

# Der Schüler-Sportparcours

präsentiert von



## Wir suchen das Leichtathletik-Supertalent.

### Ziele:

- Spaß an Bewegung wecken
- Sichtung von Leichtathletiktalenten
- Förderung der hiesigen Leichtathletikvereine

### Zielgruppe:

- Kinder und Schüler im Alter von 6-14 Jahren

### Idee und Konzeption:

- Erlebnis-Zehnkampf am 9. August 2011 von 17:00 bis 20:00 Uhr auf dem Strichwegsportplatz präsentiert von der VGH, der KSK und der SSK
  - Erlebnis-Leichtathletik in den Disziplinen Sprint, Sprung, Wurf
    - Aufbau von zehn Mitmachstationen:



1. Sprint: Auf einer Laufbahn (ca. 10 bis 30m) werden zwei Zeitschranken aufgebaut. Hier wird die Geschwindigkeit über eine festgelegte Distanz gemessen.



2. Standweitsprung: Standweitsprung in eine Sprunggrube (Die Weite wird gemessen).



3. Speed Check: Wer hat den härtesten Wurf? Anhand eines Speed- Checks wird die Wurfgeschwindigkeit gemessen. Geworfen wird mit 200g Bällen.

4. Zielwurf: Zielscheibenwerfen auf drei Zonen: großer Kreis, darin ein mittlerer Kreis und darin ein kleiner Eimer, wer den Eimer trifft erhält 10 Punkte, für den mittleren Kreis gibt es 5 Punkte und für den großen Kreis 3 Punkte.



5. Watussi-Sprung: Wer schafft es seine eigene Körpergröße zu überspringen? Gerade Anlauf, gerader Sprung über eine Leine auf eine Hochsprungmatte. Von der übersprungenen Höhe wird die Körpergröße abgezogen. Je näher die Leistung gegen Null geht, desto besser.

6. Tapping: 10 sec. lang muss abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß über ein auf der Erde liegenden Seil gesprungen werden. Die Anzahl der Bodenberührungen werden gezählt.



7. Medizinballstoßen: Ein Medizinball muss mit beiden Händen von der Brust weg soweit wie möglich geradeaus gestoßen werden. Die Weite wird gemessen.



8. Stabweitsprung: Mit einem Stab wird von einem Kasten herunter auf eine Hochsprungmatte gesprungen. Die Weite wird gemessen.



9. Hürden-Geschicklichkeitslauf: Mit einem Wasserbecher muss ein Hürdenparcours überquert werden. Ziel ist es möglichst schnell zu sein und wenig Wasser zu verschütten. Das im Becher verbliebene Wasser wird gemessen und von der gelaufenen Zeit abgezogen. Ein Zentimeter Wasser entspricht einer Sekunde. Je mehr Wasser im Becher verbleibt, desto schneller wird die Zeit.



10. Barfly: Wer kann am höchsten Springen? Die Teilnehmer werden mit Klettoveralls bekleidet und los geht's: Anlauf, Absprung, kleben bleiben. Die höchste Berührung an der Wand wird gemessen.



- Betreuung der Stationen durch Leichtathletikvereine des KLV Cuxhaven e.V.
- Check-in-Bereich präsentiert von den Sponsoren VGH, KSK und SSK:
  - Check-In durch die Sponsoren inkl. Ausgabe eine Startnummer und einer Teilnehmerkarte
  - Aufbau einer Relax-Station und der KNAX-Hüpfburg durch die Sponsoren
  - Sofortausgabe einer Erinnerungsurkunde für alle Teilnehmer mit den Ergebnissen des Zehnkampfes durch die Sponsoren
  - Ausgabe von Snacks und Getränken sowie give-aways durch die Sponsoren
  - Erinnerungsfoto vor einer Fotowand mit den Partnern: Sofortausgabe an die Teilnehmer

### Umsetzung:

- Der Aufbau und die Ausstattung der Stationen erfolgt durch den KLV Cuxhaven in Kooperation mit Sport in Cuxhaven bzw. dem Kreissportbund Cuxhaven und den Sponsoren.
- Die Teilnehmer erhalten am Eingang einen Laufzettel. An den Stationen werden die Ergebnisse durch die Betreuer der Stationen auf dem Laufzettel notiert.