



## Beschreibung und Durchführung des KiLa-Cups in Mutterstadt

### U12: Scherhochsprung

Jede Mannschaft hat 22 Sprünge ( pro Kind min. 2 max. 4 Sprünge je nach Größe der Mannschaft).

Höhe frei wählbar. Erhöht wird jeweils um 5cm. Anfangshöhe beträgt 75cm.

Es ist darauf zu achten, dass ein **Schersprung** ausgeführt wird, ansonsten ist der Sprung ungültig.



### Risiko-Sprint (50m)Start=Ziel

Die Kinder haben 16 Sekunden Zeit um ein Hindernis aus der Distanz ihrer Wahl zu umrunden (1.Hindernis in 25m=1Punkt - 2.Hindernis in 26m=2Punkte – 3. Hindernis in 27m=3Punkte).Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Jedes Kind hat 2 Versuche. Wer in der vorgegebenen Zeit durchs Ziel läuft erhält die Punkte für die er/sie das Risiko eingegangen ist.

### Stoß

Stöße aus der Stoßauslage mit dem Medizinball ; 1x rechts, 1x links und 1x Druckstoß ( mit beiden Händen von der Brust). Es ist darauf zu achten, dass die Abwurflinie nicht übertreten wird und die Stoßzonen nach hinten über die Hütchen/Blockxxs verlassen wird, ansonsten wird der Stoß als ungültig gewertet.

Die Weite wird in Zonen gemessen.

### U10: Hochweitsprung

Gemessen wird in Zonen. Insgesamt sind 22 Sprünge pro Mannschaft zu absolvieren (pro Kind 2 max. 4 Sprünge, je nach Mannschaftsgröße)

Fällt die Stange, ist der Sprung ungültig.

### Risiko-Sprint (40m)

Die Kinder haben 16 Sekunden Zeit um ein Hindernis aus der Distanz ihrer Wahl zu umrunden (1.Hindernis in 20m=1Punkt - 2.Hindernis in 21m=2Punkte – 3. Hindernis in 23m=3Punkte).Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Jedes Kind hat 2 Versuche.

Wer in der vorgegebenen Zeit durchs Ziel läuft erhält die Punkte für die er/sie das Risiko eingegangen ist.

### Stoß

Stöße mit dem Medizinball aus dem 3er Rhythmus, 1xrechts, 1xlinks, 1x freie Wahl des Stoßarms. Es wird in Zonen gemessen. Bei Übertreten der Abstoßlinie ist der Stoß ungültig. Das Verlassen der Stoßzone erfolgt nach hinten über die Markierung, ansonsten wird der Stoß als ungültig gewertet.

## **U8: Zielweitsprung**

Der Zielweitsprung erfolgt auf Gymnastikmatten. Auf den Matten befinden sich 4 hintereinander liegende Gymnastikreifen. 1.Reifen= 1Punkt, 2. Reifen= 2Punkte, 3.Reifen= 3Punkte, 4.Reifen= 4Punkte.

Jedes Kind hat 3 Versuche. Die Wahl des Reifens ist frei wählbar. Gültig ist der Versuch, wenn das Kind in den Reifen springt und mit beiden Füßen aufkommt.

## **Risiko-Sprint (30m)**

Jedes Kind hat 16 Sekunden Zeit um ein Hindernis aus der Distanz ihrer Wahl zu umrunden (1.Hindernis in 15m=1Punkt - 2.Hindernis in 16m=2Punkte – 3. Hindernis in 17m=3Punkte).Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Jedes Kind hat 2 Versuche. Wer in der vorgegebenen Zeit durchs Ziel läuft erhält die Punkte für die er/sie das Risiko eingegangen ist.

## **Wurf**

Geworfen wird aus dem Stand mit Wurfraketen. Jedes Kind hat 3 Versuche. Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

## **Wichtige Mitteilung:**

Die verschiedenen Altersgruppen werden mit dem Risikosprint beginnen. U12 um 10.00 Uhr; U10 um 10.30 Uhr; und die U8 um 11.00 Uhr. Jede Altersklasse wird immer erst eine Disziplin beenden und danach geschlossen zur nächsten Disziplin wechseln.

Da wir nur begrenzt Platz haben, bitten wir um Verständnis, wenn zwischen den einzelnen Disziplinen Umbaumaßnahmen erfolgen.

Für Verpflegung ist gesorgt. Essen und Trinken ist nur auf der Tribüne bzw. Vorraum gestattet.

In der Halle stehen Umkleidekabinen zur Verfügung. Wir weisen nochmals darauf hin, dass die Halle **nur mit Hallenschuhen** betreten werden darf.