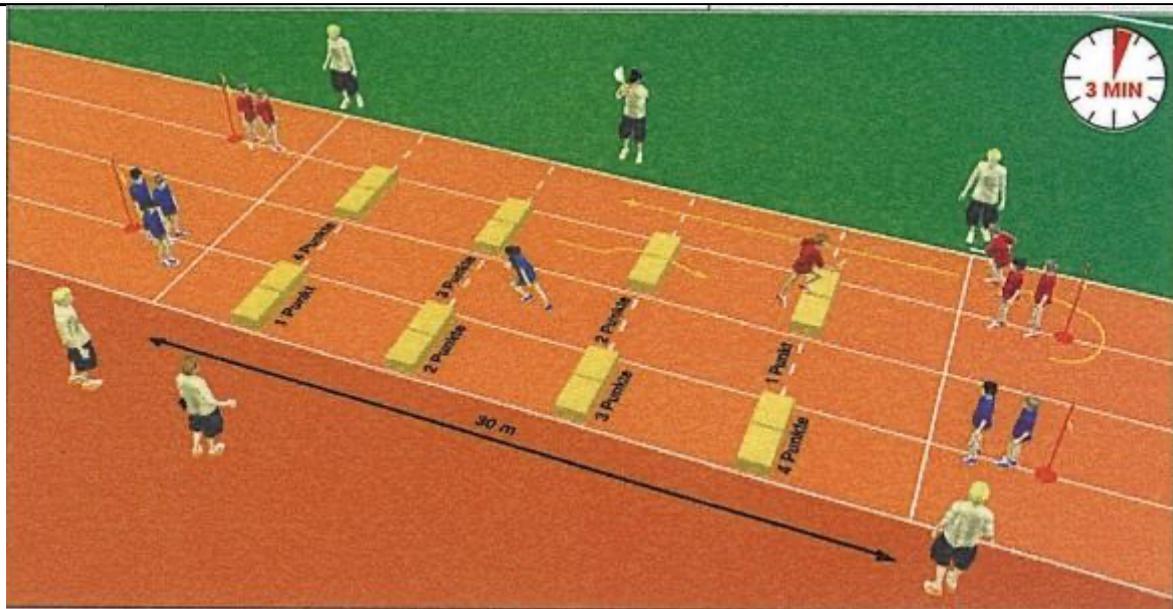


# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## ***U8, U10 und U12 – 30m-Hindernis-Staffel***



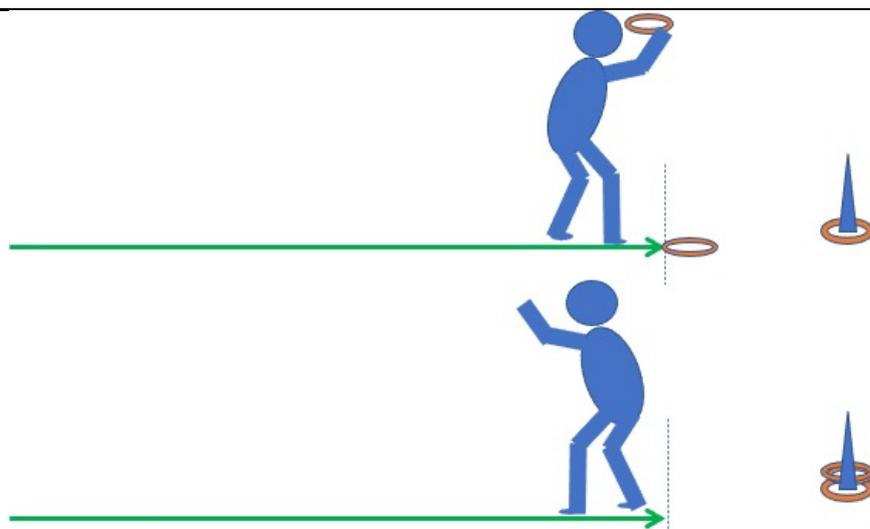
<b>Teilnehmer</b>	Das ganze Team nimmt teil – die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf beiden Seiten des Parcours
<b>Durchführung</b>	In 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines Parcours aus 30m-Hindernis- und Flachstrecke absolviert. Gestartet wird auf der Hindernisstrecke Die Übergabe erfolgt mit einem Tennisring von hinten, d.h. es wird eine Stange umlaufen.
<b>Wertung</b>	Es gibt jeweils 1 Punkt für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem Hindernis

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## U8, U10, U12 – Teambiathlon - Ringewerfen

---



**Teilnehmer** 6 Kinder pro Team nehmen teil

**Durchführung** Die Kinder starten einzeln über eine Strecke von ca. 30m – am Ende müssen 3 Ringe auf Hütchen geworfen werden. Bei einem Fehlwurf wird der Ring selbst geholt und erneut geworfen. Wenn alle 3 Ringe getroffen wurden, wird die Strecke wieder zurückgelaufen und der Staffelstab an den nächsten Teilnehmer übergeben  
Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von vorn.

**Strafübung** keine

**Wertung** Gewertet wird die Gesamtzeit pro Team

**Hinweis** Geworfen wird mit Ringen ( $\varnothing$ ca.25cm) – der Abstand zwischen Abwurflinie und Hütchen beträgt 1m (U8); 1,5m (U10) und 2m (U12)

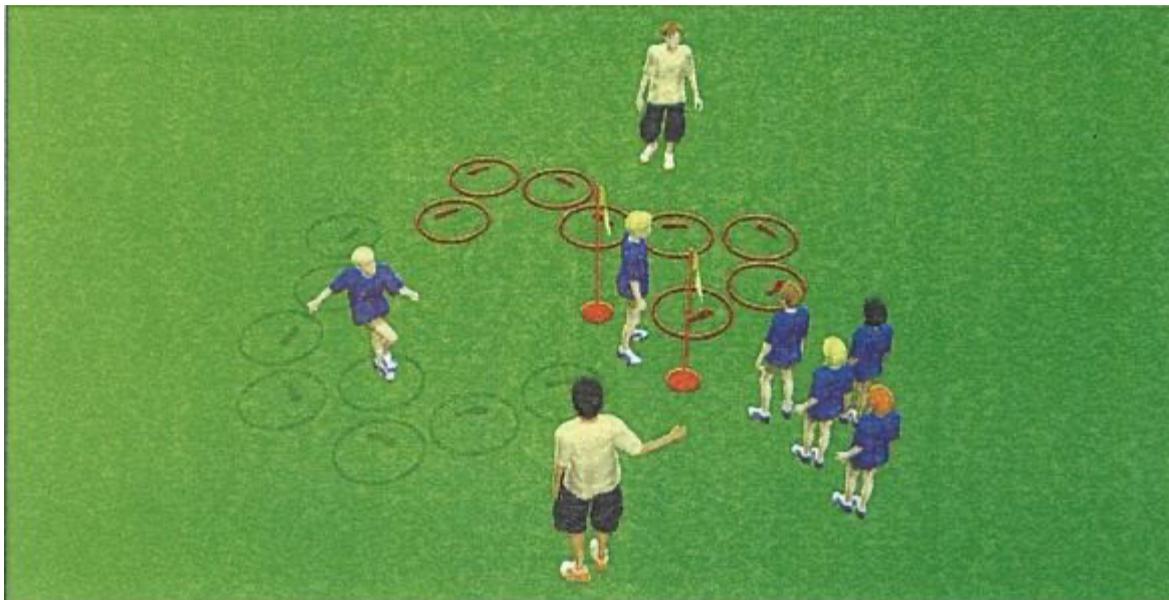
---

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## **U8 – Einbeinhüpf-Staffel**

---



<b>Teilnehmer</b>	Jedes Team hat 2 Staffelseruche (alle Kinder nehmen teil)
<b>Durchführung</b>	Jede Staffel hat insgesamt 3 Minuten Zeit, so viele korrekte Reifensprünge wie möglich zu erzielen. Durch Abschlagen wird das nächste Kinder auf die Reifenbahn geschickt.
<b>Wertung</b>	Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge Korrekte einbeinige Sprünge werden mit einem Punkt bewertet Fehlerhafte Sprünge, d.h. eine Bodenberührung außerhalb und innerhalb des Reifens gilt als Fehler

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## U8 – beidarmiges Stoßen

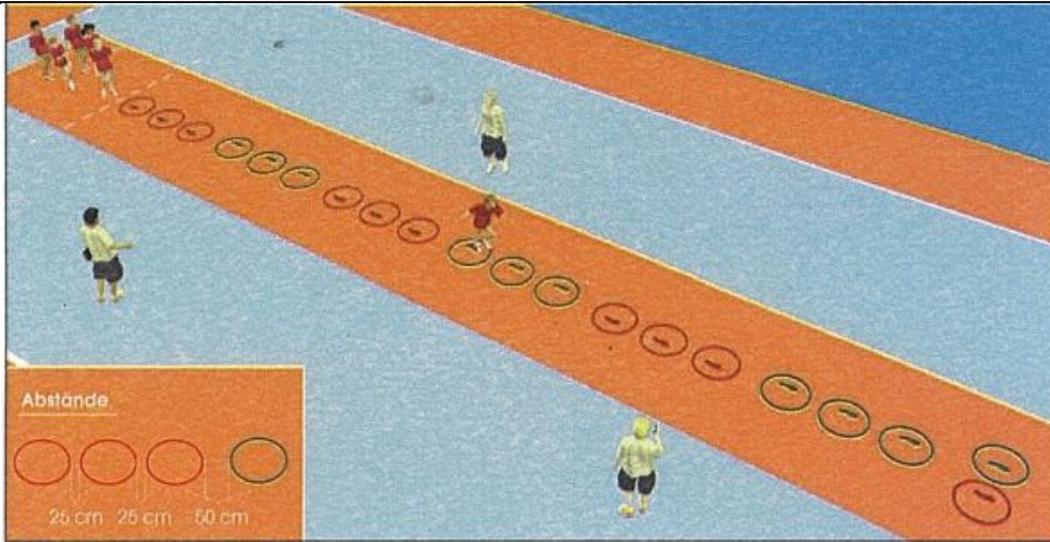


<b>Teilnehmer</b>	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche
<b>Durchführung</b>	Jedes Kind stößt mit einem 1kg-Medizinball frontal Richtung Ziel Der Ball wird dabei <b>beidhändig aus Parallel- oder Schrittstellung</b> gestoßen Jedes Kind macht 2 Versuche hintereinander und stellt sich dann für die nächsten 2 Versuche in die Reihe
<b>Wertung</b>	Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte Pro getroffene Zone gibt es 1 Punkt – Zone 1 = 1 Punkt usw. Der Stoß ist gültig, wenn die Abwurflinie nicht übertreten wird Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## **U10 – Wechselsprünge**



**Teilnehmer** Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche

**Durchführung** 12 Reifen (in 2 verschiedenen Farben) werden schnellstmöglich im Rhythmus (z.B. li-li-li-re-re-re-li-li-li-re-re-re) durchsprungen.

Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind beidbeinig-parallel in 2 weiteren Reifen landet

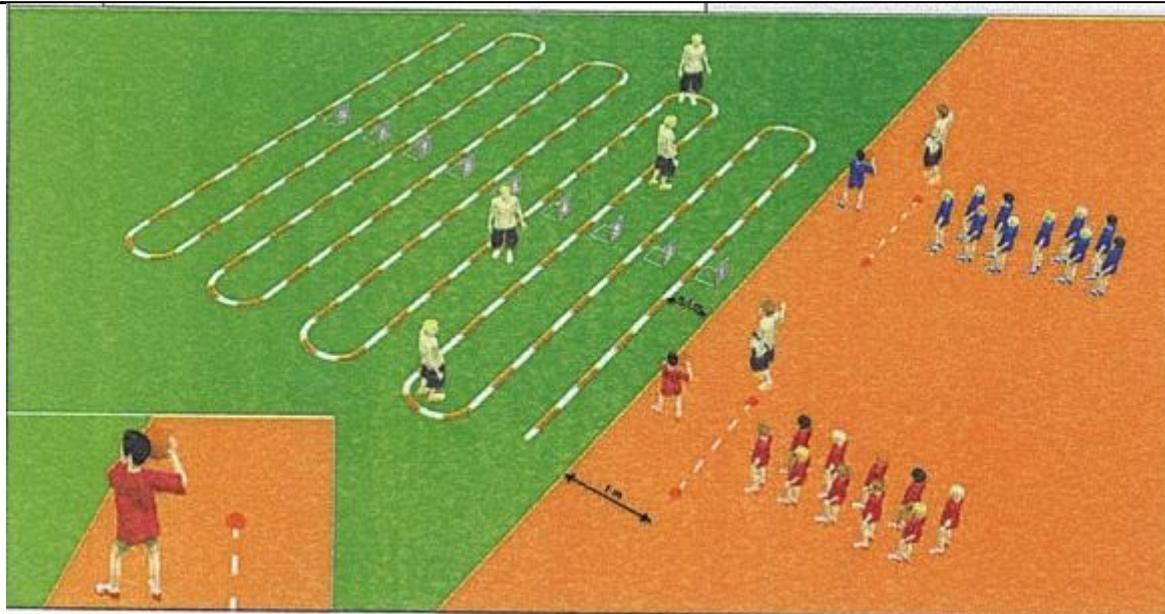
**Wertung** Ermittelt wird zuerst die individuelle Zeit eines Kindes aus den 3 besten Versuchen – die 6 besten Einzelzeiten werden zum Teamergebnis addiert

Ein Fehler (z.B. Berührung des Reifen oder falsches Bein) wird mit einer Strafzeit von 0,5 Sekunden belegt – die max. Fehleranzahl beträgt 10, d.h. max. 5 Sekunden Strafzeit

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## **U10 – Medizinball - Stossen**



**Teilnehmer** Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche

**Durchführung** Jedes Kind stößt den, mit **beiden Händen** gehaltenen, 1kg-Medizinball aus der **seitlichen Stoßauslage** in Richtung markierte Zonen

Jedes Kind macht 2 Versuche hintereinander und stellt sich dann für die nächsten 2 Versuche in die Reihe

**Wertung** Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte  
Pro getroffene Zone gibt es 1 Punkt – Zone 1 = 1 Punkt usw.  
Der Stoß ist gültig, wenn die Abwurflinie nicht übertreten wird  
Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis  
Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## ***U12 – Additions-Standweitsprung***

---

<b>Teilnehmer</b>	Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Sprünge
<b>Durchführung</b>	<p>Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen von einer Absprungrinie. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.</p> <p>In der Vorbereitungsphase darf man vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben.</p> <p>Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprung befindet.</p> <p>Die Anlage muss nach vorne heraus verlassen werden</p>
<b>Wertung</b>	<p>Pro „Landezone“ gibt es 1 Punkt – eine Zone entspricht 30cm</p> <p>Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis</p> <p>Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert</p>

# KiLA-Cup 19.11.2023 Stationsbeschreibung

Änderungen vor Ort möglich

## U12 – Medizinball - Stossen



**Teilnehmer** Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche

**Durchführung** Jedes Kind stößt den, mit **beiden Händen gehaltenen, 1,5kg-Medizinball** aus der **seitlichen Stoßauslage** in Richtung markierte Zonen

Jedes Kind macht 2 Versuche hintereinander und stellt sich dann für die nächsten 2 Versuche in die Reihe

**Wertung** Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte

Pro getroffene Zone gibt es 1 Punkt – Zone 1 = 1 Punkt usw.

Der Stoß ist gültig, wenn die Abwurflinie nicht übertreten wird

Pro Kind werden die 3 besten Ergebnisse addiert – 1 Streichergebnis.

Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden addiert