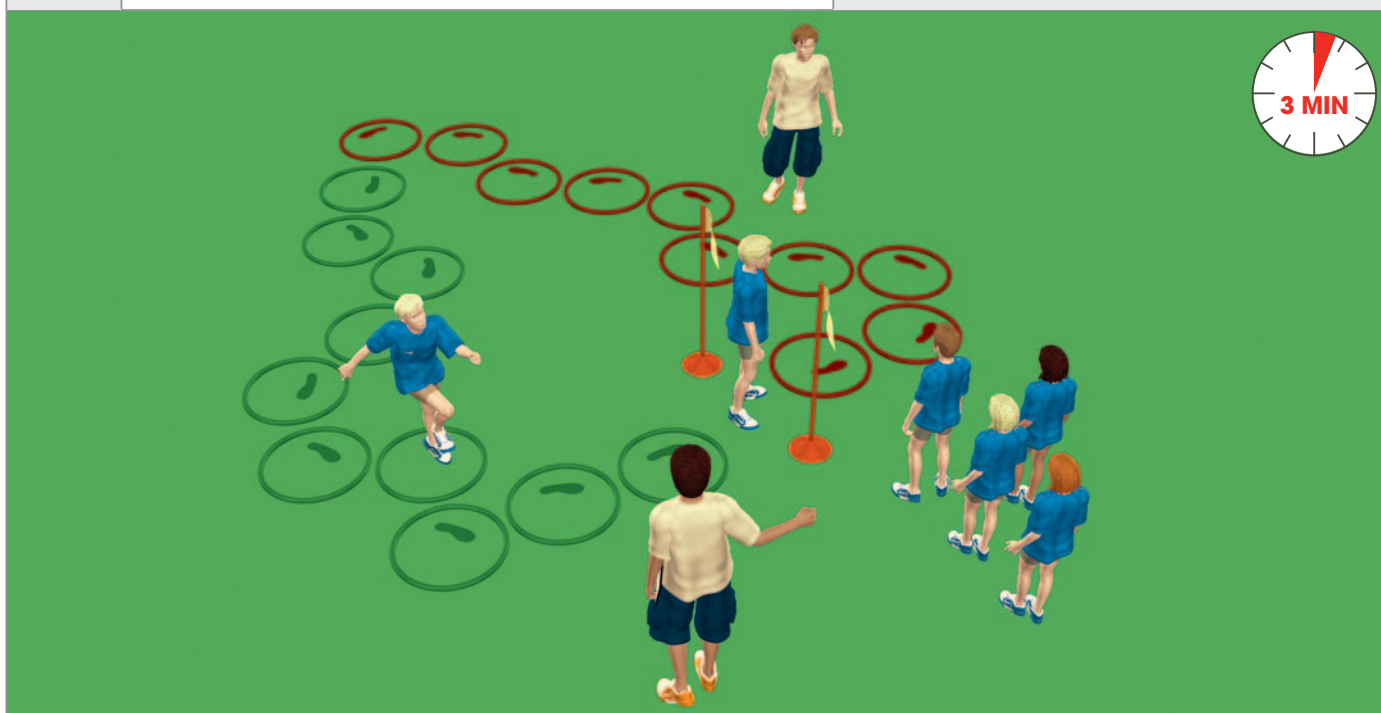


U8

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

EINBEIN-HÜPFER-STAFFEL



3 MIN

**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Alle Kinder nehmen teil. Jedes Team hat 2 Staffelversuche.
- Dabei hat jeweils jede Staffel insgesamt 3 Minuten Zeit, so viele korrekte Reifen Sprünge wie möglich zu erzielen.
- Mit 20 Fahrrad-/Rennradreifen o.Ä. wird eine Strecke ausge-

legt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen.

- Die ersten 10 Reifen sind mit dem einen Bein, die nächsten 10 Reifen mit dem anderen Bein zu absolvieren. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm freigestellt.
- Durch Abschlagen / Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an und wartet, bis es erneut an der Reihe ist.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“

- Nach exakt 3 Minuten wird die Staffel beendet. Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehlerhafte Sprünge werden nicht honoriert, korrekte einbeinige Sprünge werden jeweils mit einem Punkt bewertet; d.h., dass jedes Kind für das eigene Team pro Runde bis zu 20 Punkte erzielen kann.

WETTKAMPFHelfER (2/PARCOURS)

- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge/ Zählen der Punkte
- 1 Helfer: Handzeitnahme und Kontrolle der Reihenfolge

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte? – Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die bessere beider Team-Punktzahlen wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht

MATERIAL (PARCOURS)

- 20 Fahrradreifen (jeweils 10 pro Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Material zum Verbinden der Reifen (z. B. Kabelbinder, Kordel)
- Kennzeichnung der Start-/ Wechselposition