

# STB-Kindercup Mehrkämpfe

**sportartvorbereitender Wettkampf  
im Alter von 6 bis 10 Jahren**

## Ausschreibung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

### STB –Kindercup Mehrkämpfe

Jens Hipp

Tel.: 0711/490 92 565

Mail: jens.hipp@stb.de

#### Gerätebedarf (für die vier Basisaufgaben):

- 7 Hütchen
- 1 Kleinkästen
- 3 Kasteneinsätze
- 3 Turnmatten
- 3 Stoppuhren
- 1 Koordinationsleiter (bzw. 10 Stäbe oder Bodenklebeband)

#### Zusätzlicher Gerätebedarf für den STB Kindercup Mehrkämpfe:

- 2 Markierungshütchen/Wendemale
- 2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel ca.  
Größe: mindestens 30cm x 30cm
- 8 Reifen bzw. Fahrradreifen
- 3 Tennis-Softbälle
- 1 Weichbodenmatte
- Bodenklebeband
- 1 Maßband
- 2 Stoppuhren

#### Bewertungshinweis:

Pro Aufgabe/Anforderung sind minimal 1 Punkt und maximal 10 Punkte erreichbar. Bei der Zeitmessung wird die erste Stelle nach dem Komma zur Wertung genommen (Bsp: 16,23 und 16,27 entspricht 16,2!)

# Basisaufgabe 1

## Gewandtheitslauf

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions-, und Differenzierungsfähigkeit

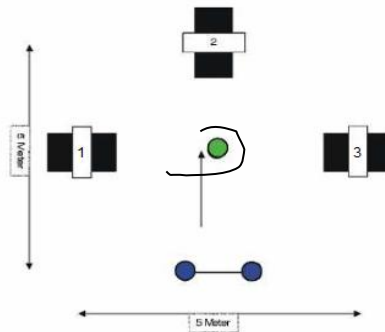
Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit, Sprung- und Stützkraft

Konzentrierte Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege

#### Aufbau:

Der Parcours wird auf einem Quadrat von 5m Seitenlinien aufgebaut.

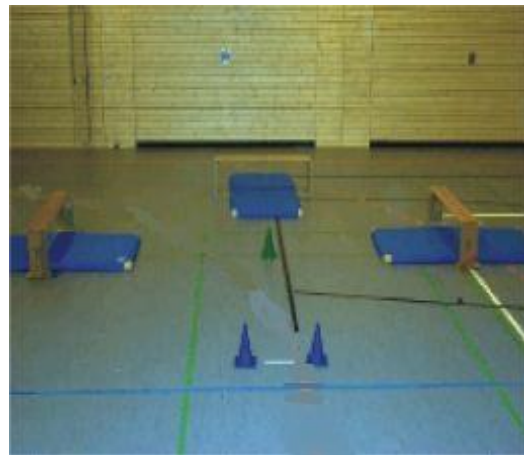
Von der Startlinie aus wird im Abstand von 2,50 m ein Hütchen aufgestellt, weitere 2,50 m dahinter ein Kasteneinsatz mit einer Turnmatte. Links und rechts vom Hütchen steht im Abstand von jeweils 2,50 m ein Kasteneinsatz mit Turnmatte (siehe Skizze).



#### Aufgabe:

Das Kind läuft von der Startlinie **von links** um das Hütchen herum zum linken Kastenteil 1, **überquert** das Kastenteil, um sofort danach **unten durchzukriechen**.

Läuft zum Hütchen, **von links** darum herum zum hinteren Kastenteil 2. **Überquert** dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links** darum herum zum rechten Kastenteil 3. Überquert dieses, kriecht **unten hindurch** und läuft wieder zum Hütchen, **von links einmal** darum herum zum Start/Ziel.



#### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,0 Sek.		5 Punkte	= 24,1 - 25,5 Sek.	
9 Punkte	= 18,1 - 19,5 Sek.		4 Punkte	= 25,6 - 27,0 Sek.	
8 Punkte	= 19,6 - 21,0 Sek.		3 Punkte	= 27,1 - 28,5 Sek.	
7 Punkte	= 21,1 - 22,5 Sek.		2 Punkte	= 28,6 - 30,0 Sek.	
6 Punkte	= 22,6 - 24,0 Sek.		1 Punkte	=> 30,1 Sek	

#### Bewertung:

Für jede Abkürzung innerhalb einer Strecke (von Hütchen zu Kastenteil und wieder zu Hütchen) werden 2 Sekunden dazu addiert.

Materialbedarf: 3 Hütchen, 3 Kasteneinsätze, 3 Turnmatten, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

## Basisaufgabe 2


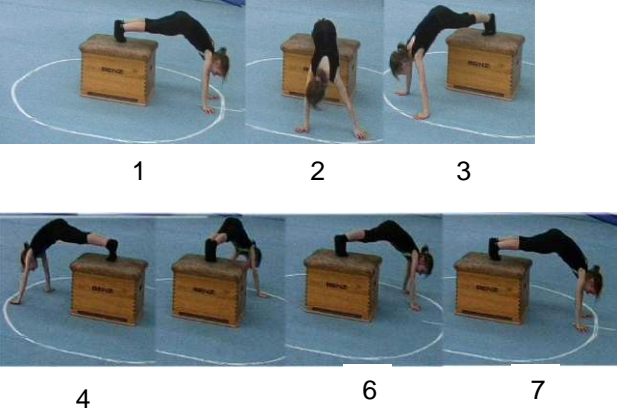
### Stützkraft

#### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Stützkraft- und Mittelkörperkraftausdauer

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Körperpositionen kontrollieren (Gesäß und Füße)

<p><b>Aufbau:</b> Ein Kleinkasten, -optional kann als Hilfsmittel ein Kreis von 0,80m Radius von der Kastenmitte aus markiert werden, um ein Durchhängen des Gesäß zu vermeiden. Eine Markierung von Start und Ende ist erforderlich</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Liegestütz vorlings, die Füße sind in der Mitte des Kleinkasten, die Hände stützen <b>immer innerhalb des Kreises</b>, das Gesäß muss deutlich über der Schulterhöhe bleiben. Einmal den Kleinkasten nach links (1-7) und einmal nach rechts (7-1) umstützel (je 360°). Vom Startpunkt aus jeweils zum Startpunkt zurückstützen.</p>	

#### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.	5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.	4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.	3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.	2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.	1 Punkt	= > 27 Sek.

#### Bewertung:

Bei Absinken auf die Knie/Schienbein oder Sturz der Füße vom Kasten wird die Übung fortgesetzt und jeweils 2 Sekunden dazu addiert.

Gesäß unter Schulter ergibt 1 Punkt in dieser Disziplin

**Materialbedarf:** 1 Kleinkasten, 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** 1 mindestens 1 Person (Zeitnahme / Bewertung)

## Basisaufgabe 3

# „Hüpfen“ mit Armschwüngen

### Lern- und Ausbildungsziele

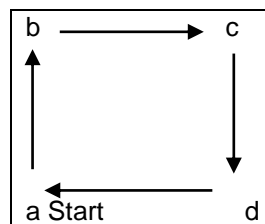
Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Sprungkraft, Arm- und Schulterkraft

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Raumwege, Bewegungswechsel (Beine-Arme)

### Aufbau:

Vier Bahnen (Wechselschritthüpfer, Seitgalopp, Prellsprünge rückwärts, Wechselschritthüpfer) auf einem Quadrat von 9 x 9 m sind zu absolvieren. Jedes Eck a, b, c und d kann mit einem Hütchen markiert werden (die Markierung entspricht einer Hälfte des Volleyballfeldes).



### Aufgabe:

1. Bahn: Auf Kommando vom Startpunkt a) Wechselschritt-Hüpfer mit Diagonal-Armschwüngen zu Eck b)

2. Bahn: Seitgalopp-Hüpfen mit Armschwüngen seithoch, zu Eck c),

3. Bahn: Prellsprünge rückwärts mit Armschwüngen vorhoch- und abwärts zu Eck d)

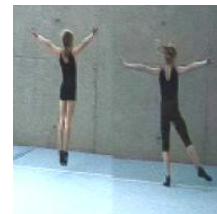
4. Bahn: 1/4 Drehung, Gesicht zu Start- Ziel (d bis a). Wechselschritt- Hüpfen mit Parallel-Armschwüngen zum Ziel a)

Bei Platzmangel kann die Übung auch in Vor- und Rückbahnen durchgeführt werden.

Bahn 1



Bahn 2



Bahn 3



Bahn 4



### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 18,9 Sek.		5 Punkte	= 23 - 23,9 Sek.	
9 Punkte	= 19 - 19,9 Sek.		4 Punkte	= 24 - 24,9 Sek.	
8 Punkte	= 20 - 20,9 Sek.		3 Punkte	= 25 - 25,9 Sek.	
7 Punkte	= 21 - 21,9 Sek.		2 Punkte	= 26 - 26,9 Sek.	
6 Punkte	= 22 - 22,9 Sek.		1 Punkt	= > 27 Sek.	

### Bewertung:

Nicht ausschreibungsgemäße Ausführung pro Bahn = 2 Sekunden Addition

Materialbedarf: 4 Hütchen, 1 Stoppuhr

Personalbedarf: 1 Person Zeitnahme, 1 Person Bewertung

## Basisaufgabe 4


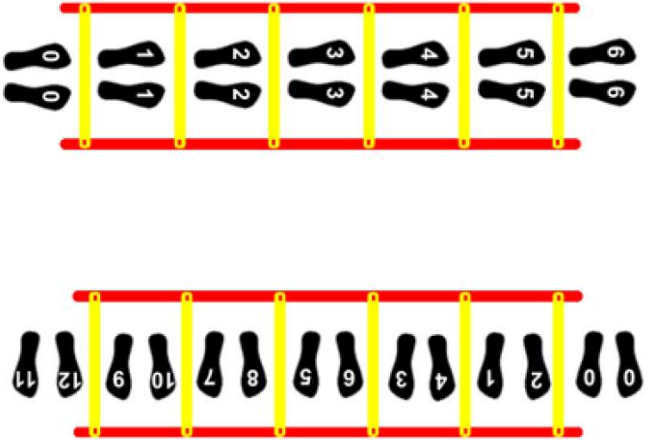
# Koordinationsleiter

### Lern- und Ausbildungsziele

Koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten: Bewegungsschnelligkeit

Konzentrationale Fähigkeiten: Startsignal, Positionssicherung

<p><b>Aufbau:</b> Zum Beispiel mit einer Koordinationsleiter, die auch einfach durch Klebestreifen/Stäbe ersetzt werden kann, welche wiederum auf dem Boden bzw. Rasen im Abstand von rund 40 cm fixiert/ingezeichnet werden. <b>(10 Sprossen zum überqueren)</b></p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Hinreihe: beidbeiniges Hüpfen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren  Umdrehen dann  Rückreihe: seitwärts laufen 10 ‚Sprossen‘ sind zu überqueren</p>	

### Wertungstabelle:

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 12 - 12,9 Sek.
9 Punkte	= 8 - 8,9 Sek.	4 Punkte	= 13 - 13,9 Sek.
8 Punkte	= 9 - 9,9 Sek.	3 Punkte	= 14 - 14,9 Sek.
7 Punkte	= 10 - 10,9 Sek.	2 Punkte	= 15 - 15,9 Sek.
6 Punkte	= 11 - 11,9 Sek.	1 Punkt	= > 16 Sek

**Materialbedarf:** 1 Koordinationsleiter Alternative 10 Seile, Stäbe oder Bodenklebestreifen,  
1 Stoppuhr

**Personalbedarf:** mindestens 1 Person (Zeitnahme)

# Mehrkampfaufgabe 1

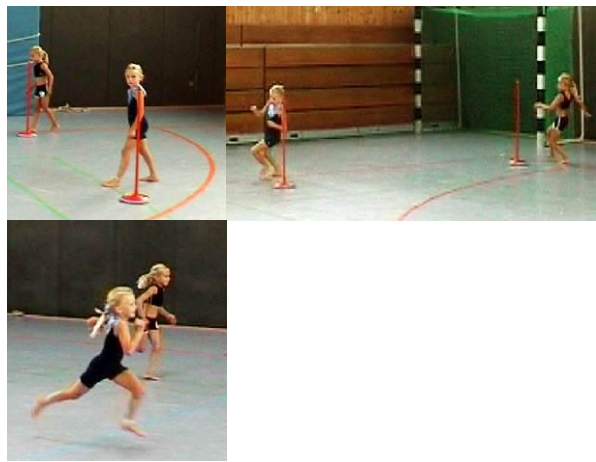
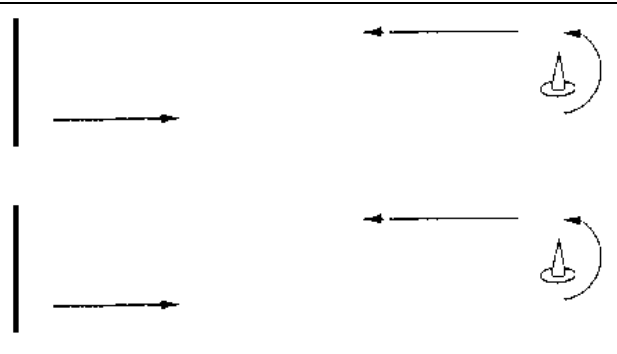
## Wendesprint aus der Bauchlage

**Aufbau:**

Zwei Markierungen werden im Abstand von 4m nebeneinander als Start markiert. Im Abstand von 15m von der Startlinie werden zwei Markierungshütchen aufgestellt

**Aufgabe:**

Die Kinder liegen in der Bauchlage auf dem Boden, Nasenspitze auf der Startlinie- Auf folgendes Kommando wird gestartet: Auf die Plätze , Fertig (Hände auf den „Popo“) Los !!! Die 2 x 15m sollen in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Die Zeit vom Start bis zum Ziel wird gestoppt. Es laufen immer zwei Kinder gleichzeitig.



**Wertungstabelle:**

10 Punkte	= < 7,9 Sek.	5 Punkte	= 10,0 – 10,4 Sek.
9 Punkte	= 8,0 – 8,4 Sek.	4 Punkte	= 10,5 – 10,9 Sek.
8 Punkte	= 8,5 – 8,9 Sek.	3 Punkte	= 11,0 – 11,4 Sek.
7 Punkte	= 9,0 – 9,4 Sek.	2 Punkte	= 11,5 – 12,9 Sek.
6 Punkte	= 9,5 – 9,9 Sek.	1 Punkt	= >13,0 Sek

**Materialbedarf:**



- 2 Bodenklebeband zur Startmarkierungen
- 2 Markierungshütchen/Wendemale
- 1 Stoppuhr

**Personalbedarf:**

- 1 Zeitnehmer

## Mehrkampfaufgabe 2

### Weitsprung

<p><b>Aufbau:</b> Eine Reifenbahn mit 2 Sprunghilfen (z.B. Bananenkiste) aufbauen. Streckendistanz: 9 Meter</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Das Kind läuft mit jeweils einem Bodenkontakt durch die Gymnastikreifen und zieht dabei die Knie etwas hoch</p>	

#### Wertungstabelle:

10 Punkte	1,7 Sek.	5 Punkte	3,2 Sek.
9 Punkte	2,0 Sek.	4 Punkte	3,5 Sek.
8 Punkte	2,3 Sek.	3 Punkte	3,8 Sek.
7 Punkte	2,6 Sek.	2 Punkte	4,1 Sek.
6 Punkte	2,9 Sek.	1 Punkt	4,4 Sek.

#### Materialbedarf:

- 2 Bananenkisten/Schaumstoffwürfel ca. Größe: mindestens 30cm x 30cm
- 8 Reifen bzw. Fahrradreifen
- 1 Stoppuhr

#### Personalbedarf:

- 1 Zeitnehmer

## Mehrkampfaufgabe 3

### Einbein-Sprünge

**Aufbau:**

Es wird eine Absprungmarkierung auf den Boden aufgeklebt, von dieser Markierung aus wird ein Maßband befestigt.

**Aufgabe:**

Die Kinder erreichen mit zwei Schritten die Absprungmarkierung. Ab dieser, versuchen sie mit 3 Einbein-Sprüngen soweit wie möglich nach vorne zu hüpfen.

Gemessen wird die erreichte Weite von der Absprungmarkierung

**Wertungstabelle:**

10 Punkte	= 5,50m	5 Punkte	= 3,50m
9 Punkte	= 5,10m	4 Punkte	= 3,10m
8 Punkte	= 4,70m	3 Punkte	= 2,70m
7 Punkte	= 4,30m	2 Punkte	= 2,30m
6 Punkte	= 3,90m	1 Punkt	= 1,90m

**Materialbedarf:**

1 Maßband

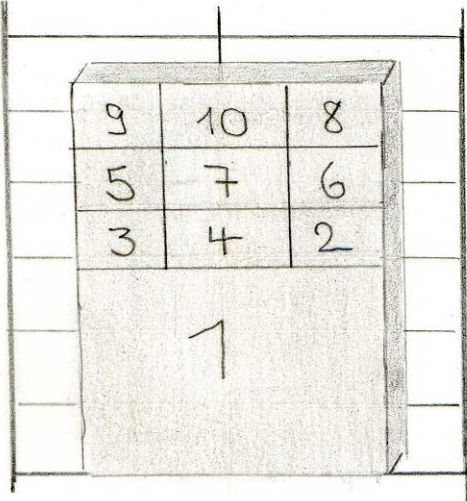
**Personalbedarf:**

1 Weitenmesser

1 Absprungbeobachter

## Mehrkampfaufgabe 4

### Ballwurf

<p><b>Aufbau:</b> Eine Weichbodenmatte wird laut Zeichnung mit Klebeband markiert. Auf dem Boden die Abwurflinien vor der Matte markieren:</p> <p>6 jährige → 5 m 7 jährige → 6 m 8 Jahre und älter → 7 m</p> <p>Ein „Tennis-Softball“ oder Tennisball wird als Wurfgerät verwendet. Die Trefferzone 1 ist eine halbe Weichbodenmatte Die Trefferzonen 2-10 sind 50cmx50cm</p>	
<p><b>Aufgabe:</b> Ein Kind steht an der Abwurflinie in Wurfstellung und versucht mit drei Versuchen je ein Feld zu treffen.</p>	

**Wertungstabelle:**

Der höchst erzielte Punktwurf wird in die Wertung genommen

**Materialbedarf:**

1 Tennis-Softball  
1 Weichbodenmatte  
Klebeband

**Personalbedarf:**

1 Punkterichter

# STB-Kindercup Mehrkämpfe

**Altersgruppe : 6-10 Jahre**

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Altersklasse</b>
			6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/>

Anforderungen	Abzüge	Leistung	Punkte
<b>Gewandtheitslauf</b> (mit Überspringen und Durchkriechen)	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Stützkraft</b>	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Springen mit Armschwüngen</b>	(je Fehler Addition 2 Sek.)	Sekunden	
<b>Koordinationsleiter</b>		Sekunden	
<b>Wendesprint aus der Bauchlage</b>		Sekunden	
<b>Weitsprung</b>		Sekunden	
<b>Einbein-Sprünge</b>		Meter	
<b>Ballwurf</b>		Punkte	

**Gesamtpunktzahl:**

**Platz:**