

Einladung zum 5. Hallensportfest für alle

Die Leichtathletiksparte des Ahrensburger TSV veranstaltet ein „Sportfest für alle“
Schülerinnen und Schüler bis 11 Jahre und jünger

Sonntag, den 12. März 2017

Sporthalle des Schulzentrums am Heimgarten
Reesenbüttler Redder 4-10
22926 Ahrensburg
Beginn: 14:00 Uhr
Einlass: 13:30 Uhr

Folgender Mannschaftsmehrkampf (4 Disziplinen) steht auf dem Programm:

U12 – Jahrgänge 06/07: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis
U10 – Jahrgänge 08/09: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis
U 8 – Jahrgänge 10/11: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

Mannschaftsmeldungen bitte per Email an Heiner Bock (heiner.bock@web.de)

Meldeschluss: Donnerstag, der 09.03.2017 – bitte über die Vereine melden.

Eine Mannschaft besteht aus jeweils 4 Teilnehmern. Sie kann auch als gemischtes Mixed-Team starten.

Die Mannschaftsauswertung erfolgt pro Altersklasse (keine Einzelwertung). Es werden in jeder Disziplin Punkte für die eigene Mannschaft gesammelt.

Falls einzelne Mädchen oder Jungen kein komplettes Team bilden können, trotzdem unbedingt melden, wir organisieren vor Ort Mannschaften vereinsübergreifend. Alle sollen mitmachen!

Meldegebühr: 3,00 € je Teilnehmer; Nachmeldungen zusätzlich: 1,00 € je Teilnehmer

Urkunden werden direkt nach den Wettbewerben in der Siegerehrung ausgegeben.

Uhrzeit	U8 (JG 10/11)	U10 (JG 08/09)	U12 (JG 06/07)
	Riege 1	Riege 2	Riege 3
14.00	Zielballwurf	Medizinballstoßen	Pendelstaffel Slalom
14.45	Pendelstaffel Slalom		
15.00		Pendelstaffel Slalom	Zielballwurf
15.15	Medizinballstoßen		
15.30		Zielballwurf	Pendelstaffel Hindernis
15.45	Pendelstaffel Hindernis		
16.00		Pendelstaffel Hindernis	Medizinballstoßen
16.30	Gemeinsame Rundenstaffel (außer Wertung)		
17.00	Siegerehrung		

Der Zeitplan wird entsprechend der Teilnehmerzahl und dem Verlauf der Veranstaltung angepasst.

Hinweise:

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- Die Halle ist frei für Teilnehmer, Betreuer und Kampfrichter.
- Eltern und Zuschauer finden Platz auf der Tribüne.
- Die Stadt Ahrensburg und der Veranstalter übernehmen keine Haftung im Schadensfall.

Mit sportlichem Gruß
Heiner Bock
Leichtathletikabteilung Ahrensburger TSV

04532-3922
Korten Oth 13
22949 Ammersbek

Kurzbeschreibung der Disziplinen

Pendelstaffel Slalom:

Auf einer 30m langen Strecke stehen Hütchen, die im Slalom umlaufen werden müssen. Nach der Wendemarke soll auf geradem Weg zu der eigenen Mannschaft gesprintet und der Staffelstab übergeben werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie.

Pendelstaffel Hindernis:

Auf einer 30m langen Strecke stehen für den Hinweg Bananenkisten, die überlaufen werden müssen. Nach dem Umlaufen einer Wendemarke muss auf dem Rückweg unter Stangen durchgelaufen werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie und dürfen nach der Übergabe des Staffelstabes starten.

Zielballwurf:

In einer Sprossenwand sind drei Ringe auf unterschiedlichen Höhen befestigt. Die Kinder stehen hinter einer Linie (Abstand: U8 = 4m; U10 = 5m; U12 = 6m) und müssen mit Schlagbällen durch die Ringe werfen, um Punkte zu sammeln (oberster Ring = 3 Punkte; mittlerer Ring = 2 P, unterer Ring = 1P). Es gibt zwei Durchgänge mit je drei Würfeln.

Medizinballstoßen:

Ein Medizinball (U8 = 800g; U10 = 1kg; U12 = 1,5 kg) muss mit einer Hand nach vorne gestoßen werden (Grundbewegung Kugel-Standstoß). Als Abwurfmarkierung dient eine umgekippte Bank. Hinter der Bank liegen Turnmatten quer hintereinander. Beim Erreichen der ersten Matte gibt es einen Punkt, für die zweite Matte zwei Punkte, usw. Jede/r hat drei Versuche, die alle zu der Mannschaftspunktzahl addiert werden.