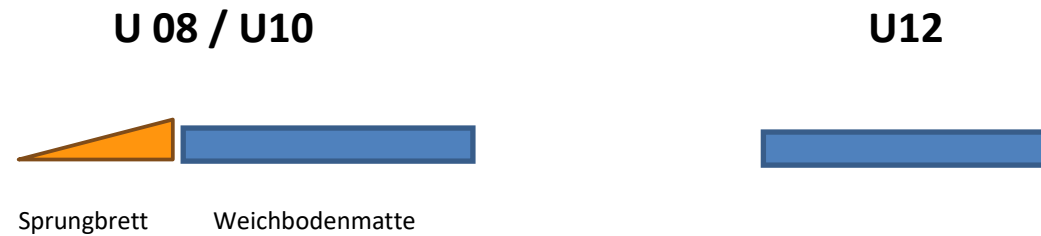


Station: Zonen–Addition–Weitsprung

Aufbau:



Ablauf: Maximaler Anlauf ca. 15m

U08 / U10 - Absprung vom Sprungbrett

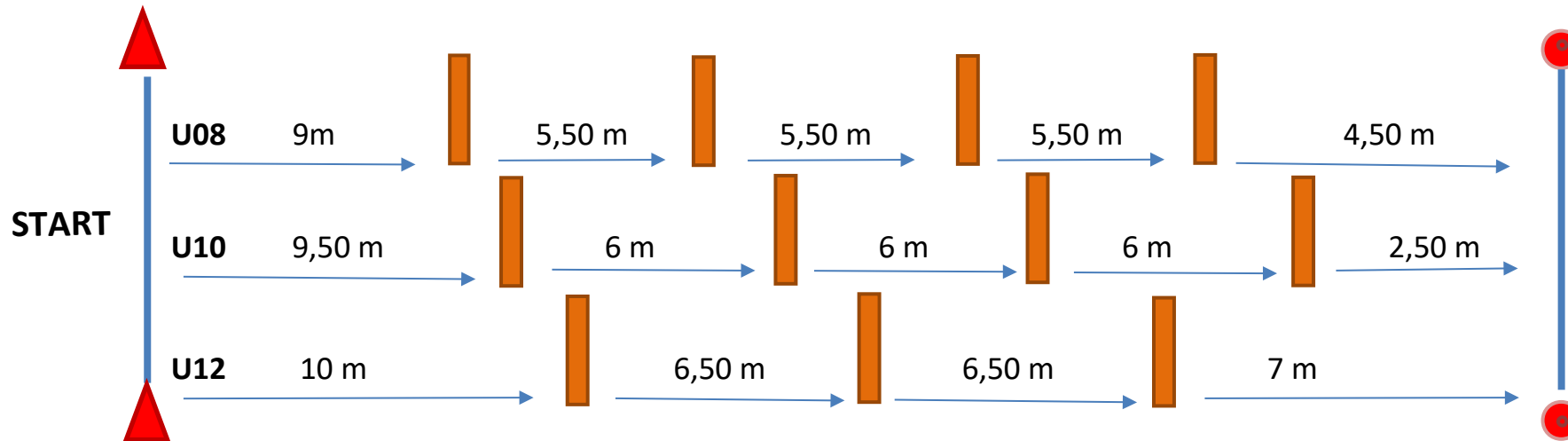
U12 - **ohne** Sprungbrett

4 Sprünge keinen Probesprung, die drei besten Sprünge werden zusammengezählt und bilden das Gesamtergebnis.

Zonenbreite ca. 30cm

Station: 30 m Hindernis-Sprint

Aufbau:

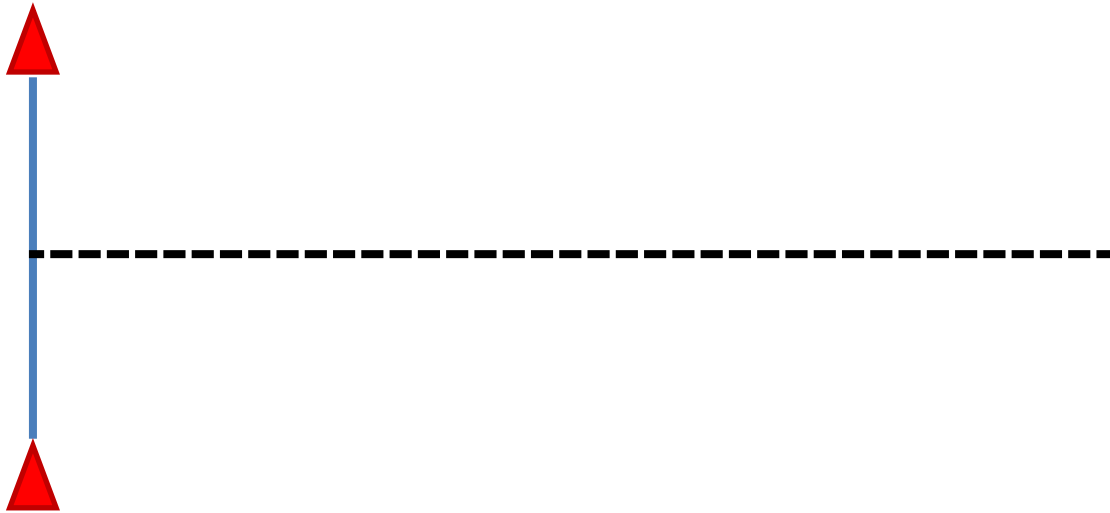


Ablauf:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| U 08: Start aus Bauchlage | Hürdenhöhe 2Bloxx |
| U 10: Hochstart | Hürdenhöhe ca. 40cm |
| U 12: Hochstart | Hürdenhöhe ca. 50cm |

Station: Federball-Weitwurf

Aufbau:

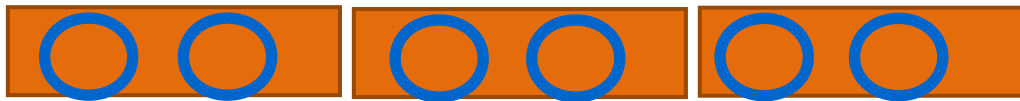
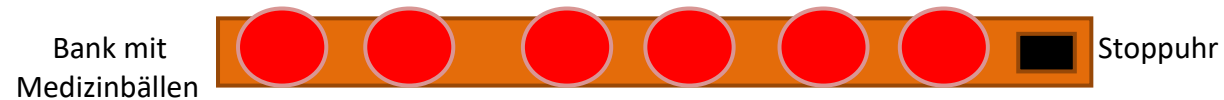


Abwurfline

- Ablauf:** Die Abwurfline darf nicht übertreten werden.
Maximal drei Schritte Anlauf.
2X zwei Würfe, die drei besten Würfe werden addiert.
Gemessen wird an dem Punkt wo der Federball aufkommt, auf 10 cm abgerundet.

Station: Medizinballtransport

Aufbau:



Kastenteile mit Tennisringe als Ablagefläche

Ablauf:

Die sechs Medizinbälle nacheinander von der Bank auf den Kastenteilen ablegen.
Die Zeit wird vom Teilnehmer selbst gestartet und gestoppt.

U 08 – 1,0kg, 1,5kg, 2,0kg, 2,0kg, 1,5kg, 1,0kg

U 10 – 1,5kg, 2,0kg, 3,0kg, 3,0kg, 2,0kg, 1,5kg

U 12 – 2,0kg, 3,0kg, 4,0kg, 5,0kg, 3,0kg, 2,0kg

Station: Staffeläufe „Pramanenstaffel“

8 Felder liegen mit Abstand hintereinander.

In den ersten 3 Felder befindet sich jeweils 1 Gegenstand.

Ziel ist es, die Gegenstände nach einander in die letzten drei Felder zu transportieren.

- Es darf immer nur ein Gegenstand versetzt werden
- Es darf ein beliebiger Gegenstand versetzt werden
- Es darf kein Feld übersprungen werden
- Es darf kein Gegenstand übersprungen werden.
- Es darf nur ein Gegenstand auf einem Feld liegen
- Der Gegenstand muss im Feld liegen, bevor gewechselt werden darf

Fünf Teilnehmer pro Staffel, jeder läuft drei mal.

