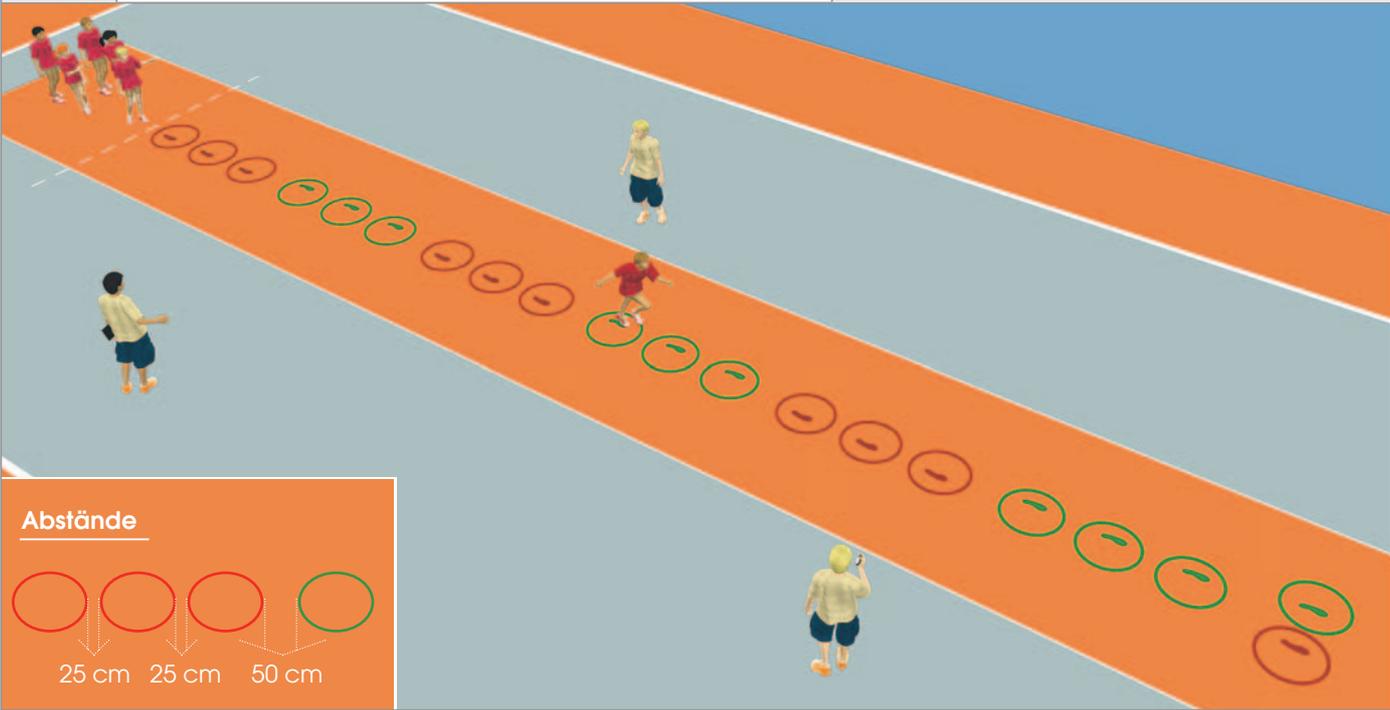


| U10 | VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG | WECHSELSPRÜNGE |
|--|---|--|
|  | | |
| <p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche. • 18 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-li-li-li usw.) durchspringen sollen. Dem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt. Dabei steht jeweils 1 Farbe für 1 Sprungbein, z. B. rot für rechts und blau für links. • Die beiden Abstände zwischen den stets 3 farbig identischen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel ist nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm vorgesehen. • Das Kind wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“. • Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet. • Ein Fehler (u. a. „falsches Bein“, Boden-Berührung außerhalb des Reifens oder Verschieben eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von jeweils 0,5 Sekunden belegt, die zu der individuellen Zeit addiert wird. Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet. • Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d. h. maximale Zugabe von 5 Sek. Strafzeit zur Durchgangszeit. | | |
| <p>WETTKAMPFHILFER (2/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Zeitnehmer • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn | <p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden. • Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. | <p>MATERIAL/RIEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Startlinie • 1 Stoppuhr • Markierungen für die Anordnung der Reifen |