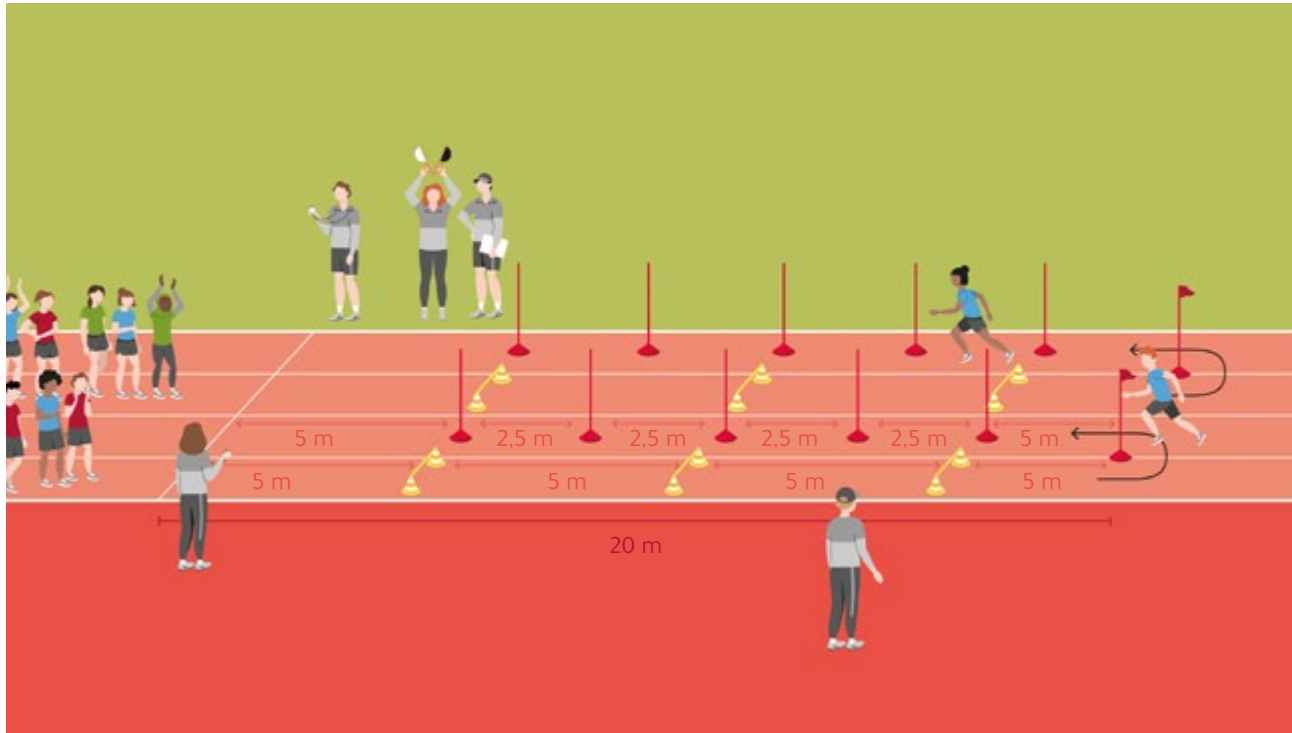


# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 20 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (ca. 30 cm), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten ebenfalls auf einer eigenen Bahn um 5, in gleichen Abständen (2,50 m Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück. (Die Abstände sind Empfehlungen des DLV).
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

### Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse (z. B. Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananekartons, Kinder-Hürden)
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

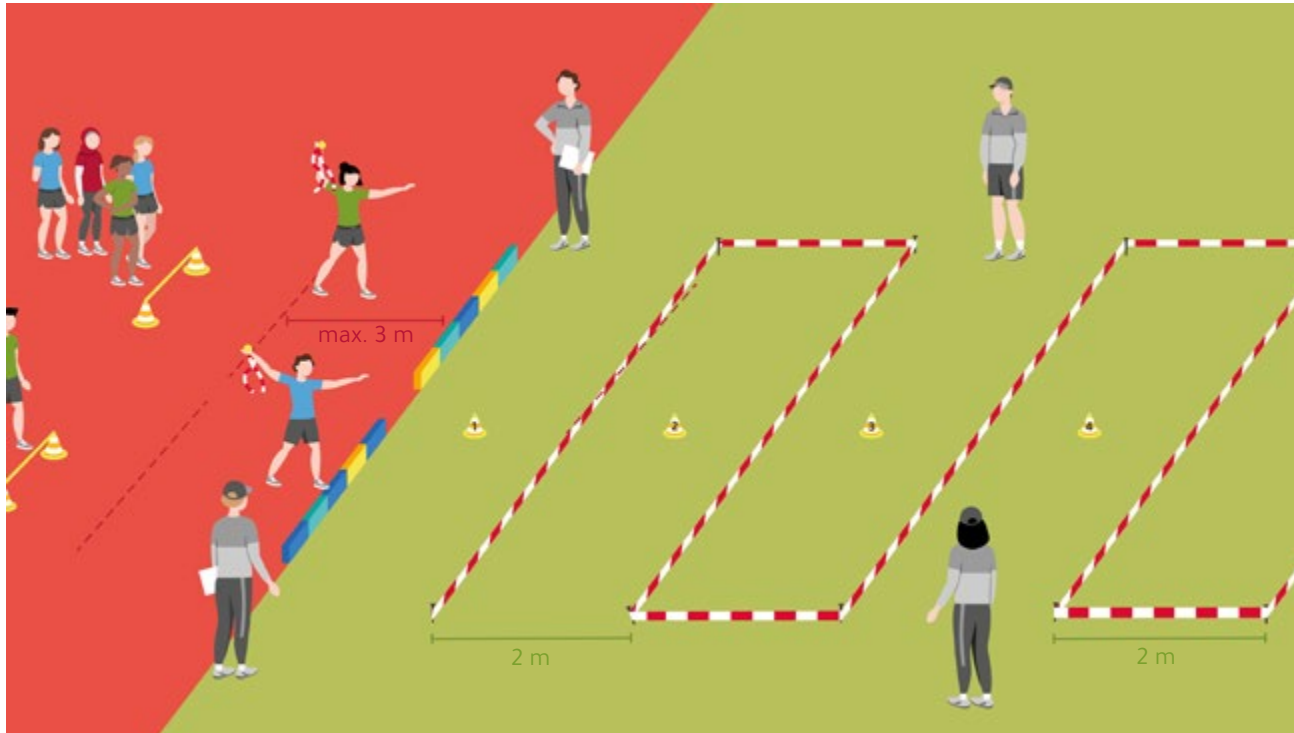
- 1-2 Helfer\*innen: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*in
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse / Slalomstangen

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat vier Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3 m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle)

### Helfer\*innen

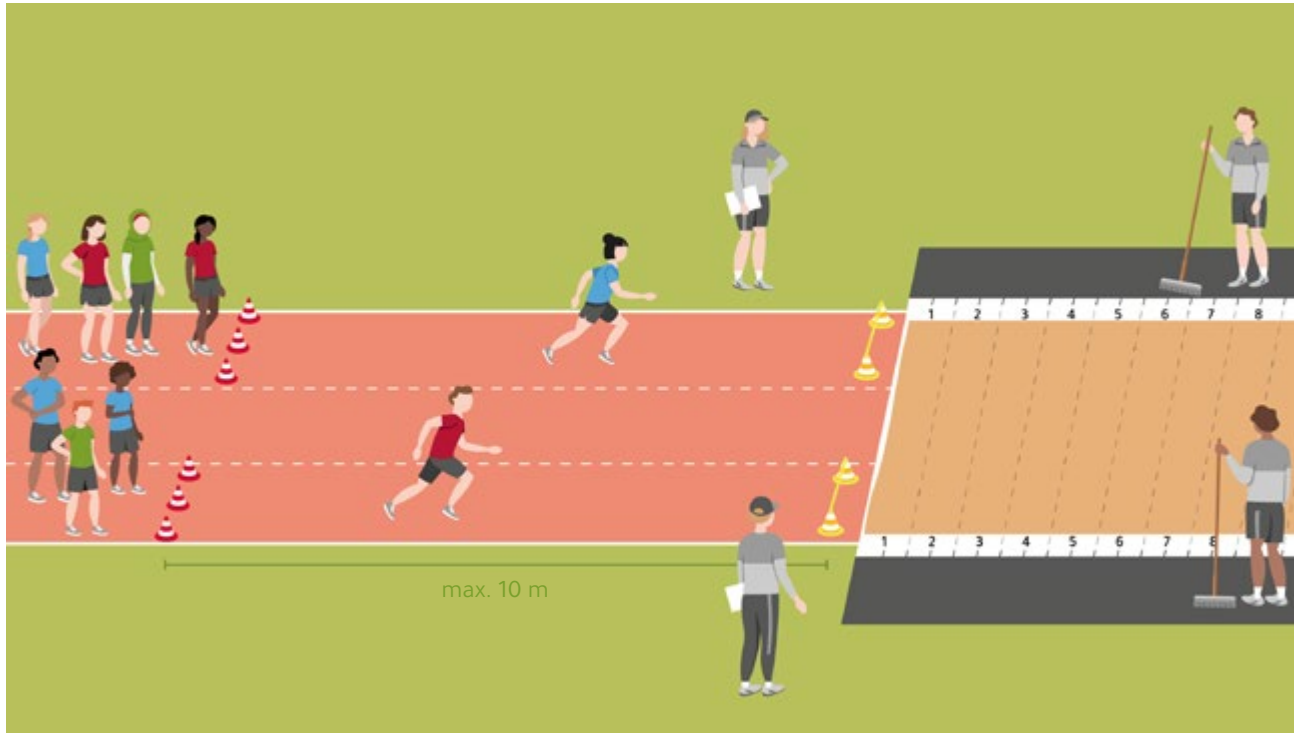
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungrorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*innen: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

## Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, für die bis 9-jährigen, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungrorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprungrmarke (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.