400 METER	1.500 METER
Beschreibung: Alle Kinder laufen zusammen in Konkurrenz 400 Meter	**Wertung**: Auch hier errechnen sich die Punktzahlen aus den benötigten Zeiten: < 1:40 min = 3 Punkte 1:40-2:30 min = 2 Punkte 2:30-3:20 min = 1 Punkt > 3:20 min = kein Punkt

Alle laufen zusammen möglichst schnell eine große Runde. Aus Euren Zeiten errechnen sich Eure Punkte.

HEULER-ZIELWURF

SPEERWURF

Beschreibung:
5 Meter entfernt und in mindestens zwei Metern Höhe hängt ein Fahrradmantel. (zum Beispiel unter der Latte des Fußballtores) Durch diesen soll mit Heulern, Kids-Speeren, Tennisringen, Tennisbällen oder ähnlichem geworfen werden.

Wertung:
Nach einem Probedurchgang gibt es drei Wertungsversuche. Jeder Treffer ergibt einen Punkt.

Ihr habt drei Versuche, um durch den Reifen zu werfen. Jeder Treffer gibt einen Punkt.

9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9

Stabfliegen

Beschreibung:
Das Stabfliegen wird mit Hilfestellung absolviert. Ein in dieser Aufgabe erfahrener Leichtathlet hält den Stab fest und zieht das Kind gegebenenfalls in die Grube, in der drei Landezonen markiert sind. Ein kleiner Einstichkasten wird gegraben. Nach Möglichkeit sollte der Absprung etwas erhöht sein.
Etwas ängstliche Kinder können mit einem kurzen Stab am Boden üben.
Stäbe können auch durch alte Hochsprunglatten oder Bambusstäbe ersetzt werden. Ein Stab sollte 3-4 Meter lang sein.

Stabhochsprung

Wertung:
Der Abstand der Landezonen ist abhängig von Podest, Stab und Einstichkasten und sollte vor Ort entschieden werden. Die schwerste Zone sollte erreicht werden, wenn in Reichhöhe gegriffen und sich dann etwas am Stab vorbeigezogen wird.
Die erste Landezone gibt einen Punkt, die letzte drei Punkte.
Der Stab muss unbedingt festgehalten werden!

Stellt Euch mit dem Stab auf das Podest. Von dort dürft ihr mit oder ohne Anlauf springen. Haltet den Stab gut fest und springt an der Seite vorbei. Versucht mit in einer der drei Landezonen zu landen - ein Trainer hilft Euch dabei.

FAHRRADMANTEL-ZIELWURF	DISKUSWURF
Beschreibung: In ca. 4-5 Meter Entfernung stecken einige Speere, Holzstäbe etc. möglichst etwas schräg im Boden. Die Kinder sollen den Fahrradmantel im Drehwurf mit einer Hand über die Speere werfen.	**Wertung**: Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind drei Versuche, die in unmittelbarer Folge geworfen werden. Jeder Reifen, der über einem oder mehreren Speeren landet gibt einen Punkt.

Ihr habt drei Versuche, die Reifen über die Speere zu werfen. Immer wenn ein Reifen über einem oder mehreren Speeren landet, gibt es einen Punkt.

30 m Bananenkartons

Beschreibung:
Die Laufstrecke ist ca. 30 m lang. Darauf stehen in 5,50 m Abstand (Anlauf ca. 8 m) drei Bananenkartons, Schaumstoffblöcke, Kids-Hürden oder ähnliches.
Die Kinder laufen über die „Hürden“, um eine Wendemarke und außen wieder zurück. Wer sich nicht traut die „Hürden“ zu überlaufen, darf auch im Slalom laufen.

110 m Hürden

Wertung:
Hier müssen die Punkte aus den erzielten Laufzeiten errechnet werden.

< 14 sec	= 3 Punkte
14-15 sec	= 2 Punkte
15-16 sec	= 1 Punkt
> 16 sec	= 0 Punkte

Ihr dürft Euch aussuchen, ob Ihr über die Kartons springt oder im Slalom um sie herum lauft.
Lauft um die Wendemarke und an der Seite wieder zurück.
Aus Euren Zeiten werden Eure Punktzahlen errechnet.

30 Sekunden Lauf	400 m
Beschreibung: Eine 50 m Runde wird mit Hütchen oder ähnlichem markiert. Jeweils 3-4 Kinder laufen zusammen und haben dafür dreißig Sekunden Zeit	**Wertung**: Jede angefangene Runde ist einen Punkt wert.

Ihr habt eine halbe Minute Zeit, um möglichst viele Runden zu laufen. Jede neu begonnene Runde ergibt einen Punkt.

BÄNDERHOCHSPRUNG	HOCHSPRUNG
Beschreibung: An einer schräg aufgehängten Hochsprunglatte/ einem schräg hängenden Band hängen drei Bänder. Das erste Band ist 1,70 m hoch, das zweite 2,00 m und das dritte 2,30. Die Bänder sollen mit einer Hand berührt und dabei nicht heruntergerissen werden.	**Wertung:** Nach einem Probedurchgang entscheidet jedes Kind, welches Band es versuchen will zu erreichen. Der Anlauf kann dabei frontal oder schräg seitlich erfolgen. Das niedrigste Band ist einen Punkt wert, das höchste drei. Wer sein Band nicht erreicht, bekommt keinen Punkt.

Versucht möglichst hoch zu springen und ein Band zu erreichen. Nach Eurem Probeversuch entscheidet Ihr, welches Band Ihr versuchen wollt. Dieses sollt Ihr mit der Hand berühren. Wenn das gelingt, bekommt Ihr für das niedrigste Band einen Punkt, für das mittlere zwei und für das höchste drei Punkte. Habt Ihr Euch überschätzt und erreicht das Band das ihr versucht habt nicht, gibt es keinen Punkt.

MEDIZINBALLSTOß — KUGELSTOß

Beschreibung:
Es wird mit 800 g Medizinbällen (ersatzweise Gymnastikbälle, dann sind die Trefferzonen nach hinten zu verschieben) gestoßen. Auf dem Boden sind durch Speere, Stäbe oder Bänder Punktzonen markiert. Die erste Zone liegt bei 4-6 Metern, die zweite bei 6-9 Metern.
Der Ball muss gestoßen werden!

Wertung:
Da der Stoß für viele Kinder ungewohnt ist, können zwei Probedurchgänge erlaubt werden. Wird dann beim Wertungsdurchgang geworfen ist der Versuch nicht gleich ungültig, sondern es gibt eine zweite Chance.
Für die erste Zone gibt es einen Punkt, für die zweite zwei. Landet der Ball hinter der zweiten Zone gibt es drei Punkte.

Versucht den Medizinball möglichst weit zu stoßen. Euer Ellenbogen darf Eure Hand dabei nicht „überholen“
Trefft Ihr die erste Zone, gibt es einen Punkt, bei der zweiten zwei. Stoßt ihr den Ball noch weiter, gibt es drei Punkte.
Landet der Ball vor der ersten Markierung gibt es keinen Punkt

ZONENWEITSPRUNG	WEITSPRUNG
Beschreibung: Drei Reifen (Fahrradmäntel etc.) liegen unmittelbar hintereinander in der Weitsprunggrube. Der erste Reifen liegt mit seinem vorderen Rand 1,60 m hinter der Kante. Einen Absprungraum gibt es nicht. Wenn möglich bietet sich die Rasenkante als Absprunggrenze an.	**Wertung**: Nach einem Probedurchgang hat jedes Kind einen Versuch. Springt es in den ersten Reifen, bekommt es einen Punkt, dann zwei und drei. Dabei gilt die Regel des letzten Abdrucks: Wer nach hinten fällt, oder zwischen zwei Reifen landet, bekommt die schlechtere Punktzahl.

Ihr sollt versuchen, in einen der Fahrradreifen vor Euch zu springen. Der erste Reifen gibt einen Punkt, der zweite zwei, der dritte drei. Landet Ihr auf der Kante von zwei Reifen, dann zählt der kürzere Reifen. Wenn Ihr nach hinten umfallt gibt es die Punkte die zu dem Reifen gehören, in den ihr gefallen seid.

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

10 Sekunden Sprint — 100 m

Beschreibung:
Drei Hütchen stehen 10, 15 und 20 Meter entfernt von der Gruppe. Jedes Kind hat 10 Sekunden Zeit eines der Hütchen zu umrunden und zur Startlinie zurückzulaufen.
Um Zeit zu sparen können jeweils zwei Kinder parallel laufen.

Wertung:
Nach einem Probedurchgang, bei dem jedes Kind ein Mal um ein Hütchen läuft und die benötigte Zeit angesagt bekommt, erfolgt ein Wertungsdurchgang.
Gelingt es dabei nicht, nach zehn Sekunden an der Startlinie zurück zu sein, gibt es keinen Punkt.
Ansonsten ist das erste Hütchen einen, das zweite zwei und das dritte drei Punkte wert.

Ihr habt genau zehn Sekunden Zeit. Vor Euch stehen drei Hütchen. Ihr sollt um eines der Hütchen herum und zur Startlinie zurücklaufen.
Schafft Ihr das erste Hütchen, bekommt Ihr einen Punkt, für das zweite Hütchen zwei und für das dritte Hütchen drei Punkte.
Seid Ihr noch unterwegs, wenn die Zeit um ist, gibt es keine Punkte.