

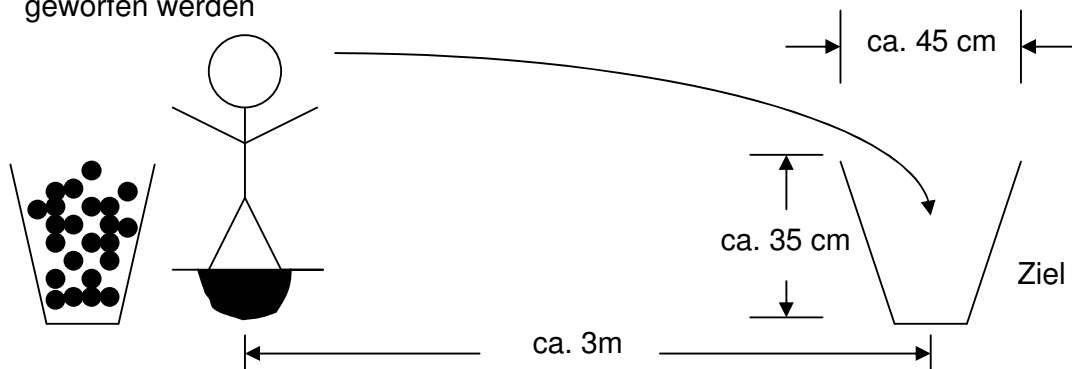


## SV Inngau Kondiwettbewerb des SC Bad Aibling am 19.09.2010

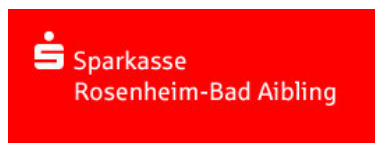
### Übungen:

#### 1. Gleichgewichtsübung

- Ballanzieren über eine Reckstange o.ä. (vorwärts und rückwärts)
- dann stehend auf einer Halbkugel mit Standfläche müssen Tennisbälle in ein Ziel geworfen werden



- Kriterium:**
- \* beim Absteigen von der Reckstange muss von vorne begonnen worden
  - \* wird die Reckstange nicht innerhalb von 75 sec. überquert zählt die zurückgelegte Wegstrecke
  - \* bei 4 Bällen im Ziel → zählt die Zeit bzw.
  - \* bei überschrittener Maximalzeit von 75 sec. für beide Geräte → zählt die Anzahl der Bälle im Ziel
  - \* Ballabzug bei Aufkippen der Standfläche auf dem Boden länger als ca. 1 sec. oder Absteigen mit einem oder mit beiden Beinen



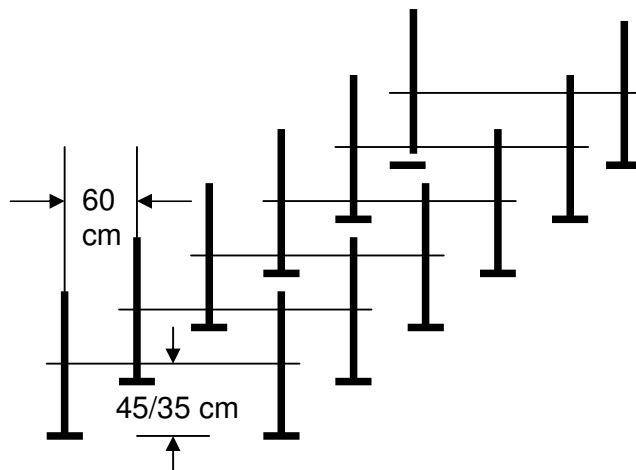
## 2. Hindernisgeländeparcour

- Lauf durch den Wald ca. 250 m  
natürliche Hindernisse: stehende und liegende Bäume, Hügel, Senken  
Absperrung beidseitig mit Trassierband

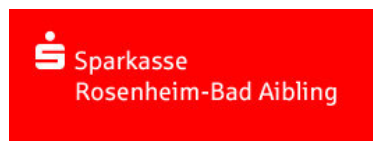
**Kriterium: \* Zeit**

## 3. Kraftausdauer

- beidbeinige Sprünge seitwärts über Hürden
- Sprünge in der Reihenfolge:
  - \* erste Hürde und zurück
  - \* erste und zweite Hürde und alle Hürden zurück
  - \* erste, zweite und dritte Hürde und alle Hürden zurück
  - \* erste, zweite, dritte und vierte Hürde und alle Hürden zurück
  - \* erste, zweite, dritte, vierte und fünfte Hürde und alle Hürden zurück
  - \* erste, zweite, dritte, vierte, fünfte und sechste Hürde und alle Hürden zurück
- 6 Hürden, Höhe 45 cm (Schüler) 35 cm (Kinder), Abstand voneinander 60 cm



- Kriterium: \* Zeit nach Rückkehr zum Anfangspunkt (nach allen oben genannten Sprüngen)**
- \* bei Herunterdrücken einer Hürde → 0,5 Strafsekunden
  - \* beim Umwerfen von Hürden erfolgt ein 2. Versuch
  - \* beim nochmaligen Umwerfen von Hürden → Anzahl der übersprungenen Hürden im 2. Versuch



#### **4. Waldlauf**

- 1 Runde ca. 0,9 km → Kinder
  - 4 Runden insgesamt ca. 3,6 km → Schüler
- Waldlauf in zwei Gruppen:
1. alle Kinder
  2. alle Mädchen (Schüler, Jugend)
  3. alle Buben (Schüler, Jugend)

**Kriterium: \* Zeit**

