



Sommerserie 2022
Skiverband Oberfranken



Einladung & Ausschreibung zum Kids-Cup des Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V. am Sonntag, 22. Mai 2022

- Ort:** Ochsenkopf-Schanzenarena
95493 Bischofsgrün (Parkplatz: Talstation Nord)
- Beschreibung:** Geschicklichkeits- Übungen sowie
altersgerechte sportliche Bewegung
- Teilnehmer:** Alle Kinder der Jahrgänge 2017 bis 2008
aufgeteilt in drei Alterskategorien
- Kategorie 1: S6 (JG 2017) bis S9 (JG 2014)
Kategorie 2: S10 (JG 2013) bis S12 (JG 2011)
Kategorie 3: S13 (JG 2010) bis S15 (JG 2008)
- Anmeldungen:** vereinsweise bis Donnerstag, 19.05.2022 – 22:00 Uhr
mit Meldeformular unter meldung@skiclub-bischofsgruen.de
Keine Nachmeldungen möglich!
- Startgeld:** 5 € je Starter
Überweisung bis 20.05.2022 auf das Ski-Club-Konto:
DE 09 7706 9870 0000 3118 20 oder Bezahlung vor Ort!
- Startnummern:** werden von den Vereinen abgeholt.
Rückgabe der Startnummern erfolgt beim jeweiligen Zieleinlauf.
- Ergebnislisten:** ab U9 online unter www.skiclub-bischofsgruen.de
oder per whatsapp-Anfrage an 0171-8663999
Bis U8 und jünger gibt es keine Punktwertung = alles Sieger!
(Punktevergabe entsprechend Generalaussschreibung)
- Siegerehrung:** im Anschluß an die Veranstaltung
- Verpflegung:** Für Speisen und Getränke ist gesorgt

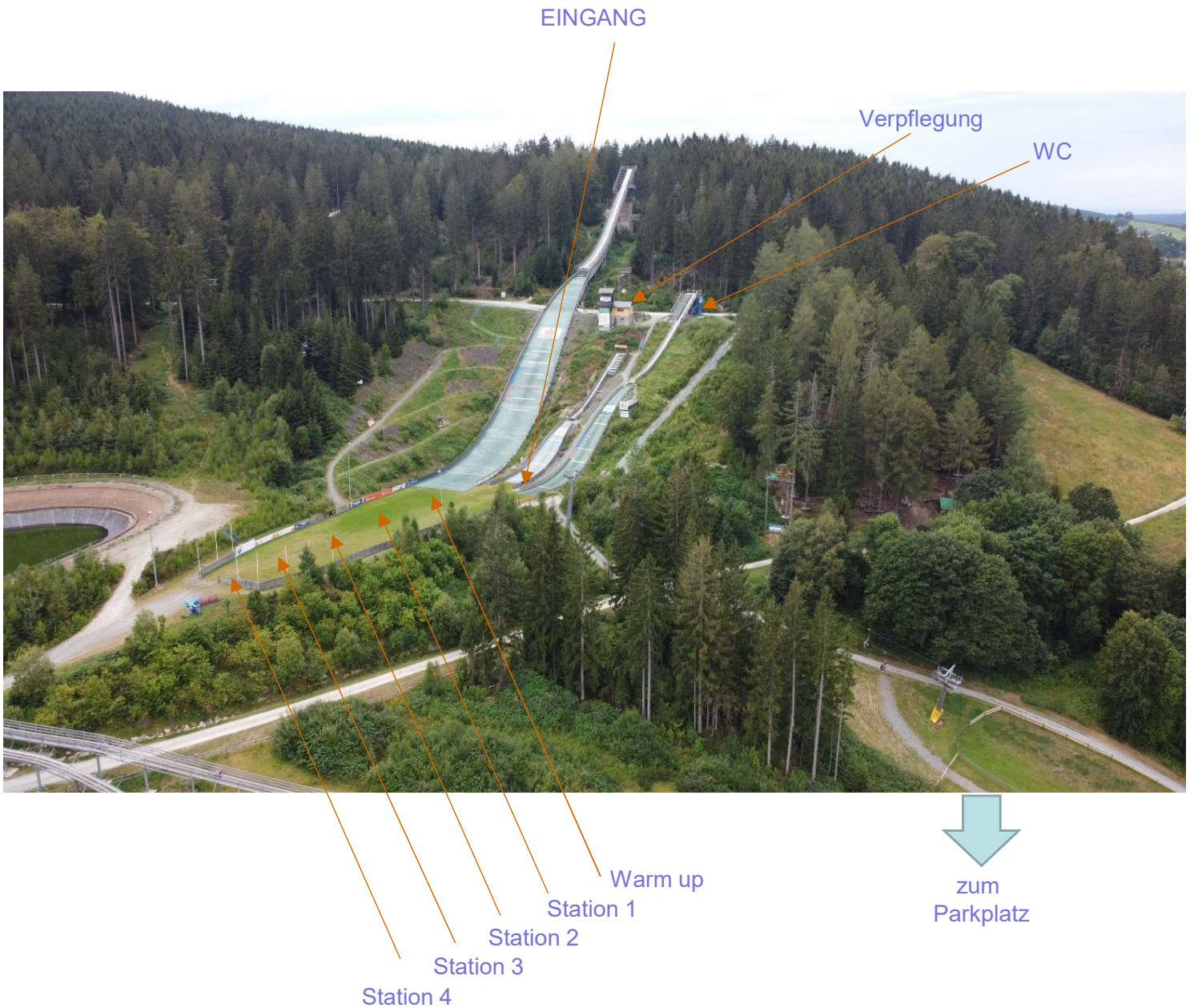


Sommerserie 2022

Skiverband Oberfranken



SKIVERBAND OBERFRANKEN





Sommerserie 2022

Skiverband Oberfranken



Stationen

Die Stationen werden in der angegebenen Reihenfolge absolviert.

Jede Alterskategorie erhält eine individuelle Startzeit, sodass Menschenansammlungen weitestgehend vermieden werden. Das Wettkampfgelände ist der Innenraum des Schanzenauslaufs der Ochsenkopf-Schanzenarena.

Bitte Ablaufplan beachten!

Der Zugang zum Startpunkt ist über die Treppe zwischen den kleinen Sprungschanzen hinab zu erreichen.

Station 1 Frosch-Sprung / Krebs-Gang (1 Versuch, 1x Zeitnahme)

Kategorie 1: 1x hin, 1x zurück

Kategorie 2: 2x hin, 2x zurück

Kategorie 3: 3x hin, 3x zurück

Bodenberührung der Handflächen, Arme zwischen die Beine
Hinweg Froschgang, Rückwärtslaufen im Krebsgang
(Kopf Richtung Ziel), Keine Bodenberührung mit dem Po





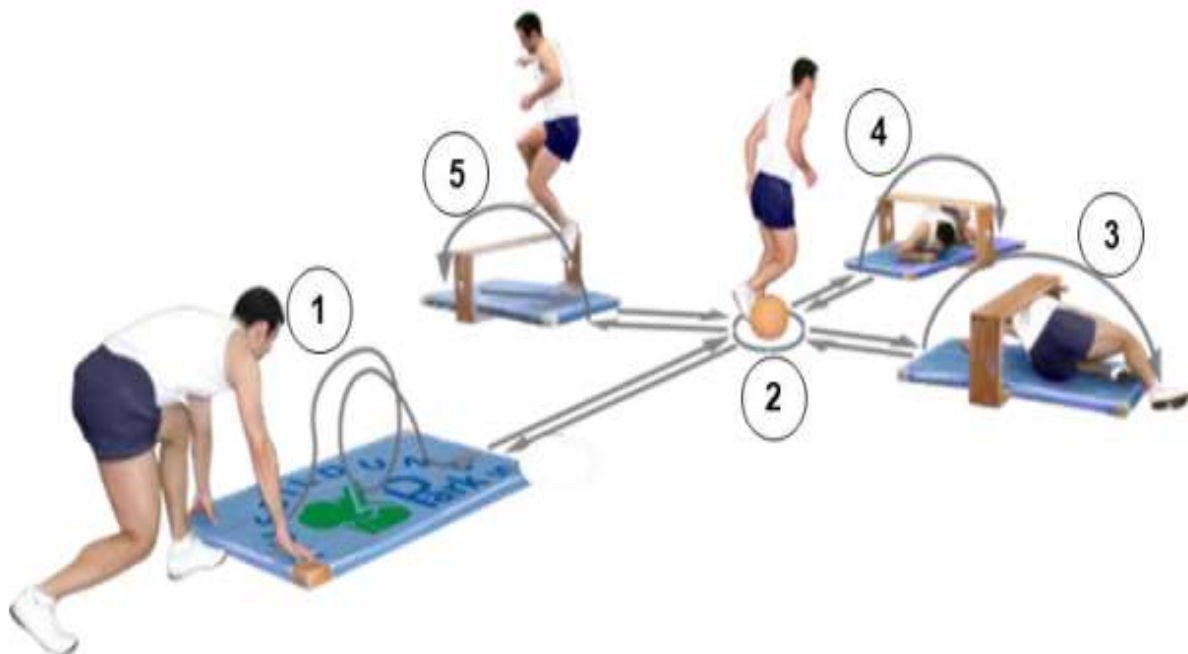
Sommerserie 2022 Skiverband Oberfranken



Station 2 Kastenbumerang

Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den Ball in der Mitte zum Kastenteil (3) rechts gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Ball (Mitte) durchgekrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Balles das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchgekrochen.

Insgesamt muss die Aufgabe 1x durchlaufen werden. Nach dem letzten Überspringen und Durchqueeren des Kastenteils (5) wird der Ball in der Mitte im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert -> Ende der Übung (Zeitnahme)



1 - 2 - 3 - 2 - 4 - 2 - 5 - 2 - 1



Sommerserie 2022

Skiverband Oberfranken



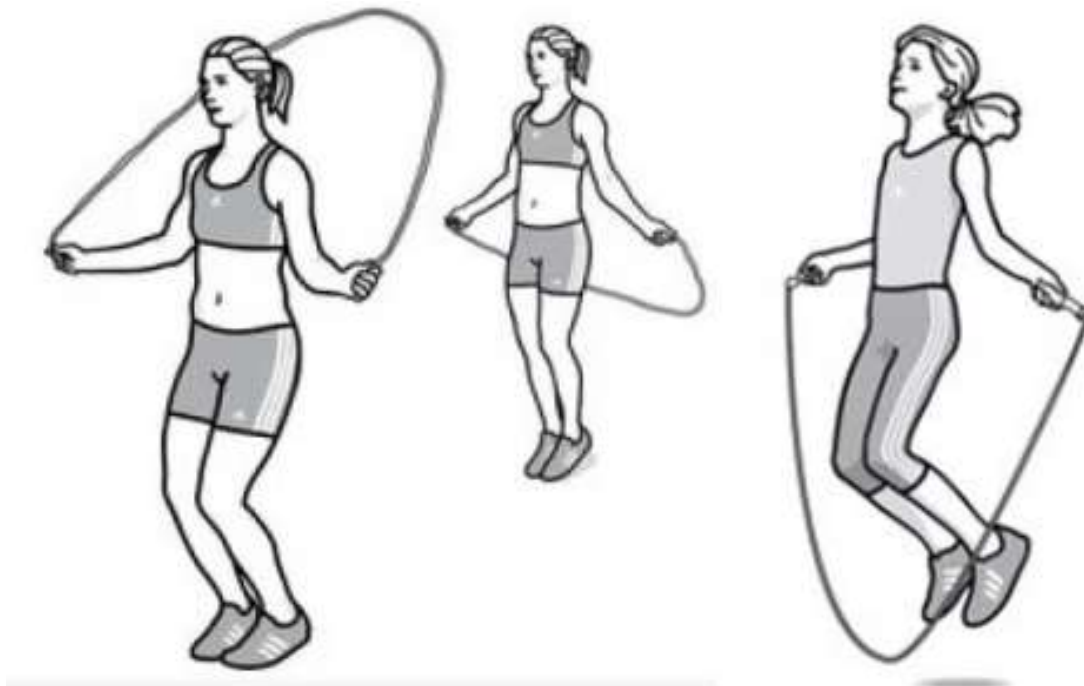
Station 3 Seilspringen

Aufrechter Stand, in der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen das Seil. Das Seil hängt hinter dem Körper.

Nach Kommando „Fertig-LOS“ -> Beidbeinige Sprünge innerhalb einer Minute mit jeweils einem Seildurchschwung pro Sprung. Nach einem Fehler („Verheddern“, „Seil bleibt am Fuß hängen“) kann direkt weiter gesprungen werden.

Bewertung: (Anzahl/ min)

Die geschafften Wiederholungen/ Durchschwünge in 1 Minute





Sommerserie 2022 Skiverband Oberfranken

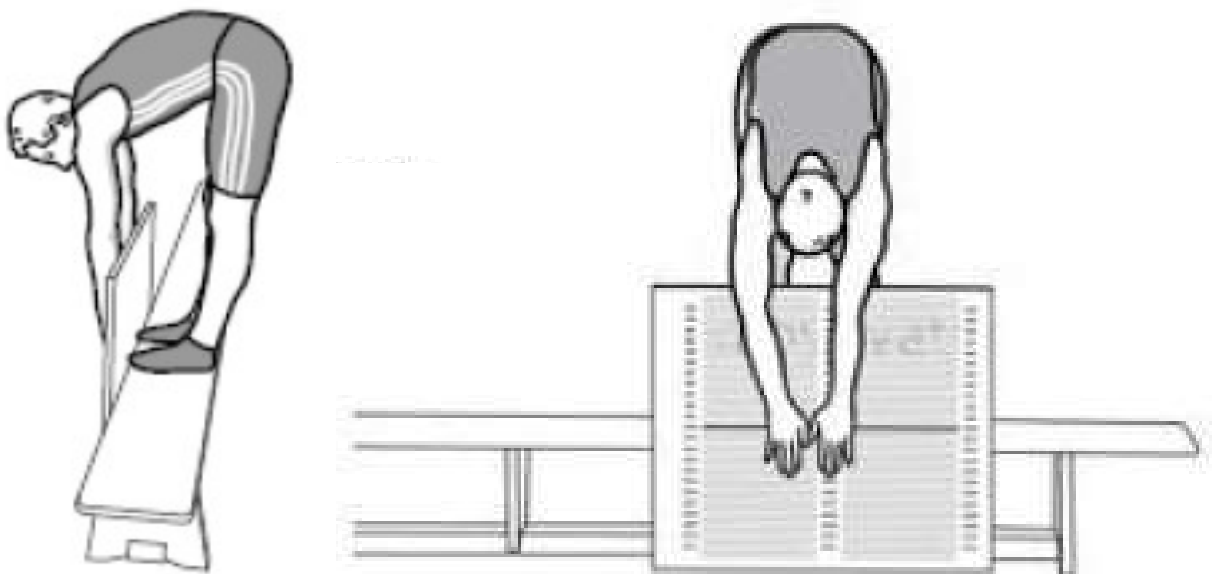


Station 4 Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Pausen sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings, ebenso wie das Dehnen und allgemeine Beweglichkeit. Mit dieser Übung wollen wir das Bewusstsein hierfür sensibilisieren.

Die Testperson steht auf einer Erhöhung. Davor wird ein Brett mit einer Zentimeterskala senkrecht angebracht. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus der Testperson. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf der Erhöhung.

Die Testperson beugt den Oberkörper langsam nach vorne ab und die Hände werden parallel an der Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind dabei parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist 2 Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen.



Zudem werden Körpergröße und Körpergewicht gemessen.



Sommerserie 2022

Skiverband Oberfranken



SKIVERBAND OBERFRANKEN

Zeitplan: Kategorie 1:

13:00 Uhr	Teilnehmer S6 (JG 2017)
13:20 Uhr	Teilnehmer S7 (JG 2016)
13:40 Uhr	Teilnehmer S8 (JG 2015)
14:00 Uhr	Teilnehmer S9 (JG 2014)

Kategorie 2:

14:15 Uhr	Teilnehmer S10 (JG 2013)
14:30 Uhr	Teilnehmer S11 (JG 2012)
14:45 Uhr	Teilnehmer S12 (JG 2011)

Kategorie 3:

15:00 Uhr	Teilnehmer S13 (JG 2010)
15:10 Uhr	Teilnehmer S14 (JG 2009)
15:20 Uhr	Teilnehmer S15 (JG 2008)

Die Teilnehmer*innen werden NICHT von Riegenführern begleitet.
Der Ablauf der Stationen ist nacheinander in den dazu vorbereiteten
Korridoren von Station 1 bis 3 zu absolvieren. Die Reihenfolge richtet
sich nach der Startnummer des Teilnehmers.

Wettkampfbestimmungen entsprechend der Generalausschreibung

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Mit der Anmeldung und der Teilnahme am 19.05.2022 erklären Sie sich einverstanden,
auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter/ Ausrichter sowie dessen Helfer oder
Beauftragte und Partner (Sponsoren) zu verzichten.

Dies gilt auch für Unfälle und ggf. abhanden gekommene/ beschädigte Gegenstände und
Bekleidung. Wir empfehlen hier ausdrücklich eine Absicherung durch eine private Unfall-
und Haftpflichtversicherung.

Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich automatisch mit dem
Haftungsausschluss einverstanden. Des Weiteren besteht Einverständnis zur maschinellen
Speicherung der Meldedaten und deren Verwertung durch Sponsoren, die Sie interviewt,
gefilmt, fotografiert, die Aufnahmen für die Verwendung/ Ausstrahlung in Funk, Fernsehen,
Internet und zur Herstellung, sowie den Vertrieb von Dateien und Printmedien ohne
Vergütungsanspruch verwendet/ veröffentlicht werden dürfen.