

# Winterpower 2026

## Schüler-Hallen-Cup im BLV-Kreis Donau-Wald



### Beschreibung der Disziplinen:

#### **30 m – Sprint mit Start aus der Bauchlage**

Start aus der Bauchlage (hinter einer Startlinie)

Beim Kommando: „Auf die Plätze“

Auf den Bauch legen, mit gestreckten Beinen,

Hände sind hinter der Startlinie

Bei „Fertig“

wird ein Bein angezogen, der Bauchnabel bleibt auf dem Boden.

„Los“.



## Lauf über BlockX - Hindernisse

Hochstart nach dem Kommando: „Auf die Plätze – Los“ (ohne „Fertig“)

Als „Hürden“ 4 BlockX – Hindernisse (U 10 – U 14 Höhe: ca. 33 cm mit Füße, U 8 Höhe: ca. 18 cm mit Füße.)

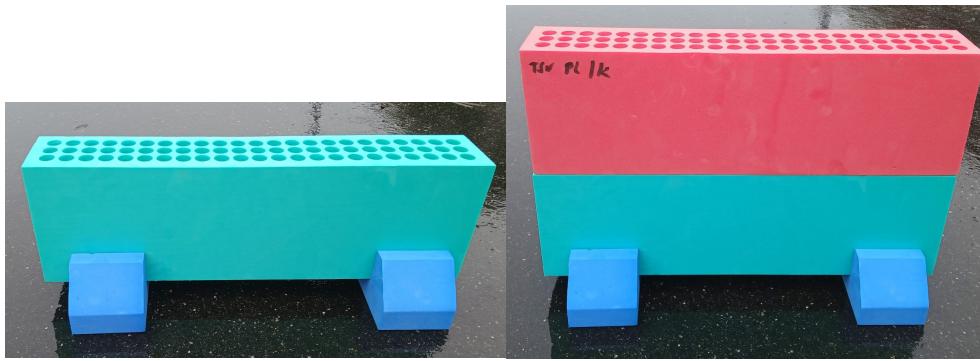
im Abstand von 6 Metern (jeweils Hindernis – Mitte gemessen)

8 Meter Anlauf, 4 Meter Auslauf (Auslauf ist Abstand letztes Hindernis bis Ziellinie (ergibt 30 Meter)

*Zum Üben zuhause können auch Bananenschachteln verwendet werden:*

*U 10 – U 14: hochkant, auf die lange Seite der Schachtel gestellt, dadurch 38 – 40 cm hoch;*

*U 8: liegend, „flach“, lange Seiten der Schachtel zeigen zur Start- bzw. zur Ziellinie*



Hindernis U 8

Hindernis U 10 – 14



## **Medizinballwurf**

Schüler U 14 mit 1,5 kg

Schülerinnen U 14, Schüler / innen U 12 – U 8 mit 1 kg.

höchstens 3 Meter angehen, der Ball wird dabei über den Kopf gehalten (wie Fußball – Einwurf).

3 Würfe pro Teilnehmer, gleich hintereinander

Die Weiten der 3 Würfe werden addiert.

Beim Übertreten wird der Versuch mit 0 Punkten gewertet.

### **Hinweise an den Ausrichter:**

Markierung zum Abgehen und Abwurfbalken anbringen!



## **Zielwurf: aus dem Stand**

Zielwürfe mit dem Schweifball (Flatterball) in Bananenkartons,  
die auf einem Zielbrett aufgestellt sind (Schweiflänge ca. 30 cm)

Schüler / innen U 14:                           aus 5 Meter Entfernung

Schüler / innen U 12:                           aus 4 Meter Entfernung

Schüler / innen U 8:                           aus 3 Meter Entfernung

Drei Versuche (gleich hintereinander)

Für Treffer in der zentralen Schachtel 7 Punkte

in den beiden seitlichen Schachteln je 5 Punkte

in der oberen Schachtel 5 Punkte

Ziellinie ist der vordere Schachtelrand, (es muss nicht der Schachtelboden getroffen werden)

Treffer auf den Schachtelrand um das Zentrum ergeben 5 Punkte

Rand: Gemeint ist der Rand zwischen zwei Zielfeldern (nicht der äußere Rand)



## Speed Bounce

**Beidbeinige**, seitliche Sprünge über ein 25 Zentimeter hoch gespanntes Band

(Füße müssen parallel und auf gleicher Höhe sein)

Möglichst viele Sprünge in 20 Sekunden

Beim Sprung **auf** das Band zählt der Sprung nicht, ein seitliches **Berühren** des Bandes ist erlaubt.

Vor dem Springen soll Probespringen möglich sein.



## Zonenweitsprung:



Nach einem Anlauf von **höchstens** 12 Metern wird von einem Kastendeckel über eine Turnmatte („Graben“) auf eine Weichbodenmatte gesprungen.

Bei der Landung in der ersten Zone 1 Punkt, in der 2. Zone 2 Punkte usw.

Der hinterste (gemeint ist: dem Absprungkasten näherliegende Punkt) Eindruck / Abdruck auf der Matte zählt.

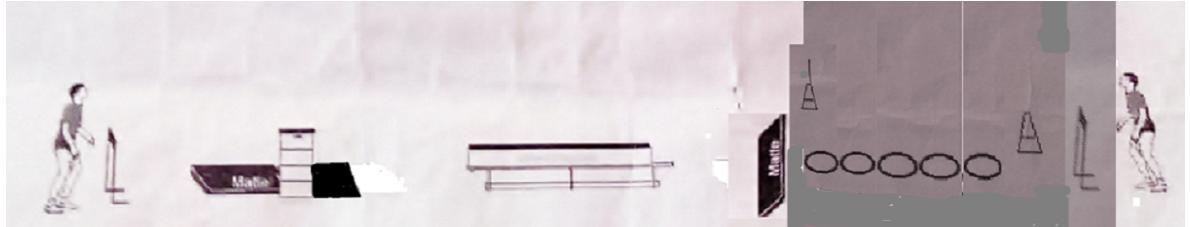
(soweit sie anwendbar sind, gelten sinngemäß die Bestimmungen der ALB bzw. IWR „Weitsprung“)

Zonen von je 30 Zentimeter

Turnmatte („Graben“) für alle Altersklassen (U 8 – U 14) immer quer (ist 1 Meter)

3 Versuche: die Leistungen aller Versuche werden addiert.

## Drunter und Drüber – Umkehr – Staffel



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

Parcourslänge: ca. 30 m

1. Start: 3 Kinder / Jugendliche
2. Hürde Einstellung auf ca. 84 cm
3. Matte längs
4. 4 – teiliger Kasten
5. Matte quer
6. Tunnel aus 2 Langbänken und bevorzugt Niedersprungmatten
7. Matte quer
8. Markierhütchen mit Turnstab
9. 5 Reifen hintereinander
10. Markierhütchen zum Einstcken des Turnstabes
11. **2 m Abstand** zwischen letzten Reifen und Hürde (Einstellung 84 cm)
12. 2 Kinder / Jugendliche

Aufgaben: Start dann

Hürde: (Einstellung der Hürde auf ca. 84 cm)  
unten durch, dann

Vierteiliger Kasten: überqueren,  
von der quer liegenden Matte aus (d. h. Füße sollen den nachfolgenden Hallenboden nicht berühren) mit dem

Rollbrett: in Bauchlage durch einen

Tunnel fahren bis zur nächsten  
querliegenden Matte,  
den seitlich des Laufweges eingesteckten  
Turnstab aufnehmen,

5 hintereinanderliegende Turnreifen einbeinig  
durchspringen (auch mehr als 5 Sprünge  
erlaubt)

Stab dabei beidhändig über Kopf halten  
Stab in das Markierhütchen einstecken dann  
Hürde: (Einstellung der Hürde auf ca. 84 cm)  
unten durch, dann

Partnerwechsel durch Handschlag  
Der Partner absolviert den Parcours in  
entgegengesetzter Richtung.

Wird der Parcours in entgegengesetzter  
Reihenfolge durchlaufen, so gilt bei der  
querliegenden Matte bei den Reifen die Regel,  
dass von der Matte aus mit dem Rollbrett  
gestartet werden soll (die Füße sollen den  
nachfolgenden Hallenboden nicht berühren)

Jedes der 5 Mannschaftsmitglieder absolviert  
den Parcours zweimal  
(einmal von der Hürde zu den Reifen, einmal in  
umgekehrter Reihenfolge)

**Sicherheitshinweis:** Lange Haare zusammenbinden!

**Hinweis für den Ausrichter:** Für den Tunnel bevorzugt „Niedersprungmatten“ verwenden, Tunnelbreite 1 Meter – sonst Beeinträchtigung der Tunnelhöhe möglich.

**Zusammensetzung der Mannschaft:**

- a. 5 Teilnehmer / innen (weiblich / männlich / gemischt) in den Altersklassen U 14, U 12, U 10, U 8, Aufsteigen erlaubt.  
**Keine** Beschränkung der max. Anzahl der Jungen innerhalb einer Staffelaufstellung eines Vereines mehr.
- b. Staffel aus mehreren Vereinen möglich.

**Strafzeit:** nur in Ausnahmefällen.

