

Info-Blatt – Technische Durchführung KM Halle U12 und jünger

Dreikampf

Sprint ca. 30 / 35 m (nach Hallengröße), Hochstart ohne Hilfsmittel

Weitsprung auf Weichbodenmatte mit Kastendeckel quer davor (3 Versuche)

Medizinballwurf 1 kg für alle U10+U12 (3 Versuche)

aus dem Stand, beidarmiger Stoß frontal nach vorn oder beidändiger Stoß aus seitlicher Stoßauslage

(vgl. dazu Seite 86/87 und 88/89 https://leichtathletiktraining.de/wks_la)

Die Ausführungen des Prüfungswegweisers Sportabzeichen 6.2.2 Kraft / Medizinball (neu 2024) lauten entsprechend.

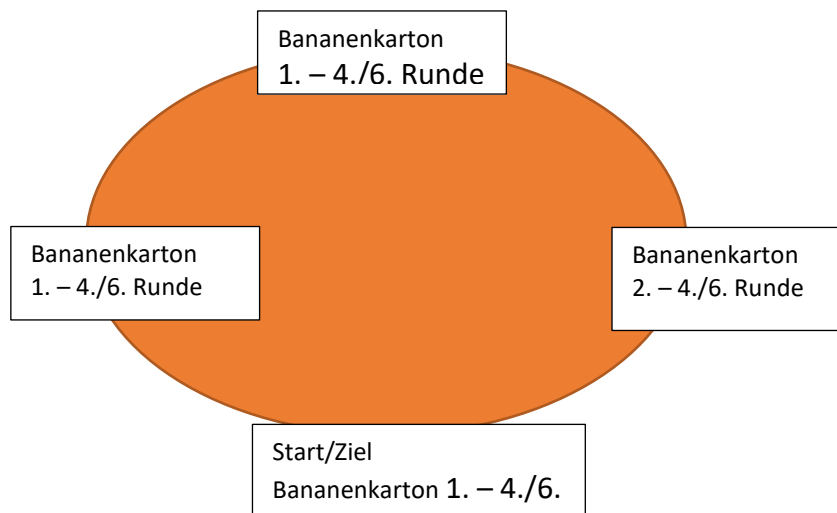
Videos zum Medizinballstoß in der Kinderleichtathletik, die wir angepasst anwenden:

<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/videos/videoarchiv/video-detail/detail/wurf-u8-beidarmiges-stossen>

<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/videos/videoarchiv/video-detail/detail/wurf-u10-medizinball-stossen>

4-/6-Runden-Hindernislauf

Aufstellung Bananenkartons



Erläuterung: Die Bananenkartons in der 1. Kurve werden erst hingestellt, wenn die Läufer nach dem Start dort vorbeigekommen sind.

Die Bananenkartons im Start/Zielbereich stehen ca. 5 m vor der Start-/Ziellinie, so dass sie beim Start nicht überlaufen werden.

Staffel: 4 x Runde

Beispiel für den Aufbau der Stationen



Medizinballwurf



Weitsprung



Sprintbahn



Zielbereich