**Du wolltest schon immer mal wissen,
was man so in der Kinderleichtathletik macht?**

Das ist ein ganz schön vielfältiges Sportprogramm!

Komm doch mal vorbei und lass Dich überraschen!

Im Rahmen des Flintbeker Dorffestes 2018 veranstalten wir für alle Grundschulkinder im Alter von 7 – 11 Jahren einen Kinderzehnkampf mit vielen interessanten Sportangeboten. Das wird spannend und manchmal bestimmt auch mal ganz knifflig. Laufen, Springen und Werfen in vielen verschiedenen Varianten warten auf Dich. Auf den kommenden Seiten findest Du einen kleinen Vorgeschmack auf das, was Dich erwartet.

Für die Eltern, Oma & Opa, Tante & Onkel und alle weiteren Gäste gibt es ein leckeres Buffet.

Station 1: Der 10 Sekunden Sprint 1

Ihr habt genau 10 Sekunden Zeit. Vor Euch stehen drei Hütchen. Ihr sollt um eines der Hütchen herum und zur Startlinie zurücklaufen.
Schafft Ihr das erste Hütchen, bekommt Ihr einen Punkt, für das zweite Hütchen zwei und für das dritte Hütchen drei Punkte. Seid Ihr noch unterwegs, wenn die Zeit um ist, gibt es keine Punkte.

Du bist dabei? Super!

Bitte melde Dich hier an:

Telefon: 04347 - 730 34 09
(Trainerin Maike Linneweber)

oder auf

www.tsv-flintbek-leichtathletik.de.tl

**oder auf Facebook
auf der Seite TSV Flintbek Leichtathletik**

Anmeldeschluss ist der 1. September 2018

Wir freuen uns auf Dich!

TSV Flintbek 1945

Flintbeker Kinderzehnkampf

für Kinder 7 – 11 Jahre

**Samstag, 8. September 2018
10 – 14 Uhr
Sportplatz am Eiderkamp**

Station 2: Zonenweitsprung 2

Ihr sollt versuchen, in einen der Fahrradreifen vor Euch zu springen. Der erste Reifen gibt einen Punkt, der zweite zwei, der dritte drei. Landet Ihr auf der Kante von zwei Reifen, dann zählt der kürzere Reifen. Wenn Ihr nach hinten umfallt, gibt es die Punkte, die zu dem Reifen gehören, in den Ihr gefallen seid.

Station 3: Medizinballstoß 3

Versucht den Medizinball möglichst weit zu stoßen. Euer Ellenbogen darf Eure Hand nicht „überholen“. Trefft Ihr die erste Zone, gibt es einen Punkt, bei der zweiten zwei. Stoßt Ihr den Ball noch weiter, gibt es drei Punkte. Landet der Ball vor der ersten Markierung gibt es keinen Punkt.

Station 4: Bänderhochsprung 4

Versucht möglichst hoch zu springen und ein Band zu erreichen. Nach Eurem Probeversuch entscheidet Ihr, welches Band Ihr versuchen wollt. Dieses sollt Ihr mit der Hand berühren. Wenn das gelingt, bekommt Ihr für das niedrigste Band einen Punkt, für das mittlere zwei und für das höchste drei Punkte. Habt Ihr Euch überschätzt und erreicht das Band, das Ihr versucht habt nicht, gibt es keinen Punkt.

Station 5: 30 Sekunden Lauf 5

Ihr habt eine halbe Minute Zeit, um möglichst viele Runden zu laufen. Jede neu begonnene Runde ergibt einen Punkt.

Station 6: 30 Meter Bananenkartons 6

Ihr dürft Euch aussuchen, ob Ihr über die Kartons springt oder im Slalom um sie herum lauft. Lauft um die Wendemarke und an der Seite wieder zurück. Aus Euren Zeiten werden Eure Punktzahlen errechnet.

Station 7: Fahrradreifen-Zielwurf 7

Ihr habt drei Versuche, die Reifen über die Speere zu werfen. Immer wenn ein Reifen über einem oder mehreren Speeren landet, gibt es einen Punkt.

Station 8: Stabfliegen 8

Stellt Euch mit dem Stab auf das Podest. Von dort dürft Ihr mit oder ohne Anlauf springen. Haltet den Stab gut fest und springt an der Seite vorbei. Versucht in einer der drei Landezonen zu landen – ein Trainer hilft Euch dabei.

Station 9: Heuler-Zielwurf 9

Ihr habt drei Versuche, um durch den Reifen zu treffen. Jeder Treffer gibt einen Punkt.

Station 10: 400 Meter Lauf 10

Alle laufen zusammen möglichst schnell ein große Runde. Aus Euren Zeiten errrechnen sich Eure Punkte.