



Parcours „Dithmarscher Kinderolympiade“

Material insgesamt:

- 1 Rolle Tesakrepp (Markierung Start- und Ziellinie)
- 1 dreiteiliger Kasten
- 1 Weichboden oder Turnmatte -siehe Station 1-
- 2 Turnmatten
- 5-7 kleine Kästen(es gehen auch Kastendeckel mit 1 Kastenteil)
- 2 Bänke
- 1 Medizinball
- 2 oder mehr Stoppuhren (es können mehrere Kinder gleichzeitig den Parcours benutzen)

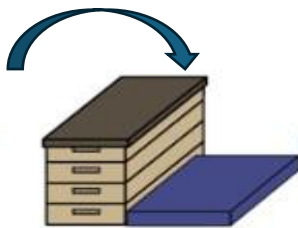
Reihenfolge für 2 Kinder pro Parcours:

Kind A ist mit Station 4 fertig, dann kann Kind B an Station 1 starten usw.

Start und Ziel: Markierungslinie

Passiert ein Fehler im Parcours, geht es dort weiter, wo der Fehler passiert ist.

Station 1

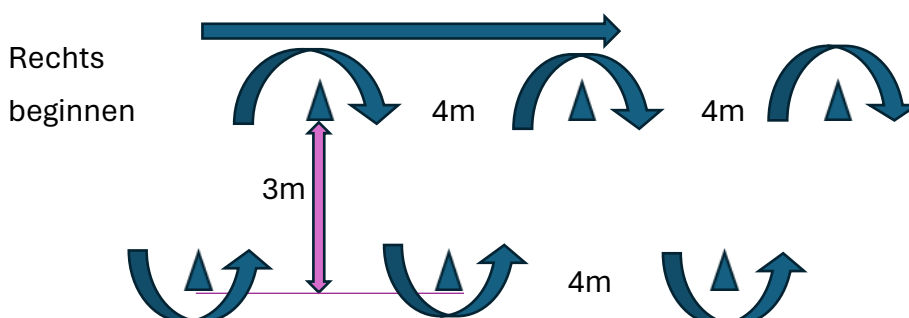


Aufgabe:

Anlauf und über den dreiteiligen Kasten (Kastenoberteil plus 2 Kastenteilen) springen. Die Füße dürfen den Kasten berühren, klettern, Hocke, Hockwende alles ist erlaubt, möglichst auf den Füßen landen, dann geht's schneller weiter.

Hinweis: Es reicht 1 Turnmatte (blaue Matte) dahinter, es muss keine dicke Weichbodenmatte sein!

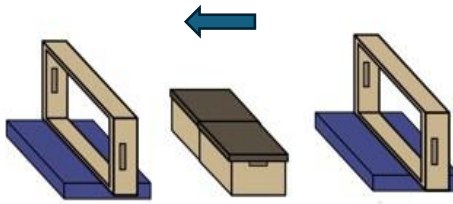
Station 2



Aufgabe:

Zickzacklaufen um 6 Pylonen. Dieses sind ca. Meter-Angaben, mehr Abstand ist einfacher. Dann um die nächste Abgrenzungspyrene herum.

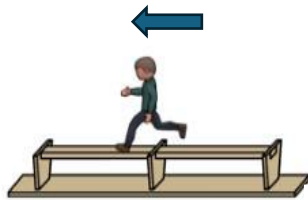
Station 3



Aufgabe:

Durch das erste Kastenteil krabbeln, dann über die Kästen springen und wieder durch das 2.Kastenteil hindurch. Es können Turnmatten durch die Kastenteile gelegt werden, diese stabilisieren das Ganze wesentlich und die Kinder bleiben nicht hängen. In der Mitte kann es auch ein Kastenoberteil sein.

Station 4



Aufgabe:

Über eine umgedrehte Bank balancieren Fuß soll/darf nicht auf dem Boden kommen und am Ende um die Pylone herum in die nächste Reihe.

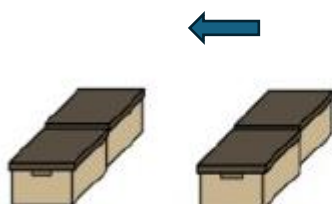
Station 5



Aufgabe:

Es wird **einmal um** das Hütchen gelaufen und bis zum nächsten Abgrenzungspylone laufen, weiter in die nächste Linie zu den Kästen.

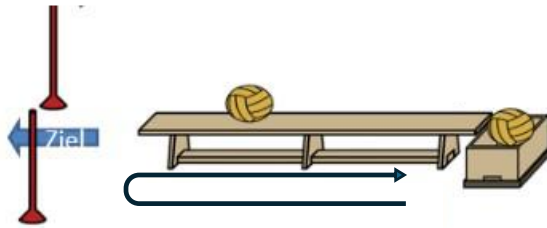
Station 6



Aufgabe:

Über jeweils zwei kl. Kästen oder Kastenoberteile springen, hier ist auch eine Hockwende oder ein Berühren mit den Füßen möglich

Station 7

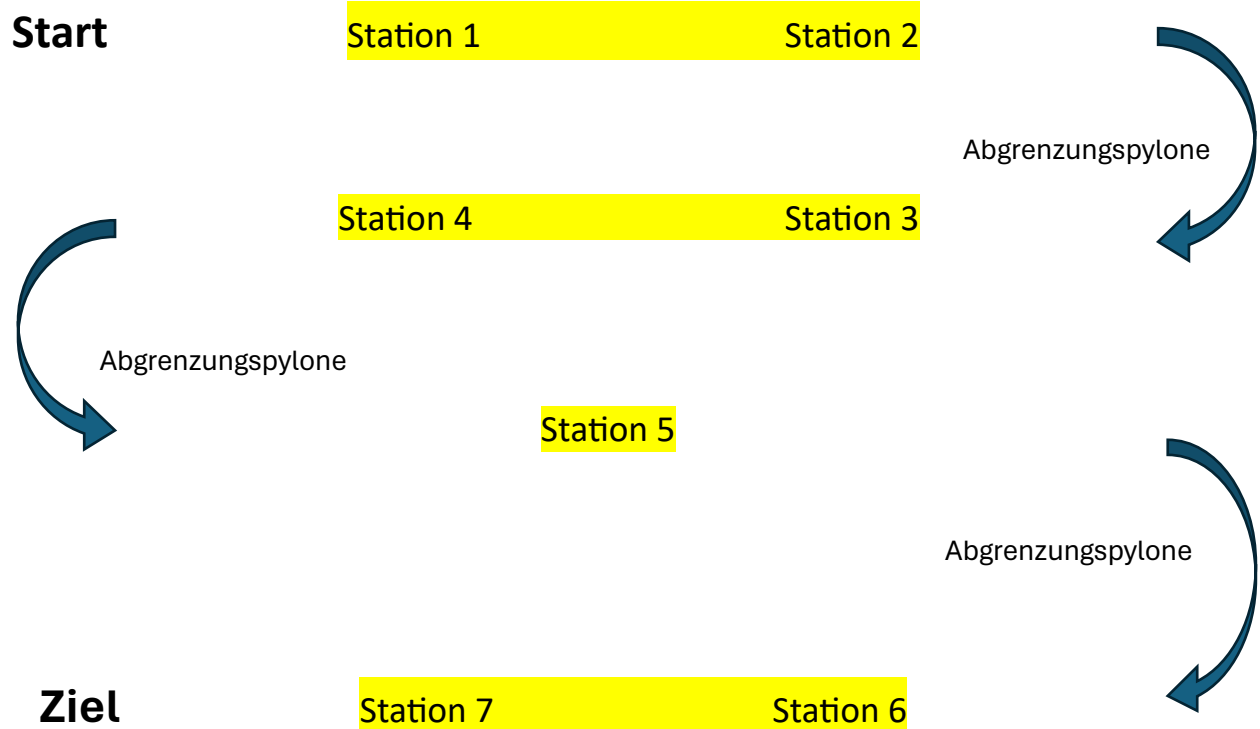


Aufgabe:

Medizinball aus dem umgedrehten Kasten holen einmal auf der einen Seite laufen, dabei den Ball über die Bank rollen, am Ende der Bank die Seite wechseln und dann **auf der anderen Seite** mit dem Ball weiterhin rollend zurücklaufen.

Am Ende muss der Ball zurück in den Kasten und dann zur und über die Ziellinie laufen.

Aufbauplan



Organisatorisches:

Die Stationen sollen in dieser Reihenfolge aufgebaut werden. Der Parcours geht auf Zeit, das schnellste Mädchen und er schnellste Junge seiner Altersklasse qualifiziert sich für das Finale. Für die Zeitabnahme stellen wir eine PC Excel-Datei für z.B. ein Laptop zur Verfügung, dieses wertet die Läufe aus und rangiert sie. Wenn ihr Platz habt oder viele Kinder, baut den Parcours zweimal auf. Begrenzt die „Zeit-Durchläufe“(3-5), der beste Durchgang zählt.

Für Fragen nehmt Kontakt unter ksj-dithm@t-online.de mit uns auf.