

Erklärungen für Disziplinen Kinderleichtathletik: Schiltach

30m Sprint:

Der Start erfolgt ohne Startblock. Kommando: Auf die Plätze, fertig, Los.

Jedes Kind darf einmal laufen.

Die Besten 4 Zeiten jedes Teams kommen in die Wertung

Hindernisstafel:

Kommando: Auf die Plätze, fertig, Los.

Strecke einfach ca.30m – Anlauf ca.5m, dann stehen im Abstand von ca.4m Hindernisse(20cm-30cm hoch) – eine Stange umrunden und ohne Hindernisse zurück. Am Ende wieder eine Stange umrunden und den Staffelstab nach ca.4m übergeben.

Fällt ein Hindernis um muss das Kind es wieder selbst aufstellen.

Nach 3min. wird die Zeit gestoppt, und die übersprungenen Hindernisse werden gezählt, und ergeben die Mannschaftswertung.

Zonenweitsprung:

Jedes Kind hat 4 Sprünge. Gemessen wird in Zonen(Abstand 25cm). Die Besten Drei Versuche werden zusammengezählt und ergeben die Punktzahl.

Die Besten Vier Punktzahlen jeder Mannschaft kommen in die Wertung.

Zonen Wurf:

Jedes Kind hat 4 Würfe nacheinander. Die Besten Drei Versuche werden zusammengezählt und ergeben die Punktzahl.

Gemessen wird in Zonen.

Die Besten Vier Punktzahlen jeder Mannschaft kommen in die Wertung.

Medizinballzonenstoß:

Jedes Kind hat 4 Stöße nacheinander. Die Besten Drei Versuche werden zusammengezählt und ergeben die Punktzahl.

Ausgangslage: Schrittstellung, beidarmiger Wurf

Gemessen wird in Zonen.

Die Besten Vier Punktzahlen jeder Mannschaft kommen in die Wertung.