

## Ablauf Mini-Zehnkampf 30. Juni 2019

Beginn: 10.00 Uhr

Ab 9.15 Uhr Probe/Erlernen Stabfliegen / Stabweitsprung

	U12 M/W 11/10 Jahrgang 2008/2009	U10 M/W 09/08 Jahrgang 2010/2011	Kinder U08 M / W 07/06/05 Jahrgang 2012/2013/ 2014	
Stabfliegen / Stabweitsprung Mit Hilfe eines Kinderstabes sollst du so weit wie möglich in die Sandgrube fliegen, Anlauf max. 5 Meter, Einstichmarkierung, Gemessen wird in Zonen				
Fliegend Mit Anlauf sollen 20/30 m möglichst schnell durchlaufen werden	30 m	20 m	20 m	
Drehwurf Versuche wie beim Diskus mit Tennisring / Fahrradreifen so weit wie möglich zu werfen. Messen wie beim Ballwurf	Fahrrad- reifen	Fahrrad- reifen	Tennisring	
Froschsprünge / Standweitsprung 3 / 5 Sprünge ohne Pause aus der Hocke Messen wie beim Weitsprung	5 er	3 er	3 er	
Heuler / Raketenwurf Lasse Votex-Heuler so weit wie möglich fliegen Messen wie beim Ballwurf	gr. Heuler	gr. Heuler	Mini- Heuler	
Kinder-Hürdenlauf Bei diesem Lauf wird über Hindernisse gelaufen Zeitnahme	50 m über Bananen- kartons	25 m über Blocks	25 m über Blocks	
Medizinballstoß, einarmig, 3 Schritte angehen Messen wie beim Ballwurf	1,5 kg	1 kg	800 gr Vollball	
Wendesprint / Shuttle-Lauf Um Hütchen werden 40 / 60 / 80 m gesprintet	80 m Hütchen Abstand 20 Meter	60 m Hütchen Abstand 15 Meter	40 m Hütchen Abstand 10 Meter	
Hoch-Weitsprung / Risiko-Sprung über ein Hindernis, wird gesprungen, Steigerung immer um 5 cm, Anlauf 10 Meter Übersprungene Höhe ergibt Punkte				
Ausdauer Rundenlauf – Runde ca. 100 Meter	4 Runden	2 Runden	1 Runde	

Ergebnislisten: Unter [www.leichtathletik-igersheim.de](http://www.leichtathletik-igersheim.de) abrufbar.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen oder sonstigen Schäden.