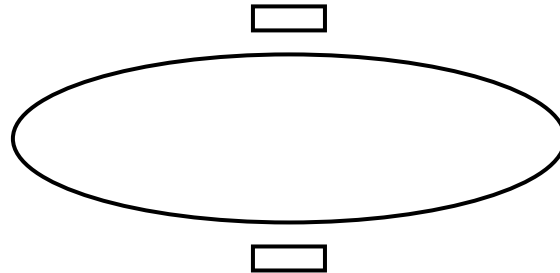


# GS Rübenach:

## LA-Vielseitigkeitswettbewerb Klasse 1+2

### 1. Ausdauerndes Laufen: Balltransport

- Die Bälle müssen von einem Korb zum nächsten transportiert werden. Jeder Läufer darf immer nur einen Ball mitnehmen. Alle Läufer starten gleichzeitig von dem mit den Bällen gefüllten Korb und dürfen in ihrer ersten Runde jeweils einen Ball mitnehmen. Laufzeit: 3 Minuten. Gezählt wird: **gesammelte Bälle : Läufer**



### 2. Schnelles Laufen: Ballstaffel

- Die Läufer verteilen sich an beiden Ballstationen, die insgesamt 30m auseinander stehen. Ziel ist es, möglichst viele Bälle in die Kiste (in der Mitte) zu legen. Es wird eine Pendelstaffel gelaufen. Zu beachten: Jeder Läufer immer nur einen Ball, sauberes Ablegen in der Mittelkiste, sauberes Abklatschen beim Wechsel. Laufzeit: 3 Minuten  
Gezählt wird: **gesammelte Bälle**



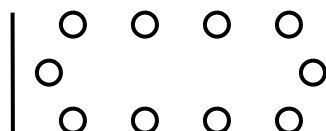
### 3. Springen: Sackhüpfen

- Sackhüpfen um die Stange herum. Es sind zwei Sätze erlaubt. Die Sätze werden hinter der Startlinie gewechselt.  
Gezählt wird: **Zeit : Kinder**



### 4. Springen: Reifenbahn

- Beidfüßiges Springen durch die Reifenbahn (10 Reifen, 0,5m Abstand. Wird ein Reifen verlassen muss der Springer zurück in den vorigen Reifen und noch einmal einspringen. Wechsel durch Abklatschen hinter der Startlinie. Springzeit: 3 Minuten  
Gezählt werden **die durchsprungenen Reifen**.



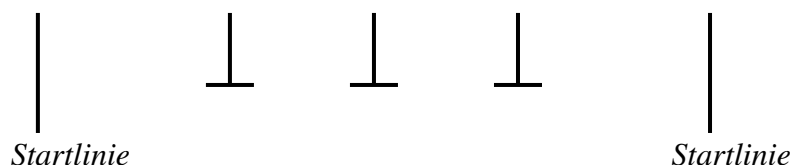
## 5. Stoßen: Medizinballstoßen

- *Beidhändiges Stoßen eines 2kg-Medizinballes, Stoßer steht an der Linie und stößt den Medizinball ins Feld, je nach erreichter Zone werden die Punkte gezählt. Jeder Stoßer hat 3 Versuche. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Stoßer***



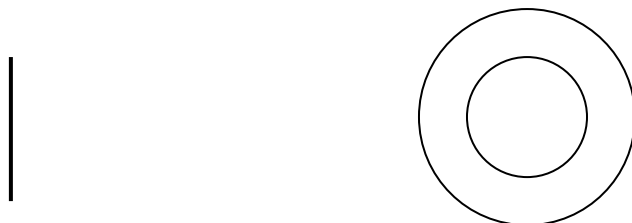
## 6. Geschicklichkeit: Balltransport mit Stäben

- *Die Teilnehmer verteilen sich auf die beiden Startpunkte. Der Ball muss mit 2 Stäben im Slalom durch die Stangen transportiert werden. Gelaufen wird in einer Pendelstaffel. Ball und Stäbe werden jeweils hinter der Startlinie an den nächsten übergeben. Gezählt wird: **gelaufene Zeit : Anzahl der Läufer***



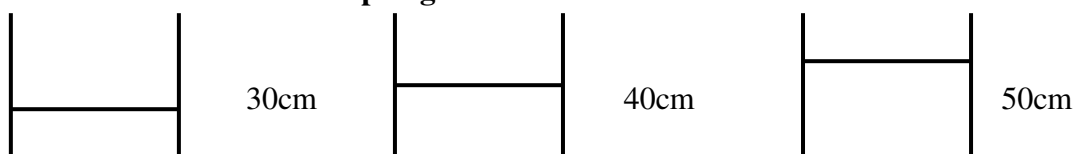
## 7. Werfen: Zielwerfen

- *Zielgenaues Werfen mit Gummiringen vom Startpunkt aus. Jeder Werfer hat 3 Würfe. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Werfer***



## 8. Hochsprung: Hürdenspringen

- *Über die Hürde springen (nicht drübersteigen), einbeiniger oder beidbeiniger Absprung, mit oder ohne Anlauf. Jeder Springer hat 3 Versuche. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Springer***



## 9. Geschicklichkeit: Parcours

- *Von der Startlinie aus startet ein Läufer durch den Parcours (Slalom, über die Hürde, einbeiniges Springen durch die Reifen) und läuft wieder zurück zur Startlinie, wo er den nächsten Läufer abklatscht. Gezählt wird: **gelaufene Zeit : Läufer***

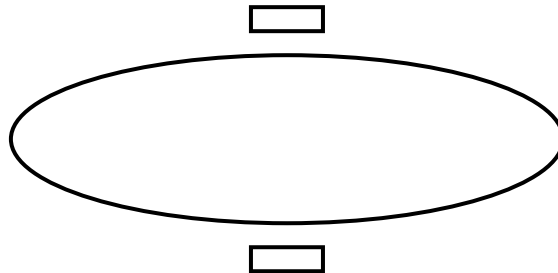
# LA-Sportfest Klasse 3+4

## Einzelwettkampf

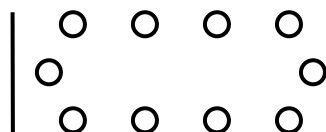
1. Sprint: 50m-Sprint
  - 50m-Sprint auf Zeit, jeder Läufer hat 1 Versuch
2. Springen: Weitsprung
  - Weitsprung, jeder Springer hat 3 Versuche, weitester Sprung geht in die Wertung ein
3. Werfen: Schlagwurf mit 80g-Schlagball
  - Schlagwurf von der Abwurflinie, jeder Werfer hat 3 Versuche, der beste Wurf geht in die Wertung ein

## Klassen- oder Gruppenwettbewerb

1. Ausdauerndes Laufen: Balltransport
  - Die Bälle müssen von einem Korb zum nächsten transportiert werden. Jeder Läufer darf immer nur einen Ball mitnehmen. Alle Läufer starten gleichzeitig von dem mit den Bällen gefüllten Korb und dürfen in ihrer ersten Runde jeweils einen Ball mitnehmen. Laufzeit: 5 Minuten. Gezählt wird: **gesammelte Bälle : Läufer**



2. Springen: Reifenbahn
  - Beidfüßiges Springen durch die Reifenbahn (10 Reifen, 0,5m Abstand. Wird ein Reifen verlassen muss der Springer zurück in den vorigen Reifen und noch einmal einspringen. Wechsel durch Abklatschen hinter der Startlinie. Springzeit: 3 Minuten  
Gezählt werden **die durchsprungenen Reifen**.



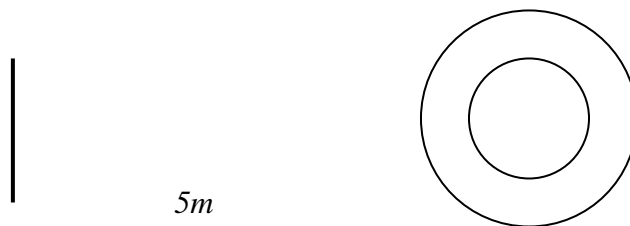
### 3. Stoßen: Medizinballstoßen

- *Beidhändiges Stoßen eines 2kg-Medizinballes, Stoßer steht im Reifen und darf während des Stoßes den Reifen nicht verlassen, Medizinball muss auf oder über die Linie gestoßen werden. Jeder Stoßer hat 3 Versuche. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Stoßer.***



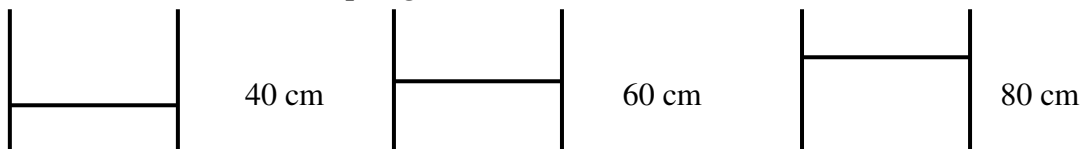
### 4. Werfen: Zielwerfen

- *Zielgenaues Werfen mit Gummiringen vom Startpunkt aus. Jeder Werfer hat 3 Würfe. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Werfer***



### 5. Hochsprung: Hürdenspringen

- *Über die Hürde springen (nicht drübersteigen), einbeiniger oder beidbeiniger Absprung, mit oder ohne Anlauf. Jeder Springer hat 3 Versuche. Gezählt werden die **Punkte : Anzahl der Springer.***



### 6. Geschicklichkeit: Parcours

- *Von der Startlinie aus startet ein Läufer durch den Parcours (Slalom, über die Hürde, einbeiniges Springen durch die Reifen) und läuft wieder zurück zur Startlinie, wo er den nächsten Läufer abklatscht. Gezählt wird: **gelaufene Zeit : Läufer***