

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

Samstag, 03. März 2012 Sporthalle im Schulzentrum Andernach (Beethovenstr.)

Schülerklasse	Sprint	Sprung	Wurf	Ausdauerlauf
U8	20m Pendelstaffel <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Ohne Hindernis - Slalom Parcours - Der Parcours beginnt nach 5m - Die Stangen stehen in einem Abstand von 2m (6 Stangen) - 6 TN je Mannschaft 	Zonenweitsprung <ul style="list-style-type: none"> - Die erste Messzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit - Wertung: 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte - Jeder TN hat 4 Sprünge - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Druckwurf <ul style="list-style-type: none"> - Beidhändiger Wurf aus der Schrittstellung mit dem Basketball - Auf dem Hallenboden werden Zonen markiert - Die erste Zone beginnt nach 3m, jede Zone ist 1m breit - Jeder TN hat vier Würfe - Gewertet wird die Zonen in dem der Ball zuerst den Boden berührt - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Biathlon Staffel <ul style="list-style-type: none"> - Die Rundenlänge beträgt ca. 80m - Jeder TN absolviert 2 Runden - In der zweiten Runden hat der TN 5 Würfe auf drei Ziele - Je nicht getroffenes Ziel eine Strafzeit von 3 Sekunden - Der Werfer steht 4m vom Ziel entfernt - Der Wurf wird als Schlagwurf (über der Schulter) ausgeführt - Anschließend zum Wechsel bzw. ins Ziel - 6 TN eines Teams nehmen an der Biathlon Staffel teil
U10	30m Hindernis-Pendelstaffel <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Hindernisse 40 cm Hoch - Abstand 10m, 16,5m, 23m - 6 TN je Mannschaft 	Risikoweitsprung <ul style="list-style-type: none"> - jeder TN hat pro Sprungzone einen Versuch. - Wird die Zone erreicht, nimmt er weiter am Wettbewerb teil - Die Zone beginnt bei 1,50m - Nach jedem Durchgang wird die Zone um 30cm verlängert - Jeder TN hat <u>einen</u> Fehlversuch im Wettbewerb - Für jede erreichten Zone erhält der TN einen Punkt - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Schlagwurf an die Hallenwand <ul style="list-style-type: none"> - Auf dem Hallenboden werden Zonen markiert - Jeder TN hat vier Würfe - Anlauf mit Drei-Schritt-Rhythmus - Gewertet wird die Zone, in dem der Ball nach dem Abprallen von der Wand zuerst den Boden berührt - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Zeitschätzlauf <ul style="list-style-type: none"> - Jeder TN absolviert 2 x 5 Runden - Die Rundenlänge beträgt ca. 80m - Ziel ist es, in beiden Läufen die gleiche Laufzeit zu erreichen - Je geringer der Abstand der ersten zur zweiten Zeit, desto besser ist das Ergebnis - Die Zeitdifferenzen der besten 6 TN werden addiert
U12	30m Hindernis-Pendelstaffel <ul style="list-style-type: none"> - Handzeitnahme - Hindernisse 50 cm Hoch - Abstand 10m, 17m, 24m - 6 TN je Mannschaft 	Scher-Hochsprung <ul style="list-style-type: none"> - Anfangshöhe 80cm/Steigerung 5 cm - Jeder TN springt von rechts und von links - Der erste Mattenkontakt muss mit dem Schwungbein erfolgen - Jeder TN hat 1 Fehlversuch je Sprunghöhe - Die Sprunghöhen der besten 6 TN werden addiert 	Medizinballstoßen (1,5-2kg) <ul style="list-style-type: none"> - Jeder TN hat vier Stöße mit drei Anlaufschritten (3er-Rhythmus) - Je ein Versuch mit rechts, links, beidhändig und einer nach seiner Wahl - Die Weitemessung erfolgt nach Zonen - Die erste Zone beginnt nach 4m - Weiter jeweils im Abstand von 1m (1. Zone =1 Punkt, 2. Zone 2 Punkte usw.) - Die Punkte der besten 6 TN werden addiert 	Transportlauf <ul style="list-style-type: none"> - Jeder TN läuft 4 Minuten - Die TN sammeln auf Kartons z.B. Wäscheklammern - Die Punkte (Wäscheklammern) der besten 6 TN werden addiert