfeld befindet sich in einem Randabstand von 1m auf der Weichbodenmatte</li> <li>- Den TN können bei jedem Sprung wählen, bei welchem Ziel (Absprung-Entfernung) sie ihren Versuch durchführen</li> <li>- Die Punktwertung: 1 bis 3 Punkte je nach Absprungentfernung</li> <li>- Wird das Ziel nicht erreicht, wird kein Punkt vergeben</li> <li>- Die Punkte der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Zielwerfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf dem Hallenboden werden 3 Zonen abgebildet</li> <li>- Jeder TN hat vier Würfe hintereinander</li> <li>- Das Hauptziel (4 Punkte) befindet sich in einem Abstand von 8m von der Abwurflinie, die weiteren im Umkreis von jeweils 1m</li> <li>- Es wird mit „Bohnsäckchen“ geworfen</li> <li>- Die Punkte der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Rundenlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rundenlänge beträgt ca. 80m</li> <li>- Jeder TN absolviert 4 Runden</li> <li>- Die Zeiten der besten 6 TN eines Teams werden addiert</li> </ul>
U10	<b>30m Sprint – Hochstart</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handzeitnahme</li> <li>- Die Zeiten der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Weitsprungstaffel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Team hat 3 Minuten Zeit</li> <li>- Die erste Messzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit</li> <li>- Der Absprung erfolgt von einem Sprungbrett oder einer Erhöhung</li> <li>- Jeder TN der Mannschaft kann springen (mind. 6 TN)</li> <li>- Der TN muss nach dem Sprung und vor der Übergabe eines Gegenstandes ein Wendemal umlaufen</li> <li>- Nach Ablauf der Zeit werden die Punkte aller Springer addiert</li> </ul>	<b>Zielwerfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf dem Hallenboden werden 3 Zonen abgebildet</li> <li>- Jeder TN hat vier Würfe hintereinander</li> <li>- Das Hauptziel (4 Punkte) befindet sich in einem Abstand von 10m von der Abwurflinie, die weiteren im Umkreis von jeweils 1m</li> <li>- Es wird mit „Bohnsäckchen“ geworfen</li> <li>- Die Punkte der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Rundenlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rundenlänge beträgt ca. 80m</li> <li>- Jeder TN absolviert 6 Runden</li> <li>- Die Zeiten der besten 6 TN eines Teams werden addiert</li> </ul>
U12	<b>30m Sprint – Startblock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handzeitnahme</li> <li>- Die Zeiten der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Fünf– Sprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf einer Mattenbahn sind 5 Sprünge in Gymnastikreifen zu absolvieren</li> <li>- Ohne Anlauf</li> <li>- Die Sprungfolge ist mit re., li., li. re. oder mit li., re., re., li.,</li> <li>- Die Landung nach dem letzten Sprung soll beidbeinig auf der Matte erfolgen</li> <li>- Gemessen wird die Sprungweite des letzten Sprungs in cm</li> <li>- Jeder TN des Teams kann springen</li> <li>- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Addition der besten 6 TN</li> </ul>	<b>Medizinballstoßen (1,5-2kg)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN hat vier Stöße aus der Schrittstellung</li> <li>- Je ein Versuch mit rechts, links, beidhändig und einer nach seiner Wahl</li> <li>- Die Weitenmessung erfolgt nach Zonen</li> <li>- Die erste Zone beginnt nach 4m</li> <li>- Weiter jeweils im Abstand von 1m (1.Zone =1 Punkt, 2.Zone 2 Punkte usw.)</li> <li>- Die Punkte der besten 6 TN werden addiert</li> </ul>	<b>Rundenlauf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Rundenlänge beträgt ca. 80m</li> <li>- Jeder TN absolviert 8 Runden</li> <li>- Die Zeiten der besten 6 TN eines Teams werden addiert</li> </ul>
	.			