

**KURZFRISTIG ABZUSAGEN, SOFERN DIE DURCHFÜHRUNG NICHT MIT DER
AKTUELLEN FASSUNG DER CORONASCHUTZVERORDNUNG VEREINBAR IST.**

Mit sportlichem Gruß
Jo. Volkmann
Jugend-Ausschuss, Vorsitzende

F.d.R.
Dieter Börgers
stellv. Vorsitzender Verwaltung

Wettkampfprogramm

Dieser Wettkampf wird als Einzelmeisterschaft durchgeführt. Die Auswertung erfolgt getrennt nach Mädchen und Jungen nach der folgenden Alterseinteilung.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl innerhalb einer Jahrgangsstufe wird eine Zusammenlegung vorgenommen.

- 1.1.a F - Jugend Jahrgang 2016 (6 Jahre)
- 1.1.b F - Jugend Jahrgang 2015 (7 Jahre)
- 1.2.a E - Jugend Jahrgang 2014 (8 Jahre)
- 1.2.b E - Jugend Jahrgang 2013 (9 Jahre)
- 1.3.a D - Jugend Jahrgang 2012 (10 Jahre)
- 1.3.b D - Jugend Jahrgang 2011 (11 Jahre)
- 1.4. C - Jugend Jahrgang 2010 (12 Jahre)
- 1.5. B - Jugend Jahrgang 2009 (13 Jahre)
- 1.6. A - Jugend Jahrgang 2008 (14 Jahre)

Von den sechs vorgegebenen Übungen aus den Bereichen Leichtathletik, Turnen und Spiel werden **alle Übungen aus jedem Bereich** durchgeführt.

Die Überraschungsdisziplin ist eine Pflichtübung, die auch ohne vorheriges Training leicht zu bewältigen ist.

1)Ballbrücke

Das Kind befindet sich liegend auf dem Boden. Auf dem Bauch hält das Kind einen Ball* fest.

Ziel ist es, durch Anheben des Popos, den Ball unter dem Rücken hindurch wieder auf dem Bauch zu platzieren.

Wieviel Umrundungen schafft das Kind in 30sek. Verliert es jedoch den Ball, wird er ihm von einem Helfer angegeben und es fährt fort.

Gezählt wird jede vollständige Umrundung des Körpers mit dem Ball.

Differenzierung: Jg. 2016-2013 – Tischtennisball*

Jg. 2012-2009 – Handball*

Wertung: Anzahl der Umrundungen mit dem Ball um den Körper X 15

2) *Flug-Sack*

Das Kind steht an einer Linie und versucht, in einem in einer bestimmten Entfernung* liegenden Hula-Hupp-Reifen ein Säckchen (ca 90-100g) zu werfen. Das Säckchen muss im Reifen oder auf dem Rand landen. Rutscht es nach der Landung auf den Rand, wird dieser nicht gezählt!

Es hat 6 Versuche.

Differenzierung*: Jg. 2009-2011 = Entfernung 4,50 m
Jg. 2012-2014 = Entfernung 3,50 m
Jg. 2015-2016 = Entfernung 2,50 m

Wertung: pro getroffenen Säckchen= 50 Punkte

3) *Hockey-Slalom*

Das Kind steht an einer Startlinie, vor sich ist ein Slalomparcours aufgebaut (ca. 9m= 6 Hütchen). Der Abstand zwischen der Startlinie und jeweils den Hütchen beträgt immer 1,50 m. Nun versucht das Kind anhand eines Hockeyschlägers einen Hockeyball/Tischtennisball durch den Slalomparcours zu führen. Wenn das Kind am letzten Hütchen ankommt, umläuft es dieses und legt den Parcours erneut zurück. Gestoppt wird die Zeit, wenn das Kind mit dem Ball die Start-/Ziellinie überquert hat.

Differenzierung: Jg. 2016-2013 = Hockeyball
Jg. 2012-2008 = Tischtennisball

Wertung: (100 - erreichte Zeit in Sekunden) X 4 = Punkte

4) *Kürbislaufl*

Auf einer Langbank liegen in gleichen Abständen 4/5 Medizinbälle. Das Kind steht vor der Bank. Bei Start der Übung steigt das Kind auf die Bank, und steigt **ÜBER** die Medizinbälle. Das Führen der Beine neben den Medizinbällen ist nicht erlaubt. Am Ende der Bank steigt es ab und kehrt um. Es überläuft die Bank erneut. Am Ende angekommen, steigt es wieder ab, kehrt wieder um und überquert die Bank erneut, usw.

Differenzierung: Jg. 2016-2012 = Langbank mit 5 kleinen Medizinbällen gleichmäßig verteilt
Jg. 2011-2008 = umgedrehte Langbank mit 4 großen Medizinbällen
gleichmäßig verteilt

Wertung: Anzahl der Medizinbälle, die überquert wurden in 45 Sek. X 15 = Punkte

5) *Ball Transport*

Eine Strecke von 5,00 m ist mit einer Startlinie und einer Ziellinie gekennzeichnet. An der Startlinie steht ein Würfelkasten, in der sich verschiedene Bälle wie z.B. Tischtennis-, -Tennis-, Gymnastik-, Basket- und Volleybälle befinden. Ein weiterer leerer Würfelkasten steht an der Ziellinie. Das Ziel des Kindes ist es, so viele Bälle wie möglich von der Startlinie bis zur Ziellinie in den Würfelkasten in 45 Sek. zu transportieren.

Zu Beginn steht das Kind neben dem Kasten vor der Startlinie. Es darf immer nur einen Ball transportieren. Wenn ein Ball aus dem zweiten Kasten wieder rausspringt, ist dieser ungültig und wird nicht gezählt.

Differenzierung: Keine

Wertung: pro transportierter Ball X 40 = Punkte

6) *Hängebrückenlauf*

Wir führen die Springseile unter der Sitzfläche der Langbank hindurch, stellen die Bank mit den Seilen zwischen die Holme des Parallelbarrens und kneten die Seile an beiden Seiten der Holme so fest, dass die Bank ca. 10 cm über dem Boden freischwebend hängt. Der Parallelbarren wird zu beiden Seiten

durch Gymnastikmatten gesichert. Um den Kindern das Auf- und Absteigen zu erleichtern, werden vor und hinter der Langbank je 1 Kasten gestellt.

Aufgabe:

Die Kinder gehen auf den kleinen Kasten, balancieren über die Bank und halten sich dabei an den beiden Holmen fest. Sie verlassen die Bank auf den kleinen Kasten, drehen sich um und balancieren zurück, usw. (die Bank muss nicht komplett verlassen werden, die Richtungswende sollte aber auf dem Kasten stattfinden)

Differenzierung: Keine

Wertung: Je überquerte Bank in 45 Sek. X 50 = Punkte



Überraschungsdisziplin