

KIDDY – 10 – Kampf Reglement

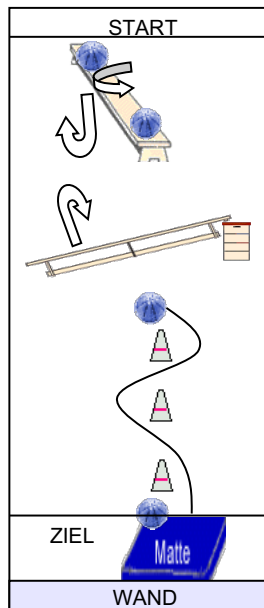
1./2. Klasse	3./4. Klasse	Punkte
Sprungschnur (mind. 5 Sprünge/Sprungart)		
Beidbeinige Sprünge vw mit Zwischensprung	Beidbeinige Sprünge vw ohne Zwischensprung	1 Punkt
Laufschritt vw	Laufschritt rw	1 Punkt
Kreuzschlag	Kreuzschlag (Arme überkreuzen)	1 Punkt
Stangen klettern (1 Versuch)		
2 m (1. Rote Markierung)	2,5 m (1. Blaue Markierung)	1 Punkt
3 m (2. Rote Markierung)	3,5 m (2. Blaue Markierung)	1 Punkt
4 m (3. Rote Markierung)	4,5 m (3. Blaue Markierung)	1 Punkt
Bodenturnen (als Kür turnen)		
Rolle vorwärts (beidbeiniger Schlussstand, Rolle, aufstehen ohne Hilfe der Arme)	Rolle rückwärts (Knie dürfen den Boden nicht berühren)	1 Punkt
Strecksprung	Strecksprung mit ½ Drehung	1 Punkt
Kopfstand „Packer!“	Kopfstand (gestreckte Haltung, Beinschluss)	1 Punkt
Kastenspringen (1 Sprung zur Wahl, mit Sprungbrett)		
4-teilig	5-teilig	
Aufhocken und Strecksprung	Hockwende (Anlauf – beidbeiniger Absprung – Schlussstand)	1 Punkt
Hockwende (Anlauf – beidbeiniger Absprung – Schlussstand)	Hocke über den Kasten (Anlauf – beidbeiniger Absprung – Schlussstand)	2 Punkt
Reck		
Sprung in den Stütz	Hüftabschwung (langsam zurück zum Stand vor dem Reck kommen)	1 Punkt
Hüftabschwung (langsam zurück zum Stand vor dem Reck kommen)	Aufschwung	2 Punkt
Hindernislauf (siehe Beschreibung)		
Pro Fehler wird 1 Strafsekunde dazu gezählt		
33 s und mehr	30 s und mehr	0 Punkte
32 – 27,99 s	29 – 25,99s	1 Punkt
28 – 25,99 s	25 – 20,99	2 Punkte
25 s und weniger	20 s und weniger	3 Punkte
Sprint (siehe Beschreibung)		
4,00 s und langsamer	3,60 s und langsamer	1 Punkt
3,70 – 3,99 s	3,30 – 3,59	2 Punkte
3,69 s und schneller	3,29 s und schneller	3 Punkte
Standweitsprung (siehe Beschreibung)		
140 cm und weniger	160 cm und weniger	1 Punkt
141 – 160 cm	161 – 180 cm	2 Punkte
161 cm und mehr	181 cm und mehr	3 Punkte

Schlagball (siehe Beschreibung)		
unter 8 m	Unter 10 m	0 Punkte
8 – 12 m	10 – 15 m	1 Punkt
12,01 – 20 m	15,01 – 25 m	2 Punkte
Über 20 m	Über 25 m	3 Punkte
4-Minuten-Lauf (siehe Beschreibung)		
Unter 8	Unter 10 Runden	0 Punkte
8 – 11	10 – 13 Runden	1 Punkt
Über 11 – 14 Runden	Über 13 - 16 Runden	2 Punkte
Über 14 Runden	Über 16 Runden	3 Punkte

KIDDY – 10 – Kampf

Beschreibung

Hindernislauf



Der/Die SchülerIn steht vor der Startlinie. Auf das Kommando „Fertig – los!“ steigt er/sie auf die Bank, über den 1. Medizinball, dreht sich um 360°, steigt über den 2. Medizinball und springt ab. Dann kriecht er/sie unter der mittels eines 4-teiligen Kastens schräg gestellten Bank durch, dreht sich um, überspringt die Bank und kriecht nochmals durch. Dann durchläuft er/sie mit einem Fußball mit dem Fuß einen Slalom zwischen 3 Hütchen bis zur Matte. Von hier aus wirft er/sie den Gymnastikball einarmig 3 x gegen die Wand (die Ausholbewegung ist hinter dem Kopf anzusetzen) und fängt ihn wieder. Nach 3 Versuchen legt er/sie den Ball vor der Matte nieder. (Die Matte darf nicht betreten werden). Sobald der Ball am Boden liegt, wird die Zeit gestoppt.

Pro Fehler gibt es 1 Strafsekunde.

Fehler: Heruntersteigen von der Bank, verlieren des Balles während des Slaloms, Nicht fangen nach dem Wandwurf.

Matte: 1./2. Klasse „querliegend“
3./4. Klasse „hochliegend“

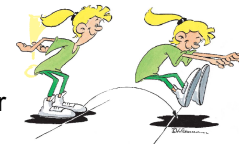
Sprint

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke barfuß möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt fliegend ca. 3m hinter einer deutlich markierten Startlinie. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird.



Standweitsprung

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie). Die Landung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) in Zentimeter. (2 Versuche)



Schlagball

Schlagball fest in die Hand nehmen, 2 - 3 Schritte anlaufen (bis zur schwarzen Linie) und den Ball soweit wie möglich werfen! (3 Versuche)

4-Minuten-Lauf

Die Laufstrecke entspricht einer Runde von ca. 60 m. Diese wird mit Hütchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke. Der Start erfolgt durch das Kommando "Fertig - Pfiff". Danach haben die Läufer 4 Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Beim Ertönen des Schlusspiffes stehen bleiben. In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden.