



# Leichtathletik Spvgg. Herten e.V.



## Ablaufplan für das Kinderleichtathletik-Sportfest der U8 am 09.09.2017

Stationen	Disziplin	Durchführung	Wertung
<b>Sprint 1</b> <b>Sprint 2</b>	<b>30m Sprint aus unterschiedlichen Lagen</b>	Jedes Kind sprintet aus verschiedenen Lagen insgesamt 3 x auf Startkommando. 1. Hochstart 2. Tiefstart 3. Bauchlage (Kopf Richtung Ziel, Arme und Beine lang ausgestreckt)	Die Zeiten von den 3 Läufen je Kind werden addiert. Die sechs besten Gesamtlauftzeiten des Teams werden addiert. Das Team mit der geringsten Laufzeit erhält 1 Rangplatzpunkt, das zweitbeste Team 2 Punkte usw.
<b>Pendelstaffel 1</b> <b>Pendelstaffel 2</b> <b>Pendelstaffel 3</b> <b>Pendelstaffel 4</b>	<b>30m-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel</b>	Dauer: 3 Minuten je Team Hürdenbahn: 6 kleine Hürden im Abstand von 4 Metern; 5 m Anlauf und Auslauf In die eine Richtung über Hürden und in die andere Richtung ohne Hürden. Jeweils 3m hinter den Übergabelinien steht eine Fahnenstange, die vom ankommenden Läufer umlaufen werden muss, bevor er den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer weitergeben kann.	Für jede Hürde gibt es einen Punkt. Wenn eine Hürde umlaufen wird oder die Übergabe falsch ist, wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler). Das Team mit den meisten Punkten erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.
<b>Weit 1</b> <b>Weit 2</b>	<b>Hoch-Weitsprung</b>	Jeder Teilnehmer springt aus einem max. 10m Anlauf einbeinig über eine Stange und landet dann auf beiden Füßen in der Grube. Direkt vor die Weitsprunggrube (Kante) wird das Stangengestell aufgebaut. Die Höhe der Stange wird von Durchgang zu Durchgang erhöht. Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen der Stange) hat das Kind einen 2. Versuch pro Höhe.	Pro übersprungener Höhe erhält das Kind einen Punkt. Die erreichte Punktzahl je Kind wird addiert. Dann werden die sechs besten Punktzahlen des Teams addiert. Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.
<b>Wurf 1</b> <b>Wurf 2</b>	<b>Wurf</b>	Vier Würfe pro Kind (3 Wertungswürfe) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zone (2m breite Zonen, beginnend an der Abwurflinie sind mit Punkten kenntlich gemacht: Zone 1 = 1 Punkte, Zone 2 = 2 Punkte...). Die Zone, in der der Ball/Nerf aufkommt, bestimmt die Punkte. Auf Wunsch erhält das Kind den Ball/Nerf aus der Hand des Teambetreuers, so werden das korrekte Greifen des Gerätes und der Wurf aus dem langen Arm vereinfacht ermöglicht. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an. Der Werfer darf die Abwurflinie nicht übertreten.	Addition der erreichten Punktzahl je Kind (es zählen die drei besten Würfe). Die sechs besten Punktzahlen je Team werden addiert. Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.