

Kindercup Mehrkämpfe

Sportartvorbereitender Wettkampf für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Ausschreibung 2023

Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):	Zusätzlicher Gerätebedarf für den Kindercup Mehrkämpfe:
<ul style="list-style-type: none">• 7 Hütchen• 3 Kasteneinsätze• 4 Turnmatten• 3 Stoppuhren• 2 Kleinkasten• 1 Gymnastikball	<ul style="list-style-type: none">• 2 Bodenklebeband• 2 Markierungshütchen• 3 Stoppuhren• 2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel (Größe: min. 30cm x 30cm)• 8 Reifen/Fahrradreifen• 1 Maßband• 1 Tennisball/Softball• 1 Weichbodenmatte• Klebeband

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

Basisaufgabe 1

Gewandheitslauf

Lern- und Ausbildungsziele

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

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

<p>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).</p>	
<p>Aufgabe: Ein 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.</p>	

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 Punkt	>= 30,1 Sek.

Bewertungshinweise

Für jedes Umlaufen des Hütchens auf dem verkürzten Weg (nur ¼ Umrundung) werden 2 Sekunden zur gestoppten Endzeit hinzuaddiert (max. 8 Sek.).

Materialbedarf	Personalbedarf
3 Hütchen 3 Kasteneinsätze 3 Turnmatten 1 Stoppuhr	1 Schreiber 1 Zeitnehmer

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 80 cm Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäßes zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich.</p>	
<p>Aufgabe: Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkastens, 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) umstüßeln (je 360°). Vom Startpunkt aus zum Endpunkt und zurück stüßeln.</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,9 Sek.	5 Punkte	23,0 – 23,9 Sek.
9 Punkte	19,0 – 19,9 Sek.	4 Punkte	24,0 – 24,9 Sek.
8 Punkte	20,0 – 20,9 Sek.	3 Punkte	25,0 – 25,9 Sek.
7 Punkte	21,0 – 21,9 Sek.	2 Punkte	26,0 – 26,9 Sek.
6 Punkte	22,0 – 22,9 Sek.	1 Punkt	>= 27,0 Sek.

Bewertungshinweise

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

Ist das Gesäß nicht an höchster Stelle, setzt das Kind eine Hand außerhalb des Kreises oder sind die Füße nicht konstant in der Kastenmitte wird jeweils 1 Sekunde zur gestoppten Endzeit hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Kleinkasten 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer / Bewerter

Basisaufgabe 3

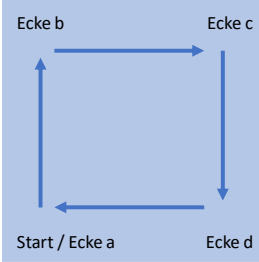
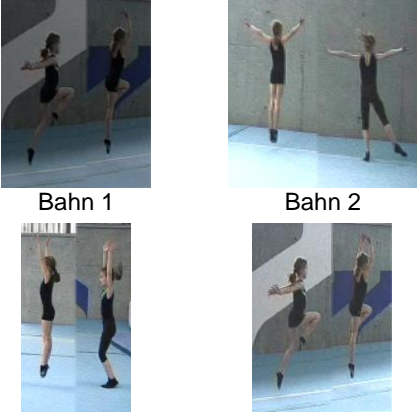
Hüpfen mit Armschwingen

Lern- und Ausbildungsziele

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

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

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

<p>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).</p>	
<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a Wechselschritthüpfer mit Diagonal-Armschwingen zu Ecke b 2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwingen seithoch, zu Ecke c 3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwingen auf- und abwärts zu Ecke d 4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start-Ziel (d bis a). Wechselschritthüpfer mit Parallel-Armschwingen zum Ziel a <p>Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.</p>	 <p>Bahn 1 Bahn 2 Bahn 3 Bahn 4</p>

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,9 Sek.	5 Punkte	23,0 – 23,9 Sek.
9 Punkte	19,0 – 19,9 Sek.	4 Punkte	24,0 – 24,9 Sek.
8 Punkte	20,0 – 20,9 Sek.	3 Punkte	25,0 – 25,9 Sek.
7 Punkte	21,0 – 21,9 Sek.	2 Punkte	26,0 – 26,9 Sek.
6 Punkte	22,0 – 22,9 Sek.	1 Punkt	>= 27,0 Sek.

Bewertungshinweise

Bei nicht ausschreibungsgemäßer Ausführung werden pro Bahn 2 Sekunden hinzugezählt.

Materialbedarf	Personalbedarf
4 Hütchen 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Schreiber

Basisaufgabe 4


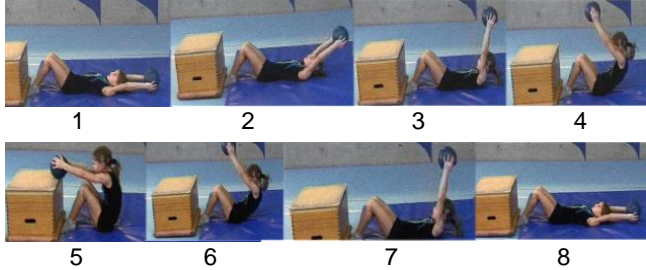
Rumpfkraft (Vorderseite)

Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Schnellkraftausdauer (vordere Muskulatur)

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung (Ball, Füße, Kniewinkel)

<p>Aufbau: Am Ende einer Turnmatte wird ein Kleinkasten mit der Polsterung nach unten so gelegt, dass ein Kind auf der Matte seine Füße unter den Kleinkasten stellen kann (vgl. Bild).</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Füße stellt es unter dem Kastenrand und hält einen Gymnastikball mit gestreckten Armen auf der Matte. Auf Kommando richtet das Kind den Oberkörper auf, touchiert mit dem Ball den Kastenrand und legt sich wieder auf den Rücken, der Ball muss immer, auch beim letzten Mal, die Matte berühren (wie Situps). Anzahl der Ausführungen: 10</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	<= 18,0 Sek.	5 Punkte	20,7 – 21,2 Sek.
9 Punkte	18,1 – 18,6 Sek.	4 Punkte	21,3 – 21,8 Sek.
8 Punkte	18,7 – 19,2 Sek.	3 Punkte	21,9 – 22,4 Sek.
7 Punkte	19,3 – 19,8 Sek.	2 Punkte	22,5 – 23,0 Sek.
6 Punkte	19,9 – 20,6 Sek.	1 Punkt	>= 23,1 Sek.

Bewertungshinweise

Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Für eine Ausführung mit nicht gestreckten Armen oder nicht gehockten Knien werden pro Versuch 2 Sekunden zur gestoppten Endzeit hinzugezählt. Für eine nicht korrekt gezeigte Endposition (sowohl vorne als auch hinten) wird jeweils 1 Sekunde zur gestoppten Endzeit hinzugezählt.

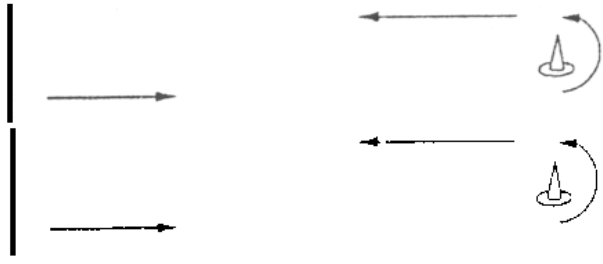

Hinweis: Nicht gestreckte Arme und eine nicht korrekte Endposition sind zwei unterschiedliche Fehler.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Turnmatte und 1 Kleinkasten 1 Gymnastikball 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Beobachter

Mehrkampf – Aufgabe 1

Wendesprint aus der Bauchlage

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Zwei Markierungen werden im Abstand von 4m nebeneinander als Start markiert. Im Abstand von 15m von der Startlinie werden zwei Markierungshütchen aufgestellt.</p>	
<p>Aufgabe: Die Kinder liegen in der Bauchlage auf dem Boden, mit der 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.</p>	

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.

Bewertungshinweise

Gestartet wird erst, wenn beide Kinder mit der Nase die Startlinie berühren.

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Bodenklebeband zur Startmarkierungen 2 Markierungshütchen/Wendemale 2 Stoppuhren	2 Zeitnehmer

Mehrkampf – Aufgabe 2

Weitsprung

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Eine Reifenbahn mit 2 Sprunghilfen (z.B. Bananenkiste) aufbauen. Streckendistanz: 9 Meter</p>	
<p>Aufgabe: 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	3,0 – 3,2 Sek.
9 Punkte	1,8 – 2,0 Sek.	4 Punkte	3,3 – 3,5 Sek.
8 Punkte	2,1 – 2,3 Sek.	3 Punkte	3,6 – 3,8 Sek.
7 Punkte	2,4 – 2,6 Sek.	2 Punkte	3,9 – 4,1 Sek.
6 Punkte	2,7 – 2,9 Sek.	1 Punkt	>= 4,2 Sek.

Bewertungshinweise

Beim Lauf durch die Strecke muss ein Hochziehen der Knie erkennbar sein. In jedem Reifen darf ein Fuß aufgesetzt werden (nur ein Bodenkontakt). Wird kein Hochziehen der Knie gezeigt oder wird der Fuß im Reifen mehr als nur einmal aufgesetzt, wird 1 Punkt vom erreichten Ergebnis abgezogen.

Materialbedarf	Personalbedarf
2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel (Größe: min. 30cm x 30cm) 8 Reifen/Fahrradreifen 1 Stoppuhr	1 Zeitnehmer 1 Bewerter

Mehrkampf – Aufgabe 3

Einbeinsprünge

Aufgabendefinition

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 Einbeinsprüngen soweit wie möglich nach vorne zu hüpfen. Gemessen wird die erreichte Weite von der Absprungmarkierung	

Wertungstabelle

10 Punkte	$\geq 5,50\text{m}$	5 Punkte	3,50 – 3,80m
9 Punkte	5,10 – 5,40m	4 Punkte	3,10 – 3,40m
8 Punkte	4,70 – 5,00m	3 Punkte	2,70 – 3,00m
7 Punkte	4,30 – 4,60m	2 Punkte	2,30 – 2,60m
6 Punkte	3,90 – 4,20m	1 Punkt	$\leq 2,30\text{m}$

Bewertungshinweise

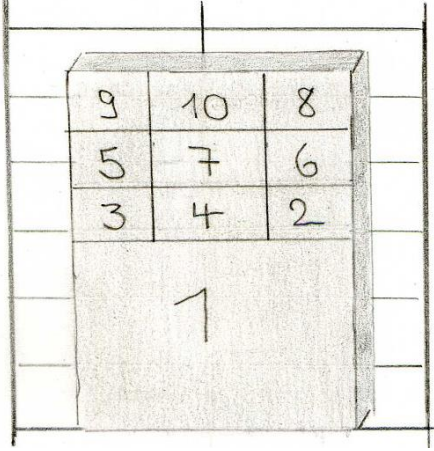
Die Absprungmarkierung soll mit nur zwei Schritten erreicht werden. Für einen weiteren „Anlauf“ mit deutlich mehr als zwei Schritten wird 1 Punkt vom erreichten Ergebnis abgezogen.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Maßband	1 Weitenmesser 1 Absprungbeobachter

Mehrkampf – Aufgabe 4

Ballwurf

Aufgabendefinition

<p>Aufbau: Eine Weichbodenmatte wird laut Zeichnung mit Klebeband markiert. Auf dem Boden werden vor der Matte die Abwurflinien in folgenden Entfernungen angebracht:</p> <p>6-Jährige: 5 m 7-Jährige: 6 m 8-Jährige und älter: 7 m</p> <p>Ein „Tennis-Softball“ oder Tennisball wird als Wurfgerät verwendet. Die untere Hälfte der Weichbodenmatte wird als Trefferzone 1 markiert, Die Trefferzonen 2-10 sind jeweils 50cm x 50cm groß.</p>	
<p>Aufgabe: Ein Kind steht an der Abwurflinie in Wurfstellung und versucht, mit <u>drei Versuchen</u> je ein Feld zu treffen.</p>	

Wertungstabelle

10 Punkte	10	5 Punkte	5
9 Punkte	9	4 Punkte	4
8 Punkte	8	3 Punkte	3
7 Punkte	7	2 Punkte	2
6 Punkte	6	1 Punkt	1 und kein Treffer

Der höchste erzielte Punktwurf der drei Würfe wird in die Wertung genommen.

Materialbedarf	Personalbedarf
1 Tennisball/Softball 1 Weichbodenmatte Klebeband	1 Bewerter

Kindercup Mehrkämpfe

Vorname _____ Name _____ Jahrgang _____
 6 7 8 9 10
 Verein _____ Altersklasse _____

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
Gewandheitslauf 5 x 5m		Sek.	
Stützkraft		Sek.	
Hüpfen mit Armschwingen 4 Raumwege		Sek.	
Rumpfkraft (Vorderseite) 10 x		Sek.	
Wendesprint aus der Bauchlage 2 x 15m		Sek.	
Weitsprung 9 m		Sek.	
Einbeinsprünge		m	
Ballwurf		Punkte	
Gesamtpunktzahl			_____

Platzierung _____ **. Platz**