

Berzirk Kitzbühel: Bezirks-Cup Kondi- Koordinationswettkampf Westendorf 15.Nov. 2014

Übersicht Übungen

1. Sprungkoordination	(Übung im KUSP oder zu Hause möglich) Materia: 6 Schnüre (50 cm Raster) Fragen: nur 1 Verusch li/re ?	Link Video: http://youtu.be/kTdrLZHHSrA Messung: Stoppuhr li und re je 1 Versuch / je Sprung auf Schnur 1 Sek. Strafe
2. Hürden-Bumeranglauf	(Übung im KUSP möglich) Materia: 7 Steher, 3 Stangen, Gym-Matte, 2 Pilonen Fragen: Abmessungen Aufbau , li/re anlaufen ?	Link Video: http://youtu.be/WRaiCFRInLg Messung: Stoppuhr 4,5 vor und dann 2,5 Meter // anlaufen wird erst vor Ort entschieden 3 Sek. Strafe beim Abräumen der Hürde oben drüber und 2 Sek. Strafe darunter nur 1 Versuch
3. Parcour	(Übung im KUSP möglich) Materia: 7 Pilonen, 4 Bänke, 10 Ringe, 2 Gym-Matten, 3 Steher Fragen: Abmessungen Aufbau, Bankrutschen Detailablauf ?	Link Video: http://youtu.be/dJcmaWzCX-o Messung: Stoppuhr keine Skizze / Aufbau ca. wie im Video / Bankrutschen greifen vor Klebeband = Markierung und bis zum Ende der Bank ziehen sonst 2 Sek. Strafe Hut von der Bank werfen = 1 Sek. Strafe // Ring von Langbank werfen = 1 Sek. Strafe Ringe auf Langbank mit beiden Beinen rein steigen sonst je Ring 1 Sek. Strafe (frei wie man mit beiden Beinen rein steigt oder springt) 2 Versuche
4. Basketball Weitwurf	(Übung im KUSP oder zu Hause möglich) Material: Basketball (Größe/Gewicht ?) Fragen: wie viele Versuche ?, normaler Basketball ?	Link Video: http://youtu.be/idi_jEmlCeM Messung: Massband normaler Basketball / Wurfkorridor = Kegel - Markierung mit Seil oder so... beim Absprung darf gesprungen werden jedoch nicht über die Linie steigen 2 Versuche
5. Standweitsprung	(Übung im KUSP oder zu Hause möglich) Material: 2 Matten Fragen: wie viele Versuche ?, Sprung muss gestanden werden ?	Link Video: http://youtu.be/jA8ckWBk80 Messung: Meterstab muss gestanden werden - wenn zurückfallen zählt der hinterste Punkt z.B. Hand 2 Versuche
6. Gleichgewicht auf der Reckstange	(Übung im KUSP möglich) Material: 2 Judo-Matten, Reckstange Fragen: wie viele Versuche li/re ?	Link Video: http://youtu.be/qgBXvppljIA Messung: Stoppuhr 5 Sek. min. Zeit wenn darunter dann 2. Veruch 2 Min. Max Zeit = 100 Punkte // frei Wahl linker oder rechter Fuss 2 Versuche

Übungsbetrieb/Trainingsablauf: Einstudieren der Übungen mit abschließender Messung

- Anzahl Kinder: ca. 20 Kinder	- Aufbau: 15min vor Trainingsbeginn	- Begleitpersonen (inkl Protokollführung): 6 Begleitpersonen + 1 Koord. Erforderlich.
- Messequipment: 4 Stoppuhren + Meterstab + Maßband 20m		