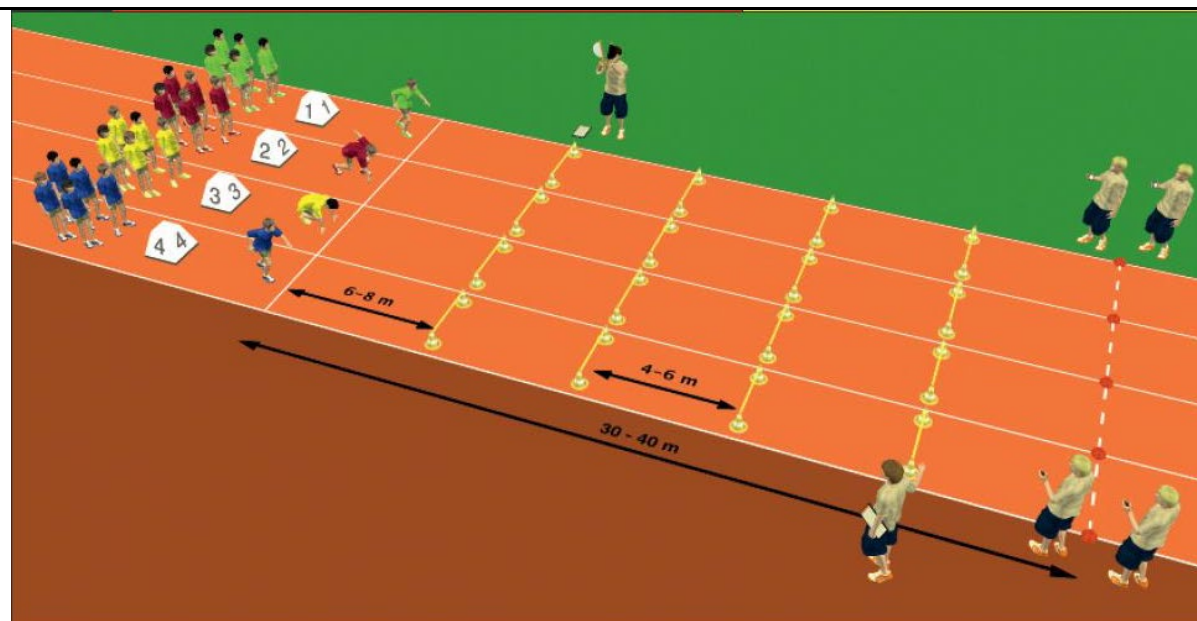


6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U8 – 30m-Hindernis-Sprint

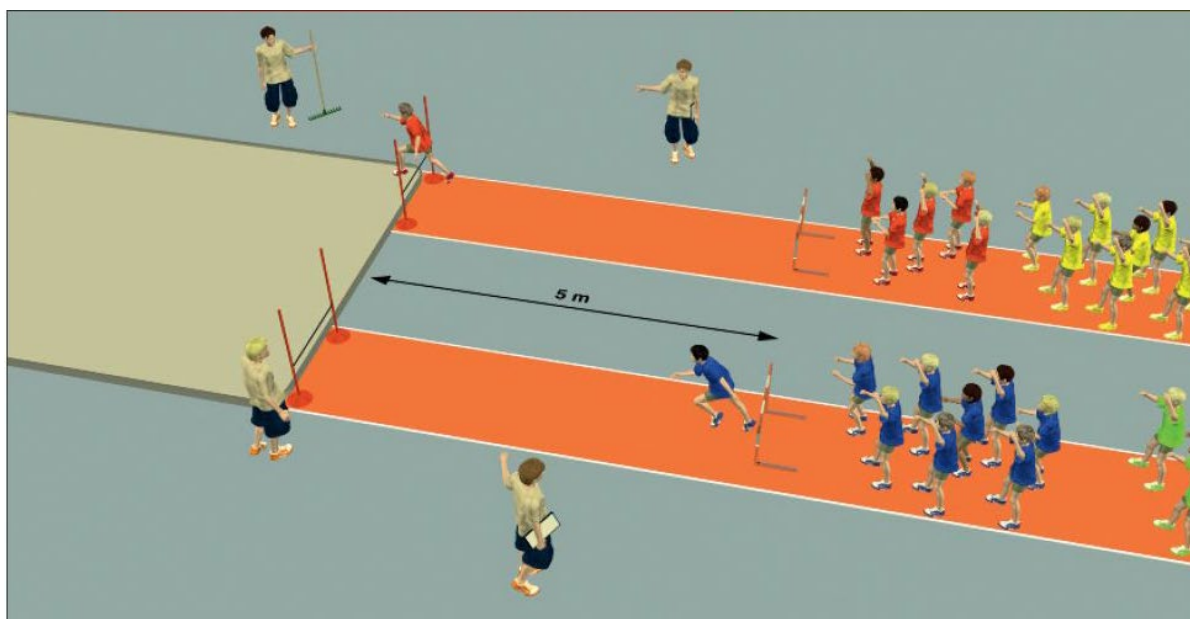


Teilnehmer	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 Versuche.
Durchführung	Jedes Kind läuft von einer Ablaufmarke durch die Lichtschranken Richtung Ziel. In regelmäßigen Abständen von 4m stehen 4 Mini-Hürden, die es zu überlaufen gilt. Jedes Kind macht einen Lauf und stellt sich dann für den zweiten Lauf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

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U8 – Hoch-Weitsprung



Teilnehmer

Alle Teammitglieder nehmen teil.

Durchführung

Der Anlauf wird auf 5m 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 45cm; bis zu einer Höhe von 65cm wird diese im 10cm-Abstand, danach im 5cm Abstand gesteigert.

Der Sprung ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig 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.

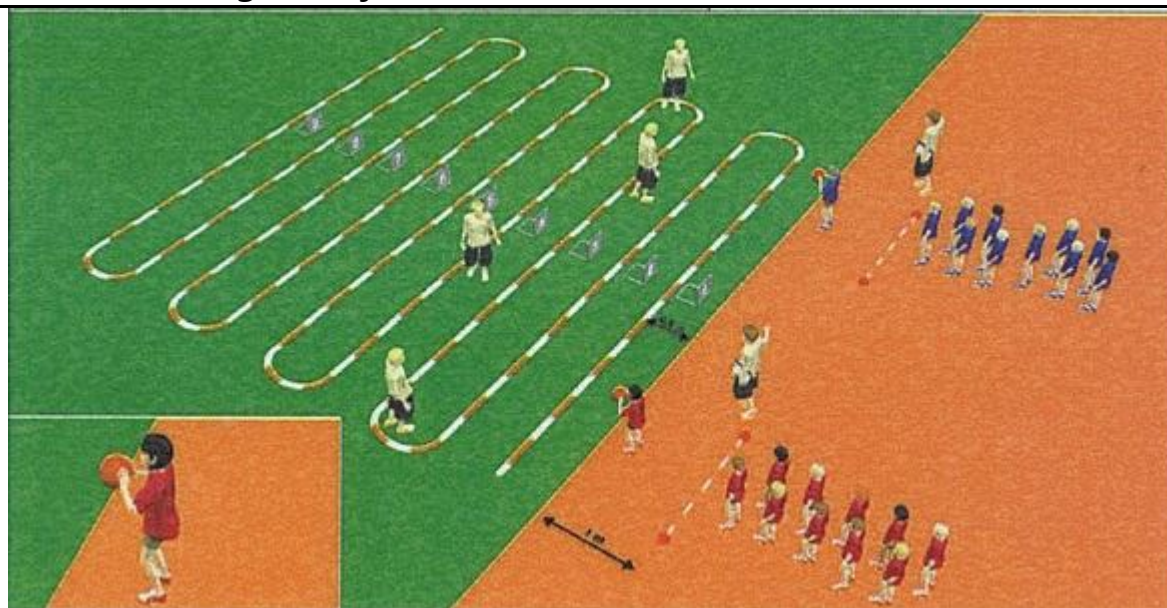
Die jeweils übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

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

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U8 – beidarmiges Stoßen

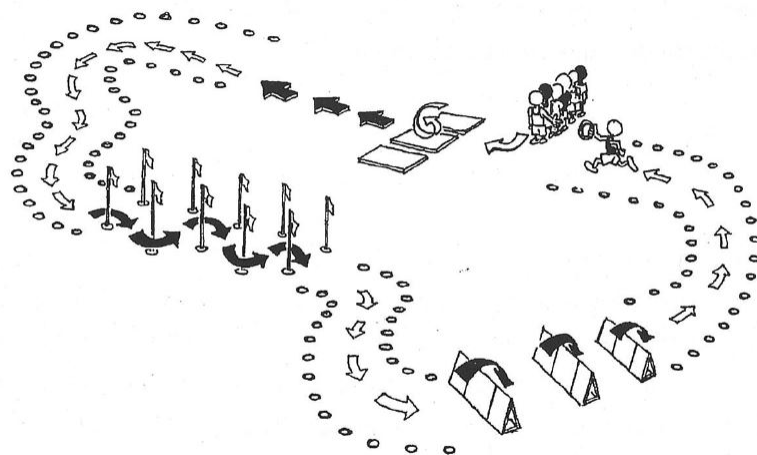


Teilnehmer	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche
Durchführung	Jedes Kind stößt mit einem 1kg-Medizinball frontal Richtung Ziel. Der Ball wird dabei beidhändig aus Parallel- oder Schrittstellung gestoßen. Jedes Kind macht 2 Versuche hintereinander und stellt sich dann für die nächsten 2 Versuche 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 Abwurflinie nicht übertreten wird. Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis. Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U8 – Hallenbiathloncross



Teilnehmer Das ganze Team nimmt teil

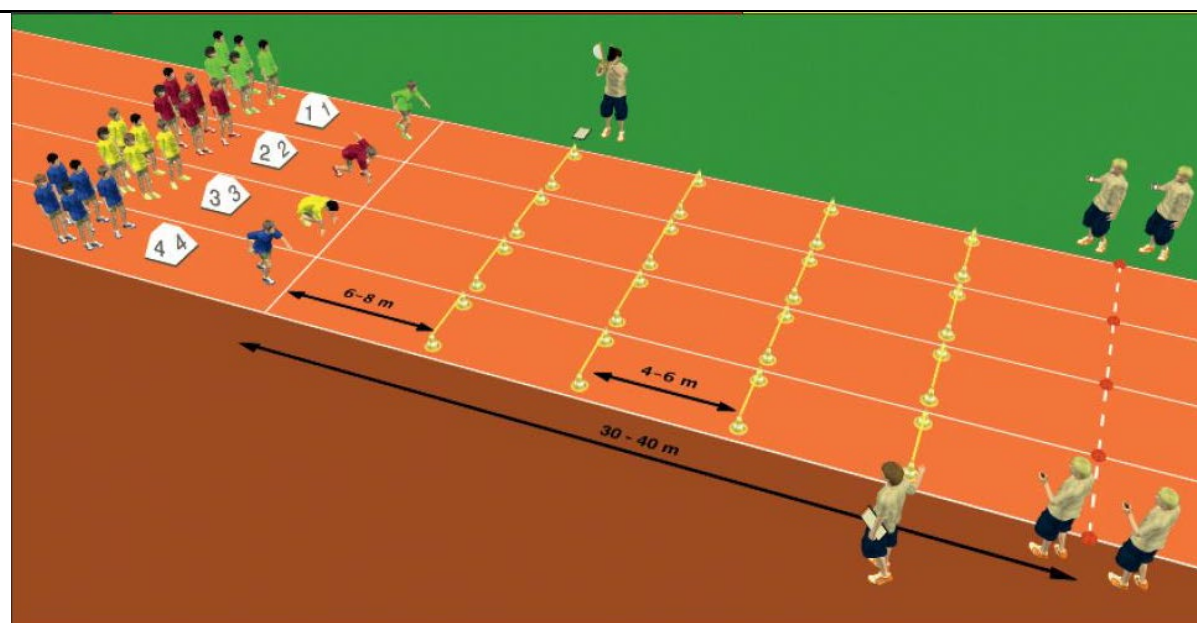
Durchführung Jedes Kind hat, bevor es mit dem Lauf beginnt, auf der Turnmatte eine Rolle vorwärts zu machen. Weiter geht es dann über den Mattenberg und durch die Slalomstrecke. An der Wurfstation wirft jedes Kind aus 3m Entfernung mit der Schlagwurftechnik (gerader Wurf, von oben) einen Tennisball an die Wand und fängt ihn wieder, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Nach dem dritten erfolgreichen Fangen des Tennisballes oder dem dritten „Nachlader“ (neuer Tennisball) geht es weiter über die Hindernisse zur Übergabezone. Die Übergabe an das nächste Kind erfolgt per Parteiband.

Wertung Gewertet wird die Durchschnittszeit pro Team.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U10 – 30m-Hindernis-Sprint

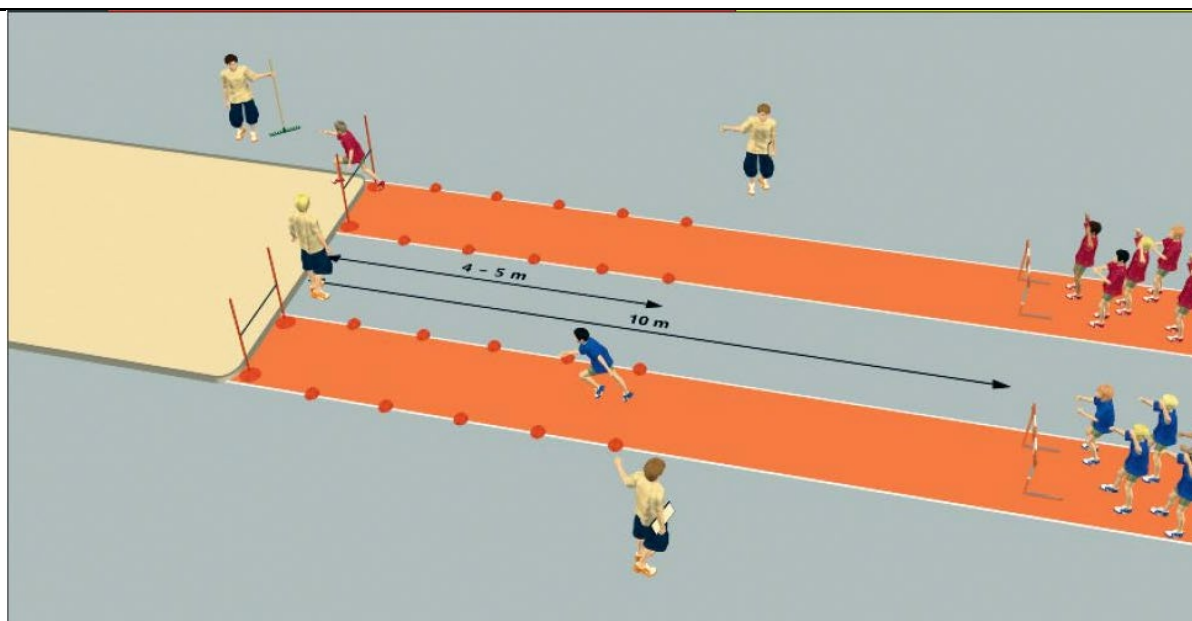


Teilnehmer	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 Versuche
Durchführung	Jedes Kind läuft von einer Ablaufmarke durch die Lichtschranken Richtung Ziel. In regelmäßigen Abständen von 5m stehen 4 Mini-Hürden, die es zu überlaufen gilt. Jedes Kind macht einen Lauf und stellt sich dann für den zweiten Lauf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

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

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.

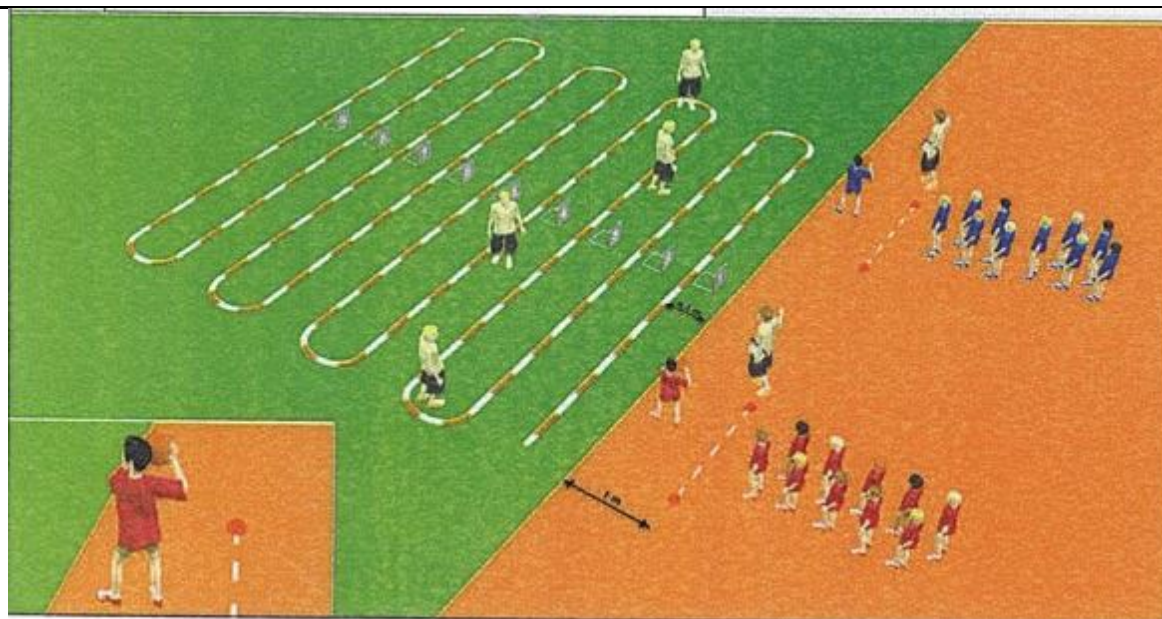
Wertung

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.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

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 der markierten 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.

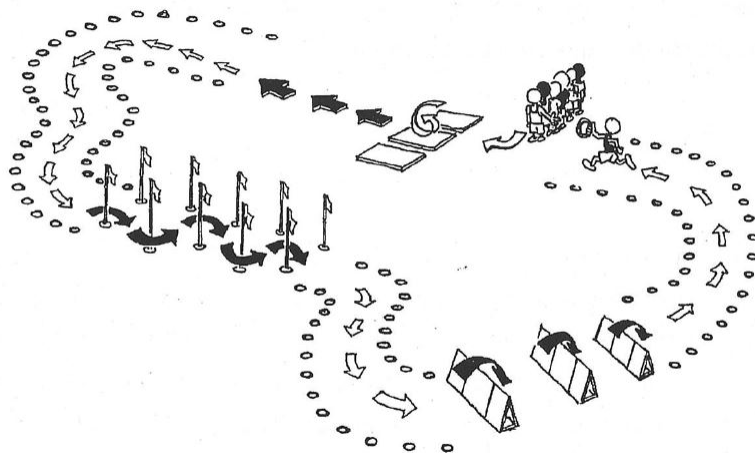
Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis.

Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U10 – Hallenbiathloncross



Teilnehmer Das ganze Team nimmt teil.

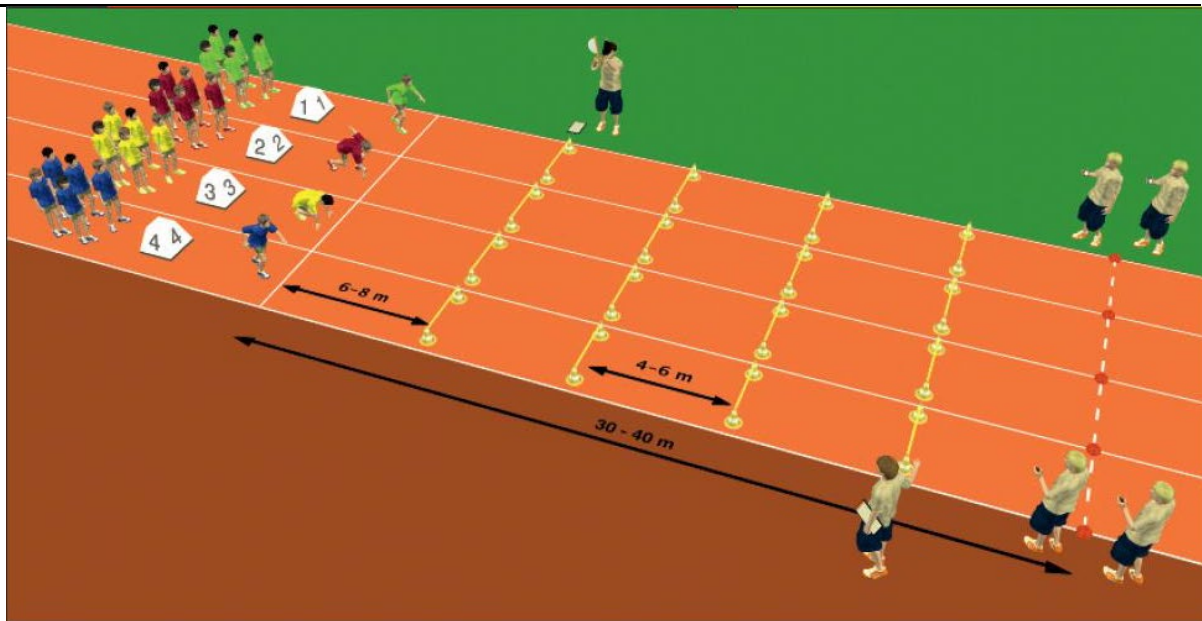
Durchführung Jedes Kind hat, bevor es mit dem Lauf beginnt, auf der Turnmatte eine Rolle vorwärts zu machen. Weiter geht es dann über den Mattenberg und durch die Slalomstrecke. An der Wurfstation wirft jedes Kind aus 4m Entfernung mit der Schlagwurftechnik (gerader Wurf, von oben) einen Tennisball an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

Wertung Gewertet wird die Durchschnittszeit pro Team.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U12 – 30m-Hindernis-Sprint

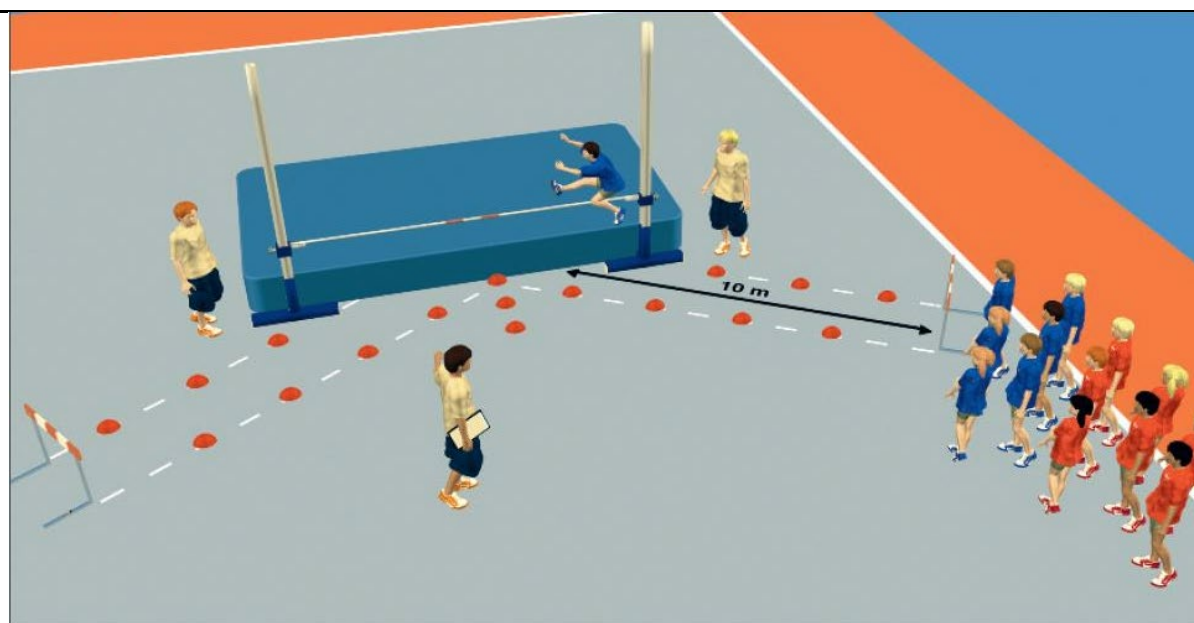


Teilnehmer	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 Versuche.
Durchführung	Jedes Kind läuft von einer Ablaufmarke durch die Lichtschranken Richtung Ziel. In regelmäßigen Abständen von 6m stehen 4 Bananenkartons, die es zu überlaufen gilt. Jedes Kind macht einen Lauf und stellt sich dann für den zweiten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

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U12 – Scherhochsprung

**Teilnehmer**

Alle Teammitglieder nehmen teil.

Durchführung

Nach einem geradlinigen Anlauf im 30- bis 45-Grad-Winkel zur Latte springen die Kinder einbeinig mit dem lattenfernen Fuß ab und überqueren die Latte mit der Schersprungtechnik.

Der Anlauf wird beidseitig auf 10m, der Anlaufkorridor mit Hütchen begrenzt.

Die Einstiegshöhe beträgt 75cm; bis zu einer Höhe von 95cm wird diese im 10cm-Abstand, danach im 5cm Abstand gesteigert.

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

Wertung

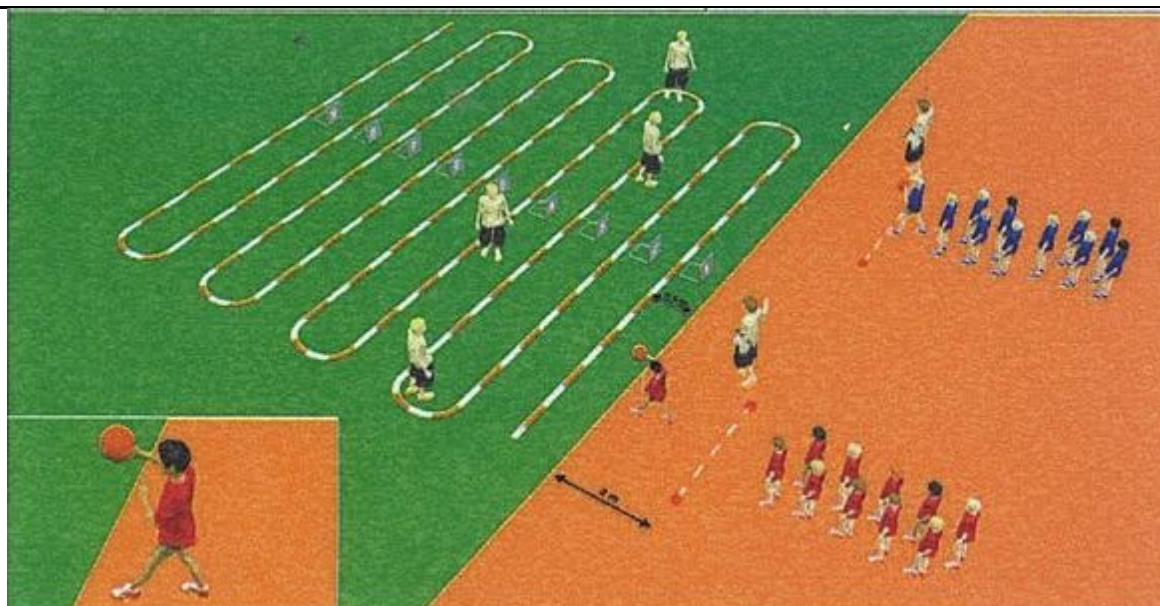
Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche – misslingt auch der 2. Versuch, scheidet das Kind aus. Die jeweils übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

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

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U12 – 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 der markierten 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 Abwurflinie nicht übertreten wird.

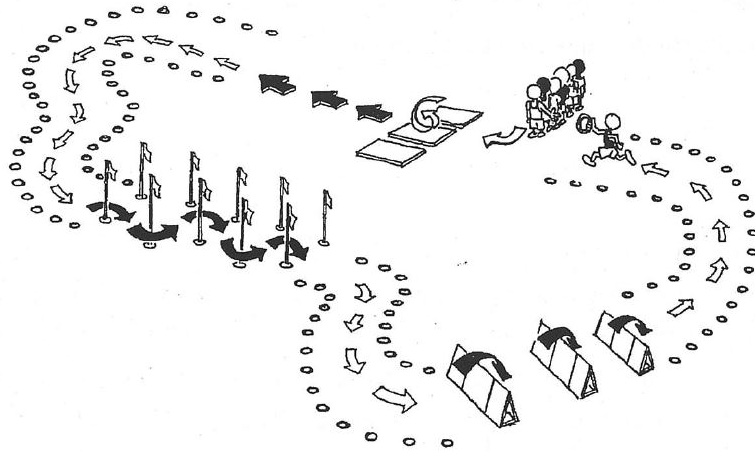
Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis.

Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert.

6. Freiburger KiLA-Cup 24.02.2024

Stationsbeschreibung - Änderungen vor Ort möglich

U12 – 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 5m 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 oder dem dritten „Nachlader“ (neuer Tennisball) geht es weiter über die Hindernisse zur Übergabezone. Die Übergabe an das nächste Kind erfolgt per Parteiband.

Wertung Gewertet wird die Durchschnittszeit pro Team.