

Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.

95493 Bischofsgrün / Fichtelgebirge | skiclub-bischofsgruen.de



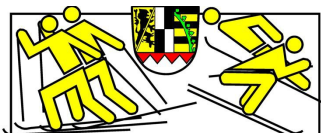
# Einladung und Ausschreibung Sommerserie 2023

in der Ochsenkopf-Schanzenarena in  
Bischofsgrün, 18.06.2023



**Ort:** Ochsenkopf-Schanzenarena - 95493 Bischofsgrün  
(Parkplatz: Talstation Nord)

**Beschreibung:** Geschicklichkeits-Übungen  
sowie altersgerechte sportliche Bewegung



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.

**Teilnehmer:** Kinder der Jahrgänge 2018 bis 2009 aufgeteilt in drei Alterskategorien

Kategorie 1: S6 (JG 2018) bis S9 (JG 2015)

Kategorie 2: S10 (JG 2014) bis S12 (JG 2012)

Kategorie 3: S13 (JG 2011) bis S15 (JG 2009)

**Zeitplan:** Kategorie 1: 13:00 Uhr Teilnehmer S6 (JG 2018)  
13:20 Uhr Teilnehmer S7 (JG 2017)  
13:40 Uhr Teilnehmer S8 (JG 2016)  
14:00 Uhr Teilnehmer S9 (JG 2015)

Kategorie 2: 14:15 Uhr Teilnehmer S10 (JG 2014)  
14:30 Uhr Teilnehmer S11 (JG 2013)  
14:45 Uhr Teilnehmer S12 (JG 2012)

Kategorie 3: 15:00 Uhr Teilnehmer S13 (JG 2011)  
15:10 Uhr Teilnehmer S14 (JG 2010)  
15:20 Uhr Teilnehmer S15 (JG 2009)

Siegerehrung: Im Anschluss an die Wettbewerbe

**Anmeldung:** vereinsweise bis **Donnerstag, 15.06.2023 – 22:00 Uhr**  
mit Meldeformular an:

[meldung@skiclub-bischofsgruen.de](mailto:meldung@skiclub-bischofsgruen.de)

Keine Nachmeldungen möglich!

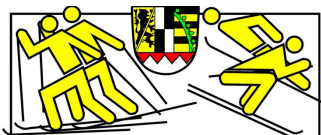
**Startgeld:** 5 € je Starter

Überweisung bis 16.06.2023 auf das Konto des Ski-Club Bischofsgrün:  
**DE 09 7706 9870 0000 3118 20** oder Barbezahlung vor Ort!

**Startnummern:** werden Vereinsweise am Kampfrichterturm ausgegeben,  
Die Rückgabe der Startnummern erfolgt beim jeweiligen letzten Zieleinlauf.

**Ergebnislisten:** ab U9 online unter  
[www.skiclub-bischofsgruen.de](http://www.skiclub-bischofsgruen.de)  
[www.skikids-tour.de/sommerserie/](http://www.skikids-tour.de/sommerserie/)  
oder Facebookseite des Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.  
oder Facebookseite der Skikids-Tour  
Bis U8 und jünger gibt es keine Punktwertung und  
keine Ergebnislisten => alles Sieger!  
(Punktevergabe entsprechend SVO-Reglement)

**Wertung:** Pro Veranstaltungstag gibt es vier Wertungen.  
Die Punkte werden addiert und ergeben eine Gesamtpunktzahl, die als  
Endwertung verwendet wird.  
Bewertet werden nur die Klassen U9 – 15, alle anderen müssen ALLE  
Übungen durchlaufen und erhalten dann eine Teilnehmerurkunde sowie einen  
Preis.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



**Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.**

**Sommerserie:** In Bischofsgrün startet diese Sommerserie, bestehend aus 5 Veranstaltungen.

Die besten drei von fünf Veranstaltungsergebnissen gehen in das Gesamtergebnis (U9 - U15) ein.

Das genauere Reglement der gesamten Tour ist hier nachzulesen:

[www.skikids-tour.de/sommerserie/](http://www.skikids-tour.de/sommerserie/)

**Verpflegung:** Für Speisen und Getränke ist bestens gesorgt

**Allgemeines:** Die Teilnehmer\*innen werden NICHT von Riegenführern begleitet.

Der Ablauf der Stationen ist nacheinander in den dazu vorbereiteten Korridoren von Station 1 bis 4 zu absolvieren.

Die Reihenfolge richtet sich nach der Startnummer des Teilnehmers.

Wettkampfbestimmungen entsprechend der Generalaussschreibung bzw. SVO-SkiKid'sCup-Reglement.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

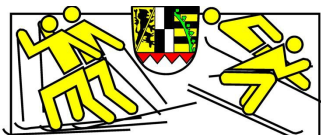
Mit der Anmeldung und der Teilnahme am 18.06.2023 erklären Sie sich einverstanden, auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter/ Ausrichter sowie dessen Helfer oder Beauftragte und Partner (Sponsoren) zu verzichten. Dies gilt auch für Unfälle und ggf. abhanden gekommene/ beschädigte Gegenstände und Bekleidung. Wir empfehlen hier ausdrücklich eine Absicherung durch eine private Unfallund Haftpflichtversicherung. Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich automatisch mit dem Haftungsausschluss einverstanden.

**Datenschutz:**

Die Meldedaten der teilnehmenden Sportler werden in den Ergebnislisten des Wettkampfes auf den Internetseiten der austragenden Vereine sowie des Skiverbandes Oberfranken etc. veröffentlicht.

Dies bedarf gemäß der EU-Datenschutzgrundverordnung keiner Zustimmung. Es können Fotos und Videos ohne Vergütungsanspruch vom Wettkampfgeschehen angefertigt und u.a. auf den Internetseiten der Veranstalter veröffentlicht werden.

Der Veröffentlichung von Fotos kann jederzeit widersprochen werden. Für diesen Fall bitte an den Veranstalter werden.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



**Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.**

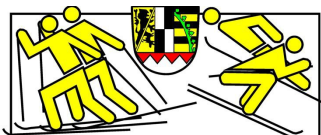
**Station 1 Frosch-Sprung / Krebs-Gang**  
(1 Versuch, 1x Zeitnahme)

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



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



**Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.**

## Station 2 Kastenbumerang

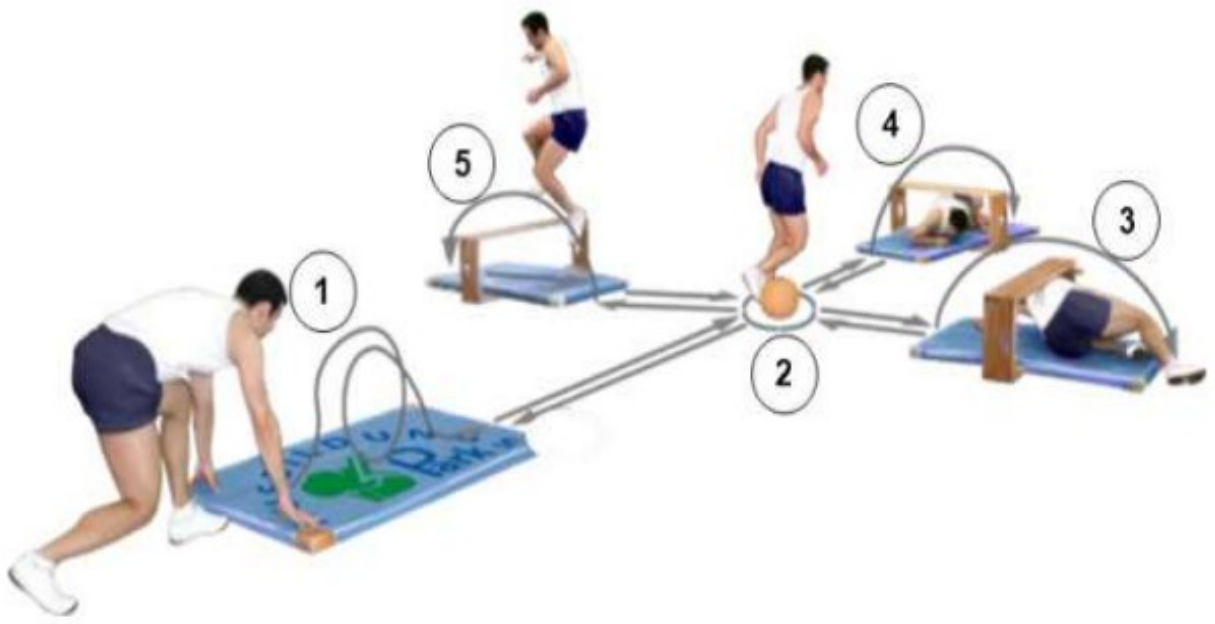
Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte.  
Danach wird im rechten Winkel um den Ball in der Mitte zum Kastenteil (3)  
rechts gelaufen.

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.

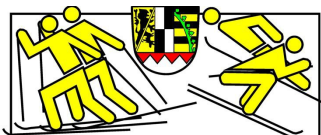
Insgesamt muss die Aufgabe 1x durchlaufen werden.

Nach dem letzten Überspringen und Durchqueeren des Kastenteils (5) wird der Ball in  
der Mitte im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie rechts oder links an der  
Matte vorbei überquert

-> Ende der Übung (Zeitnahme)



1 – 2 – 3 – 2 – 4 – 2 – 5 – 2 – 1



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.

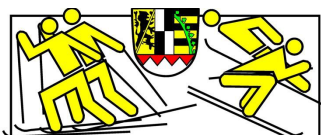
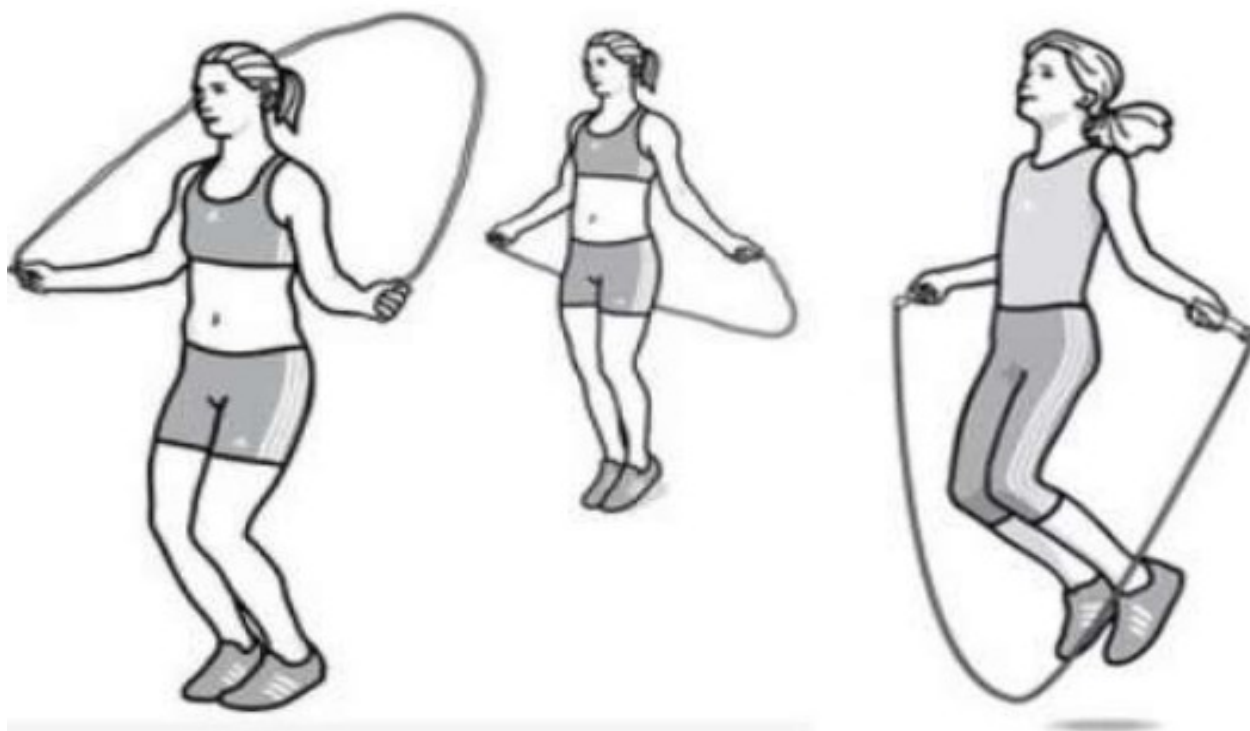
### Station 3 Seilspringen

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)



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.

## 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.

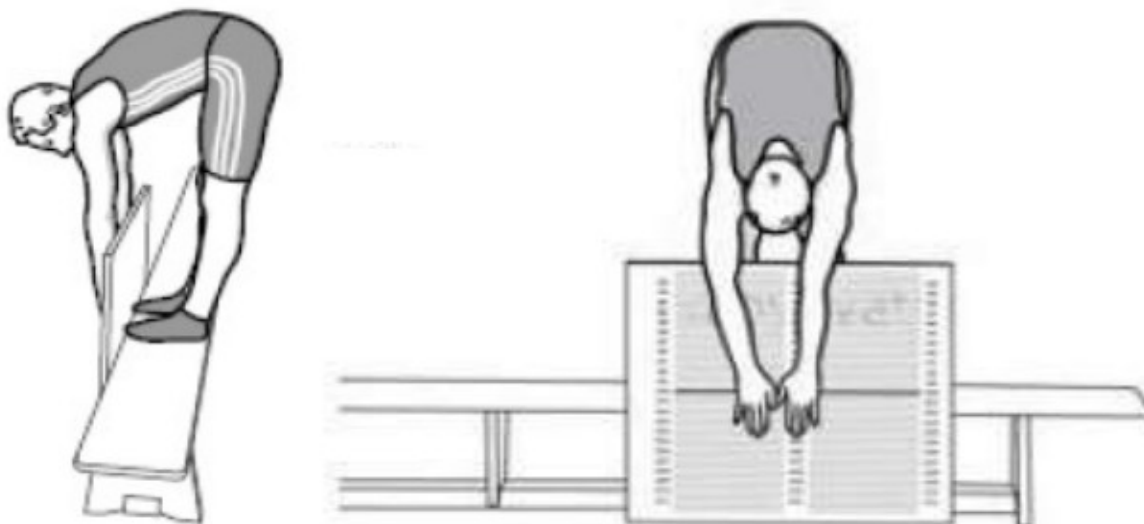
Die Testperson steht ohne Schuhe auf der Erhöhung.

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

Die geschafften Wiederholungen/ Durchschwünge in 1 Minute



Zudem werden Körpergröße und Körpergewicht gemessen.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.



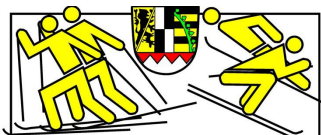
## Stationen:

Die Stationen werden in der angegebenen Reihenfolge absolviert. Jede Alterskategorie erhält eine individuelle Startzeit, so dass Ansammlungen weitestgehend vermieden werden.

Das Wettkampfgelände ist der Innenraum des Schanzenauslaufes der Ochsenkopf-Schanzenarena.

Bitte zeitlichen Ablaufplan beachten!

Der Zugang zum Startpunkt ist über die Treppe zwischen den kleinen Sprungschanzen hinab oder vom Parkplatz Ochsenkopf-Nord kommend durch Türen auf der Talseite und am Ende des Schanzenauslaufes zu erreichen.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.



# SVO Sommerserie 2023

Termine/Orte/Vereine

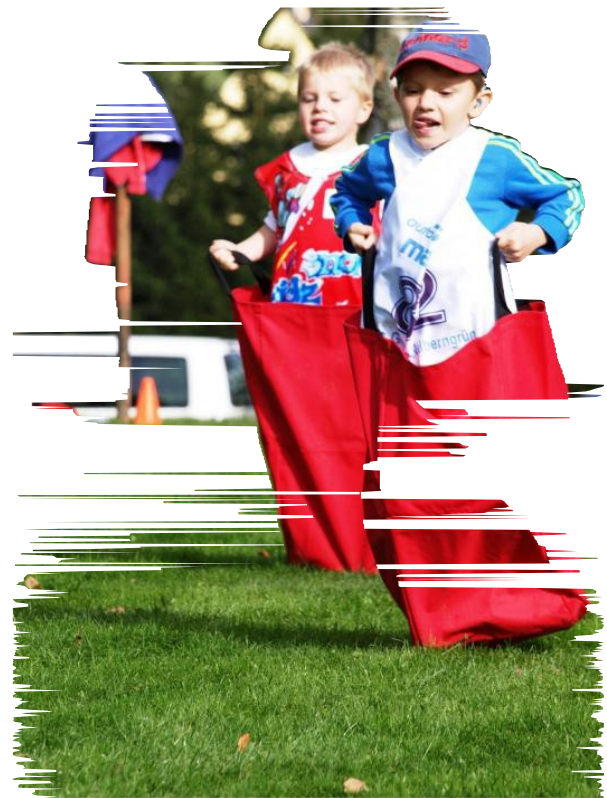
**18.06.2023** (Sonntag)  
Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.

**30.06.2023**, (Sonntag)  
WSV Warmensteinach

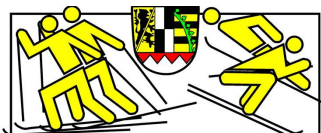
**30.09.2023** (Samstag)  
FC Wüstenselbitz

**21/22.10.2023** (Sonntag)  
Mönchröden

**04.11.2023** (Sonntag)  
WSV Weißenstadt



Die Siegerehrung der gesamten Sommerserie findet im November statt.



**SKIVERBAND OBERFRANKEN**



**Ski-Club Bischofsgrün 1909 e.V.**