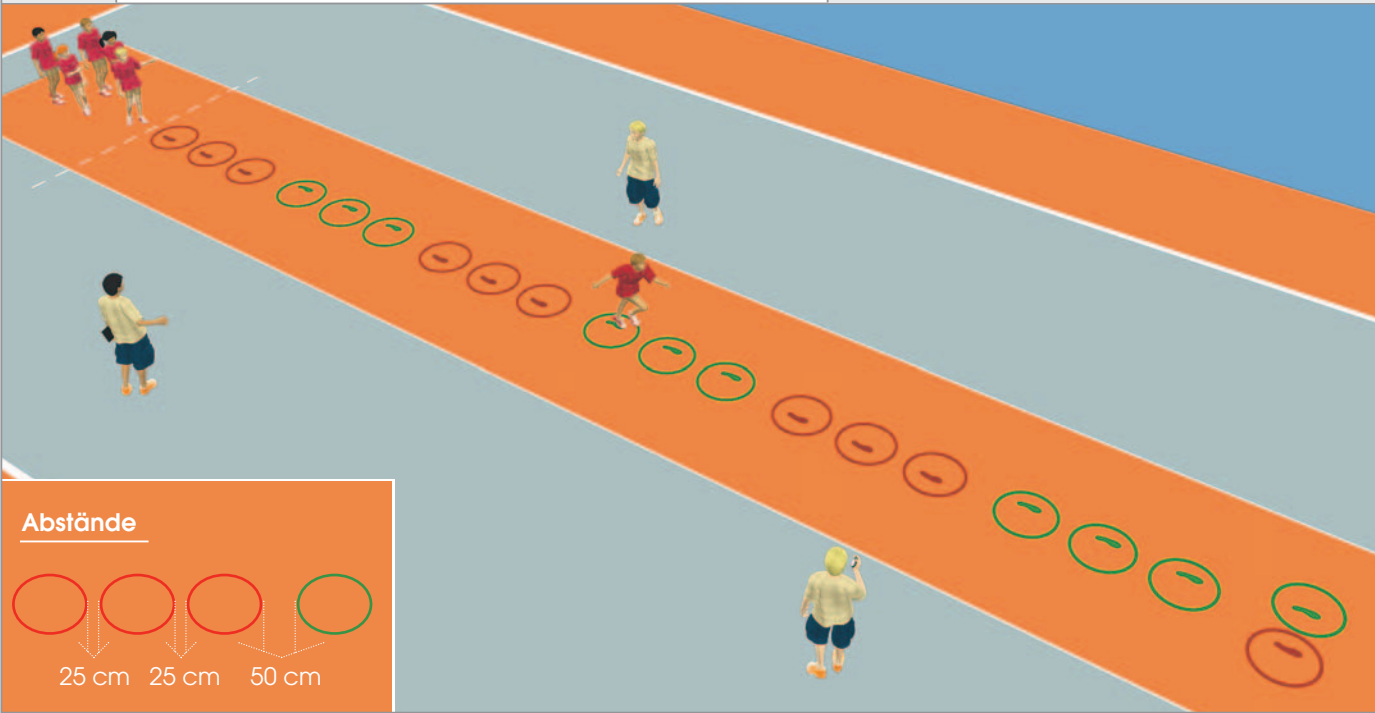


U10	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	WECHSELSPRÜNGE
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Das Kind wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“.</li> <li>• Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.</li> <li>• 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.</li> <li>• Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d. h. maximale Zugabe von 5 Sek. Strafzeit zur Durchgangszeit.</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHILFER (2/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Zeitnehmer</li> <li>• 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden.</li> <li>• Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.</li> <li>• 1 Startlinie</li> <li>• 1 Stoppuhr</li> <li>• Markierungen für die Anordnung der Reifen</li> </ul>