

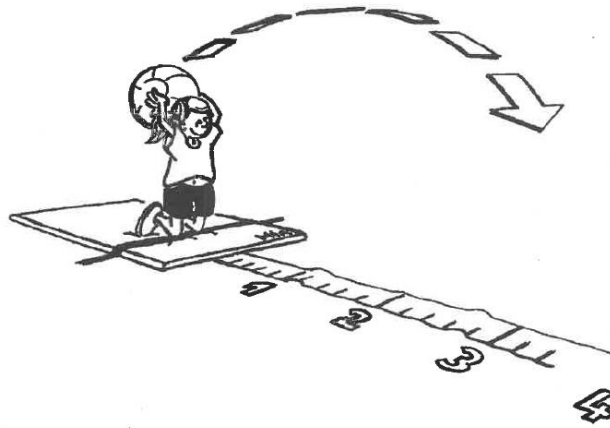
# MÖSLE KIDS' ATHLETICS 2021

*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.
- Es sind mehrere Versuche erlaubt, der beste Versuch wird eingetragen.



*// Dreisprung aus dem Stand*

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

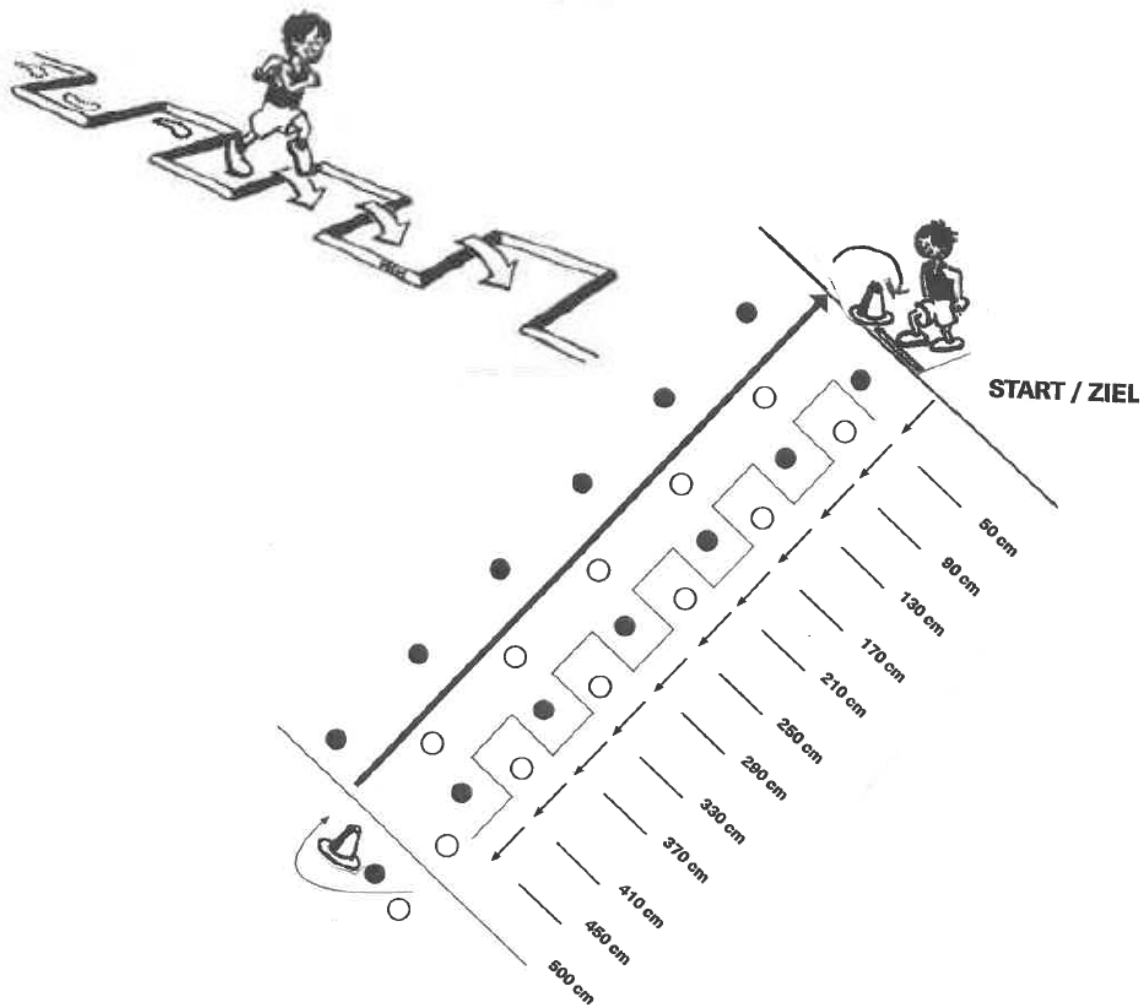
- Beidbeinig abspringen, kein Bein vorziehen
- Bei den Zwischenlandungen gilt der hintere Fuß (näher beim Start) als neue Absprunglinie
- Bei der Landung nach dem dritten Sprung wird der erste Abdruck des Körperteils (Ferse, Hand) gemessen, der am nächsten zur Startlinie ist.
- Es sind mehrere Versuche 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 4 Runden (Durchlaufen des Starts/Ziels)
- Jedwede Fehler (Berühren der Meterstäbe, Auslassen eines Feldes, Auslassen der Hütchen, ...) führen zum Abbruch des Laufes.
- Es sind mehrere Versuche erlaubt, die beste Zeit wird eingetragen.



Alle drei Bewerbe können in der Halle, aber auch im Freien ausgetragen werden. In dem Fall eine fixe Start- und Ziellinie (Fußballfeldbegrenzung, Schnur, Band, ...) vorgeben.

**HYPO  
MEETING**

**GÖTZIS/VORARLBERG**

