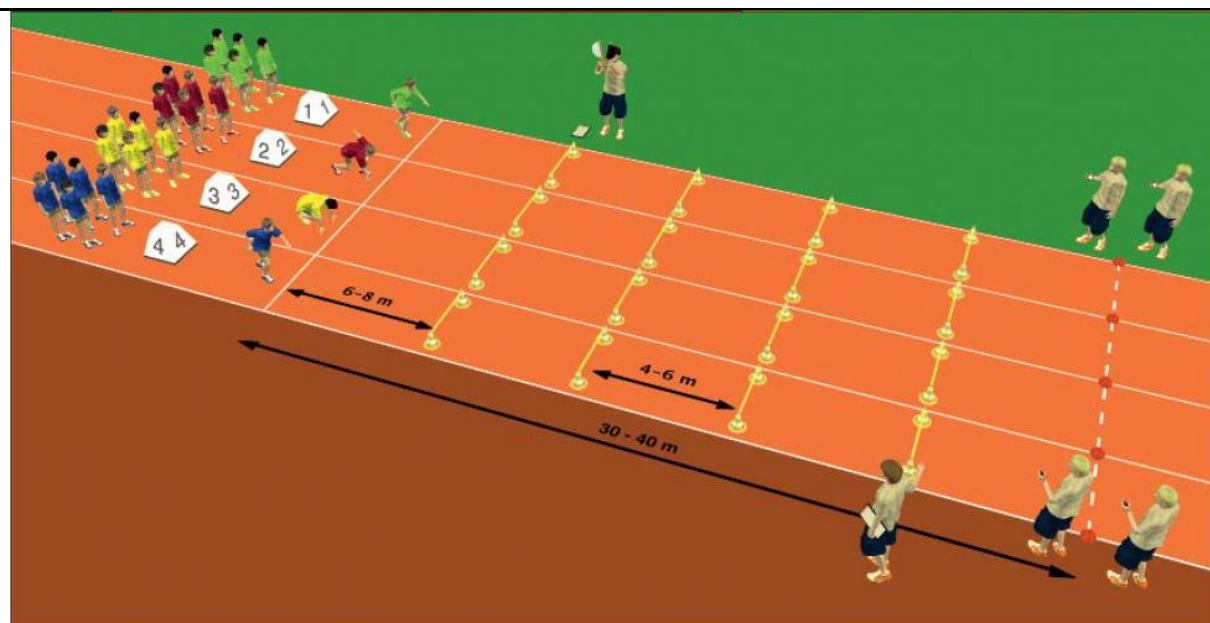


# KiLA-Cup 29.02.2020 Stationsbeschreibung

– Änderungen vor Ort möglich

## ***U10 – 30m-Hindernis-Sprint***

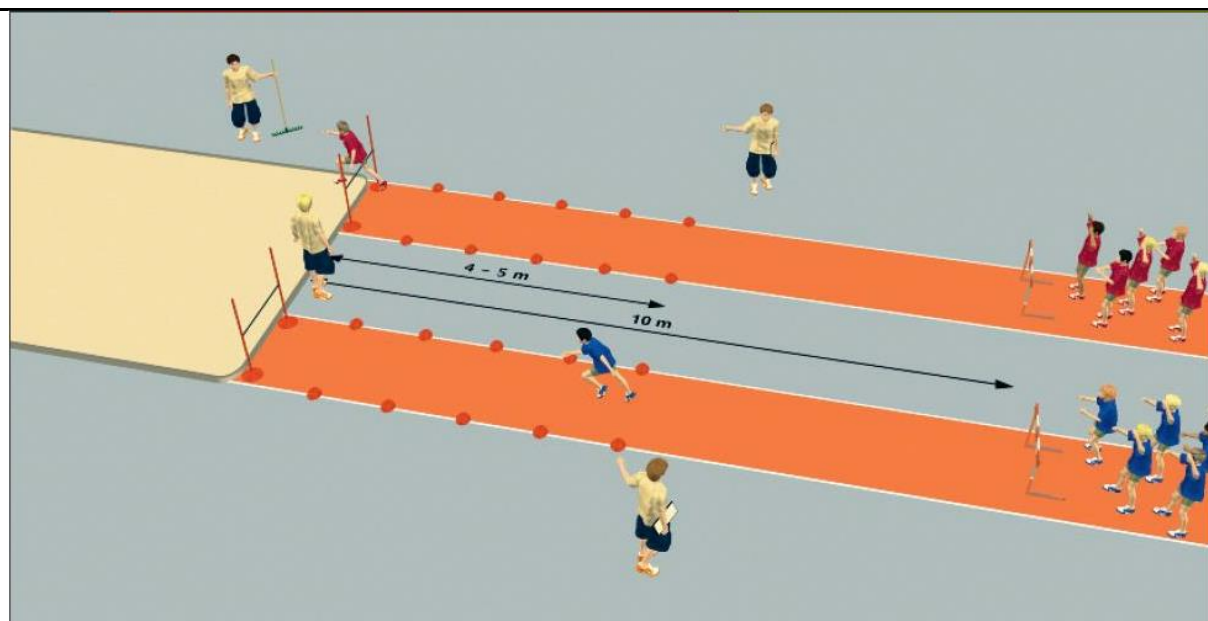


<b>Teilnehmer</b>	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 Versuche
<b>Durchführung</b>	Jedes Kind läuft von einer Ablaufmarke durch die Lichtschranken Richtung Ziel. In regelmäßigen Abständen von 5m stehen 4 Mini-Hürden, die es zu überlaufen gilt. Jedes Kind macht einen Lauf und stellt sich dann für den zweiten Lauf wieder in die Reihe
<b>Wertung</b>	Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Läufe. Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert.

# KiLA-Cup 29.02.2020 Stationsbeschreibung

– Änderungen vor Ort möglich

## **U10 – Hoch-Weitsprung**



### **Teilnehmer**

Alle Teammitglieder nehmen teil.

### **Durchführung**

Der Anlauf wird auf 10m begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen **einbeinig** vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung auf der Matte.

Die Einstiegshöhe beträgt 60cm; bis zu einer Höhe von 80cm wird diese im 10cm-Abstand, danach im 5cm Abstand gesteigert.

Der Sprung ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig erfolgt, als Schersprung erfolgt, die Landung nicht beidbeinig erfolgt oder die Querstange herunterfällt.

### **Wertung**

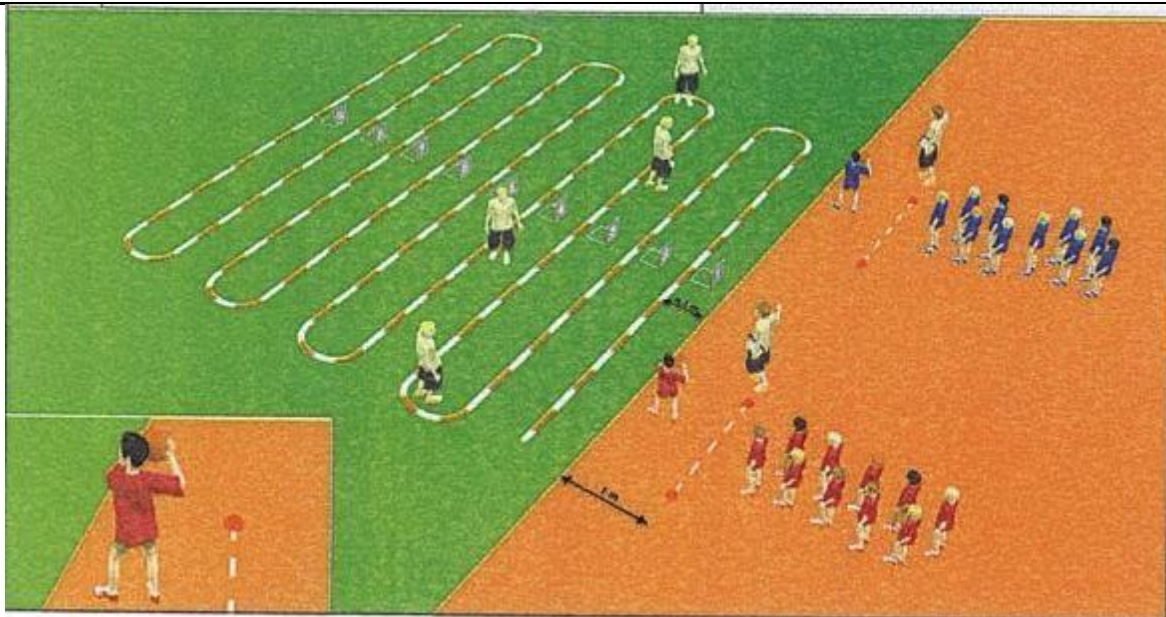
Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche – misslingt auch der 2. Versuch, scheidet das Kind aus. Die jeweils übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

Die Einzelleistungen der 6 besten Kinder werden addiert und das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.

# KiLA-Cup 29.02.2020 Stationsbeschreibung

– Änderungen vor Ort möglich

## **U10 – Medizinball - Stossen**



**Teilnehmer** Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche

**Durchführung** Jedes Kind stößt den, mit **beiden Händen** gehaltenen, 1,5kg-Medizinball aus der **seitlichen Stoßauslage** in Richtung markierte Zonen

Jedes Kind macht 2 Versuche hintereinander und stellt sich dann für die nächsten 2 Versuche in die Reihe

**Wertung** Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte

Pro getroffene Zone gibt es 1 Punkt – Zone 1 = 1 Punkt usw.

Der Stoß ist gültig, wenn die Abwurfline nicht übertreten wird

Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis

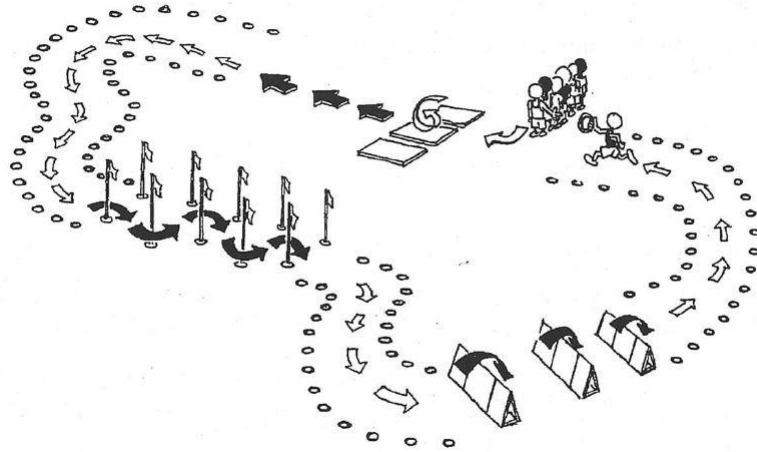
Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert

# KiLA-Cup 29.02.2020 Stationsbeschreibung

– Änderungen vor Ort möglich

## **U10 – Hallenbiathloncross**

---



**Teilnehmer** Das ganze Team nimmt teil

**Durchführung** Jedes Kind hat, bevor es mit dem Lauf beginnt auf der Turnmatte eine Rolle vorwärts zu machen. Weiter geht es dann über den Mattenberg und durch die Slalomstrecke. An der Wurfstation wirft jedes Kind aus 4m Entfernung mit der Schlagwurftechnik (gerader Wurf, von oben) einen Tennisball an die Wand und fängt ihn wieder, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Nach dem dritten erfolgreichen Fangen des Tennisballes geht es weiter zur Übergabezone. Die Übergabe an das nächste Kind erfolgt per Tennisring.

**Wertung** Gewertet wird die Durchschnittszeit pro Team