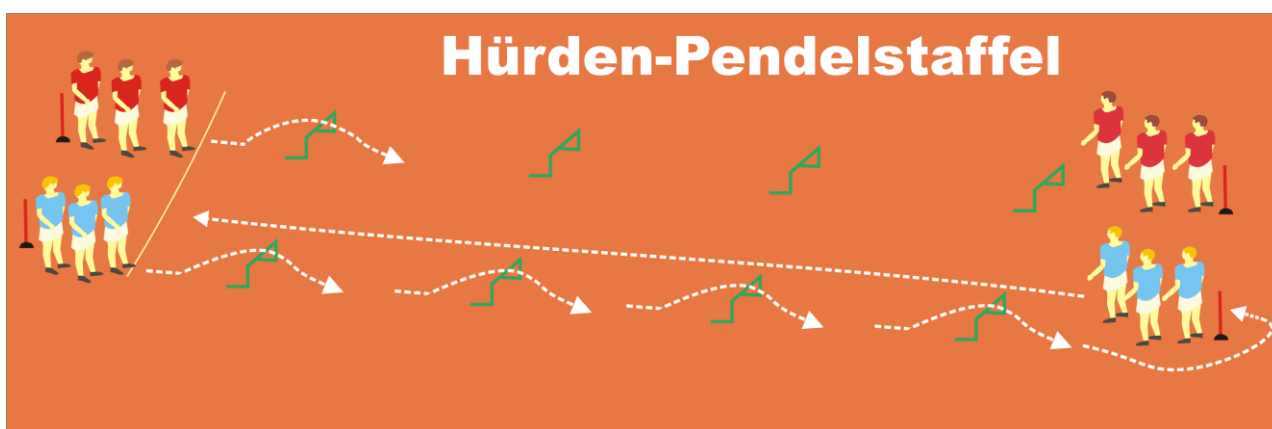


## Die 5 Wettbewerbe des Hallen-KIDs-Cups 2019 im Detail

### 1. Hürden-Pendelstaffel über 3-4 flache Hürden

- U8 = 30m - 3 Minihürden (Hinweg) - Anlauf 10m - Abstände 5m - Abschlagen
- U10 = 40m - 4 Midihürden (Hinweg) - Anlauf 11,75m - Abstände 5,5m - Stabübergabe
- U12 = 40m - 4 Kinderhürden 40cm (Hinweg) - Anlauf 11m - Abstände 6m - Stabübergabe

Jeweils Flachsprint in der Gegenrichtung



Jedes Kind läuft eine Gerade flach oder über die Hürden, dann um die Malstange herum und schlägt den Nächsten ab (U8) oder Stab (U10 + U12).

Punkte je Hürde (korrekt überlaufen bzw. vorbei gelaufen).

### 2. Raketenweitwurf-Staffel

- U8 = 75cm - 120g, Wurf aus dem Stand
- U10 = 100cm - 180g, 1-3 Anlaufschritte (Malstange von Wurflinie ca. 3m entfernt)
- U12 = 100cm - 240g, 1-3 Anlaufschritte (Malstange von Wurflinie ca. 4m entfernt)



Raketenwurf der U8, U10 und U12

3 Anlaufschritte erlaubt; gegenüber wartendes Kind darf in Wurfzonen entgegen gehen, um evtl. Rakete zu fangen (dann zählen Punkte dieser Fangzone plus 1), anschließend muss das Kind mit der

aufgenommenen oder gefangenen Rakete zur eigenen Abwurflinie zurück, um von dort selbst zu werfen. Die restlichen Kinder warten 5m zurück (falsch in Grafik!).

**Abstand zur 1. Zone: U8 => 3m, U10 => 5m, U12 => 6m (Gesamtbereich also für U8 =16m, U10 = 20m und für U12 = 22m). Zonen für alle à 2m (also 5 x 2m = 10m). Breite der Wurfzonen ca. 5m (außerhalb = 0 Punkte). Sonderpunkt fürs Fangen der Rakete in einer Zone durch das nächste Kind !!!**

### 3. Einbeinhüpfstaffel bzw. Weitsprungstaffel

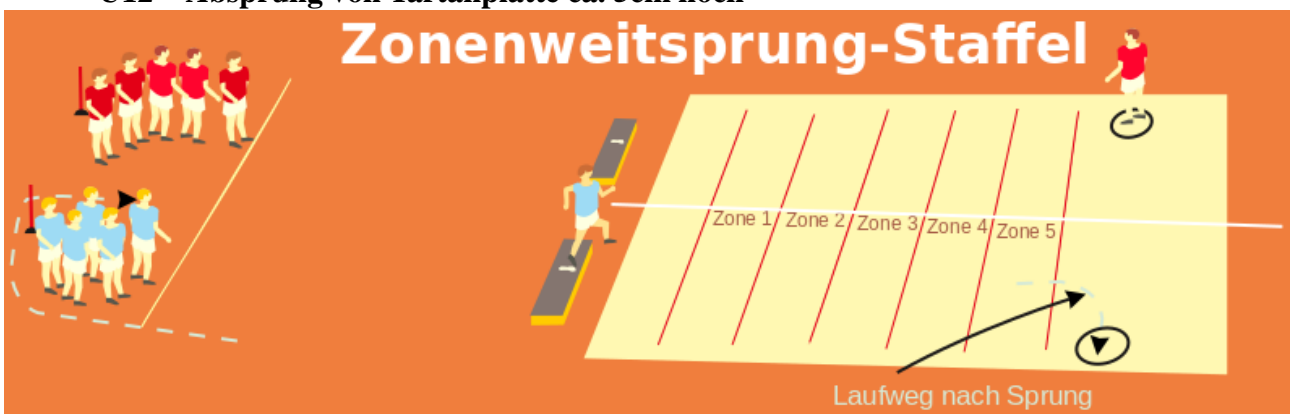
U8 = durch 2 mal 7 Reifen, Abstände ca. 15 – 20cm im „Zickzack-Kreis“



*Sprungkreis der U8*

**U8-Kinder** sollen schnellstmöglich (kurze Bodenkontakte!) den Reifenparcours (Gymnastikreifen) bewältigen. Nach 7 Reifen erfolgt Beinwechsel. Bodenberührungen außerhalb der Reifen sind Fehler, ansonsten bringt jeder korrekt durchsprungene **Reifenabschnitt je Bein** einen Punkt (je Runde also 2 Punkte). Wechsel erfolgt mit Abschlagen bzw. Körperkontakt.

- U12 = Absprung von Tartanplatte ca. 5cm hoch



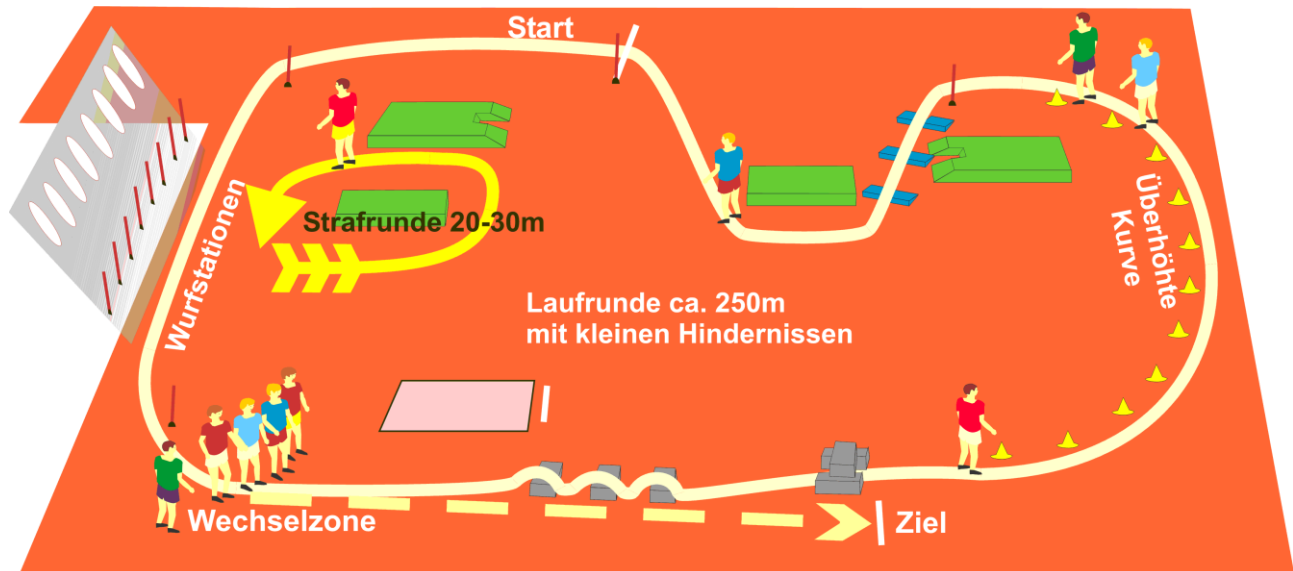
*Weitsprung der U12*

**Abstand der Zonen 30cm, Ablauf wie beim Stabweitsprung.**



## 5. Biathlon-Staffel mit Zielwürfen, Dauer 15 Min.

- U8, U10, U12 = ca. 250m-Rundkurs mit Hindernissen



Je 1 Laufstrecke mit 3-6 Zielwürfen (6 Bälle für 3 Treffer), geworfen wird mit Tennisbällen, Wurfentfernung je nach Altersklasse ca. 4 – 5m.

- 1-3 Strafrunden bei fehlenden Treffern
- Endlosstaffel, bis 15 Min. um sind

Der Wechsel erfolgt jeweils nach einer Laufstrecke und den evtl. erforderlichen Strafrunden im Start-Ziel-Bereich.

Runden- und Hindernisaufbau ähnlich der Darstellung.

### Zum Ablauf insgesamt:

Bei den Disziplinen 1 - 4 starten jeweils 2 Teams je Übung gegeneinander gleichzeitig - Dauer 5 Min.; danach erfolgt in Ruhe Disziplinwechsel in Zirkelform. Nach Möglichkeit erfolgt ein Wechsel des gegnerischen Teams je Disziplin. Nach diesen vier Durchgängen treten alle Teams im Biathlon gegeneinander an.