

Ki-Fu-La Wettkampf

Wettkampfbeschreibung

| | |
|---|--|
| <p><u>Umkehrstaffel</u> Der Läufer rennt, mit dem Staffelstab in der Hand, um einen 30m entfernten Markierhütchen. Auf dem Rückweg wird um die wartende Gruppe herum gelaufen und dem nächsten Läufer den Staffelstab von hinten übergeben. Die Laufzeit ergibt sich aus der Durchschnittszeit der Anzahl gestarteten Läufer.</p> | |
| <p><u>Weitsprung</u> Jeder Athlet aus der Gruppe absolviert 3 Sprünge. Jeder Anlauf, muss ab der nächsten Anlaufmarkierung (5m / 10m / 15m), soweit wie möglich auf die Matten gesprungen werden. Absprung ab Schrägbrett (Messung Zone = Brettlänge). Das Mannschaftsergebnis ergibt sich aus den zusammengezählten besten Weiten aller Athleten, dividiert durch die Anzahl gesprungener Athleten.</p> | |
| <p><u>Zielwurf</u> In 3 Minuten versuchen alle Athleten so viele Treffer wie möglich zu realisieren. Sie rennen von der Wartezone zur Abwurfmarke (Böckli). Anschliessend ein Wurf mit dem Schweißball auf die Zielscheibe. Der Werfer selbst holt seinen Ball, läuft zurück um die Malstäbe und übergibt den Ball dem nächsten Werfer in der Wartezone. Gesamttreffer aller Mannschaftsmitglieder ergibt das Mannschaftsergebnis.</p> | |
| <p><u>Hochsprung</u> In 3 Minuten versuchen alle Athleten so viele Lattenüberquerungen und Laufdurchgänge wie möglich zu machen. Es ist jeweils nur ein Gruppenmitglied auf der Runde. Jeder Athlet umläuft das, ausserhalb der Hochsprunganlage abgesteckte Viereck. Auf dieser Runde gilt es mittels Scherensprung die Hochsprunglatte im Zentrum 2x zu überspringen. Danach erfolgt die Übergabe an den nächsten Läufer. Wenn die Latte zu Boden fällt, zählt der Sprung nicht und sie <u>muss von der Gruppe selbst wieder aufgelegt</u> werden. Die Lattenhöhe wird zu Beginn des Durchgangs von der Gruppe festgelegt. <u>Die Sprunghöhe</u> und die <u>gültigen Sprünge</u> ergeben das Mannschaftsergebnis.</p> | |
| <p><u>Wurfheuler</u> Jeder Athlet aus der Gruppe wirft 3 Würfe mit einem Wurfheuler so weit als möglich ins Wurfelfeld. Der Wurf ist nur dann gültig, wenn er im Wurfelfeld landet. Das Mannschaftsergebnis ergibt sich zusammengezählt aus dem jeweils besten Wurf jedes Athleten, dividiert durch die Anzahl Werfer.</p> | |
| <p><u>Biathlon</u> In 6 Minuten läuft die ganze Gruppe möglichst viele Runden. Zwischen den Laufrunden kann an der Wurfstation ein zusätzlicher Punkt gesammelt werden. Pro Runde wirft der Athlet 1 Ball. Pro Gruppe stehen 3 Bälle zur Verfügung. Nach dem jeweiligen Wurf ist der Athlet selbst für den Rücktransport des Balls verantwortlich. Jede gelaufene Runde ergibt einen Punkt. Jeder Treffer ergibt einen Zusatzpunkt. Die von der Gruppe erzielten Totalpunkte werden durch die Anzahl Athleten dividiert.</p> | |