



Unter der Anleitung von Spitzenleichtathleten wie Roland Schwarzl wird selbst Stabhochspringen zum Kinderspiel.

Foto: Union

Kinder-Zehnkampf in Rif Da fliegen die Gummiringe

Am 28. Mai findet auf der Leichtathletikanlage des ULSZ Rif wieder der Kinder-Zehnkampf für 5- bis 15-Jährige (Jg. 2006 bis 1996) statt. Alle Kinder, auch ohne Vereinszugehörigkeit, sind herzlich eingeladen, an diesem Tag ihrem Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen und sich in den Disziplinen zu testen.

Die Bewerbe beginnen mit der ersten Gruppe um 9 Uhr. Jede Gruppe hat einen aktiven Leichtathleten als Gruppenleiter, je zwei weitere Personen begleiten die einzelnen Gruppen als Betreuer. Zehnkampfstar Roland Schwarzl kann heuer als leider nicht dabei sein, da er zeitgleich in Götzis um eine Topplatzierung beim Mehrkampfmeeting kämpft.

In den einzelnen Gruppen werden 15 bis 20 gleichaltrige Kinder aufgenommen. Das gemeinsame Aufwärmen beginnt jeweils eine halbe Stunde vor dem Bewerbsstart, die Dauer des ge-

samten Zehnkampfes beträgt pro Gruppe vier bis fünf Stunden – diese sind aus Erfahrung und durch genügend Pausen für alle Kinder sehr gut zu meistern.

Folgende Bewerbe sind dabei zu absolvieren: 10 m Sprint (fliegend); Weitsprung (ohne Eingrenzung der Absprungzone); Ballstoß; Hochsprung; 150 m Shuttle-Lauf; 50 m Kinder-Hürdenlauf; Gummiring-Wurf; Mini-Stabhochsprung bzw. Stabweit für die Jüngsten; Vortex-Wurf und 800 m Lauf (500 m mit Temporegulierung) bzw. 400 m (Jg. 2006 und jünger).

Als Veranstalter lädt die UNI-ON Salzburg Leichtathletik alle interessierten Kinder im Mai zu Schnuppertrainings am Dienstag oder Donnerstag von 16 bis 18 Uhr in das ULSZ Rif ein. Um vorherige Info bzgl. Teilnahme per Mail an redaktion@us-la.net wird gebeten. Nähere Infos auf www.10k.at/kinderzehnkampf_tour2011/salzburg.