

Spielerischer Hallen 10-Kampf



100m	Pendellauf mit Stafettenstäbe	4 Stafettenstäbe, 2 Malstäbe
Weit	Standweit	Massband, Klebeband
Kugel	Medizinballstossen, sitzend an Wand	1 Langbank, 1-4 Medizinbälle
Hoch	Wand hochspringen und Kleber anbringen	Klebeband, Filzstift, Schwedenkasten
400m	Pedalo	1-2 Pedalos, Stoppuhr
110mH	Hürdenlauf 9m, 2 Runden	4 Hürden, 2 Malstäbe
Diskus	Frisbee Zielwurf	mehrere Frisbees, 10 Hütchen, 1 Langbank
Stab	Unterschwung über Zauberschnur	Reck, 2 dünne Matten, 2 Hochsprungständer, 1 Gummiseil
Speer	Einhändig auf BB Korb werfen, 10 Würfe, Treffer zählen	4 Handbälle, 1 Basketballkorb
1500m	Springseil 2', Wiederholungen zählen	4 Springseile, Stoppuhr

Ablauf Einzelwettkampf (60' Lektion):

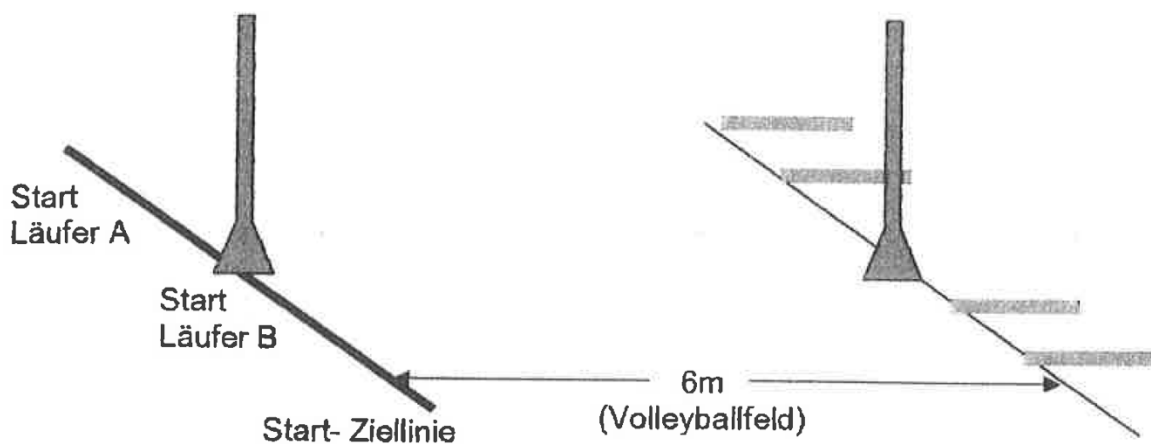
- Material aufstellen 10'
- 4er Gruppen bilden (4 Gleichstarke kämpfen gegeneinander)
- Posten à 4' inkl. Wechsel (1') (es werden Rangpunkte verteilt) 50'

Ablauf Gruppenwettkampf (60' Lektion):

- Material aufstellen 10'
- Teams bilden (4er Teams auslosen, Gruppe teilt sich selbst untereinander in Stärkeklassen 1-4 ein, Wettkampfgruppen = Stärkeklassen, sammeln aber Punkte fürs Team, zum Schluss gibt es Stärkeklassensieger (Einzel) und Teamsieger (Gruppe)
- 10 Posten à 4' inkl. Wechsel (1') (es werden Rangpunkte verteilt) 50'

100m

Aufstellung:



Ablauf:

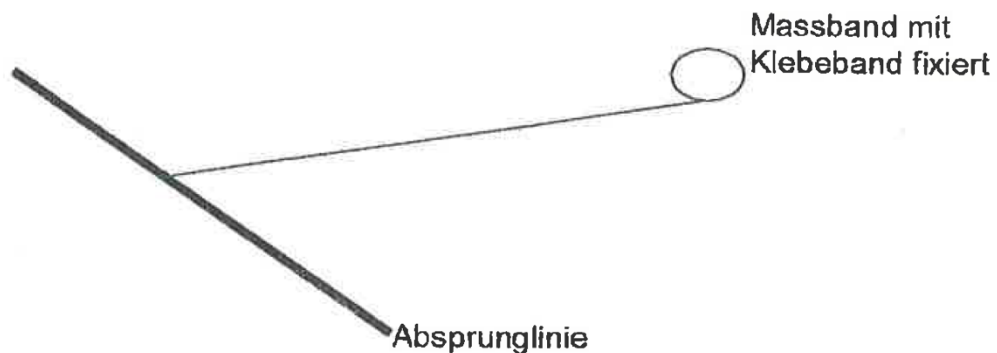
- Jeder gegen Jeden, 1x
- Auf Kommando ersten Stafettenstab holen, hinter die Startlinie legen, zweiten Stafettenstab holen und über die Ziellinie rennen

Material:

- 2 Malstäbe
- 4 Stafettenstäbe

Weitsprung

Aufstellung:



Ablauf:

- Jeder macht 3 Sprünge.
- Der beste Versuch zählt.
- Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung
- Hinterster Bodenberührungspunkt wird gemessen.

Material

- Massband
- Klebeband

Alternative: Tauschwingen (Tarzan)

Kugelstossen

Aufstellung:



Ablauf:

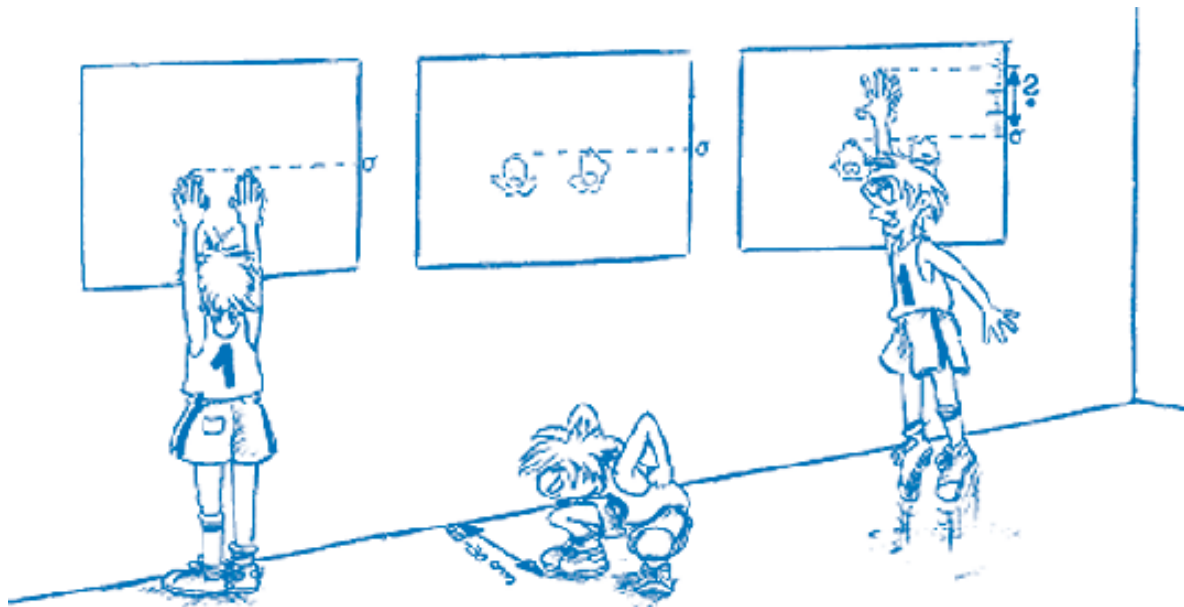
- Jeder hat 3 Versuche
- Der beste Versuch zählt
- Sitzend auf der Langbank, der Rücken muss an Wand bleiben
- Beidarmiges Stossen

Material:

- 1 Langbank,
- 1-4 Medizinbälle

Hochsprung

Aufstellung:



Ablauf:

- Zuerst Grösse messen im Stand mit hochgestrecktem Arm.
- Danach Klebstreifenstück mit Namen beschriften.
- Absprung und möglichst hoch an die Wand kleben. (3 Versuche, bester zählt)
- Messen und Unterschied zu Grösse ausrechnen.

Material:

- Klebeband
- Filzstift
- Schwedenkasten

400m

Aufstellung



Ablauf:

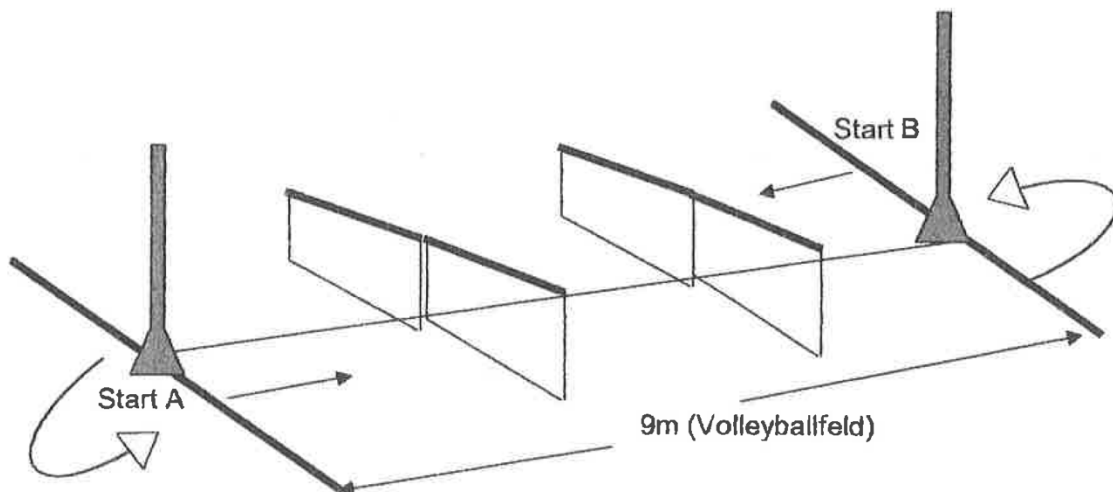
- Mit Pedalo eine vorgegebene Strecke so schnell wie möglich absolvieren
- Jeder hat 2 Versuche. Der bessere Versuch zählt.
- Zeit stoppen

Material:

- 1-2 Pedalos
- Stoppuhr

110m Hürden

Aufstellung:



Ablauf:

- Jeder gegen Jeden
- 2 Runden sind zu absolvieren
- Wer zuerst wieder am Platz steht, hat gewonnen

Material:

- 4 Hürden
- 2 Malstäbe

Diskus

Aufstellung



Ablauf:

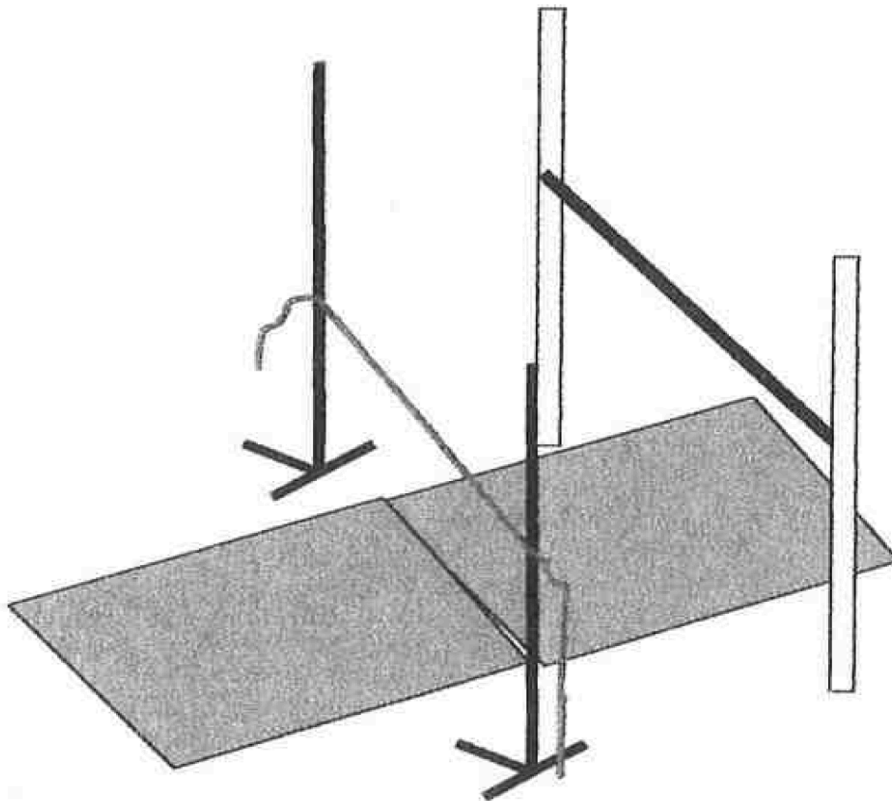
- Jeder hat 10 Würfe.
- Möglichst viele Hütchen treffen.
- Den Abstand selber bestimmen.
- Jedes komplett heruntergefallene Hütchen ergibt 1 Punkt.

Material:

- 1 Langbank
- 10 Hütchen
- mehrere Frisbees

Stabhochsprung

Aufstellung:



Ablauf:

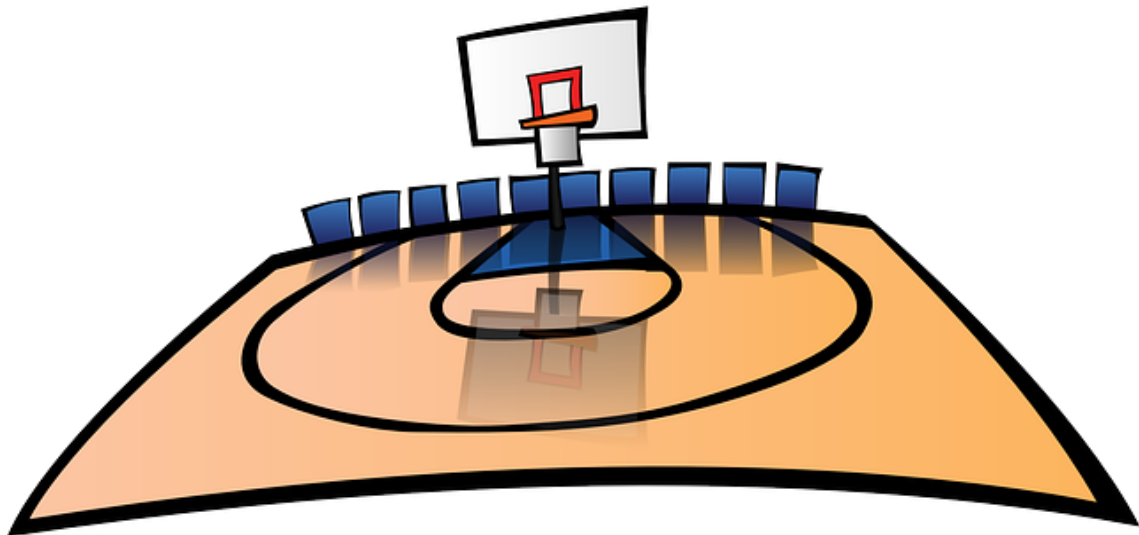
- Via Reck im Unterschwing über Gummiseil schwingen
- Anfangshöhe 50cm, danach in 10cm Schritten steigern
- Max. 3 Versuche pro Höhe

Material:

- Reck
- 2 Hochsprungständer
- 2 dünne Matten
- 1 Gummiseil

Speer

Aufstellung:



Ablauf:

- Nach fester Reihenfolge von Freiwurflinie einhändig auf Korb werfen.
- Jeder hat 10 Versuche
- Im Korb 2 Punkte, Brett oder Ringberührung = 1 Punkt.
- Jeder zählt seine Treffer.

Material:

- 4 Handbälle
- 1 Basketballkorb

1500m

Aufstellung:



Ablauf:

- Alle springen gleichzeitig.
- Alle Sprünge in 2' zählen.

Material:

- 4 Springseile
- Stoppuhr

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				

Name				
100m				
Weit				
Kugel				
Hoch				
400m				
110mH				
Diskus				
Stab				
Speer				
1500m				
Total				