

STB-Kindercup Mehrkämpfe

**sportartvorbereitender Wettkampf
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

Ausschreibung 2022

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

STB –Kindercup Mehrkämpfe

Jens Hipp

Tel.: 0711/490 92 565

Mail: jens.hipp@stb.de

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):

- 7 Hütchen
- 1 Kleinkästen
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten
- 3 Stoppuhren
- 1 Koordinationsleiter (bzw. 10 Stäbe oder Bodenklebeband)

Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Mehrkämpfe:

- 2 Markierungshütchen/Wendemale
- 2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel ca.
Größe: mindestens 30cm x 30cm
- 8 Reifen bzw. Fahrradreifen
- 3 Tennis-Softbälle
- 1 Weichbodenmatte
- Bodenklebeband
- 1 Maßband
- 2 Stoppuhren

Bewertungshinweis:

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)

Basisaufgabe 1

Gewandtheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit

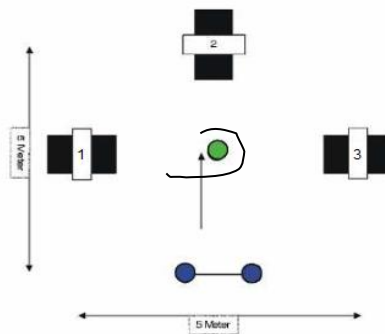
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

Aufbau:

Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.

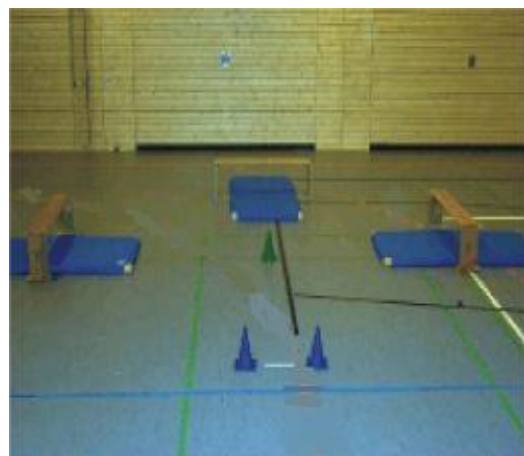
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



Aufgabe:

Das Kind läuft von der Startlinie **von links** um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, **überquert** das Kastenteil, um sofort danach **unten durchzukriechen**.

Läuft zum Hütchen, **von links** darum herum zum hinteren Kastenteil 2. **Überquert** dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links** darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links einmal** darum herum zum Start/Ziel.



Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,0 Sek.		5 Punkte	= 24,1 - 25,5 Sek.	
9 Punkte	= 18,1 - 19,5 Sek.		4 Punkte	= 25,6 - 27,0 Sek.	
8 Punkte	= 19,6 - 21,0 Sek.		3 Punkte	= 27,1 - 28,5 Sek.	
7 Punkte	= 21,1 - 22,5 Sek.		2 Punkte	= 28,6 - 30,0 Sek.	
6 Punkte	= 22,6 - 24,0 Sek.		1 Punkte	=> 30,1 Sek	

Bewertung:

Für jede Abkürzung innerhalb einer Strecke (von Hütchen zu Kastenteil und wieder zu Hütchen) werden 2 Sekunden dazu addiert.

Materialbedarf: 3 Hütchen, 3 Kasteneinsätze, 3 Turnmatten, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

Basisaufgabe 2


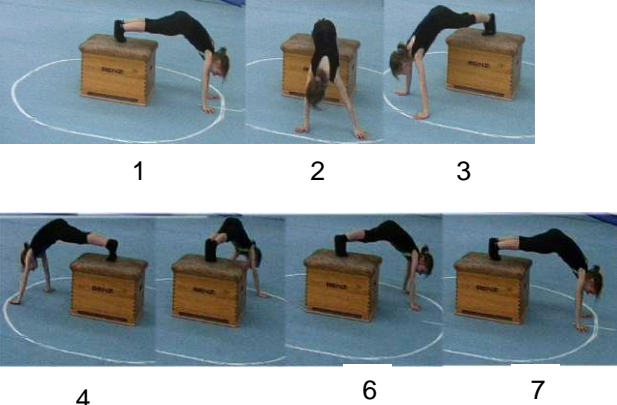
Stützkraft

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

<p>Aufbau: Ein Kleinkasten, -optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 0,80m Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäß zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich</p>	
<p>Aufgabe: Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen immer innerhalb des Kreises, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützen.</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

Bewertung:

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Gesäß unter Schulter ergibt 1 Punkt in dieser Disziplin

Materialbedarf: 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

Basisaufgabe 3

„Hüpfen“ mit Armschwüngen

Lern- und Ausbildungsziele

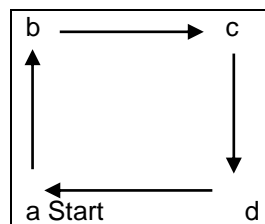
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

Aufbau:

Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



Aufgabe:

1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)

2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),

3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)

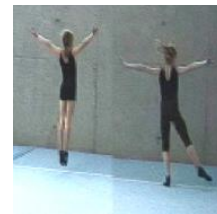
4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfen mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)

Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.

Bahn 1



Bahn 2



Bahn 3



Bahn 4



Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

Bewertung:

Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

Materialbedarf: 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

Basisaufgabe 4


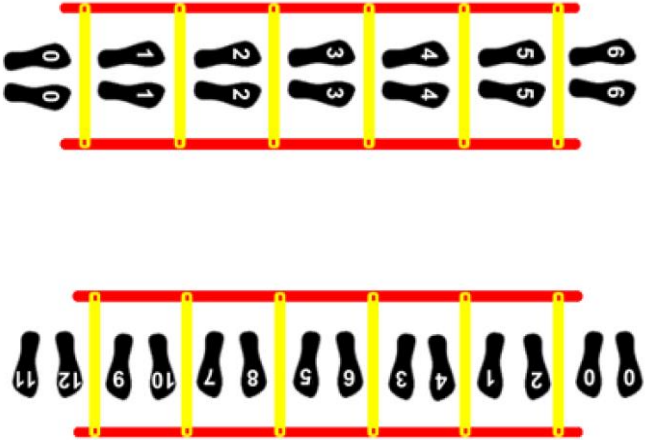
Koordinationsleiter

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

<p>Aufbau: Zum Beispiel mit einer Koordinationsleiter, die auch einfach durch Klebestreifen/Stäbe ersetzt werden kann, welche wiederum auf dem Boden bzw. Rasen im Abstand von rund 40 cm fixiert/ingezeichnet werden. (10 Sprossen zum überqueren)</p>	
<p>Aufgabe: Hinreihe: beidbeiniges Hüpfen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren Umdrehen dann Rückreihe: seitwärts laufen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 12 - 12,9 Sek.
9 Punkte	= 8 - 8,9 Sek.	4 Punkte	= 13 - 13,9 Sek.
8 Punkte	= 9 - 9,9 Sek.	3 Punkte	= 14 - 14,9 Sek.
7 Punkte	= 10 - 10,9 Sek.	2 Punkte	= 15 - 15,9 Sek.
6 Punkte	= 11 - 11,9 Sek.	1 Punkt	= > 16 Sek

Materialbedarf: 1 Koordinationsleiter Alternative 10 Seile, Stäbe oder Bodenklebestreifen,
1 Stoppuhr

Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme)

Mehrkampfaufgabe 1

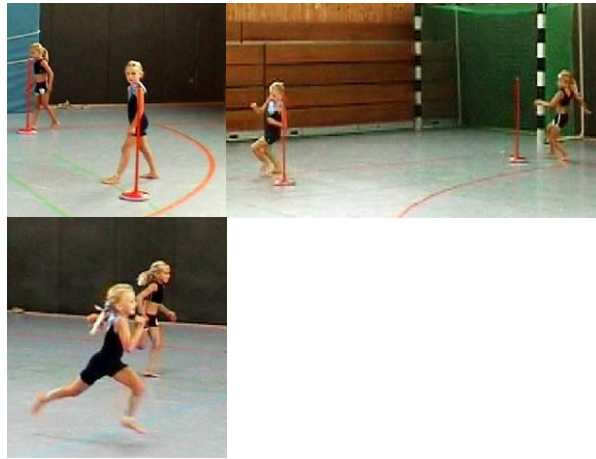
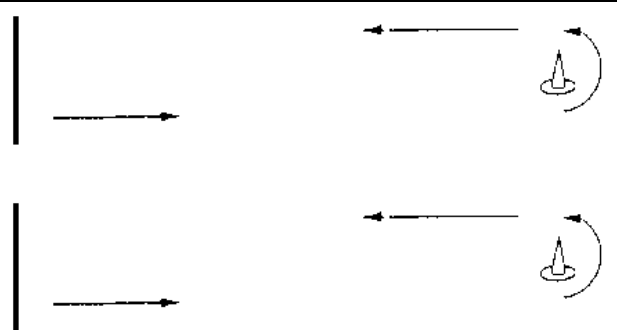
Wendesprint aus der Bauchlage

Aufbau:

Zwei Markierungen werden im Abstand von 4m nebeneinander als Start markiert. Im Abstand von 15m von der Startlinie werden zwei Markierungshütchen aufgestellt

Aufgabe:

Die Kinder liegen in der Bauchlage auf dem Boden, Nasenspitze auf der Startlinie- Auf folgendes Kommando wird gestartet:
Auf die Plätze , Fertig (Hände auf den „Popo“) Los !!!
Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig.



Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 10,0 – 10,4 Sek.
9 Punkte	= 8,0 – 8,4 Sek.	4 Punkte	= 10,5 – 10,9 Sek.
8 Punkte	= 8,5 – 8,9 Sek.	3 Punkte	= 11,0 – 11,4 Sek.
7 Punkte	= 9,0 – 9,4 Sek.	2 Punkte	= 11,5 – 12,9 Sek.
6 Punkte	= 9,5 – 9,9 Sek.	1 Punkt	= >13,0 Sek

Materialbedarf:



- 2 Bodenklebeband zur Startmarkierungen
- 2 Markierungshütchen/Wendemale
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer

Mehrkampfaufgabe 2

Weitsprung

<p><u>Aufbau:</u> Eine Reifenbahn mit 2 Sprunghilfen (z.B. Bananenkiste) aufbauen. Streckendistanz: 9 Meter</p>	
<p><u>Aufgabe:</u> Das Kind läuft mit jeweils einem Bodenkontakt durch die Gymnastikreifen und zieht dabei die Knie etwas hoch</p>	

Wertungstabelle:

10 Punkte	1,7 Sek.	5 Punkte	3,2 Sek.
9 Punkte	2,0 Sek.	4 Punkte	3,5 Sek.
8 Punkte	2,3 Sek.	3 Punkte	3,8 Sek.
7 Punkte	2,6 Sek.	2 Punkte	4,1 Sek.
6 Punkte	2,9 Sek.	1 Punkt	4,4 Sek.

Materialbedarf:

- 2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel ca. Größe: mindestens 30cm x 30cm
- 8 Reifen bzw. Fahrradreifen
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer

Mehrkampfaufgabe 3

Einbein-Sprünge

Aufbau:

Es wird eine Absprungmarkierung auf den Boden aufgeklebt, von dieser Markierung aus wird ein Maßband befestigt.

Aufgabe:

Die Kinder erreichen mit zwei Schritten die Absprungmarkierung. Ab dieser, versuchen sie mit 3 Einbein-Sprüngen soweit wie möglich nach vorne zu hüpfen.

Gemessen wird die erreichte Weite von der Absprungmarkierung

Wertungstabelle:

10 Punkte	= 5,50m	5 Punkte	= 3,50m
9 Punkte	= 5,10m	4 Punkte	= 3,10m
8 Punkte	= 4,70m	3 Punkte	= 2,70m
7 Punkte	= 4,30m	2 Punkte	= 2,30m
6 Punkte	= 3,90m	1 Punkt	= 1,90m

Materialbedarf:

1 Maßband

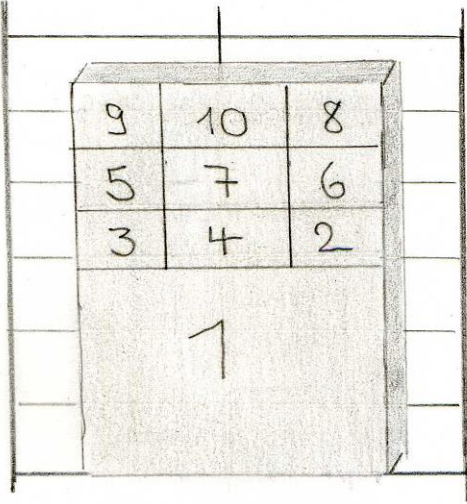
Personalbedarf:

1 Weitenmesser

1 Absprungbeobachter

Mehrkampfaufgabe 4

Ballwurf

<p>Aufbau: Eine Weichbodenmatte wird laut Zeichnung mit Klebeband markiert. Auf dem Boden die Abwurflinien vor der Matte markieren:</p> <p>6 jährige → 5 m 7 jährige → 6 m 8 Jahre und älter → 7 m</p> <p>Ein „Tennis-Softball“ oder Tennisball wird als Wurfgerät verwendet. Die Trefferzone 1 ist eine halbe Weichbodenmatte Die Trefferzonen 2-10 sind 50cmx50cm</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind steht an der Abwurflinie in Wurfstellung und versucht mit drei Versuchen je ein Feld zu treffen.</p>	

Wertungstabelle:

Der höchst erzielte Punktwurf wird in die Wertung genommen

Materialbedarf:

1 Tennis-Softball
1 Weichbodenmatte
Klebeband

Personalbedarf:

1 Punkterichter

STB-Kindercup Mehrkämpfe

Altersgruppe : 6-10 Jahre

Vorname	Name	Jahrgang	Altersklasse
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
Gewandheitslauf (mit Überspringen und Durchkriechen)	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Stützkraft	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Springen mit Armschwüngen	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
Koordinationsleiter		Sekunden	
Wendesprint aus der Bauchlage		Sekunden	
Weitsprung		Sekunden	
Einbein-Sprünge		Meter	
Ballwurf		Punkte	

Gesamtpunktzahl:

Platz: