

Leichtathletik erleben – Kinderzehnkampf im ULSZ Rif!

Am **28.Mai 2011** findet an der Leichtathletikanlage des ULSZ Rif auch heuer wieder der **Kinder 10-Kampf** für 5-15 Jährige (Jg.2006-1996) statt.

Alle Kinder auch ohne Vereinszugehörigkeit sind herzlich eingeladen an diesem Tag ihrem Bewegungsdrang in den einzelnen Disziplinen freien Lauf zu lassen, und sich in den, am olympischen Zehnkampf angepassten, Disziplinen zu testen. Nähere Infos unter <http://www.10k.at/kinderzehnkampftour2011/salzburg/> oder unter <http://www.us-la.net/kids/>.

Die Kinder absolvieren folgende Bewerbe:

1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend)
2. Disziplin: Weitsprung (ohne Eingrenzung der Absprunzzone)
3. Disziplin: Ballstoß
4. Disziplin: Hochsprung
5. Disziplin: 150m Shuttle-Lauf
6. Disziplin: 50m Kinder-Hürdenlauf
7. Disziplin: Gummiring –Wurf
8. Disziplin: Mini-Stabhochsprung bzw. Stabweit für die Jüngsten.
9. Disziplin: Vortex-Wurf
10. Disziplin: 800m Lauf (500m mit Temporegulierung) bzw. 400m (Jg.2006 und jünger.)

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

In den einzelnen Gruppen werden 15-20 gleichaltrige Kinder aufgenommen. Das gemeinsame Aufwärmen beginnt jeweils eine halbe Stunde vor dem Bewerbsstart, die Dauer des gesamten Zehnkampfes für eine Gruppe beträgt etwa 4 bis 5 Stunden, diese sind aus Erfahrung und durch genügend Pausen für alle Kinder sehr gut zu meistern.

Der Veranstalter, die Union Salzburg Leichtathletik, lädt alle interessierten Kinder im Mai gerne zu Schnuppertrainings am Dienstag oder Donnerstag von 16:00-18:00 in das ULSZ Rif ein.

Aus organisatorischen Gründen ersucht die USLA um vorherige Info bzgl. Teilnahme per Mail an: redaktion@us-la.net



Ulrike Gschwandtner Str. 6
5020 Salzburg

Tel: +43 (0)664 200 98 55
Email: redaktion@us-la.net
Web: www.us-la.net

