

Übungen Zusatzwettbewerb 2013

1. Japanlauf

In einem Quadrat von ca. 10x10m Länge steht in den vier Ecken jeweils eine leere Getränkekiste. In der Mitte des Quadrats befindet sich ein Reifen. Die Riege steht am Startpunkt (linke untere Ecke). Der erste Läufer läuft mit der ersten Getränkekiste zur Mitte und stapelt dann der Reihe nach (links unten/ rechts unten/ rechts oben/links oben) die Kästen im Reifen aufeinander. Der nächste Läufer darf erst loslaufen, wenn er vom vorherigen Läufer abgeschlagen wurde. Die Läufer, die ihren Lauf beendet haben, setzen sich hin. Der zweite Läufer bringt die Kisten wieder in die jeweiligen Ecken, beginnend mit der Ecke unten rechts.

Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Riege sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden.

2. Gegenstandstaffel

Auf einer Strecke von 100m liegen in regelmäßigen Abständen 12 unterschiedlich große und schwere Gegenstände. Die Gegenstände müssen von den Läufern nacheinander eingesammelt werden. Die Reihenfolge der Läufer ist dabei nicht festgelegt, d.h. die Läufer einer Riege dürfen nach Kraft und Schnelligkeit entscheiden, wer welchen Gegenstand einsammelt. Der nächste Läufer darf erst loslaufen, wenn er vom vorherigen Läufer abgeschlagen wurde.

Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden.

3. Schlussprung

Im Abstand von 1m werden Zonen markiert. Die Teilnehmer stellen sich hintereinander an der Startmarkierung auf. Jeder Teilnehmer darf von der Startmarkierung ausgehend drei aneinander anschließende Schluss Sprünge durchführen. Als Schlussprung gilt nur ein Sprung, bei dem beide Füße gleichzeitig den Boden verlassen. Gezählt wird dabei die Zone, in der der Teilnehmer mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf der Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. Das Ergebnis der Sprünge aller Teilnehmer wird addiert. Ist einer der drei Sprünge kein Schlussprung, wird das gesamte Sprungergebnis desjenigen Teilnehmers nicht gewertet.

4. Sprungparcours durch Reifenbahnen

Eine Reifenbahn muss in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig) durchsprungen werden. Am Ende der Reifenbahn muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden, der Teilnehmer sprintet zurück und schlägt den nächsten Springer ab. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten, landet der Teilnehmer außerhalb der Reifenmarkierung oder wird nicht abgeschlagen, gibt es pro Fehlsprung 5 Strafsekunden.

5. Zielwurf mit Hindernissen

Auf einer Strecke von ca. 100m stehen in regelmäßigen Abständen Bananenkartons. Am Ende der Laufbahn befinden sich ein Korb und zehn Bohnensäckchen. Die Teilnehmer stehen mit ihrer Riege an der Startmarkierung. Der erste Teilnehmer durchläuft die Hindernisbahn, bleibt an der Wurfmarkierung stehen und wirft nacheinander die Bohnensäckchen in den Korb. Sobald er fünf Treffer hat, darf er außerhalb der Hindernisbahn zurücklaufen und den nächsten Läufer abschlagen. Erzielt er keine fünf Treffer, darf er erst loslaufen, wenn er alle zehn Bohnensäckchen geworfen hat. Die Bohnensäckchen müssen nacheinander geworfen werden. Stellen die Schiedsrichter fest, dass ein Teilnehmer die Bohnensäckchen wirft, ohne die Intention zu haben, das Ziel zu treffen, erhält die Mannschaft 20 Strafsekunden.

Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen, gibt es 5 Strafsekunden.

6. Medizinballweitwurf

Das Feld ist in Zonen unterteilt. Als Startmarkierung dient ein Reifen. Jeder Teilnehmer hat einen Wurf. Die Teilnehmer dürfen einen Angeschritt in den Reifen machen. Der Ball wird beidhändig hinter dem Kopf gehalten und aus der Position beidhändig geworfen. Der Reifen darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, passiert dies, wird der Wurf nicht gewertet. Gewertet wird diejenige Zone, in der der Ball auftrifft. Landet der Ball direkt auf der Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet.

7. Ballwurf hinter dem Rücken

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, einen Basketball hochzuwerfen und hinter seinem Rücken wieder aufzufangen. Pro gefangenem Ball erhält die Riege einen Punkt.

8. Hindernislauf mit Wassertransport

Auf einer ca. 100m langen Strecke befinden sich verschiedene Hindernisse (zu umlaufende Stangen, Bananenkartons). Am Startpunkt steht für jede Gruppe ein Eimer Wasser bereit, am Ende der Strecke befindet sich ein leerer Eimer. Die Teilnehmer füllen einen Becher mit Wasser und durchlaufen damit die Hindernisstrecke. Am Ende der Strecke füllen sie das Wasser in den leeren Eimer und laufen außerhalb der Hindernisstrecke zurück.

Gewertet wird die Zeit, sobald die gesamte Gruppe sitzt. Danach messen die Schiedsrichter, wie viel Wasser die jeweilige Riege transportiert hat. Die Platzierungen für die Zeit und die Platzierung für das gemessene Wasser werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis.