

# KIDS' ATHLETICS CHALLENGE 2023

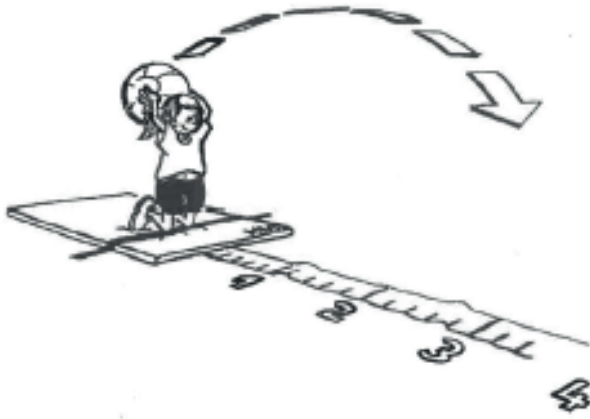
REGELN

POWERED BY VLV / VORARLBERGER LANDES-VERSICHERUNG V.A.G.

## BALLWURF AUS DEM KNIESTAND

**Equipment:** Basketball oder Fußball, Meterstäbe, Startlinie oder Matten, Stab zum Messen

- beidbeinig aus dem Kniestand werfen
- beidarmig über den Kopf werfen
- Der Ball muss nicht auf der Matte landen.
- Die Weite im rechten Winkel zur Matte ablesen.
- Mehrere Versuche sind erlaubt, der beste Versuch wird eingetragen.



## DREISPRUNG AUS DEM STAND

**Equipment:** Meterstäbe, Startlinie oder Matten, Stab zum Messen

- beidbeinig abspringen, kein Bein vorziehen
- Bei den Zwischenlandungen gilt der hintere Fuß (näher beim Start) als neue Absprunglinie.
- Bei der Landung nach dem dritten Sprung wird der erste Abdruck des Körperteils (Ferse, Hand) gemessen, der am nächsten zur Startlinie ist.
  - Mehrere Versuche sind erlaubt, der beste Versuch wird eingetragen.

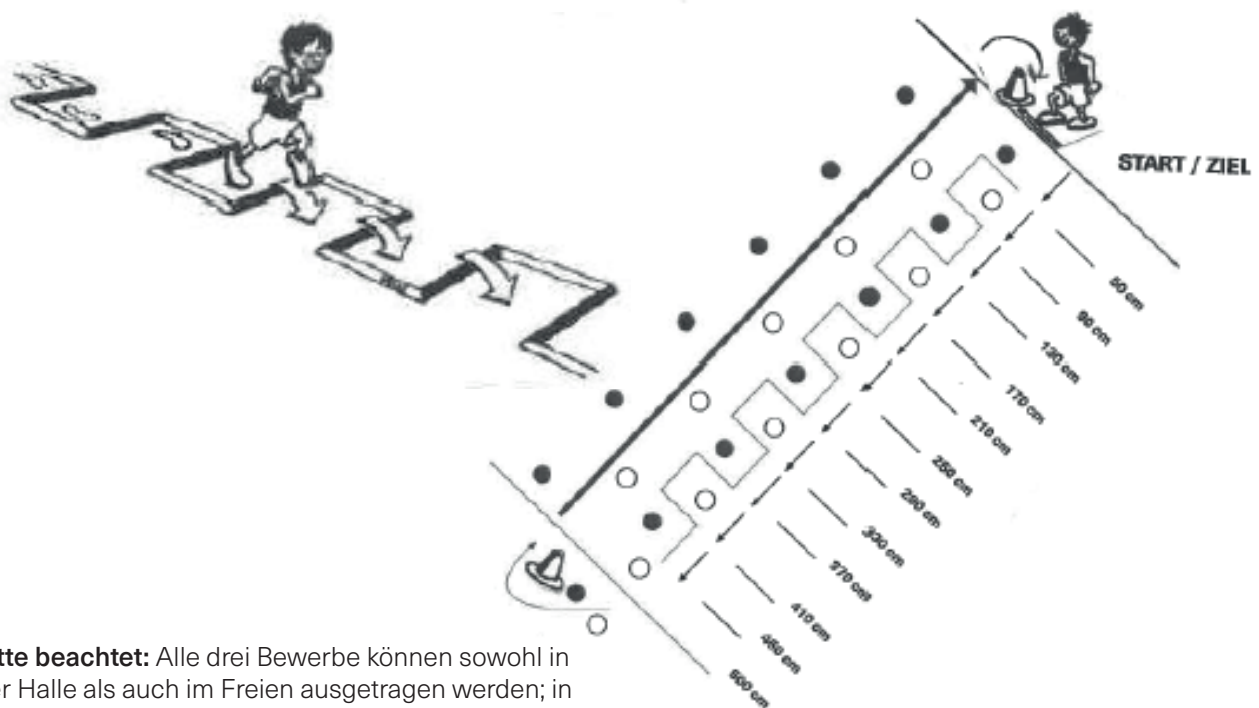




## FREQUENZLAUF

**Equipment:** 4 Meterstäbe, zwei Hütchen, Stoppuhr

- Die vier Meterstäbe werden so ausgelegt, wie in der Skizze ersichtlich. Daneben werden die zwei Hütchen oder Ähnliches platziert.
- Gemessen wird die Zeit nach vier Runden (Durchlaufen des Starts/Ziels).
- Jeder Fehler (Berühren der Meterstäbe, Auslassen eines Feldes, Auslassen der Hütchen ...) führt zum Abbruch des Laufes.
- Mehrere Versuche sind erlaubt, die beste Zeit wird eingetragen.



**Bitte beachtet:** Alle drei Bewerbe können sowohl in der Halle als auch im Freien ausgetragen werden; in dem Fall gibt eine fixe Start- und Ziellinie (Fußballfeldbegrenzung, Schnur, Band ...) vor.

ein Projekt von



Kooperationspartner



Bildungsdirektion  
Vorarlberg



ZUSAMMEN  
SICHER.  
ZUSAMMEN  
VLV.  
VLV.AT

Sponsor

