



Leichtathletik-Schulwettkampf

Teil 1: Street-Speed-Wettkampf



MOSBACH
Große Kreisstadt
Neckar-Odenwald

Benötigte Materialien:

eine Stoppuhr, Kreide oder Klebeband, einen Meterstab und fünf Markierungen.

Zeitraum:

10.05.2021 – 16.05.2021

Durchführungsbestimmungen:

Bitte beachte die festgelegten Durchführungsbestimmungen genau, damit wir zu ehrlichen und fairen Ergebnissen kommen:

Wettkämpfe:

Sternsprint, T-Sprint, Kreuzsprung,

Sternsprint

- **Aufbau:** Vom Startpunkt aus werden nach vorne, nach hinten, nach rechts und nach links in jeweils 6 Meter Abstand Markierungen angebracht.
Für Kinder U12 und jünger beträgt der Abstand nur jeweils 4 Meter.
- Du sprintest von der Mitte aus zu jeder Markierung und wieder zur Mitte zurück. Jede Markierung muss mit den Fingern einer Hand berührt werden. Du beginnst mit dem Sprint nach vorne, dann im Uhrzeigersinn nach rechts, hinten und links. Die Zeit stoppt, wenn du nach dem letzten Sprint die Mitte-Markierung wieder berührst.

T-Sprint

- **Aufbau:** Vom Startpunkt aus wird nach vorne in 6 Meter Entfernung eine Markierung angebracht, zwei weitere von dort aus nach links als auch nach rechts in jeweils 4 Meter Entfernung.
Für Kinder U12 und jünger beträgt der Abstand nur jeweils 5 Meter nach vorne und 3 Meter zur Seite.
- Du sprintest vom Startpunkt aus nach vorne, dann im Sidestep zur vorderen rechten Markierung. Von dort aus geht es rückwärts zum Ausgangspunkt. Jetzt sprintest du wieder vorwärts zum mittleren vorderen Punkt und von dort aus im Sidestep zum linken vorderen Punkt. Jetzt geht es rückwärts zurück zum Startpunkt, wo die Zeit gestoppt wird. Jede Markierung muss mit den Fingern einer Hand berührt werden.

Kreuzsprung

- **Aufbau:** Kreuz mit fünf Flächen à 50 x 50 Zentimeter (Außenkante) aufzeichnen oder aufkleben.
Für Kinder U12 und jünger ist die Fläche nur 40 x 40 Zentimeter.
- Du springst beidbeinig so schnell wie möglich aus dem mittleren Feld heraus immer im Wechsel nach vorn, hinten, rechts, links. Gezählt wird die Anzahl der Sprünge innerhalb von 30 Sekunden ohne die Zwischenberührungen im mittleren Feld. Für jede ausgelassene Fläche wird ein Punkt abgezogen.
Für Kinder U12 und jünger beträgt die Übungszeit nur 20 Sekunden.