

Fun in athletics - Meldeliste

Verein: _____

Altersgruppe: _____

1. **Block: Lauf**

1.1 Umkehrläufe (Paarläufe)

1.1.1 je zwei Runden

1. _____ 2. _____

1.1.2 je drei Runden

1. _____ 2. _____

1.2 Staffeln

1.2.1 4x1 Runde Hürden-Sprint

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

1.2.2 4x1 Runde Hindernis

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

1.3 Grand Prix

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

2. **Block: Sprung**

2.1 Standweitsprung

1. _____ 2. _____

2.2 „Speed-Bounce“

1. _____ 2. _____

2.3 Vertikalsprung

1. _____ 2. _____

2.4 Wechselsprünge

1. _____ 2. _____

3. **Block: Wurf**

3.1 Einwurf

1. _____ 2. _____

3.2 Speerwurf

1. _____ 2. _____

3.3 Zielwurf

1. _____ 2. _____

3.4 Baumstamm-Wurf

1. _____ 2. _____

Erläuterungen zum Teamwettbewerb auf der nächsten Seite

Fun in athletics - Disziplinen + Erläuterungen zum Teamwettbewerb

- **ACHTUNG! JEDE MANNSCHAFT BESTEHT AUS INSGESAMT NUR NOCH 4 TEILNEHMERN (davon mindestens ein Mädchen bzw. Junge).**
- Jedes Mannschaftsmitglied startet bei 1.2.1, 1.2.2 und 1.3, in einem Umkehrlauf und darüber hinaus noch je zweimal in den Blöcken Sprung und Wurf (siehe unten).
- Wer an welchem Wettbewerb teilnimmt, sollte vorher durch üben herausgefunden werden.
- Die jeweiligen Namen müssen dann auf der Meldeliste eingetragen werden.

1. Block: Lauf

Mit Ausnahme des Grand-Prix werden alle Läufe als Wendeläufe durchgeführt (hin und zurück = eine Runde). Der Start erfolgt grundsätzlich per Rolle vorwärts (Kommando: „Auf die Matte - Fertig - Pfiff“). Der Wechsel erfolgt durch Übergabe eines Tennisringes an den nächsten Läufer, der seinen Lauf wiederum per Rolle beginnt. Als Wendehilfe stehen spezielle Wendebretter an der Wand.

1.1	<u>Umkehrläufe (Paarläufe)</u>	Anzahl	
1.1.1	je zwei Runden	2	jeder Partner läuft zweimal hin und her
1.1.2	je drei Runden	2	jeder Partner läuft dreimal hin und her
1.2	<u>Staffeln</u>		
1.2.1	4x1 Runde Hürden-Sprint	4	hin geht es über flache Hindernisse, zurück im Flachsprint
1.2.2	4x1 Runde Hindernis	4	hin müssen folgende koordinative Anforderungen erfüllt werden: - Hüpfkästchen (ähnlich dem Kinderspiel „Himmel und Erde“) - Speed-Bounce (zehnmal; siehe 2.2) - überlaufen eines flachen Hindernisses, zurück geht's im Flachsprint
1.3	<u>Grand-Prix</u>	4	Hindernis-Parcours durch die ganze Halle

2. Block: Sprung

2.1	Standweitsprung	2	beidbeiniger Absprung aus der Schlussstellung mit Schwungholen durch die Arme/den Körper
2.2	„Speed-Bounce“	2	15sekündiges seitliches Hin- und Herspringen zwischen zwei Feldern über einen 20cm hohen Schaumstoffkeil
	„Jump-and-Reach“	2	beidbeiniger Sprung aus dem Stand nach oben (Messung erfolgt in Differenz zur Reichhöhe)
2.3	Wechselsprünge	2	Sprungfolge li-re-li oder re-li-re aus der Schrittstellung; Landung nachdem dritten Sprung mit möglichst geschlossenen Beinen

3. Block: Wurf

3.1	Einwurf	2	aus dem Kniestand beidarmiger Einwurf mit einem 1.5kg Medizinball über den Kopf
3.2	Speerwurf	2	geradliniger Wurf mit einem speziellen Softspeer aus der Schrittstellung
3.3	Zielwurf	2	treffen von 5-7m entfernten Zielfeldern mit dem Nockenball
3.4	Baumstamm-Wurf	2	Soft-Baumstamm bei gestreckten Armen mit beiden Händen vor den Bauch halten und so werfen, dass er sich einmal überschlägt

[Zurück zur Startseite](#)