



## Parcours „Dithmarscher Kinderolympiade“

### Materialliste:

- 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)

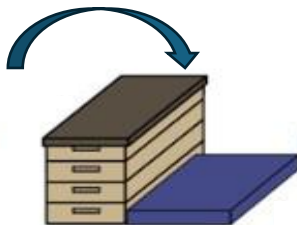
### Reihenfolge für 2 Kinder pro Parcours:

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

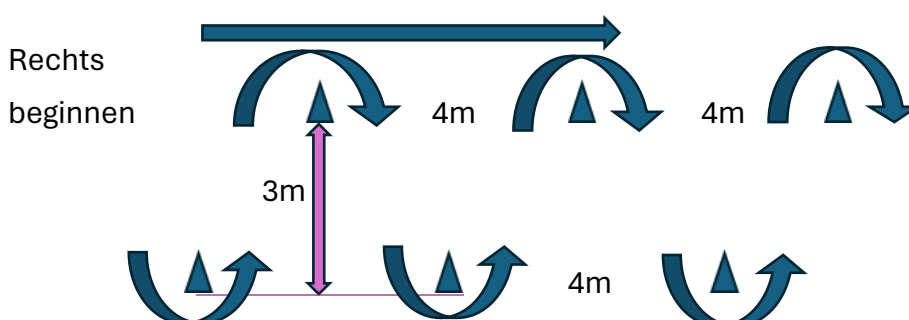


#### Aufgabe:

Anlauf und über den dreiteiligen Kasten (Kastenoberteil plus 2 Kastenteile) 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!

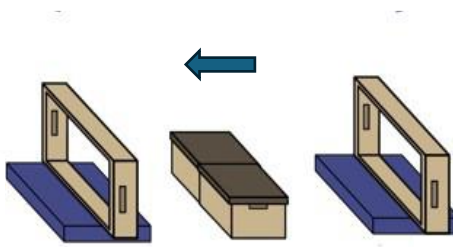
### Station 2



#### Aufgabe:

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

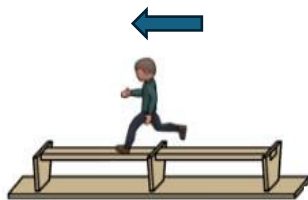
### Station 3



#### **Aufgabe:**

Durch das erste Kastenteil krabbeln, dann über die Kästen springen und wieder durch das zweite 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, der Fuß soll/darf nicht auf dem Boden kommen. Um die Abgrenzungspyllone herum in die nächste Reihe.

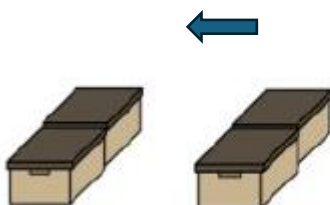
### Station 5



#### **Aufgabe:**

Es wird **einmal um das Hütchen herum** gelaufen, dann um die Abgrenzungspyllone und in die nächste Reihe zu den Kästen.

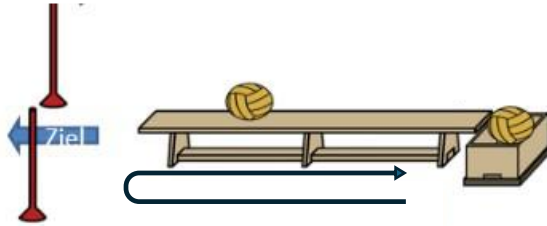
### Station 6



#### **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

Start

Station 1

Station 2

Station 4

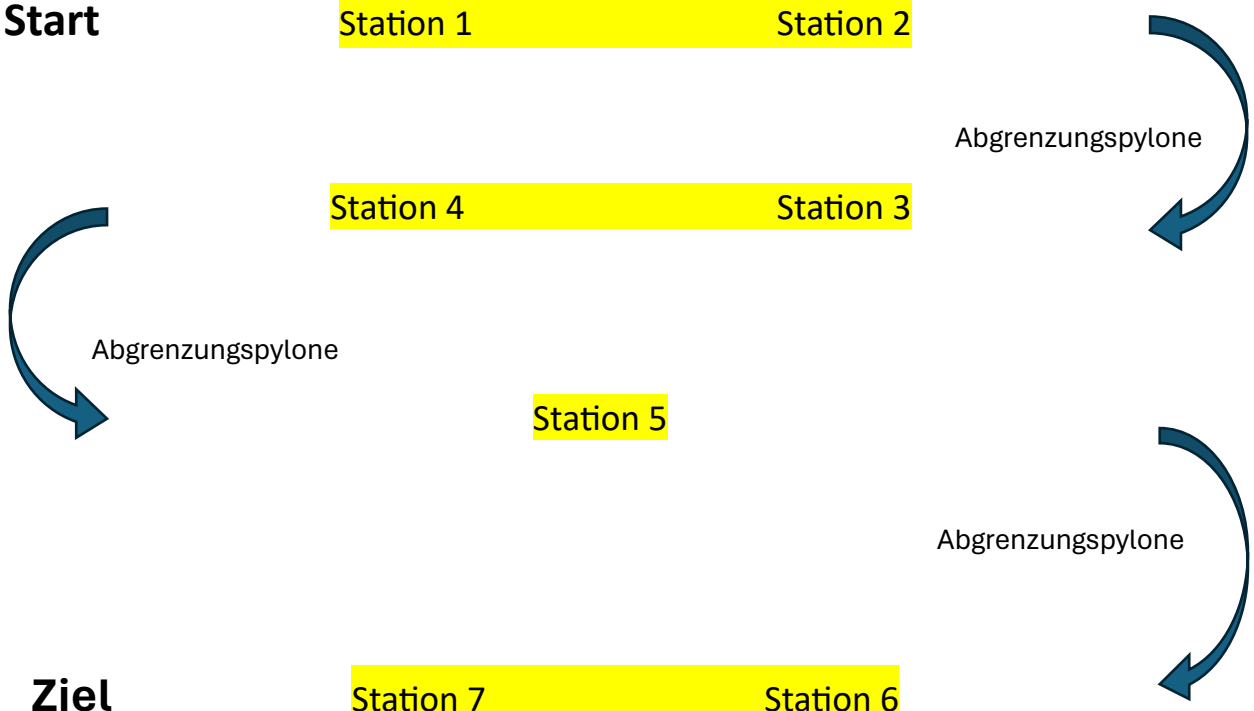
Station 3

Station 5

Ziel

Station 7

Station 6



### Organisatorisches:

Die Stationen sollen in dieser Reihenfolge aufgebaut werden. Der Parcours geht auf Zeit, das schnellste Mädchen und der schnellste Junge seiner Altersklasse qualifiziert sich für das Finale. Für die Zeitabnahme stellen wir euch eine Excel-Datei zur Verfügung. Dieses Programm wertet die Läufe aus und rangiert sie. Wenn ihr Platz oder viele Kinder habt, baut den Parcours einfach zweimal auf.

Begrenzt die „Zeit-Durchläufe“(3-5) und der beste Durchgang wird gewertet.

Für Fragen nehmt Kontakt unter [ksj-dithm@t-online.de](mailto:ksj-dithm@t-online.de) oder 0151-18448196 mit uns auf.