

# DJK Arminia Ibbenbüren e. V.

---

## **Vielseitiger Mannschaftswettkampf für C-Schüler/Innen und D-Schüler/Innen**

Nach der guten Veranstaltung im letzten Jahr, bieten wir auch im Jahre 2009 wieder den vielseitigen Mannschaftswettkampf an.

- Datum:** 08.03.2009
- Ort:** Kreissporthalle Ibbenbüren
- Mannschaft:** Besteht aus 6-8 Kindern der Jahrgänge 1998/1999 bzw. 2000 und jünger (bis ca. 2002)
- Auszeichnung/  
Wertung:** Die Mannschaften erhalten entsprechend ihrer Platzierung in jeder der vier Disziplinen Punkte (1. Platz= 1 Punkt, 2. Platz= 2 Punkte, etc....), die Mannschaft mit der niedrigsten Punktzahl gewinnt. Es gibt also nur eine Mannschaftswertung. Jedes Kind erhält eine Mannschaftsurkunde, die Mannschaft auf Platz 1 einen Zuschuß für die Gruppenkasse.
- Teilnehmer/  
Ersatz:** Es können acht Kinder gemeldet werden, von denen jeweils 6 Kinder (davon mind. 2 Mädchen) pro Disziplin eingesetzt werden.
- Anmeldung:** bis zum 28.02.2009 (nur Anzahl der Mannschaften) mündlich oder schriftlich an:  
Dirk Berger, Am Forsthaus 24, 49477 Ibbenbüren  
Tel.: 05451/972706 / Fax: 05451/505723  
E-Mail: d.berger71@gmx.de  
Eine Namensliste bitte am Wettkampftag abgeben.
- Siegerehrung:** Erfolgt ca. 30 min. nach dem letzten Wettkampf.
- Startgeld:** 25,00 Euro pro Mannschaft
- Zu den Wettbewerben:** Es erfolgt eine ausführliche Erläuterung am Wettkampftag. Die Übungen sind, nach unseren bisherigen Erfahrungen, auf Anhieb von Kindern dieses Alters durchzuführen.

Da nach den Erfahrungen im vergangenen Jahr einige Vereine mit großen Nachwuchsguppen evtl. zwei und mehr Teams an den Start schicken möchten, wollen wir bei Bedarf eine Doppelveranstaltung durchführen, d. h. wir würden dann

am Sonntag den 1. WK um 14.30 Uhr beginnen (Wettkampf 14.30 - 16.00 Uhr/ Siegerehrung bis 17.00 Uhr) und den 2. WK um 16.30 Uhr beginnen (bis ca. 18.00 Uhr).

Differenziert wird dann nach 1., 2. Mannschaft und/oder Alter der Teilnehmer (falls reine D-Schüler/ Innen-Teams gebildet werden).

Aus diesem Grunde bitten wir um rechtzeitige Rückmeldung, der Anzahl der Mannschaften, nach C- bzw. D-Schüler/ Innen-Teams, mit denen Ihr teilnehmen möchtet.

Melden maximal zehn Teams, so beginnt die Veranstaltung um 14.30 Uhr und endet um ca. 17.00 Uhr.

Melden mehr Teams, werden die C-Schüler/innen Teams zur späteren Zeit starten.

Mit sportlichen Grüßen

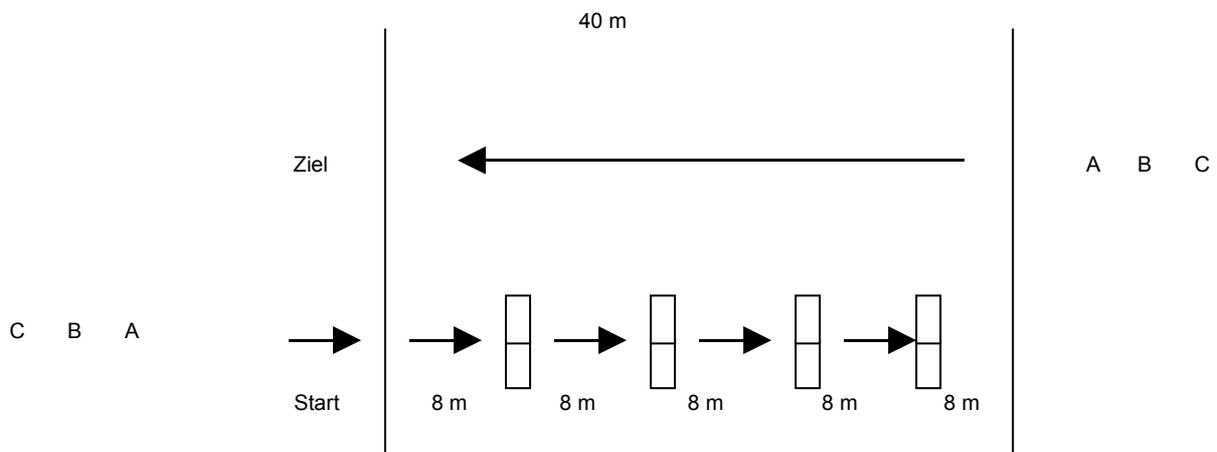
Dirk Berger

## Wettbewerbe

---

### 1. Sprint-Hindernisstafel

Aufbau:



Drei Kinder stehen am Anfang der Hindernisstrecke, drei Kinder stehen vor der Sprintstrecke. Das erste Kind läuft über die Bananenkartons und übergibt an das Kind vor der Sprintstrecke; das erste Kind vor der Sprintstrecke durchläuft die Sprintstrecke und übergibt an das zweite Kind vor der Hindernisstrecke usw.. Dieses geht so lange, bis jedes Kind **einmal die Hindernisstrecke** durchlaufen hat und **einmal die Sprintstrecke**. Nach diesen insgesamt zwölf Läufen steht jedes Kind also wieder an seinem alten Platz.

Der letzte Läufer erhält vor dem Start ein Parteiemblem, so daß korrekte Zeitnahme einfach ist. Es laufen je zwei Teams gegeneinander. Plazierungen erfolgen entsprechend der Zeiten.

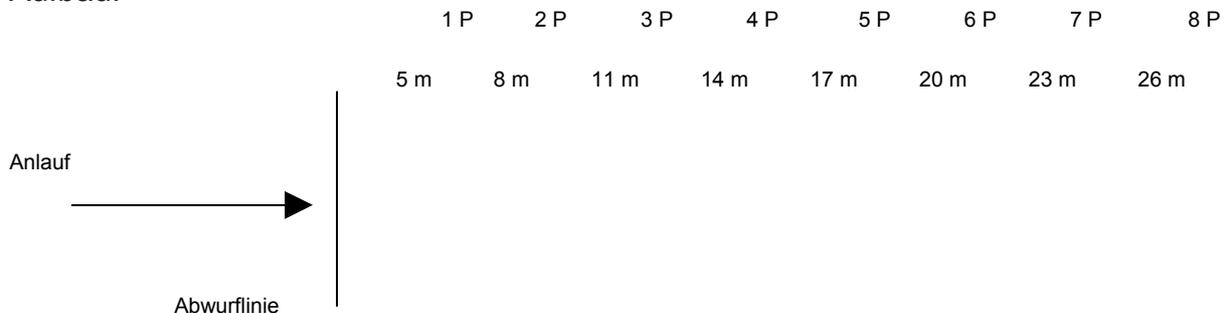
(Verwirrenderweise, oder auch nicht, ist der Schlußläufer nicht derjenige der beim ersten Durchgang als sechster beginnt, sondern der fünfte Läufer bekommt das Parteiemhd.)

Start	-	<b>1 Albert</b>	<b>Hürden</b>	7 anna	Hürden
		2 anna	Sprint	<b>8 Albert</b>	<b>Sprint</b>
		<b>3 Berthold</b>	<b>Hürden</b>	9 britta	Hürden
		4 britta	Sprint	<b>10 Berthold</b>	<b>Sprint</b>
		<b>5 Casper</b>	<b>Hürden</b>	11 cecilie	Hürden
		6 cecilie	Sprint	<b>12 Casper</b>	<b>Sprint</b>

Bananenkartons werden hingelegt, als „Stafelstab“ wird ein Wurf- bzw. Tennisring genommen.

## 2. Werfen

Aufbau:

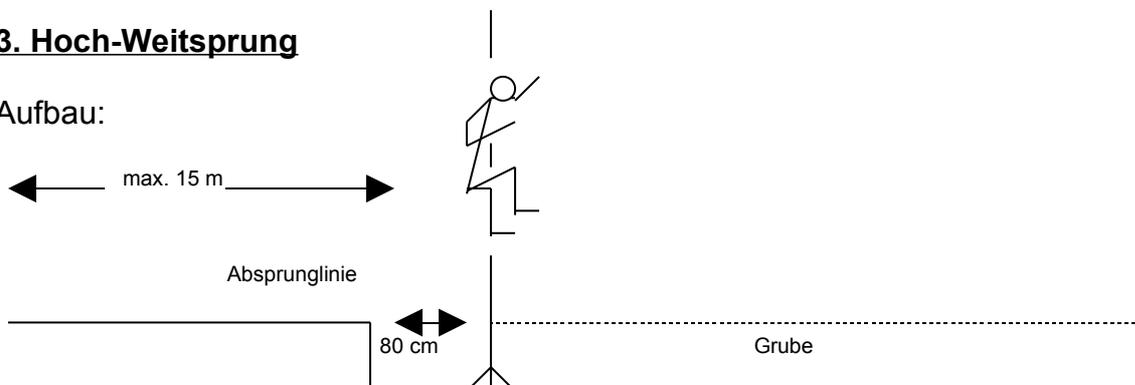


Geworfen wird mit einem Wurfstab (Vollgummistab, ca. 30 cm). Alle Kinder werfen dreimal, jeder Versuch wird gewertet. Entsprechend markierter Zonen werden Punkte vergeben (siehe oben), die Mannschaft mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

Letzte Markierung ist bei 26 m, alle Würfe, die weiter als 26 m sind, werden mit 8 Punkten gewertet.

## 3. Hoch-Weitsprung

Aufbau:



Wertung: Jeder gültige Versuch wird mit einem Punkt gewertet. Alle sechs Kinder der Mannschaft beginnen bei 50 cm.

Die Kinder, die die Höhe meistern, absolvieren ihren zweiten Sprung bei 60 cm, den dritten bei 70 cm, den vierten bei 75 cm, usw. solange sie eine Höhe überwinden.

Wird die Höhe nicht korrekt gesprungen, scheidet das Kind aus.(Also ein Versuch pro Höhe bis zum ersten Fehlversuch, dann keine weiteren Versuche)

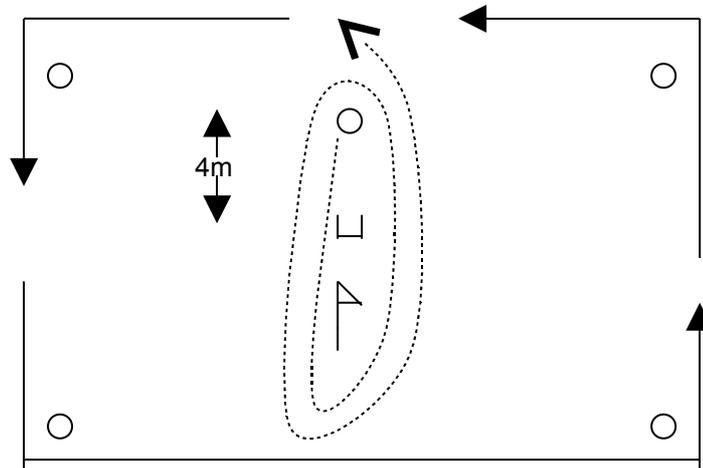
**Korrekt übersprungen heißt:** geradliniger, frontaler Anlauf und Absprung;  
**einbeiniger Absprung und beidbeinige Landung**  
(beide Füße „gleichzeitig“), Latte bleibt liegen;

Maximaler Anlauf 15 m, Übertreten der Absprunglinie ist **kein** Fehlversuch, sie dient nur der Orientierung. Die Anfangshöhe liegt bei 50 cm, danach zweimal in 10 cm-Schritten, dann Erhöhung immer um 5 cm.

Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten erfolgreichen Sprüngen.

#### 4. Biathlon-Satffel

Aufbau:



Aus sechs Kindern einer Mannschaft werden drei Paare gebildet. Das erste Paar läuft **gemeinsam** zwei große Runden. Am Ausgangspunkt versuchen die Kinder je ein Bohnensäckchen in einen umgedrehten kleinen Kasten zu werfen (Entfernung vom Kasten 4 m). Treffen beide Kinder, laufen sie sofort noch einmal zwei große Runden. Verfehlt **ein** Kind den Kasten, laufen beide gemeinsam eine **kleine** „Strafrunde“ (siehe Skizze), verfehlen **beide** Kinder den Kasten, laufen **beide gemeinsam zwei** kleine „Strafrunden“. Anschließend laufen beide gemeinsam die restlichen beiden großen Runden. Der letzte der beiden Läufer schickt nach diesen beiden großen Runden das nächste Paar (durch Abschlagen) auf deren Runde.

Falls der Ablauf im Training geübt werden soll: zum Üben kann man statt Bohnensäckchen natürlich auch einen Schuh, einen Ball, etc. nehmen.

Es ist darauf hinzuweisen, daß nach den „Strafrunden“ das Fähnchen an der Laufbahn mitumlaufen werden muß, also nicht nach der ersten Runde hinter dem kleinen Kasten abbiegen, nicht nach der letzten Runde direkt vom hinteren Fähnchen zur Laufbahn rennen, sondern um das Fähnchen (wenn beide treffen, ebenso verfahren). Am Wettkampftag helfen auch die Zeitnehmer.