



## Einladung zum 8. Hallensportfest für alle

Die Leichtathletik-Sparte des ATSV veranstaltet ein „Sportfest für alle“  
Schülerinnen und Schüler U 12/10/8

**Samstag, den 07. März 2020**

in der Sporthalle des Schulzentrums Am Heimgarten, Reesenbüttler Redder 4-10, 22926 Ahrensburg  
Der Wettkampf beginnt um 14.30 Uhr, ab 14.00 Uhr darf man in die Halle.

Folgender Mannschaftsmehrkampf (4 Disziplinen) steht auf dem Programm:

U12 – Jahrgänge 09/10: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U10 – Jahrgänge 11/12: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U 8 – Jahrgänge 13/14: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

**Mannschaftsmeldungen bitte per Email an Heiner Bock ([heiner.bock@web.de](mailto:heiner.bock@web.de))**

**Meldeschluss: Mittwoch, der 04.03.2020.**

Eine Mannschaft besteht aus jeweils 4 Teilnehmern. Sie kann auch als gemischtes Mixed-Team starten.  
Die Mannschaftswertung erfolgt pro Altersklasse (keine Einzelwertung). Die einzelnen Leistungen werden in Punkte umgerechnet und zum Mannschaftsergebnis addiert. Falls einzelne Starter kein komplettes Vereinsteam bilden können, trotzdem melden, wir organisieren vor Ort vereinsübergreifende Mannschaften. Alle sollen mitmachen!

Meldegebühr: 3,00 € je Teilnehmer; Nachmeldungen: zusätzlich 1,00€ je Teilnehmer.

Urkunden werden direkt nach der Veranstaltung in der gemeinsamen Siegerehrung ausgegeben.

Uhrzeit	U8 (JG 13/14)	U10 (JG 11/12)	U12 (JG 09/10)
	<b>Riege 1</b>	<b>Riege 2</b>	<b>Riege 3</b>
<b>14.30</b>	Zielballwurf Anlage 1 + 2	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom
<b>15.00</b>	Pendelstaffel Slalom	Pendelstaffel Hindernis	Zielballwurf Anlage 1 + 2
<b>15.30</b>	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom	
<b>15.45</b>			Pendelstaffel Hindernis
<b>16.00</b>		Zielballwurf Anlage 1 + 2	
<b>16.15</b>	Pendelstaffel Hindernis		Medizinballstoßen Anlage 1 + 2
<b>16.45</b>	Gemeinsame Rundenstaffel (außer Wertung)		
<b>17.15</b>	Siegerehrung		

**Der Zeitplan wird entsprechend der Teilnehmerzahl und dem Verlauf der Veranstaltung angepasst.**

Hinweise:

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- Die Halle ist frei für Teilnehmer, Betreuer und Kampfrichter.
- Eltern und Zuschauer finden Platz auf der Tribüne.
- Die Stadt Ahrensburg und der Veranstalter übernehmen keine Haftung im Schadensfall.

Mit sportlichem Gruß

Heiner Bock

Leichtathletikabteilung Ahrensburger TSV

## Kurzbeschreibung der Disziplinen

### Pendelstaffel Slalom:

Auf einer 30m langen Strecke stehen Hütchen, die im Slalom umlaufen werden müssen. Nach der Wendemarke soll auf geradem Weg zu der eigenen Mannschaft gesprintet und der Staffelstab übergeben werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie.

### Pendelstaffel Hindernis:

Auf einer 30m langen Strecke stehen für den Hinweg Bananenkisten, die überlaufen werden müssen. Nach dem Umlaufen einer Wendemarke muss auf dem Rückweg unter Stangen durchgelaufen werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie und dürfen nach der Übergabe des Staffelstabes starten.

### Zielballwurf:

In einer Sprossenwand sind drei Ringe auf unterschiedlichen Höhen befestigt. Die Kinder stehen hinter einer Linie (Abstand: U8 = 4m; U10 = 5m; U12 = 6m) und müssen mit Schlagbällen durch die Ringe werfen, um Punkte zu sammeln (oberster Ring = 3 Punkte, mittlerer Ring = 2 P, unterer Ring = 1P). Es gibt zwei Durchgänge mit je drei Würfeln.

### Medizinballstoßen:

Ein Medizinball (U8 = 800g; U10 = 1kg; U12 = 1,5 kg) muss mit einer Hand nach vorne gestoßen werden (Grundbewegung Kugel-Standstoß). Als Abwurfmarkierung dient eine umgekippte Bank. Hinter der Bank liegen Turnmatten quer hintereinander. Beim Erreichen der ersten Matte gibt es einen Punkt, für die zweite Matte zwei Punkte, usw. Jede/r hat drei Versuche, die alle zu der Mannschaftspunktzahl addiert werden.