**Hinweise zu den angebotenen Disziplinen:**

**Sprint:** Start mit Starterklappe, Sprint über mehrere Blocks bzw. Minihürden, nach 25 Meter Wende um eine Malstange und Sprint zurück. Handzeitnahme. Drei Schüler von 3 verschiedenen Teams starten zusammen.

3 Laufbahnen für 3 Teams

**Weitsprung:** Nach kurzem Anlauf ( max. 14 Meter ) Absprung von Schrägbrett, Überquerung eines Schaumstoffwürfels oder eines anderen Hindernisses, Landung in 30 cm breiten Zonen. 3 Versuche.

2 Sprunganlagen für 2 Teams

**Werfen mit Kooshball:** Aus kurzem Anlauf Würfe in Zonen. 3 Versuche.

2 Wurfanlagen für 2 Teams

**Hochsprung:** -Jump and Reach! Zuerst Messung der Reichhöhe. Aus Anlauf einbeiniger Absprung und Berühren von an einer Schnur in einer bestimmten Höhe aufgehängten Schaumstoffbrettern. Die insgesamt 12 Bretter sind in steigender Anordnung aufgehängt. Pro Höhe sind 2 Sprünge erlaubt. Jeder Teilnehmer absolviert seine Sprünge ohne Pause. Er kann seine Anfangshöhe wählen (z.B. 3. oder 5. Brett). Ausscheiden nach 2 Fehlversuchen in Serie.

**Biathlonstaffel:** Alle Teilnehmer sitzen auf einer Bank und laufen mindestens einmal. Läufer überquert Kastentreppe, durchkriecht Tunnel und rennt zur Wurfanlage. 3 Wurfversuche auf Ziel. Nach einem Treffer ins Schwarze (kein Treffer ergibt Strafrunde!) Lauf zurück um die Bank, Abschlagen des 2. Läufers, der dann startet. 10 mal wird die Strecke zurückgelegt. Jeder Läufer muss mindestens 1 mal und darf maximal 2 mal laufen.

4 Laufbahnen für 4 Teams. Zuerst U 8, dann U 10, dann U 12

***Auswertung:*** In jeder Disziplin wird eine Rangordnung aller Teams ermittelt, die dann mit Platzpunkten belohnt wird. Bei den 4 Einzeldisziplinen kommen die besten 5 Teilnehmer in die Wertung. Gesamtrangliste aus Punkten aller 5 Wettbewerbe.

**Siegerehrung:** kurz nach Ende der Staffeln.

Allen Teilnehmern viel Spaß und Erfolg!!!

Den Betreuern, Eltern und Zuschauern viel Freude mit dem Nachwuchs!