LEICHTATHLETIK.DE

DLV
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND
TRUEATHLETES

HERAUSFORDERND
ENTWICKLUNGSGEMÄSS
ZIELORIENTIERT
und jetzt auch:
INKLUSIV

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK

ALTERSGEMÄSSE LEICHTATHLETIK FÜR ALLE KINDER

IMPRESSUM UND INHALT

HERAUSGEBER: Deutscher Leichtathletik-Verband

REDAKTION: David Deister, Frank Müller

AUTORENTEAM: AG Wettkampfsystem Kinderleichtathletik (ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter in den Kreisen, Landesverbänden und beim DLV), David Deister, Dr. Birgit Dreisbach, Fred Eberle, Esther Fittko, Hans Katzenbogner, Yvonne Ripper, Hans-Joachim Scheer, Mo Schwarz, Dominic Ullrich, Axel Voigt

MITARBEIT: AG Wettbewerbssystem im Nachwuchsbereich (ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter aus den Bereichen der DLV-Jugend, Wettkampforganisation und olympische Leichtathletik), Achim Bersch, Jan Kern, Manfred Mamontow, Günter Mayer, Jörg Peter, Hans-Dieter Richter, Wolfgang Rummeld, Bärbel Wöckel

NEUAUFLAGE 2020 UND ÜBERARBEITUNG 2022 (KILA INKLUSIV):
An der Überarbeitung 2020 waren darüber hinaus beteiligt: Nicolas Fröhlich, Oliver Krämer, Liv Kornhuber, Benjamin Heller, Jan Steinmüller, Teilnehmer des Bundestreffen Kinderleichtathletik, Mitglieder der DLV-Jungkampfrichter-Initiative.
An der Überarbeitung „KiLa inklusiv" waren beteiligt: Volker Jennemann, Jasmin Koser, Daniel Schwarz, Matthias Ströher, Katharina Schulz, Lena Lauderbach, Julia Leining

ALLE FOTOS: Benjamin Heller (wenn nicht anders angegeben)

COPYRIGHT: © Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV), Darmstadt, 12/2022 (inhaltlicher Stand 1/2020)

Um die Lesbarkeit des Textes zu vereinfachen, wird in dieser Broschüre lediglich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind in allen Fällen alle Geschlechter mit eingeschlossen.

EINLEITENDES: LEICHTATHLETIK FÜR ALLE KINDER 3

KINDER SIND FÜR WETTKÄMPFE – WETTKÄMPFE FÜR KINDER 4

ABLAUF DER WETTKÄMPFE UND DISZIPLINENÜBERSICHT 6
- Kinderleichtathletik-Wettkämpfe richtig gestalten 6
- Inklusive Tipps und übergreifende Hinweise 7
- Disziplinenübersicht und -konzept 7

ALLE DISZIPLINEN 14
- Wettkampfkarten Laufen 14
- Wettkampfkarten Springen 54
- Wettkampfkarten Werfen 80

INKLUSIVE TIPPS
- Übergreifende Hinweise 98
- Disziplinbereich Laufen 100
- Disziplinbereich Springen 110
- Disziplinbereich Werfen 118

AUSWERTUNG (RANGLISTENPRINZIP) 126

VERANSTALTUNGSSERIEN UND LIGEN 128

ORGANISATION UND RAHMENBEDINGUNGEN 134

BUNDESJUGENDSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG 142

Für die einen ist es die „olympische Kernsportart" und für die anderen „die (elementare) Grundlagensportart Nr. 1". Und mit Blick auf alle Kinder? Für sie soll die Leichtathletik vor allem Folgendes sein: altersgerecht, zeitlos und auf die spätere Jugend vorbereitend.

KINDER

Ganz egal, ob groß oder klein, kräftig oder schmal, mit oder ohne Behinderung, egal welchen Geschlechts – so unterschiedlich die 6- bis 11-Jährigen, so verschieden die Gründe und Motive, sich für ein bestimmtes Hobby oder eine konkrete Sportart zu interessieren.
Die offensichtlichen körperlichen Merkmale sind das eine. Darüber hinaus sollte nicht vergessen werden, dass jedes Kind andere, ganz eigene motorische Voraussetzungen aus Freizeit, Schule und ggf. Verein mitbringt.
Was Kinder in den verschiedenen Altersklassen überhaupt verstehen und wie man diese jeweils am besten erreicht, motiviert und aktiviert, ist von besonderem Interesse. Und wer sich für die Gefühlswelt der Kleinen interessiert, hat sich bereits auf den Weg gemacht, sich auch ganz allgemein mit der Psyche der Kinder zu befassen – konkret bezogen auf die kognitiven, motivationalen und emotionalen Eigenschaften der einzelnen Kinder.
Nicht zuletzt stellt sich die Frage nach dem sozialen Gefüge und der Entwicklung. „Kinder brauchen Kinder", sie suchen nach Vorbildern und untereinander nach Austausch und Interaktion. Sie sind dankbar für Abwechslungsreichtum und Vielfalt.

Zum Imagefilm des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik:

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik

Kinder wollen …

- … Spannung, Spaß und Action.
- … sich untereinander messen.
- … Neues entdecken und ausprobieren.
- … Abwechslung.
- … Herausforderungen.
- … Aufmerksamkeit.
- … Anerkennung.
- … spielen.
- … „Nochmal!" und „Mehr!"
- … „Schneller!" – „Höher!" – „Weiter!"

LEICHTATHLETIK FÜR KINDER

Welche Sportart einen anspricht, welche Angebotspalette ein nahegelegener Verein parat hat und wie die Übungsleiter auf den Nachwuchs eingehen – wem es gelingt, die Neugier der Zielgruppen zu wecken, im Hier und Jetzt für Spaß, Freude und auch möglichst dauerhaft für Begeisterung und Leidenschaft zu sorgen, dem ist der Zulauf vieler Mädchen und Jungen gewiss.

Einen besonderen Reiz macht in der Leichtathletik die Wechselwirkung von Training und Wettkampf aus. Im Training stehen das zielorientierte Spielen und das variantenreiche Üben im Vordergrund. Unmittelbar vor den Wettkämpfen steht dann vorrangig das Ausprobieren, Imitieren und Simulieren der anstehenden Wettkampfdisziplinen auf dem Übungsprogramm.
Wettkämpfe gelten als „Salz in der Suppe". Dabei ist jede einzelne der mehr als 40 Disziplinen klar geregelt, stets einschließlich eines bestimmten Spielraums, den Sportfest-Organisatoren vor Ort brauchen und den sie nutzen sollten.
Jedes Kind entwickelt sich ganz individuell. Und was lässt sich allgemein festhalten?

Definition „Kinder":

- Kinder sind keine „kleinen", „verkürzten" oder „reduzierten" Erwachsenen.
- Kinder sind heranwachsende Mädchen und Jungen.
- Kinder sind sich entwickelnde junge Menschen, die aufgrund ihrer Einzigartigkeit eigene Vorstellungen und Bedürfnisse sowie Wünsche und Fähigkeiten haben.

Zum ureigenen Wesensmerkmal von Kindern zählt der Wetteifer. Aber: Kinder wollen nicht vermessen werden. Stattdessen wollen sie untereinander wetteifern. Im Alltag der Kinder werden Stoppuhr und Maßband nicht gebraucht. Wohl aber als Hilfsmittel bei den eigens für Kinder entwickelten Disziplinen, wenn es zum Direktvergleich von Teams und Einzelstartern kommt.

7 GRUNDSÄTZE FÜR KINDERLEICHTATHLETIKWETTKÄMPFE

Die folgenden Grundsätze sorgen dafür, dass Wettkämpfe zu tatsächlichen Sportfesten für junge Leichtathleten werden.

1. Leichtathletik ist Laufen, Springen, Werfen

Die über viele Jahrzehnte dominierenden Disziplinen 50-Meter-Lauf, Weitsprung und Schlagball haben für die 10- und 11-Jährigen ihren festen Platz im Wettkampfsystem. Inzwischen wird der Lauf-, Sprung- und Wurfbereich weiter aufgefächert. Über die drei Kinder-Altersklassen U8, U10 und U12 hinweg finden sich dort nun lückenlos hinführende und schrittweise erhöhte Schwierigkeitsstufen.

Kinderleichtathletik ist vor allem eines: Leichtathletik im Team, wo man gemeinsam gewinnt und wichtige Erfahrungen sammeln kann.

2. Koordination vor Kondition
Zwar gibt es das eine nicht ohne das andere, dennoch stehen die konditionellen Fähigkeiten vor allem im Jugendbereich im Vordergrund. Im Kindesalter geht es für die Mädchen und Jungen zunächst darum, grundlegende Bewegungserfahrungen zu machen, den Bewegungsschatz zu vergrößern und zu lernen, sich bzw. den Körper gut zu koordinieren.

3. Jede Leistung zählt
Additionswertungen gibt es bei Kinderwettkämpfen in Deutschland zu Genüge (s. auch „WERTUNG" auf Wettkampfkarten unten). Als gängigste gilt die „3 aus 4"-Regel, bei der die schwächste Leistung gestrichen wird und die drei besten zum Disziplinergebnis addiert werden. Die Botschaft: Jeder Versuch ist von Bedeutung, jedes Disziplinergebnis kann dem Team weiter nach vorne helfen. Und fällt bei einer Disziplin z. B. aufgrund zweier Missgeschicke die Leistung eines bewährten Leistungsträgers aus, dann ist ein anderes Teammitglied zur Stelle.

4. Mit effektiver Organisation zu Bewegungssportfesten
„Schlangenformationswarten" an der Weitsprunggrube? Das ist passé. Durch vereinfachte Wettkampforganisation und Leistungsermittlung (z. B. Zonen-Messungen") haben die Kinder eine erhöhte Bewegungszeit." Auch grundsätzlich in der Kinderleichtathletik gilt: Je überschaubarer die Gesamtdauer, desto familienfreundlicher das Event und desto größer die Wahrscheinlichkeit, engagierte Helfer zu gewinnen. Ziel der Veranstalter sollte es sein, (z. B.) gegen 9:30 Uhr mit einem gemeinsamen Aufwärmen zu beginnen und nach drei bis maximal sechs packenden Disziplinen zur Mittagszeit im Kreis des eigenen Teams mit stolzgeschwellter Brust das Stadion zu verlassen – natürlich nicht ohne persönliche Urkunde.

5. Gemeinsam im Team
Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude – der Spruch, so wahr er ist für erfahrene Wettkämpfer. Erlebnisse als „Einzelkämpfer" sammeln die „Älteren" ab der Altersklasse U12 genug. Nicht nur bei Kinderleichtathletik-Wettkämpfen nähert sich die Spannung in den Hallen und auf den Plätzen bei Team- bzw. Staffeldisziplinen dem Siedepunkt. Dabei trägt jeder seinen Teil zum Ergebnis bei, fiebert mit und feuert die Teammitglieder an.

6. Vielseitig und vielfältig wetteifern
Eintönige Wettkampfangebote und stets die gleichen Disziplinen bei jeder Veranstaltung verbreiten Monotonie und Langeweile. Stattdessen sind abwechslungsreiche Wettkampfformen Trumpf. Das fördert bemerkenswerte Erlebnisse im – aber auch am Rande des – Wettkampf(s). Eine unterschiedliche Disziplinenauswahl der verschiedenen Veranstalter spricht im Jahresverlauf alle Vorlieben, Wünsche und Fähigkeiten der Kinder an. So kann ein Kind im Laufe von fünf bis sechs Jahren in bis zu 42 Disziplinen antreten. Dabei eignen sich alle Einzeldisziplinen der Kinderleichtathletik auch in der Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele.

7. Offenheit und Transparenz
Alle Kinder, mit oder ohne Behinderung, egal welches Geschlecht, sollen die Gelegenheit haben, an diesen eigens für sie kreierten Wettkämpfen teilzunehmen, mit oder ohne Vereinsmitgliedschaft, als Schnupperprojekt oder Quereinsteigerangebot für Schüler. Gemeinsames Sporttreiben, Begegnungen und Gemeinschaftserlebnisse sind dabei von zentraler Bedeutung.
Das Konzept der Teamwettkämpfe ist auch für neugierige Mädchen und Jungen gedacht, die – einmal angesprochen von Freunden, Klassenkameraden, Geschwister- oder Nachbarskindern – „Ja" sagen zu eindrucksvollen und spannungsgeladenen Wettkämpfen. Immer wieder geht es darum, im Idealfall jeweils einen Ranglistenpunkt zu erzielen. Das ist das durchgängige Wertungsprinzip bei den Disziplinenwertungen, bei allen Wettkämpfen bis hin zu den Veranstaltungsserien oder Ligen. Dieses Ziel, jeweils möglichst mit einer „1" zu glänzen, ist den Kindern ja schon bestens aus der Grundschule bekannt.

ABLAUF DER WETTKÄMPFE UND DISZIPLINENÜBERSICHT

3.1 KINDERLEICHTATHLETIK-WETTKÄMPFE RICHTIG GESTALTEN!

Im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik finden sich spannungsgeladene Teamwettkämpfe, Veranstaltungsserien sowie Cups (mit Qualifikationsrunden und Finals) als abwechslungsreiche Jahreshöhepunkte für alle 6- bis 11-Jährigen wieder. Die wichtigsten Fragen zum Ablauf dieser Veranstaltungen werden im Folgenden geklärt.

Nach welchen Kriterien wählen Sie als Ausrichter die Disziplinen für Ihren Wettkampf aus?

Je nach Vorliebe und Verfügbarkeit entsprechender Wettkampfanlagen und -materialien stellen Sie anhand der aufgeführten Wettbewerbe (s. Konzepte ab Seite 8 und Disziplinen ab Seite 14) ein passendes Angebot für die entsprechende Altersklasse zusammen. Folgende Vorgaben sind zu beachten: Die Durchführung jeweils einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin ist für jeden Wettkampftag grundsätzlich verbindlich. Für einen Wettkampftag sind jeweils drei bis vier Disziplinen in der Altersklasse U8, vier bis fünf Disziplinen in der U10 sowie vier bis sechs Disziplinen in der U12 vorgesehen. Eine Hindernissprint-Disziplin sollte, ein Staffelwettbewerb muss immer enthalten sein.

Während in der Altersklasse U8 ausschließlich Teamwertungen erfolgen, ist in der U10 noch eine Einzelmehrkampfwertung und in der U12 eine Einzelwertung in einzelnen Disziplinen und im Mehrkampf möglich.

Wer kann teilnehmen?

Kinderleichtathletik ist Team-Leichtathletik. Ein Team besteht aus mindestens sechs bis maximal elf Teilnehmern. Teilnahmeberechtigt sind alle Mädchen und Jungen der entsprechenden Altersklasse sowie Kinder aus dem älteren Jahrgang der darunter liegenden Altersklasse. Die Teams sind stets gemischt, d. h., Mädchen und Jungen bilden gemeinsame Teams. Grundsätzlich gilt, dass Startgemeinschaften verschiedener Vereine für die jeweilige Veranstaltung gebildet werden können, diese können von Wettkampf zu Wettkampf wechseln. Auch einzelne Schüler aus Schulen können sich anschließen und auch Schulmannschaften dürfen teilnehmen.

Die Teilhabe an Training und Wettkämpfen in der Kinderleichtathletik von Kindern mit einer Behinderung ist ein zusätzliches Angebot dieser Konzeption. Unter dem Slogan „Leichtathletik für Alle", sollen mehr Kinder mit einer Behinderung zum Sporttreiben animiert, gemeinsam im Team Bewegungserfahrungen sammeln und somit mehr inklusive Angebote geschaffen werden.

Wie läuft ein Kinderleichtathletik-Wettkampf ab?

Der Wettkampf, der für die einzelnen Altersklassen jeweils nach maximal drei Stunden beendet sein sollte, wird von allen Beteiligten gemeinsam eröffnet. Anschließend absolvieren die Teams nach einem vom Veranstalter vorgegebenen Ablaufplan (meist im Riegenbetrieb) ihre Disziplinen. An einer Wettkampfanlage sollten dabei mindestens zwei Teams gleichzeitig agieren. Zwischen den verschiedenen Disziplinen sollten die Kinder die Möglichkeit haben, die Ermittlung des Gesamtergebnisses nachzuvollziehen und auf Anhieb zu verstehen. Bestens geeignet ist hier eine Live-Hand-Auswertung (z. B. an großflächigen Plakaten), bei der die Kinder unter Anleitung eines Moderators einbezogen werden. Die unmittelbar folgende gemeinsame Siegerehrung mit Urkunden für alle sollte schließlich zum bemerkenswerten Finale des Wettkampfs werden.

Wie wird gewertet?

Kinderleichtathletik-Veranstaltungen werden nach dem Prinzip der Ranglistenpunkte ausgewertet: In jeder Disziplin möglichst das beste Team zu sein, ist das Ziel der Kinder. Die Ergebnisse der verschiedenen Teams werden für jede Disziplin in die entsprechende Rangfolge gebracht: Das jeweils beste Team in einer Disziplin erhält einen Ranglistenpunkt, das zweitbeste zwei Punkte usw. (s. auch Seite 98). Eine einfache, für Kinder nachvollziehbare Teamwertung kommt so zum Einsatz. Gewinner ist das Team, das in der Addition aller Disziplin-Ranglistenpunkte schließlich die geringste Anzahl schafft.

Wie gehen die Einzelleistungen der Teammitglieder in das jeweilige Disziplinergebnis ein?

Mit Ausnahme einiger Staffeldisziplinen, bei denen die Zahl der Staffelläufer auf sechs festgeschrieben

ist, hat in allen anderen Disziplinen jedes Kind die Möglichkeit, seinen Anteil zum Teamergebnis beizutragen. Es gehen jeweils die sechs besten individuellen Leistungen in die Wertung ein – unabhängig davon, ob ein Team aus sechs, sieben oder bis zu elf Kinder besteht. Jede und jeder ist wichtig! Während ein Kind im Hindernissprint seine Schnelligkeit einbringen kann, leistet ein anderes seinen (Punkt-)Beitrag in einer Wurfdisziplin, ein weiteres beim Springen usw. Die Ermittlung des Disziplinergebnisses für ein Team ist auf der jeweiligen Disziplinkarte unter Leistungsermittlung (ab Seite 14) erklärt.

Gibt es ausschließlich Teamwertungen?
In der U8-Kinderleichtathletik werden ausschließlich Teamsieger gekürt, während in der U10 die Möglichkeit eines Einzelmehrkampfes und zusätzlich in der U12 eine Einzelwertung gegeben ist. In Form von Einzel- und Mehrkampfwertungen wird hier die Brücke zur Jugendleichtathletik in der Altersklasse U14 geschlagen, in der zunehmend mehr Disziplinwertungen auf die Athleten von morgen warten.

Wie wird ein Kinderleichtathletik-Wettkampftag vorbereitet?
Unter „Organisation und Rahmenbedingungen" (ab Seite 106) werden gezielt die organisatorischen Herausforderungen für Veranstalter und Wettkampfhelfer aufgegriffen. Neben den Disziplinkarten (ab Seite 14) ist das Regelwerk der Kinderleichtathletik durch die Deutsche Leichtathletik-Ordnung (Anhang 4) vorgegeben.

Was sind Veranstaltungsserien und Ligen?
Veranstaltungsserien und Ligen sind eine Reihe von mehreren Kinderleichtathletik-Wettkämpfen, bei denen am Ende ein Gesamtsieger der Serie bzw. Liga ermittelt wird. Jeder ausrichtende Verein hält an einem Wettkampftag ein mit den anderen Vereinen abgestimmtes Disziplinenangebot für den Nachwuchs bereit. So werden über das Jahr gesehen mehrere Veranstaltungen nach dem Prinzip der Ranglistenwertung (s. Beispiele ab Seite 100) gewertet und ein Sieger der Wettkampfserie gekürt. Kooperieren Sie dazu am besten mit anderen interessierten Vereinen und den Kreisverantwortlichen. Ziel sollte es sein, gemeinsam Termine zu koordinieren und Disziplinen auszusuchen.

3.2 INKLUSIVE TIPPS UND ÜBERGREIFENDE HINWEISE

Regeln für die Trainingsgruppe festlegen
Wenn es möglich ist und das Einverständnis des Athleten bzw. den Eltern des Athleten vorliegt, können mit den zeitgleich trainierenden Trainingsgruppen Regeln festgelegt werden. Ziel der Regeln wäre es, die übrigen Athleten zu sensibilisieren, dass z.B. der hörbehinderte Athlet nicht wahrnimmt, wenn jemand von der Seite über die Bahn laufen möchte.

Umgebung im Blick behalten
Generell immer die Umgebung des Athleten im Blick behalten. Manche Hörbehinderte hören nicht, wenn z.B. ein Trainingskollege von hinten angelaufen kommt.

Erkundung der Trainings- und Wettkampfstrecken
Generell ist es hilfreich, die Trainings- oder Wettkampfstrecken im Vorfeld gemeinsam mit allen Kindern und Jugendlichen zu erkunden.

Demonstration der Bewegungsaufgabe
Ein besonderes Augenmerk sollte auf der Demonstration der Bewegungsaufgabe liegen. Dieser sollte, im Hinblick auf die jeweilige Behinderung der Kinder, genügend Zeit eingeräumt werden.

3.3 DISZIPLINENÜBERSICHT UND -KONZEPT

Die Disziplinenübersicht zur Wettkampfkonzeption der Kinderleichtathletik ist in die Teilkonzepte Lauf, Sprung, Wurf gegliedert. Die klassischen Ziel-Disziplinen der Jugendleichtathletik (ab U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung unserer Kinder künftige Wettkampfdisziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischenetappen definiert.

ABLAUF DER WETTKÄMPFE UND DISZIPLINENÜBERSICHT

Das Lauf-Konzept

Die Tabelle rechts gibt eine Übersicht über die Disziplinen für das vielfältige Laufen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren (neben dem bestehenden Angebot für die 12- und 13-Jährigen) – gegliedert in fünf Entwicklungsfelder: Vom „Schnell-Laufen" zum Sprint, vom „Über-Laufen" zum Hürdensprint, vom „Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel, vom „Ausdauernd-Laufen" zum Dauerlaufen und vom „Marschieren" zum Gehen.

Die Freude am Laufen, die Kinder in Sportvereine führt, wird in der Trainings- und Wettkampfleichtathletik in gewünschte Bahnen gelenkt. Während die 10- bis 11-Jährigen wie bisher über die 50-Meter-Distanz an den Start gehen, wird das schnelle Laufen in den Altersklassen zuvor alters- und entwicklungsgemäß vorbereitet. Im 40-Meter-Sprint starten die 8- und 9-Jährigen wahlweise aus dem Hoch-, Dreipunkt- bzw. Kauerstart. Beim 30-Meter-Sprint der Altersklasse U8 lernen die Kinder bereits wichtige Abläufe und korrektes Wettkampfverhalten kennen (z. B. Warten, bis man an der Reihe ist; Reagieren auf das Startsignal).

Der Hürdensprint ist als Schlüsseldisziplin fest verankert im leichtathletischen Wettkampfprogramm. Darauf vorbereitet werden die Jüngsten durch spannungsgeladene Hindernissprint-Staffeln und motivierende Organisationsformen, in die das schnelle Laufen und der Hindernislauf verpackt werden. Das durchgehende Prinzip lautet hier: Je älter die Kinder, desto länger die Laufstrecke, desto höher die Hindernisse und desto größer der stets konstante Abstand der Hindernisse zueinander.

Das ausdauernde Laufen für Kinder wird in den unteren beiden Altersbereichen bei der Biathlon-Staffel mit Zielwurfaufgaben kombiniert. Zudem fordert der Transportlauf in der U10 ein möglichst gleichmäßig langes Laufen. Und in der U12 ist beim Crosslauf ein mit unterschiedlichsten Hindernissen versehener Parcours zu bewältigen. Auch das sportliche Gehen wird im Kinderbereich angebahnt, hier finden Gehwettbewerbe in Form von Staffeln in den beiden älteren Altersklassen (U10, U12) statt.

In der Altersklasse U12 werden die 6 x 50-Meter-Staffel und die abschließende Verfolgungs-Staffel (6 x 800 m) zum Highlight. Bei der Ausdauer-Staffel wird die Startreihenfolge anhand der bis dahin erreichten Punktzahlen der Teams festgelegt. Nach der Gundersen-Methode startet das beste Team zuerst und wird von allen anderen „gejagt": Das Sextett, dessen Schlussläuferin bzw. Schlussläufer zuerst die Ziellinie überquert, wird bei den 10- und 11-Jährigen Gesamtsieger des Wettkampftages.

Reaktion und Schnelligkeit sind schon bei den 30-Meter-Sprints der 6- und 7-Jährigen gefragt, die bei guten Witterungsbedingungen auch auf dem Rasen möglich sind.

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
	U8 (w/m 6/7)	**U10** (w/m 8/9)	**U12** (w/m 10/11)	**U14** (w/m 12/13)
Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	**30 m** (aus verschiedenen Lagen)	**40 m** (Hoch-/Dreipunkt-/Kauerstart)	**50 m** (Tiefstart aus dem Block)	75 m
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	**Hindernissprint-Staffel (30 m)** (Abstand: 3 – 5 m, Höhe 30 cm)	**Hindernissprint-Staffel (30 – 40 m)** (Abstand: 4 – 6 m, Höhe 30 – 50 cm) **Hindernissprint (30 – 40 m)**	**Hindernissprint-Staffel (40 – 50 m)** (Abstand: 5 – 7 m, Höhe 40 – 60 cm) **Hindernissprint (40 – 50 m)**	60 m Hürden
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			**4 x 50-m-Staffel** **6 x 50-m-Staffel**	4 x 75-m-Staffel
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	**Biathlon-Staffel (400 – 600 m)**	**Biathlon-Staffel (600 – 800 m)** **Transportlauf**	**Verfolgungs-Staffel (6 x 800 m)** **800 m**	3 x 800 m/3 x 1.000 m 800 m/1.000 m
			Crosslauf (1500 – 2500 m)	2.000 m
Vom „Marschieren“ zum Gehen		**Geh-Staffel (3 x 400 m)** **Gehen (400 – 600 m)**	**Geh-Staffel (3 x 600 m)** **Gehen (1000 m/2000 m)**	2.000 m Gehen

Das Sprung-Konzept

Die Tabelle rechts gibt einen Überblick über die Disziplinen für das Springen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren (und das bestehende Angebot für die Jugendlichen in der U14) – gegliedert in vier Entwicklungsfelder: Vom „Weit-Springen' zum Weitsprung, vom „Hoch-Springen" zum Hochsprung, von „Mehrfachsprüngen" zum Dreisprung und vom „Stab-Springen"zum Stabhochsprung.

Im Feld vom „Weit-Springen" zum Weitsprung gilt es beim Zielweitsprung, in naheliegende, sichtbare Landezonen zu springen, um zunächst den dosierten Schnelligkeitseinsatz und die Sprunggewandtheit zu schulen. Später gilt es, zunehmend die Sprungweiten zu steigern. In der Weitsprung-Staffel der 8- und 9-Jährigen wird für das Team gekämpft: Wer weit springen und noch dazu schnell (an-)laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team. Zudem kann sich die U10 im Weitsprung in die Zone vergleichen. Die 10- und 11-Jährigen hingegen messen sich im klassischen Weitsprung zentimetergenau. Hierbei zählt nahezu jeder der insgesamt vier Versuche: Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Versuchen.

Niemand wird auf die Idee kommen, schon 6-Jährige zu einem Hochsprung rücklings über die Latte zu bewegen. Langfristig und motivationswirksam wird in einer Wettkampf-Leichtathletik für Kinder der in der Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop angelegt und zielführend vorbereitet. Die Spannung und bisweilen

Anlaufen, abspringen, fliegen und nach und nach immer später landen – mit dem herausfordernden Ziel-Weitsprung werden die Jüngsten (U8) an das Springen in die Weite herangeführt.

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
	U8 (w/m 6/7)	**U10** (w/m 8/9)	**U12** (w/m 10/11)	**U14** (w/m 12/13)
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	**Zielweitsprung**	**Weitsprung-Staffel** **Weitsprung in die Zone**	**Weitsprung**	Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	**Hoch-Weitsprung**	**Hoch-Weitsprung**	**(Scher-)Hochsprung**	Hochsprung
Von „Mehrfachsprüngen“ zum Dreisprung	**Einbeinhüpfer-Staffel**	**Wechselsprünge**	**Fünfsprung**	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	**Stabsprung**	**Stabweitsprung**	**Stabweitsprung**	Stabhochsprung

Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überquerung liegenbleibt – oder fällt –, behalten wir den Kleinen nicht vor. Im Anforderungsprofil für die 10- und 11-Jährigen ist deshalb neben dem Hochsprung auch der Schersprung vorgesehen, bei dem in erster Linie Absprungstreckung und Schwungbeineinsatz gefragt sind. Dem vorgeschaltet sind Hochweitsprünge aus geradlinig-frontalem Anlauf über eine Latte in die Weitsprunggrube (U8 und U10).

Anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen werden methodisch aufeinander aufbauend bei der Hinführung zum Dreisprung gefordert.

Ebenfalls altersgemäß werden alle Mädchen und Jungen an das Springen mit dem Stab herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines geeigneten Kinder-Sprungstabs gilt es für die 6- und 7-Jährigen, vorgegebene Gräben zu überwinden. Anlaufen mit dem Stab, ihn zielgenau in einen vorgegebenen Bereich einstechen und das Erlebnis, sich tragen zu lassen, sind Inhalte bei den 8- bis 11-Jährigen – auch wenn hier zunächst alters- und entwicklungsgemäß der Stabsprung in die Weite im Vordergrund steht.

ABLAUF DER WETTKÄMPFE UND DISZIPLINENÜBERSICHT

Das Wurf-Konzept

Die Tabelle rechts gibt einen Überblick über die Wurf-Disziplinen für Kinder im Alter zwischen 6 und 11 Jahren – diesmal gegliedert in drei Entwicklungsfelder: Vom „Schlagwurf" zum Speerwurf, vom „Druckwurf" zum Kugelstoß, und vom „Drehen und Werfen" zum Diskuswurf. In einer Leichtathletik für die Jüngsten gilt es zum Beispiel, Wurfstäbe und Tennisringe zum sauberen Rotieren zu bringen, den Flatterball so zu werfen, dass der Schweif lange zu sehen ist, und die Vortex-Wurfrakete mit Kraft im Abwurf zum Heulen zu bringen.

Mit den aufgeführten Disziplinen wird auch im Wurfbereich die Angebotspalette erweitert und neue Wurfsituationen und -geräte werden in das Wettkampfprogramm integriert. Bewährte und auch künftige neue Trainingsmaterialien können dabei zu Wettkampfgeräten werden. Es wird geworfen, was gut fliegt, bei den Jungen die Lust am Werfen erhält und den Mädchen Mut macht, mehr und mehr Wurfgeräte in die Hand zu nehmen.

Für den wettkampfgemäßen Zugang von Kindern gilt: Landebereiche werden in offensichtliche, gut markierte Zonen bzw. Punktefelder unterteilt, die beim Disziplinablauf das sofortige und transparente Ermitteln von Wurf- und Stoßleistungen ermög-

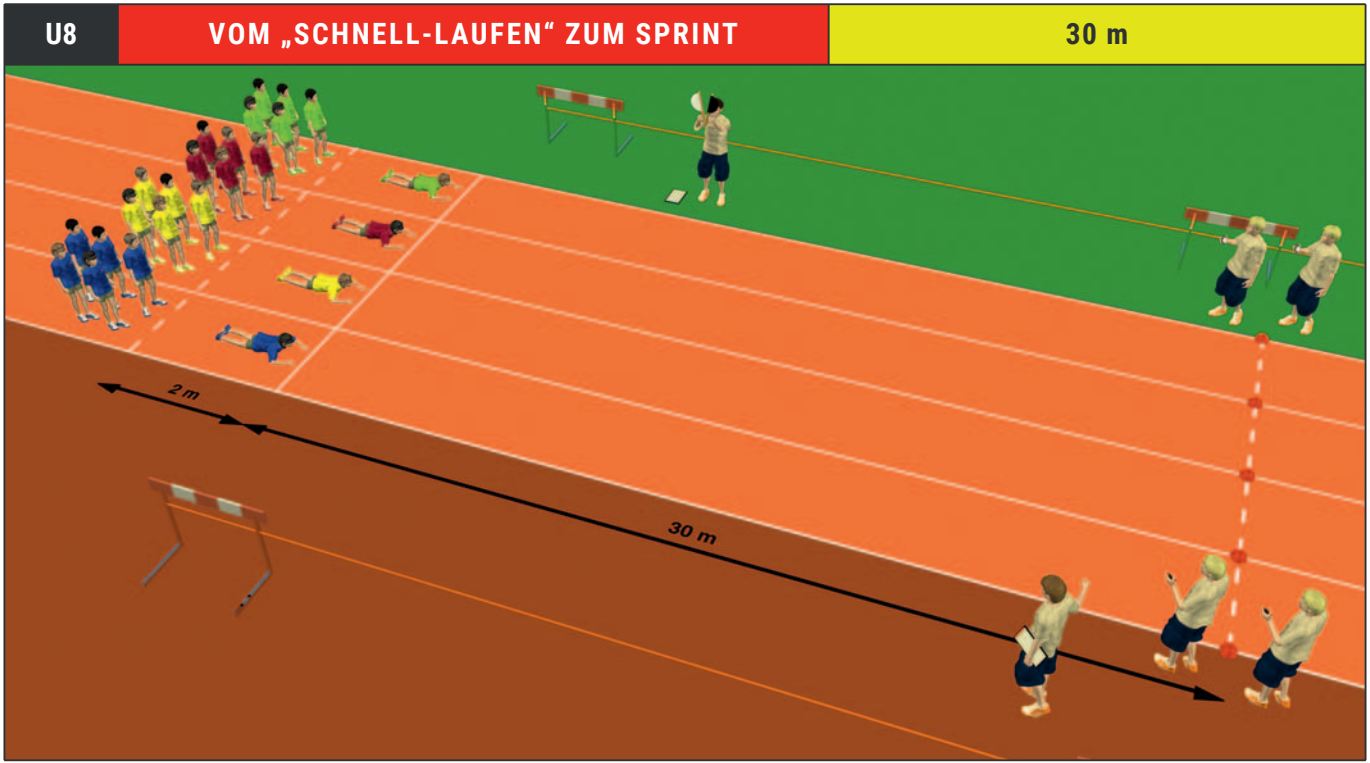
Nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf sammeln die Kinder wertvolle Bewegungserfahrungen, so auch mit dem Wurfring beim Drehwerfen.

lichen. Wirft ein Kind über die markierten Zonen hinaus, erfolgt die Punktvergabe trotzdem im weitergedachten Zonen-Rhythmus. Von insgesamt jeweils vier Versuchen kommen die drei punktbesten in die Wertung und bilden in der Addition das entsprechende individuelle Disziplinergebnis. Das Teamergebnis ergibt sich schließlich für die jeweilige Disziplin aus der Summe der sechs besten Einzelleistungen.

Beim Schlagwurf entwickeln sich mit zunehmendem Alter die Anlauflänge und der Anlaufrhythmus. Die Jüngsten (U8) werfen aus der Schrittstellung. Der Anlauf in der U10 erfolgt bereits aus dem zentralen 3-Schritt-Rhythmus, während die Kinder in der U12 Anlaufrhythmus und -länge bereits frei gestalten.

Der Beidarmige Druckstoß (U8) bereitet den Medizinballstoß aus dem 3er-Rhythmus für die 8- und 9-Jährigen (U10) aus der seitlichen Stoßauslage vor – eine Hand stößt, die andere führt. Der im Training der Kleinen und Großen nicht wegzudenkende Medizinball erfährt somit auch als Wettkampfutensil in der Kinderleichtathletik seine Renaissance. Beim Drehwurf werden die möglichen Beschleunigungswege schrittweise verlängert. Dem Wurf mit Tennisring, Fahrradreifen bzw. Fahrradmantel o. Ä. aus der Wurfauslage (U8) folgen Würfe aus der einfachen Drehung (U10) und schließlich der Wurf mit dem Kinderdiskus aus dem Ring mit bis zu 1 1/2-Drehungen (U12).

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
	U8 (w/m 6/7)	**U10** (w/m 8/9)	**U12** (w/m 10/11)	**U14** (w/m 12/13)
Vom Schlagwurf zum Speerwurf	**Schlagwurf** (aus dem Stand)	**Schlagwurf** (aus 3 m Anlauf)	**Schlagwurf** (freier Anlauf)	Speerwurf Ballwurf
Vom „Druckwurf" zum Kugelstoß	**Beidarmiger Stoß**	**Medizinballstoß**	**(Kugel-)Stoß**	Kugelstoß
Vom „Drehen und Werfen" zum Diskuswurf	**Drehwurf** (Wurfauslage)	**Drehwurf** (einfache Drehung)	**Drehwurf** (freie Ausführung)	Diskuswurf Hammerwurf



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorgeschalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- Variationsmöglichkeiten sind z. B.
  » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
  » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Wartepposition hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  » die vorgegebene Startposition aufgibt oder
  » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

WERTUNG

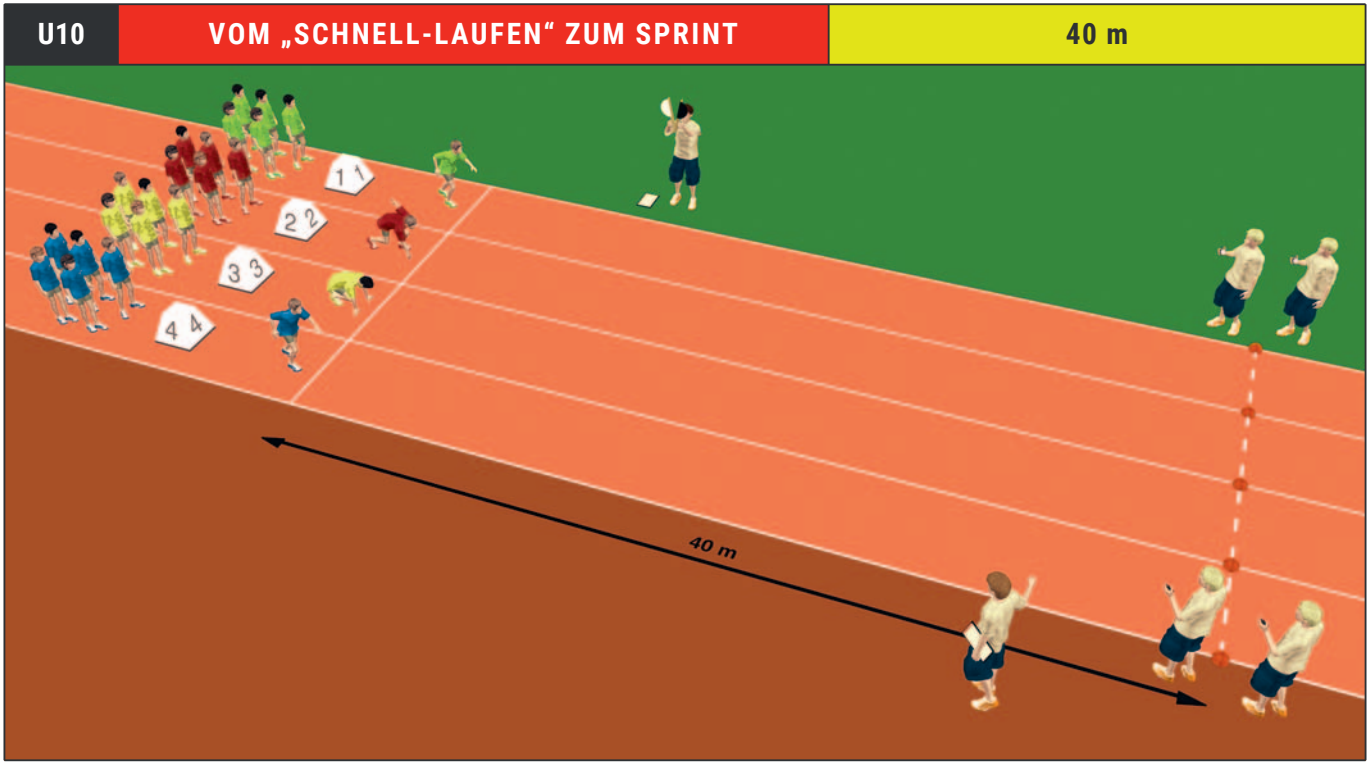
- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-30-meter



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
  – Wer kann zweimal hintereinander möglichst schnell laufen (A)?
  – Wer kann einmal besonders schnell laufen (B)?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Warte- und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.

  » A: Additionsergebnis

  Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

  » B: Bestergebnis

  Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.
- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Aufbauend auf den Anforderungen der U8-Variante sollen die Kinder unterschiedliche Startpositionen kennenlernen und das dreigeteilte Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) verinnerlichen.
- Die Kinder sollen lernen, aus der ruhenden „Fertig“-Position in kürzester Zeit zu reagieren sowie impulsiv und kraftvoll zu starten.
- Es gilt, so schnell wie möglich zu beschleunigen und die erreichte Höchstgeschwindigkeit möglichst bis zur Ziellinie aufrechtzuerhalten.
- Die Kinder sollen sich unmittelbar nach dem Start aus der anfänglichen Oberkörpervorlage schnell in eine aufrechte Körperhaltung mit entsprechendem Knieeinsatz, Ballenlauf und gegengleichem Armeinsatz gelangen.
- Die freie Wahl der Startposition ermöglicht den Kindern einen eigenen Gestaltungsspielraum. Sie können so ihr Bewegungsverständnis und -gefühl aktivieren und weiterentwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

WERTUNG

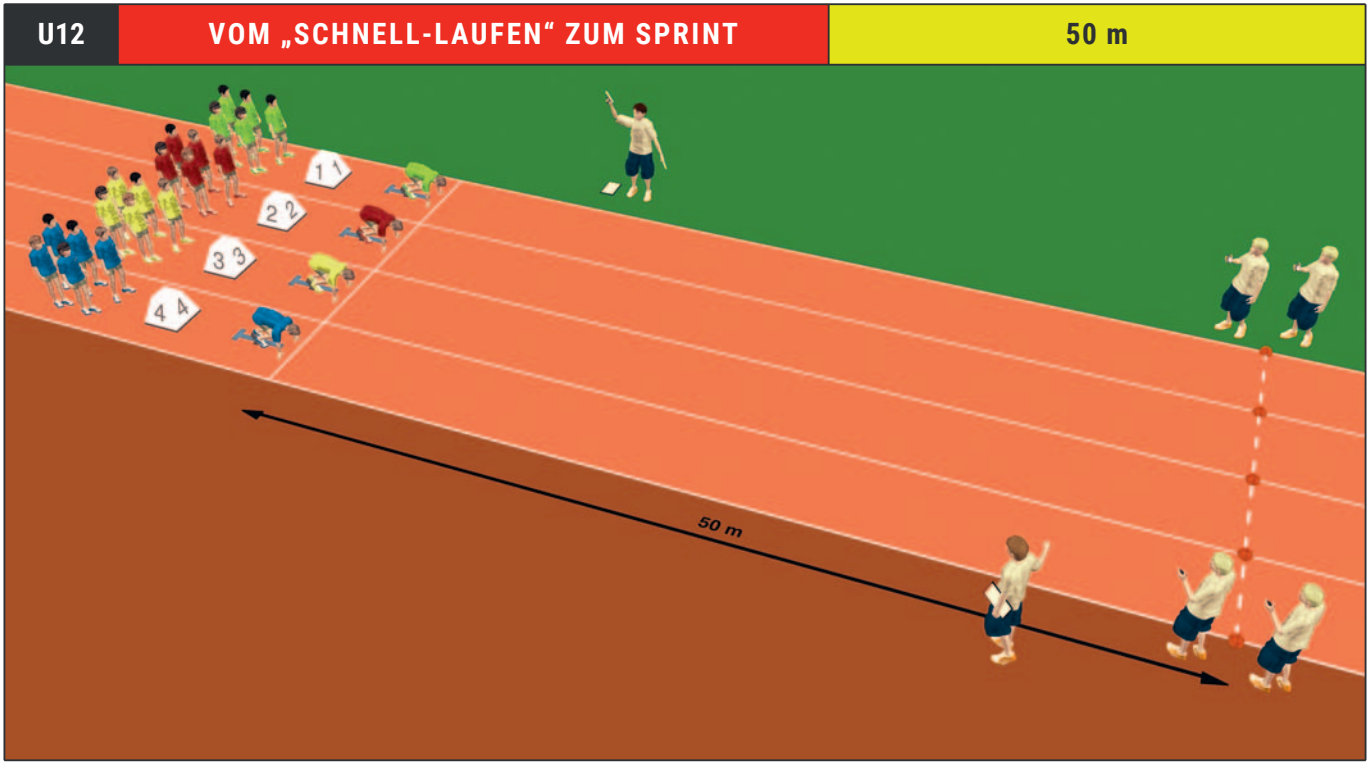
- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-40-meter



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine 50-Meter-Strecke sprinten.
- Wer sprintet am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Startposition im Startblock ein (Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden).
  » Mit dem „Fertig!“-Kommando wird das Gesäß bis leicht über Schulterhöhe angehoben; beide Füße haben Kontakt zum Startblock.
  » Das Startsignal erfolgt per Startpistole oder -klappe.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl der Bahnen) starten gleichzeitig.
- Jedes Kind läuft einmal.
- Jedes Kind darf auf Wunsch auf die Zuhilfenahme eines Startblocks verzichten.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen aus der ruhenden „Fertig“-Position auf ein akustisches Signal in kürzester Zeit reagieren, explosiv starten und maximal schnell beschleunigen.
- Aufbauend auf den koordinativen und konditionellen Anforderungen der U8- und U10-Disziplinen sollen die Kinder ihre Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten verbessern und lernen, höchste Sprintgeschwindigkeiten abzurufen.
- Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrationsfähigkeit von besonderer Bedeutung.
- Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Sprint erlangen.
- Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zum olympischen „100-Meter-Sprint der Großen“ ist, dass die Kinder nicht disqualifiziert werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.
- Auch Einzelwertung ist möglich.

WETTKAMPFHELFER

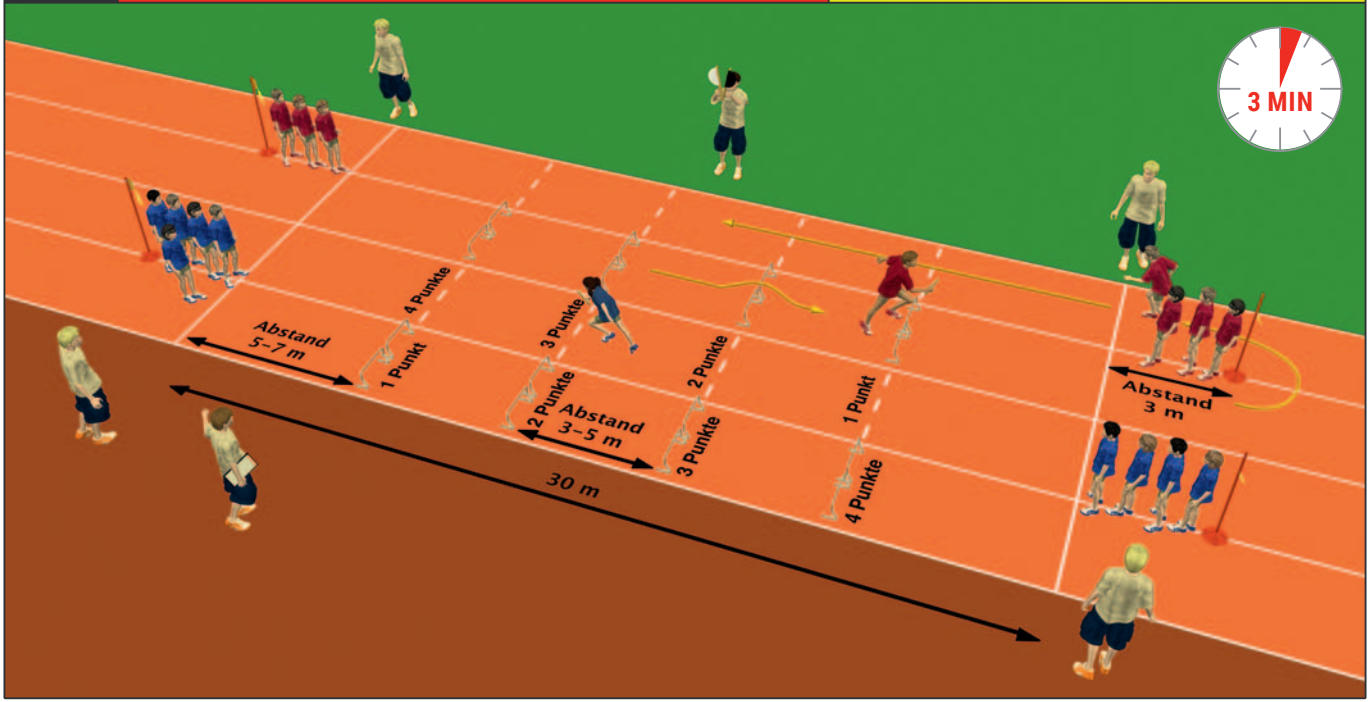
- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-50-meter

U8 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachsprint-strecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig"-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- Punktabzug erfolgt, ...
  » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
  » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
  » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten" erlernen.
- Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

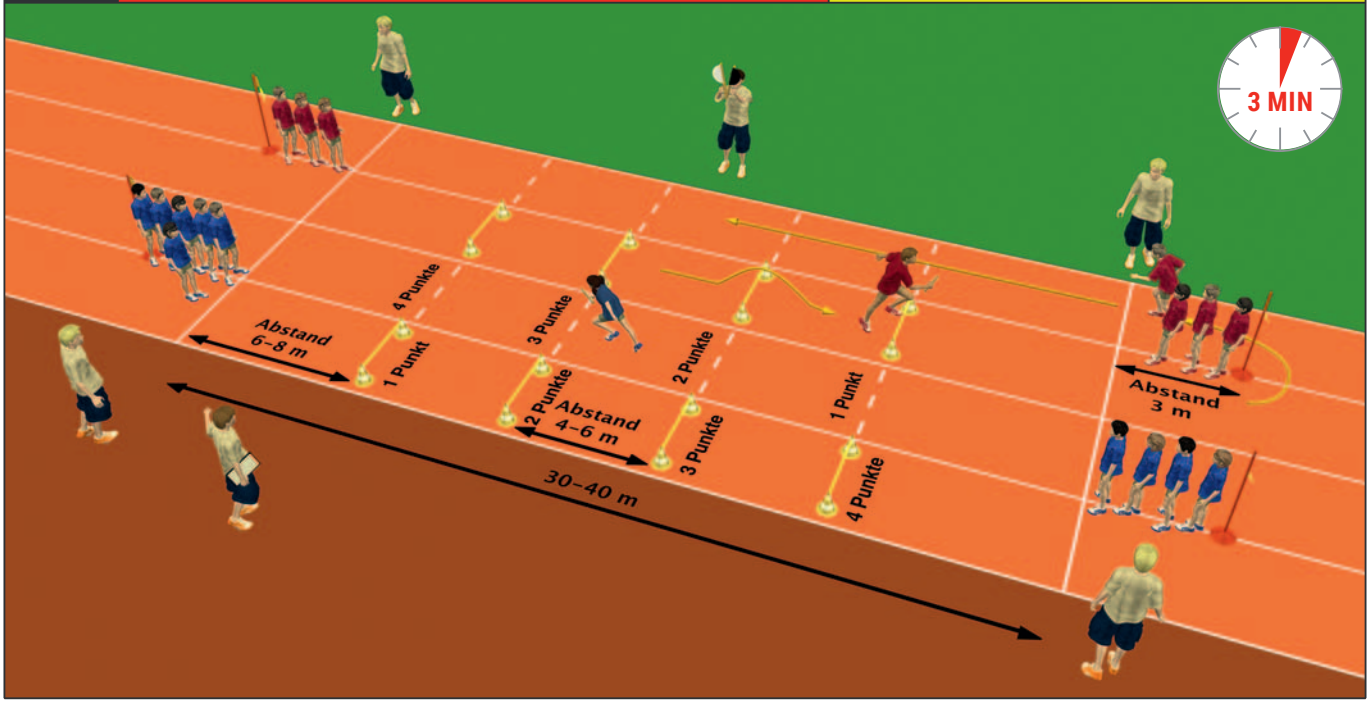
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

U10 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 – 40 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig"-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- Punktabzug erfolgt, ...
  » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
  » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
  » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- Neben dem „Wir- Gefühl" kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

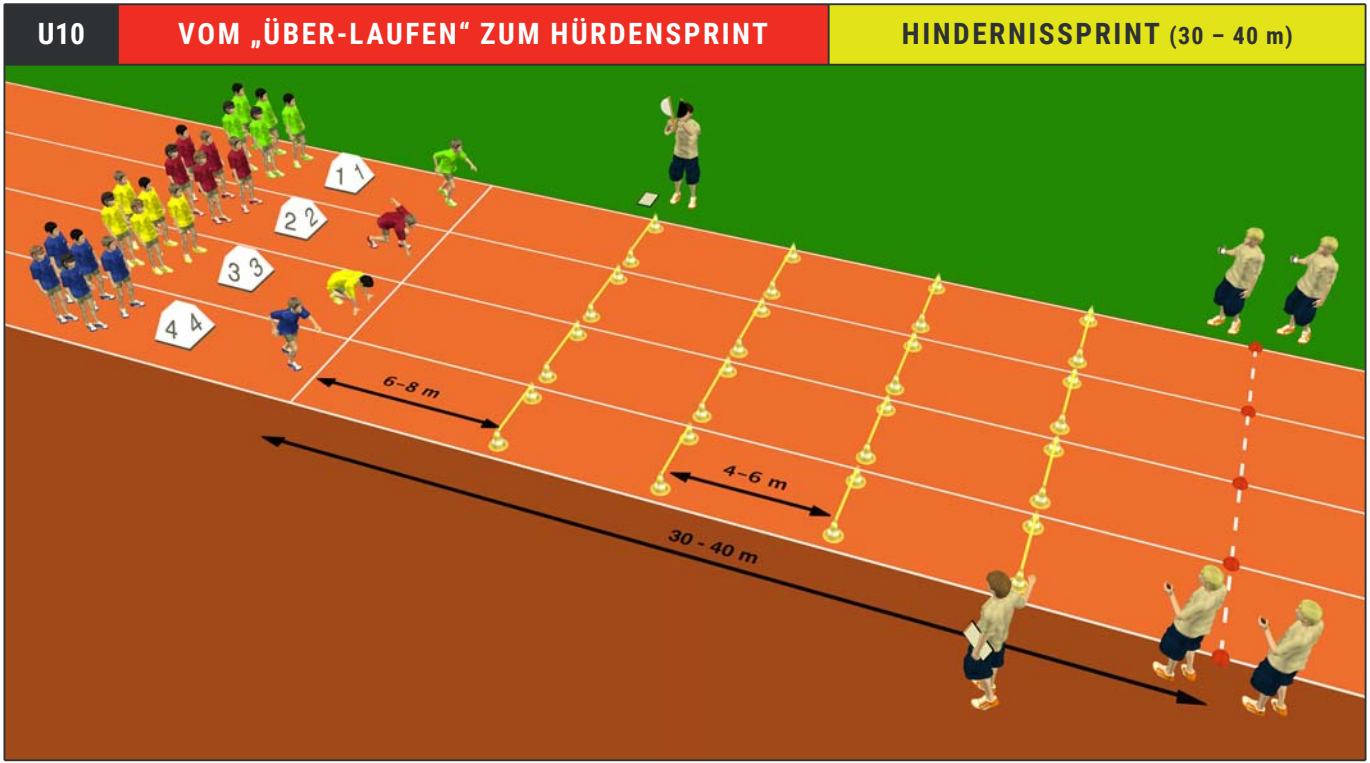
- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich über eine 30- bis 40- Meter Hindernisstrecke laufen.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen Hindernissprint von 30 bis 40 Meter.
- Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Auf jeder Bahn werden jeweils 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
- Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.
- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.
  » **A) Additionsergebnis**: Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  » **B) Bestergebnis:** Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.
- Hoch- und Kauerstart stellen die entwicklungsgemäße Form dar und sind zu bevorzugen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen nach dem Startkommando explosiv starten.
- Dabei sollen sie bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und die Hindernisse mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell übersprinten.

BENÖTIGTES MATERIAL

- 4 oder mehr Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- 4 oder mehr Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- Die Additions- oder Bestergebnisse werden in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder, die in eine Rangfolge gebracht werden.

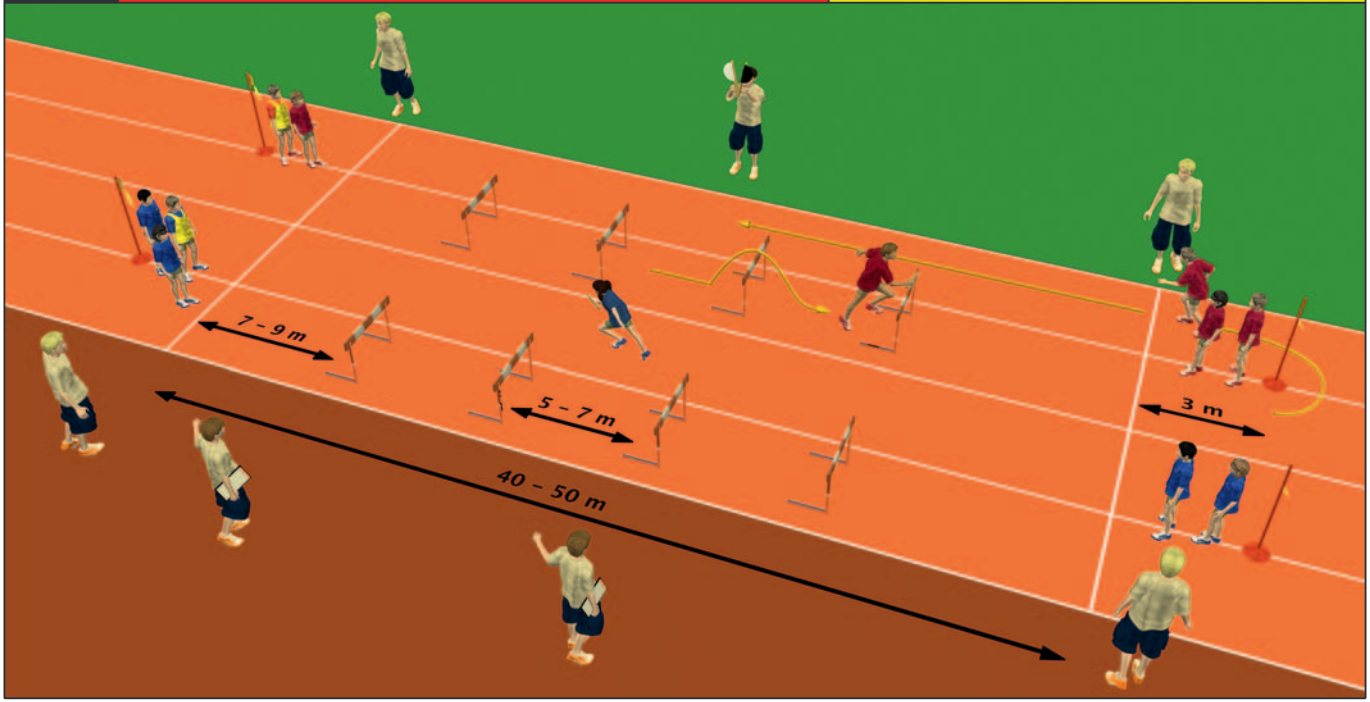
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 oder mehr Helfer: Zeitnahme Protokollführung
- 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-30-40-m

U12 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (40 – 50 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in 6er-Staffelteams eine 40- bis 50-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel absolviert die Strecke am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 40 bis 50 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Von jedem Staffelteam stellen sich je 3 Kinder hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der jeweils dritte Läufer auf der Hindernisstrecke (= Schlussläufer) wird mit einem Leibchen farblich markiert.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der ersten Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet) notiert (Stopp, sobald der markierte Läufer die Start-/Ziellinie nach seinem zweiten Lauf überquert).
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per akustischem Signal abgebrochen. Der Fehlstarter wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig"-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn ...
  » einem Hindernis auf der Hindernisbahn seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde).
  » die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Sekunden).
  » es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen altersgemäß den „fliegenden" Staffelwechsel mit Übergabe von hinten festigen.
- Die jeweils Ablaufenden sollen auf der Hindernisstrecke den sich bietenden Raum bis zur ersten Hürde ausnutzen, um sich dem „fliegenden Wechsel" zu nähern, d. h., den Staffelstab möglichst ohne Geschwindigkeitsverlust anzunehmen und weiterzulaufen.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Gehören mehr als 6 Kinder zum Team, sollten Trainer und Kinder gemeinsam entscheiden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei obliegt die letzte Entscheidung dem Trainer, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollten das Team anfeuern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- 2 Leibchen oder Markierungsbänder

WERTUNG

- Welches Staffelteam absolviert den Parcours am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

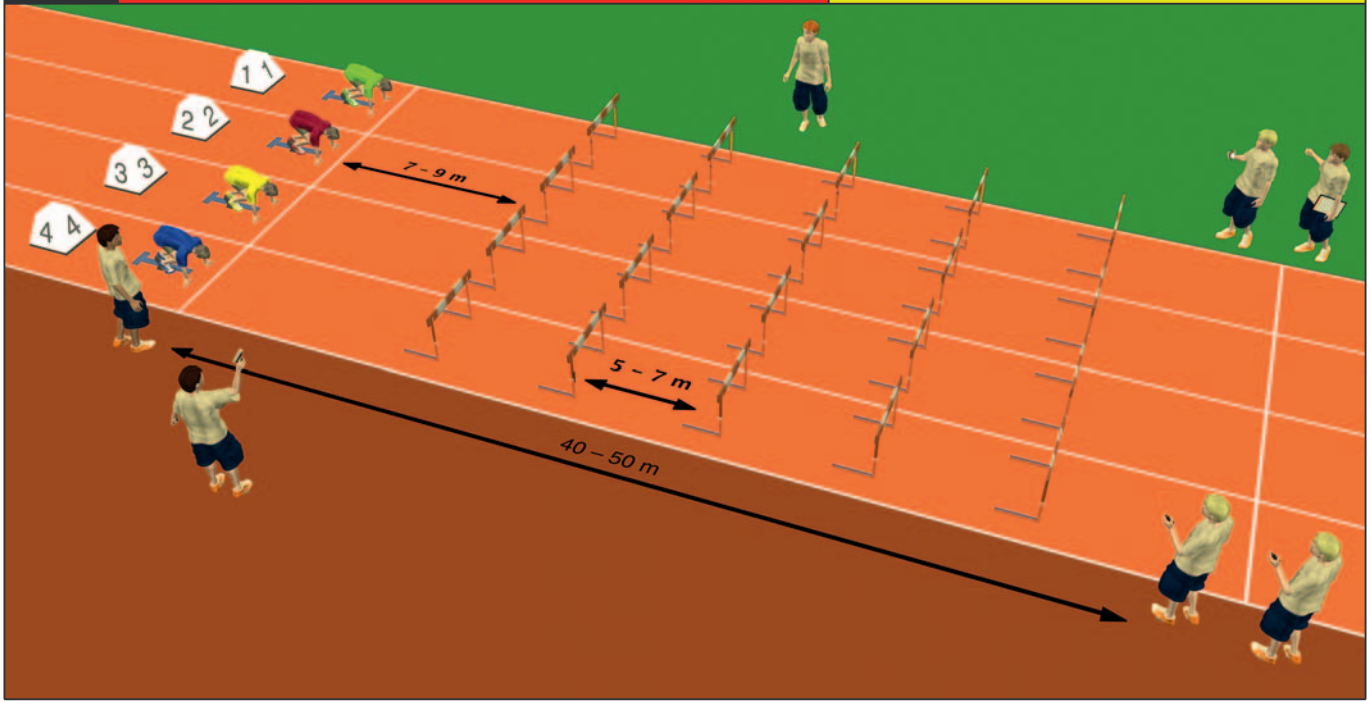
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Übergabekontrolle, Vergabe von Strafzeiten und Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m

U12 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT (40 – 50 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine 40- bis 50-Meter-Hindernisstrecke sprinten.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen 40- bis 50-Meter-Hindernislauf mit Start (aus dem Startblock).
- Auf jeder Bahn werden jeweils 5 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position ....
  » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
  » mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen wird oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen sich auf die Hindernisbahn fokussieren und – wie beim 50-Meter-Sprint – nach dem dreigeteilten Startkommando explosiv aus dem Startblock starten.
- Dabei sollen die Kinder möglichst bereits bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und das Hindernis mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell übersprinten.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrationsfähigkeit von besonderer Bedeutung.
- Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Hürdensprint erlangen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Startblöcke
- 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

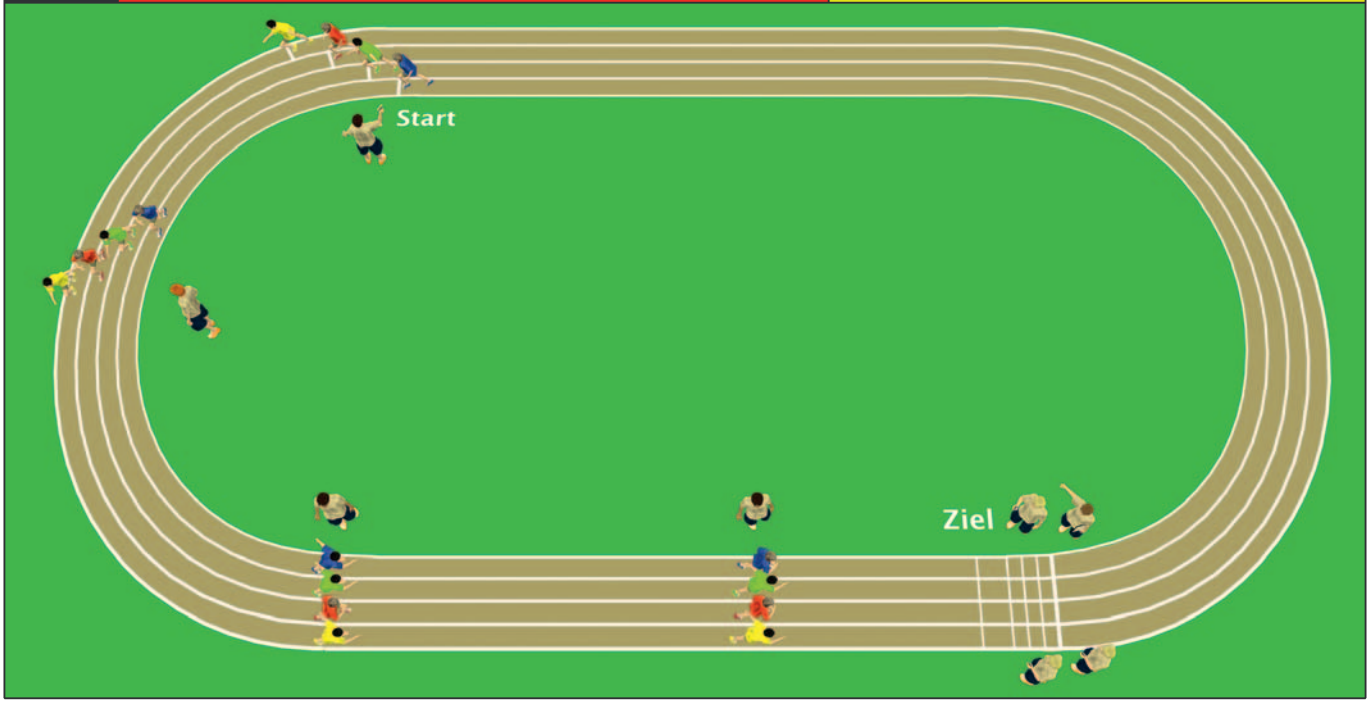
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m

U12 | **VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL** | **4 x 50-m-STAFFEL**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als 4 x 50-Meter-Staffel einen Stab so schnell wie möglich ins Ziel transportieren.
- Welche Staffel ist am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 4 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Auf den Laufbahnen einer Rundbahn jeweils 50, 100 und 150 Meter vor der Ziellinie farbige Ablaufmarken anbringen.
- Jedes Staffelteam transportiert einen Staffelstab auf einer fest zugewiesenen Laufbahn.
- Der erste Läufer startet nach dem dreigeteilten Startkommando aus dem Startblock; jedes Teammitglied läuft eine 50-Meter-Teilstrecke.
- Alle Kinder verbleiben in ihrer Laufbahn, bis alle Staffeln das Ziel erreicht haben.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn der Startläufer in der „Fertig"-Position ....
  » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
  » mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- Wird ein Kind einer Staffel während des Laufs behindert, darf die Staffel den Lauf wiederholen. Treten eigens hierfür andere Staffeln an, so laufen diese außerhalb der Wertung.
- Die Behinderung anderer Staffelläufer kann zur Disqualifikation des Teams führen. Alle disqualifizierten Teams werden auf dem letzten Platz gewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es gibt keine begrenzten Zonen (Wechselraum) für die Stabübergabe. Zur Stabübergabe muss der übernehmende Läufer vom Beginn der 50-Meter-Teilstrecke ablaufen.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams erhalten Startnummern von 1 bis 4 (für jedes Team in einer anderen Farbe).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder auf den Positionen 2 und 3 müssen den Stab sowohl gut übernehmen als auch übergeben können (bevorzugte Übergabetechnik: Schub-Wechsel).
- Die Kinder sollen die koordinativ-konditionellen Grundlagen mit dem Schwerpunkt Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit verbessern sowie Schnelligkeit für maximale Sprints entwickeln.
- Der Wechsel des Staffelstabs sollte von hinten und bei möglichst hoher Laufgeschwindigkeit erfolgen.
- Der Stab-Übernehmende soll nach erfolgtem Ablauf nach Möglichkeit nicht nach hinten schauen. Stattdessen soll der Stab-Übergebende den Wechsel im richtigen Augenblick per Zuruf (z. B. „Hepp") ankündigen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen, jeweils mit Startblock
- Ablaufmarkierungen
- 4 Staffelstäbe
- 4 Stoppuhren (o.elektr. Zeitmessung)
- 1 Startpistole/-klappe und 1 Pfeife
- Startnummern von 1 bis 4 (für jedes Team in einer anderen Farbe)

WERTUNG

- Welche Staffel ist am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

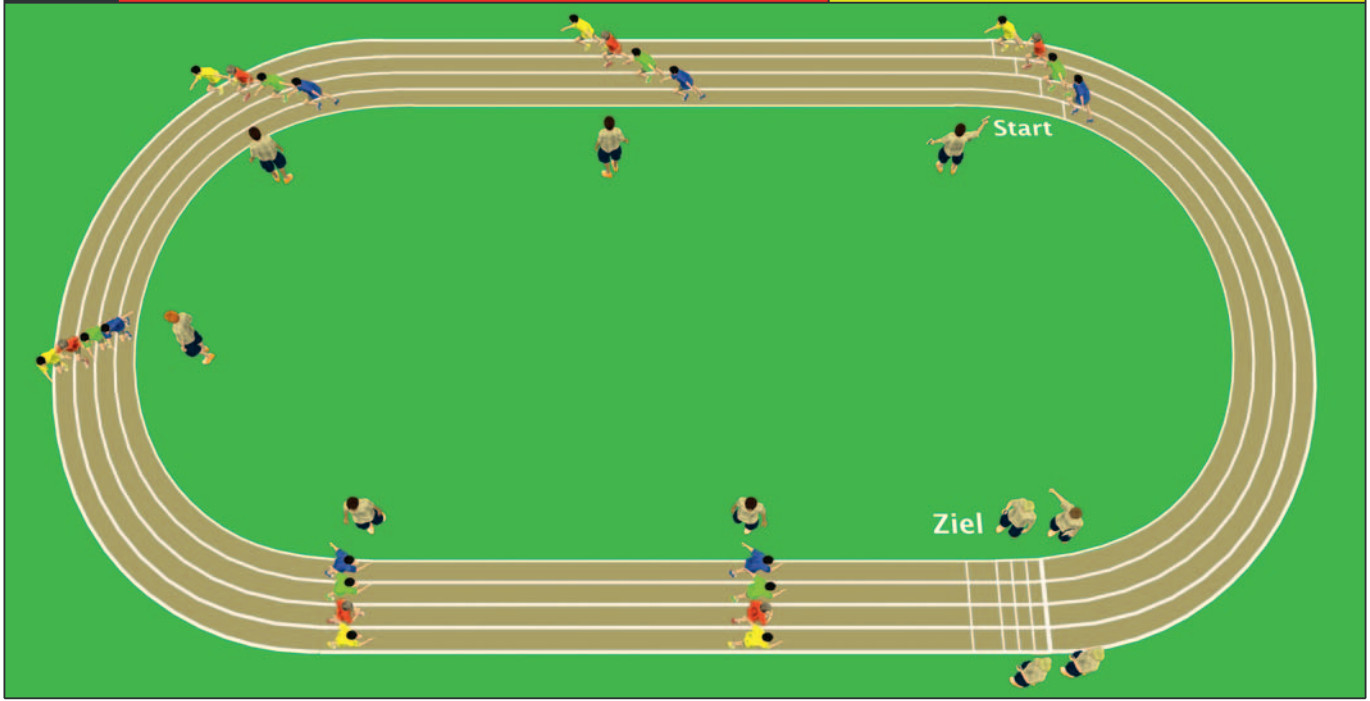
- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 3 Helfer: Wechsel-/Übergabekontrolle (kontrollieren u. a. erkennbare Behinderungen)

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/ nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-4x50-meter-staffel

U12 | **VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL** | **6 x 50-m-STAFFEL**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als 6 x 50-Meter-Staffel einen Stab so schnell wie möglich ins Ziel transportieren.
- Welche Staffel ist am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Auf den Laufbahnen einer Rundbahn die Ablaufmarkierungen 50, 100, 150 und 200 Meter vor der Ziellinie (für die Läufer 3 bis 6) nutzen und (für Läufer 2) eine zusätzliche Markierung 250 Meter vor dem Ziel anbringen.
- Jedes Team transportiert einen Staffelstab auf einer fest zugewiesenen Laufbahn.
- Der erste Läufer startet nach dem dreigeteilten Startkommando aus dem Startblock.
- Jedes Teammitglied läuft eine 50-Meter-Teilstrecke.
- Alle Kinder verbleiben in ihrer Laufbahn, bis alle Staffeln das Ziel erreicht haben.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- Bei Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Startklappe o. Ä. abgebrochen. Der Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn der Startläufer in der „Fertig"-Position bereits vor dem Startsignal zuckt, mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- Wird ein Kind während des Laufs behindert, darf seine Staffel den Lauf wiederholen. Staffeln, die eigens hierfür antreten, laufen außerhalb der Wertung.
- Die Behinderung anderer Staffelläufer kann zur Disqualifikation des Teams führen. Alle disqualifizierten Teams werden auf dem letzten Platz gewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es gibt keine begrenzten Zonen (Wechselräume) für die Stabübergabe. Zur Stabübergabe muss der übernehmende Läufer vom Beginn der 50-Meter-Teilstrecke ablaufen.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams erhalten Startnummern von 1 bis 6 (für jedes Team eine andere Farbe).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder auf den Position 2 bis 5 müssen den Stab sowohl gut übernehmen als auch übergeben können (bevorzugte Übergabetechnik: Schub-Wechsel).
- Die Kinder sollen die koordinativ-konditionellen Grundlagen mit dem Schwerpunkt Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit verbessern sowie Schnelligkeit für maximale Sprints entwickeln.
- Der Wechsel des Staffelstabs erfolgt ausschließlich von hinten und bei möglichst hoher (aber angepasster) Laufgeschwindigkeit.
- Der Stab-Übernehmende soll nach erfolgtem Ablauf nach Möglichkeit nicht nach hinten schauen. Stattdessen soll der Stab-Übergebende den Wechsel im richtigen Augenblick per Zuruf (z. B. „Hepp") ankündigen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen, jeweils mit Startblock
- Ablaufmarkierungen
- 4 Staffelstäbe
- 4 Stoppuhren (o.elektr. Zeitmessung)
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- Startnummern von 1 bis 6 (für jedes Team in einer anderen Farbe)

WERTUNG

- Welche Staffel ist am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

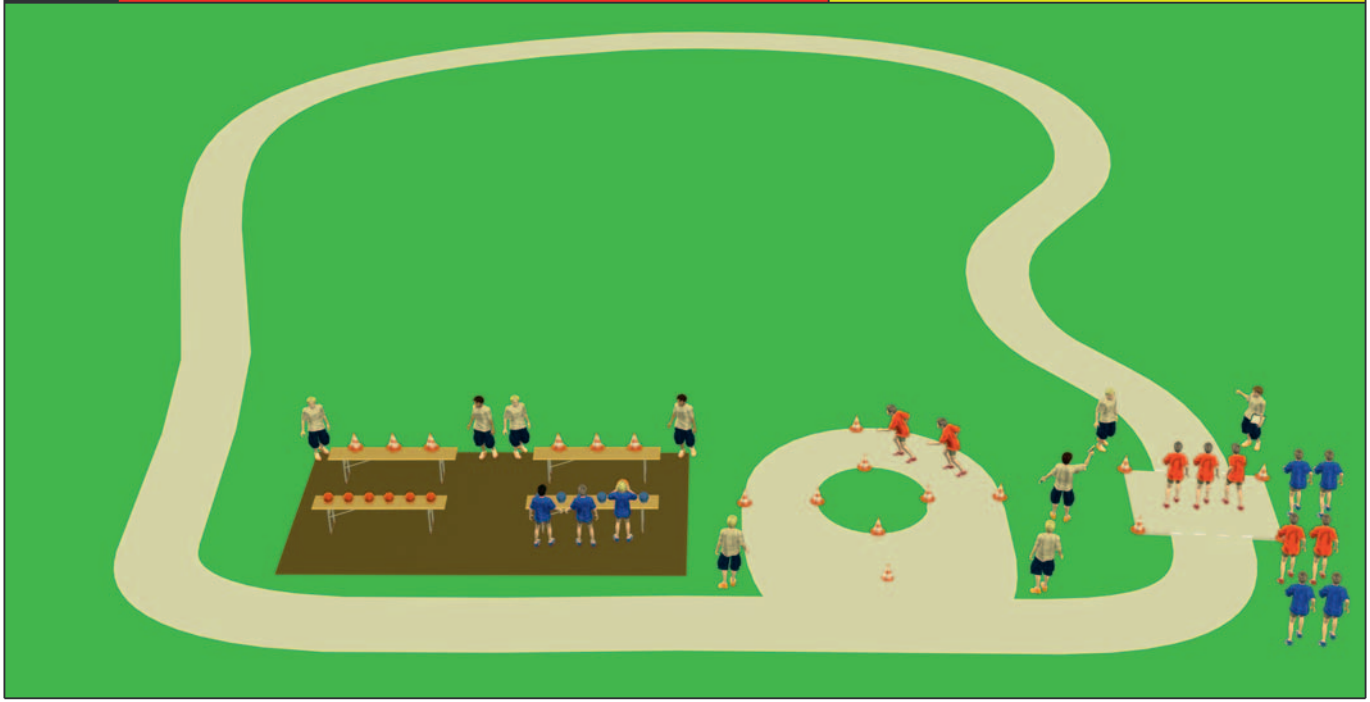
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 5 Helfer: Wechsel-/Übergabekontrolle (kontrollieren u. a. erkennbare Behinderungen)

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-6x50-meter-staffel

U8 | **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** | **BIATHLON-STAFFEL (400 – 600 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffelteam eine 400- bis 600-Meter-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.
- Dabei sollen sie als Paar den Parcours jeweils zweimal laufen.
- Welche Staffel absolviert den Ausdauerparcours am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 – 9 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Eine 400 bis 600 Meter lange Laufrunde markieren, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 3 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 20 bis 30 m) markieren.
- Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- Die Länge der Lauf- und Strafrunde, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt, sobald der letzte Läufer des Teams die farbige Ziellinie überquert.
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf die Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Am Übergang von der Wurfstation zur Strafrunde sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafrunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- Nach Möglichkeit für jedes Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden; wenn möglich auch die Wurfstation in der gleichen Farbe kennzeichnen.
- Demonstrieren Sie bei einer Proberunde den Ablauf, v. a. den Einstieg und Laufrichtung in die Strafrunde.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen erste Wettkampferfahrungen in einem Ausdauerwettbewerb sammeln und lernen, sowohl mit eigenen als auch mit Erfolgen und Misserfolgen der Kinder und Konkurrenten umzugehen.
- Gehören mehr als 9 Kinder zum Team, wird gemeinsam entschieden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei hat der Trainer die letzte Entscheidung, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollen das Team anfeuern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Markierungen wie Hütchen, Hürden
- Wurfstationen (z. B. Festzeltgarnituren), 6 Ziele (Hütchen o. Ä.), 12 Wurfgeräte (z. B. Tennis-, Gymnastikbälle)
- 2 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- 1 Startpistole/-klappe oder 1 Pfeife
- je 6 – 9 Leibchen/Markierungsbänder

WERTUNG

- Welches Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

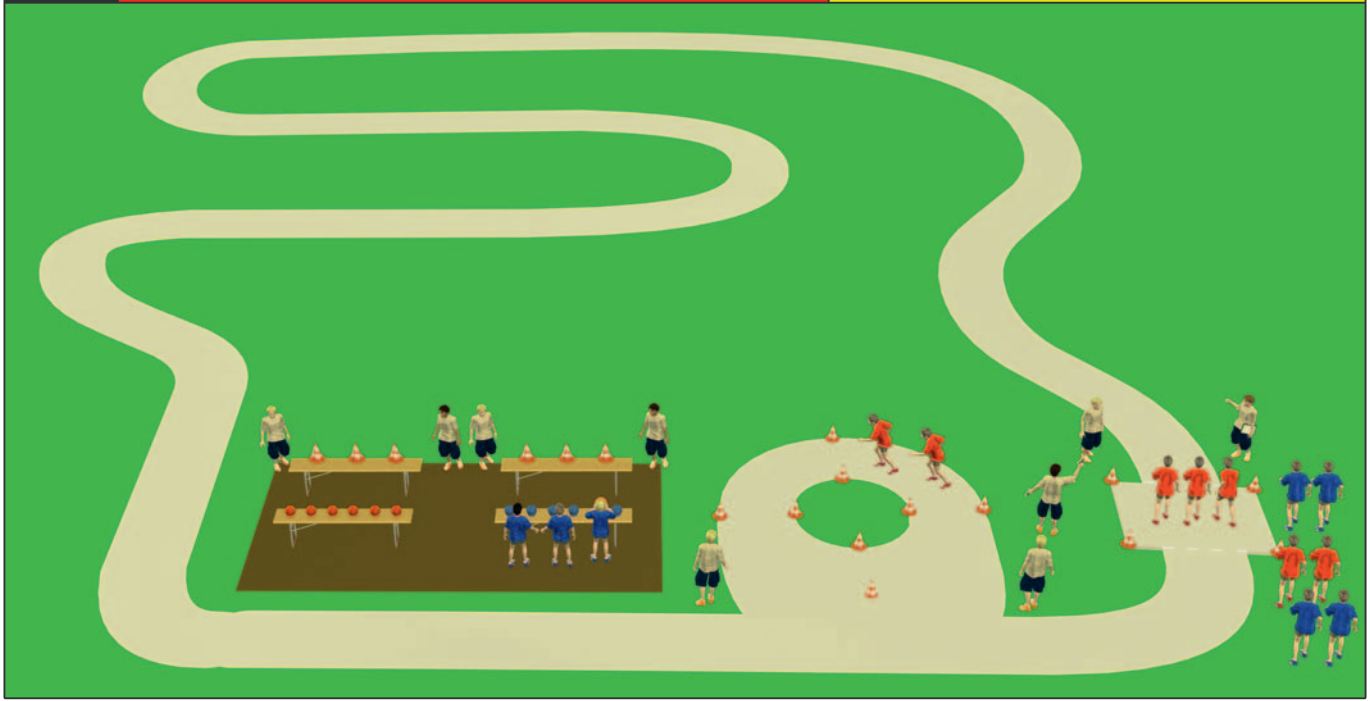
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme, Kontrolle der Wechsel und Zählen der Runden
- 4 Helfer: Wurfstationen
- 2 Helfer: Einweiser Strafrunde

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-biathlon-staffel-400-600-m

U10 | **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** | **BIATHLON-STAFFEL (600 – 800 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffelteam eine 600- bis 800-Meter-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.
- Dabei sollen sie als Paar den Parcours jeweils zweimal laufen.
- Welche Staffel absolviert den Ausdauerparcours am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 – 9 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Eine 600 bis 800 Meter lange Laufrunde markieren, etwa auf halber Strecke für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 4 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 30 bis 40 m) markieren.
- Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- Die Länge der Lauf- und Strafrunde, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt, sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert.
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Am Übergang von der Wurfstation zur Strafrunde sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafrunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- Nach Möglichkeit für jedes Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden – wenn möglich auch die Wurfstation.
- Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- Demonstrieren Sie bei einer Proberunde den Ablauf, v. a. den Einstieg (und Laufrichtung) in die Strafrunde.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen auf einer längeren Strecke weitere Ausdauererfahrungen sammeln.
- Die Läufer eines Teams müssen zeitgleich mit den Zielwürfen beginnen, gemeinsam ggf. die Strafrunde laufen und als Team das Ziel erreichen bzw. die nächsten Läufer auf die Strecke schicken.
- Eine besondere Spannung bei dieser Teamaufgabe entsteht durch das (Nicht-)Treffen der Ziele und damit einhergehende Positionswechsel.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Markierungen wie Hütchen, Hürden
- Wurfstationen (z. B. Festzeltgarnituren), 6 Ziele (Hütchen o. Ä.), 12 Wurfgeräte (z. B. Tennis-, Gymnastikbälle)
- 2 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- 1 Startpistole/-klappe oder 1 Pfeife
- je 6 – 9 Leibchen/Markierungsbänder

WERTUNG

- Welches Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

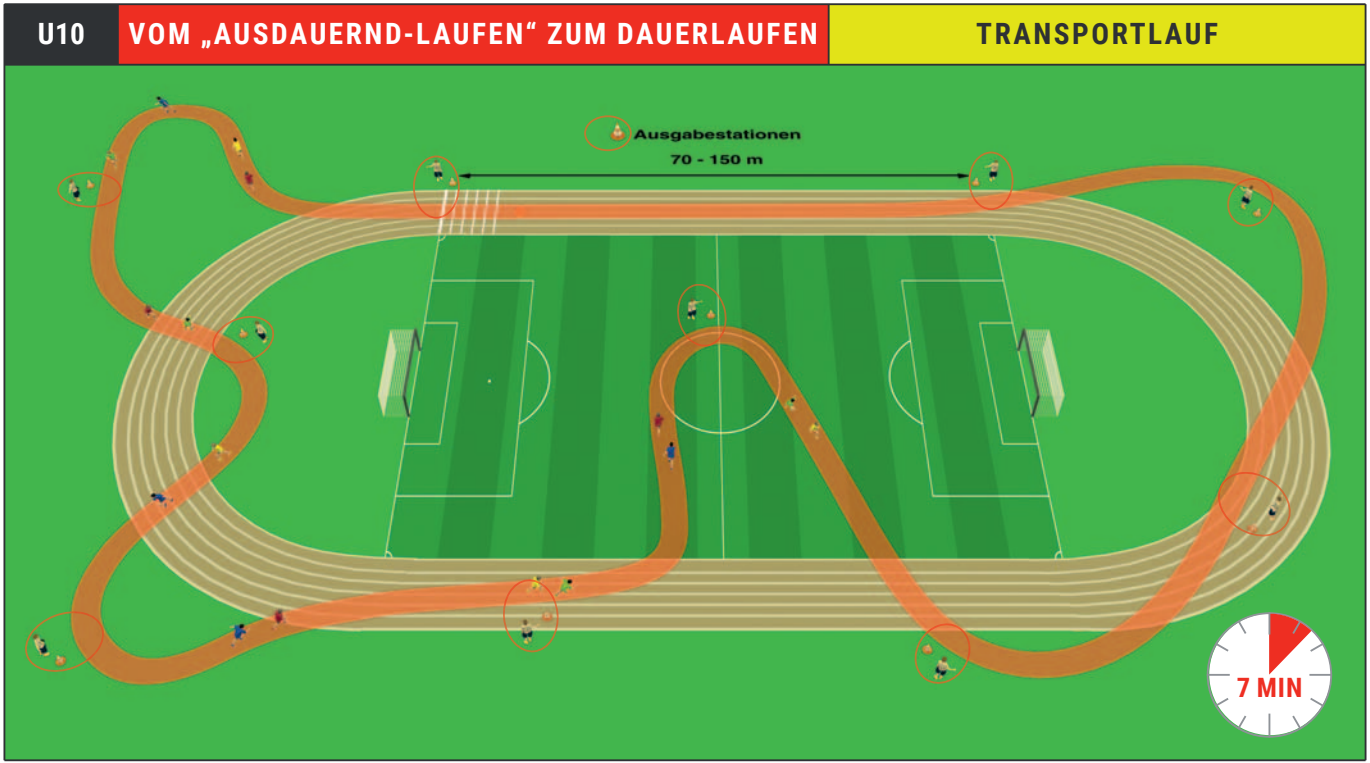
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme, Kontrolle der Wechsel und Zählen der Runden
- 4 Helfer: Wurfstationen
- 2 Helfer: Einweiser Strafrunde

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-biathlon-staffel-600-800-m

U10 | **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** | **TRANSPORTLAUF**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen innerhalb von 7 Minuten auf einer möglichst langen Laufdistanz so viele Gummibänder wie möglich sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellen.
- Wer sammelt die meisten Gummibänder?
- Welches Team erzielt die höchste Gesamtanzahl?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Innerhalb von 7 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke/Laufrunde so viele Gummibänder wie möglich.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet in einem oder mehreren Läufen aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Der Lauf wird durch ein Signal auch beendet.
- Auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren, aber gleichmäßigen Abständen (empfohlen sind 70 bis 150 m) Ausgabestationen, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf.
- Organisationsformen, die eine gleichwertige Auswertung zulassen, sind ebenso möglich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Nach dem Schlusspfiff wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Je kürzer der Abstand zwischen den Sammelstationen, desto differenzierter kann die Auswertung erfolgen.
- Je länger die Laufstrecke/Laufrunde, desto einfacher können große Kindergruppen organisiert werden.
- Die Gummibänder können den Kindern, je nach Anzahl der Ausgabestationen und Helfer, auch gereicht werden.
- **Variation:** Verwinkelte Strecken mit kleinen, natürlichen oder künstlichen Hindernissen sorgen für einen hohen Aufforderungscharakter.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen vor allem durch ihr Tempo- und Zeitgefühl die geeignete, möglichst gleichmäßige Laufgeschwindigkeit zur Erfüllung der Ausdaueraufgabe nutzen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.
- Die Kinder lernen bei dieser Ausdauerleistung, sich körperlich richtig einzuschätzen, zumal sie bei dieser Wettkampfvariante erstmals während des Laufs auf sich allein gestellt sind. Dabei sind (Erschöpfungs-) Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und gesunder Ehrgeiz gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- etwa 20 Gummibänder pro Kind
- mehrere Kisten o. Ä. als Sammelstation
- Hütchen, Hürden oder Flatterband zur Streckenmarkierung
- Startpistole, Startklappe o. Ä.
- Stoppuhr

WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend der gesammelten Gummibänder in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

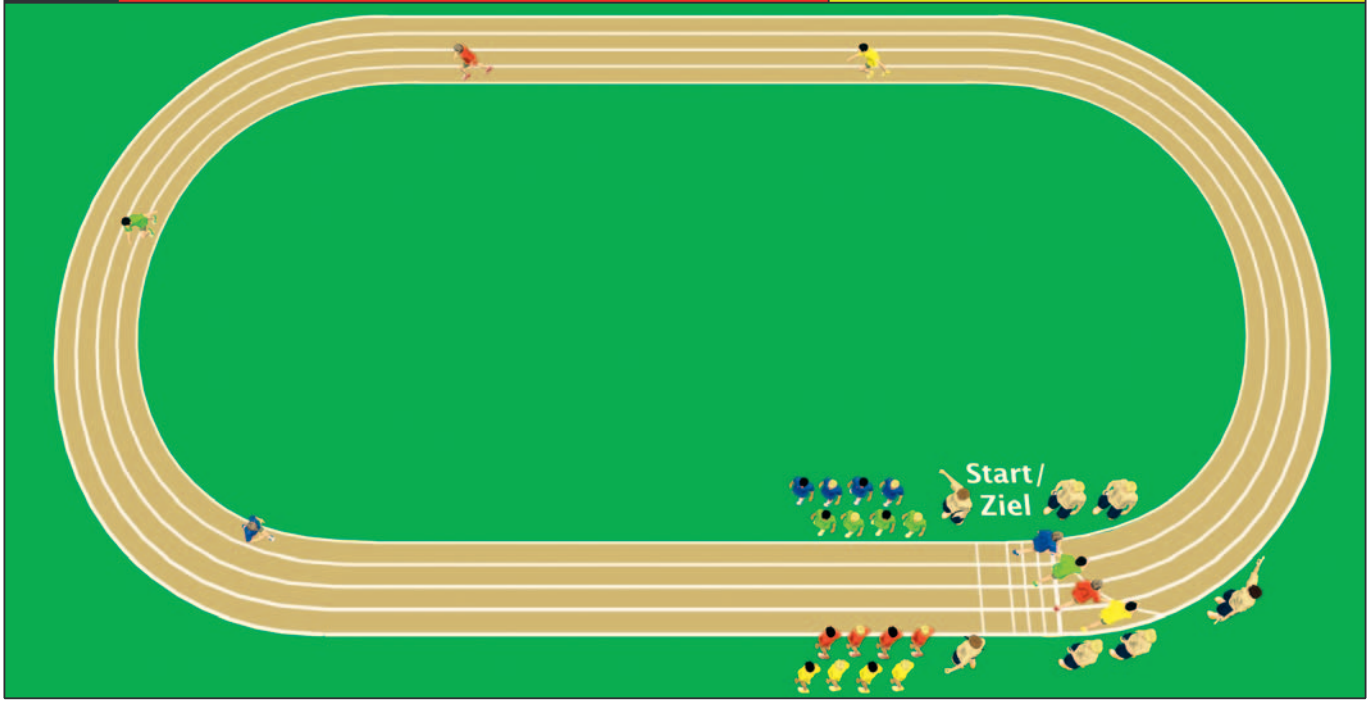
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 – 3 Helfer pro Sammelstelle
- Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-transportlauf

U12 **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** **VERFOLGUNGS-STAFFEL (6 x 800 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit im Rahmen einer 6 x 800-Meter-Staffel unter Beweis stellen.
- Die Startreihenfolge entspricht dem Zwischenstand.
- Welches Team gewinnt den Lauf und wird Tagessieger?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Jedes Staffelteam transportiert einen Staffelstab im Rahmen einer 6 x 800-Meter-Staffel auf der Stadionrundbahn.
- Der Start erfolgt für jedes Team separat aus dem Hochstart an der Startlinie:
  » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt der Startläufer die Startposition ein (Schrittstellung, vorderer Fuß hinter der Startlinie).
  » Das Startsignal erfolgt ohne vorheriges „Fertig!“-Kommando.
- Vor dem Start dieser letzten Disziplin! wird zunächste der Gesamtpunktestand aller Teams ermittelt. Entsprechend der Rangfolge startet das führende Team zuerst, der jeweilige Abstand der folgenden Teams entspricht der Differenz der bisher erzielten Punkte im Wettbewerb (Gundersen-Methode; Bewertungstabelle zum Download unter „Weitere Hinweise“).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Als Fehlstart gilt, wenn ein Startläufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- Für die Bestimmung des Siegers ist die Einlaufreihenfolge der Teams entscheidend. Gewinner ist das Team, welches als Erstes die Ziellinie überquert, dieses gewinnt darüber hinaus den gesamten Wettkampftag.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es sollten – ggf. auch im Innenraum – Bereiche gekennzeichnet werden, in denen nicht am Lauf teilnehmende Kinder, Trainer und Zuschauer die Läufer anfeuern können. Sie dürfen dabei allerdings die Läufer und Wettkampfhelfer nicht irritieren.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert und entsprechend ihrer Startreihenfolge mit Startnummern (1 bis 6) versehen werden.
- Gibt ein Läufer einer Mannschaft vorzeitig auf, wird das Team auf den letzten Platz verwiesen.

TRAINERWISSEN

- Diese „Handicap“-Staffel (mit Staffelstab in der Hand) ist ein abschließendes Wettkampfhighlight, bei dem Teilnehmer noch einmal alles für das eigene Team geben können.
- Die Teilnehmer können ihr Renntempo jeweils selbst wählen bzw. dem taktischen Verhalten der Mitläufer (Vorsprung oder Rückstand aufgrund der Startzeitdifferenzen) anpassen.
- Um das zuvor mit dem Trainer und dem Team anvisierte Endergebnis erreichen zu können, ist bei diesem Staffellauf ein taktisches Grundverständnis hilfreich.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoppuhren/Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 1 Staffelstab pro Team
- Markierungsbänder, Leibchen o. Ä.

WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht als erste das Ziel und gewinnt damit die Tageswertung im Teammehrkampf?
- Die Einlaufplatzierungen der Staffeln sind zugleich das Endergebnis in der Teammehrkampfwertung.

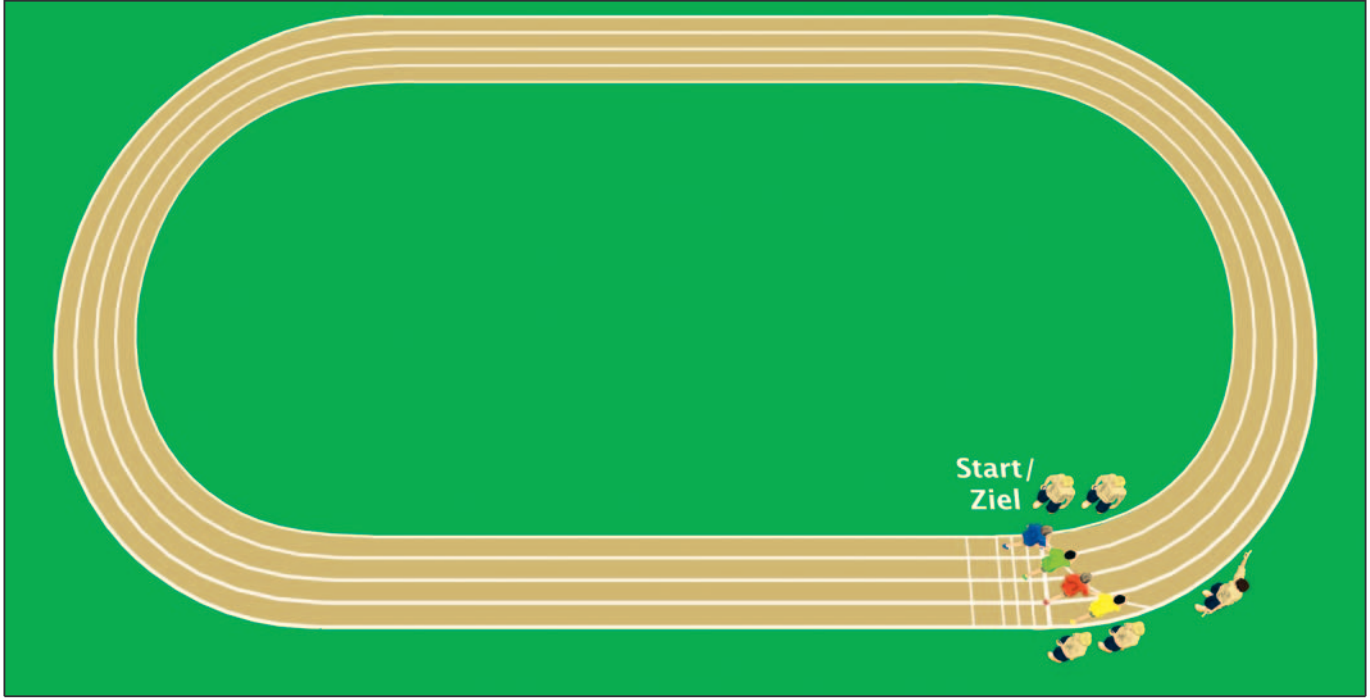
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Startsignal
- 2 Helfer: Ordner (Startablauf und Rundenzähler)
- Helfer: Zeitnahme

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-verfolgungs-staffel-6x800-m

U12 **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** **800 m**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus dem Hochstart schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich eine 800-Meter-Strecke laufen.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern geht in einem oder mehreren Läufen an den Start.
- Jedes Kind läuft einmal.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart an der Startlinie der Stadionrunde:
  » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Startposition ein (Schrittstellung, vorderer Fuß hinter der Startlinie).
  » Das Startsignal erfolgt – ohne vorheriges „Fertig!“-Kommando – per Startpistole oder -klappe.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position ...
  » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
  » mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten für zwei Stadionrunden (800 Meter) werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Es sollten – ggf. auch im Innenraum – Bereiche gekennzeichnet werden, in denen nicht am Lauf teilnehmende Kinder, Trainer und Zuschauer die Läufer anfeuern dürfen. Sie dürfen dabei allerdings die Läufer und Wettkampfhelfer nicht irritieren.

TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder (nach entsprechender Vorbereitung im Training) auf zwei Stadionrunden Zeit- und Tempogefühl beweisen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.
- Die Kinder sollen – bei entsprechendem Rennverlauf und passender Gelegenheit – selbstständig das Tempo erhöhen bzw. mitgehen, um auf (zwischenzeitliche) Vorstöße anderer zu reagieren (hohe Anforderungen an Taktik und Leistungswille).
- Die Kinder lernen bei dieser Ausdauerleistung, an die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen zu gehen, zumal sie bei dieser Wettkampfvariante erstmals während des Laufs auf sich allein gestellt sind. Dabei sind (Erschöpfungs-) Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und gesunder Ehrgeiz gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stadionrunde mit Start-/Ziellinie
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen) am Start
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- Stoppuhren (1 pro Läufer) oder 1 elektronische Zeitmessanlage

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

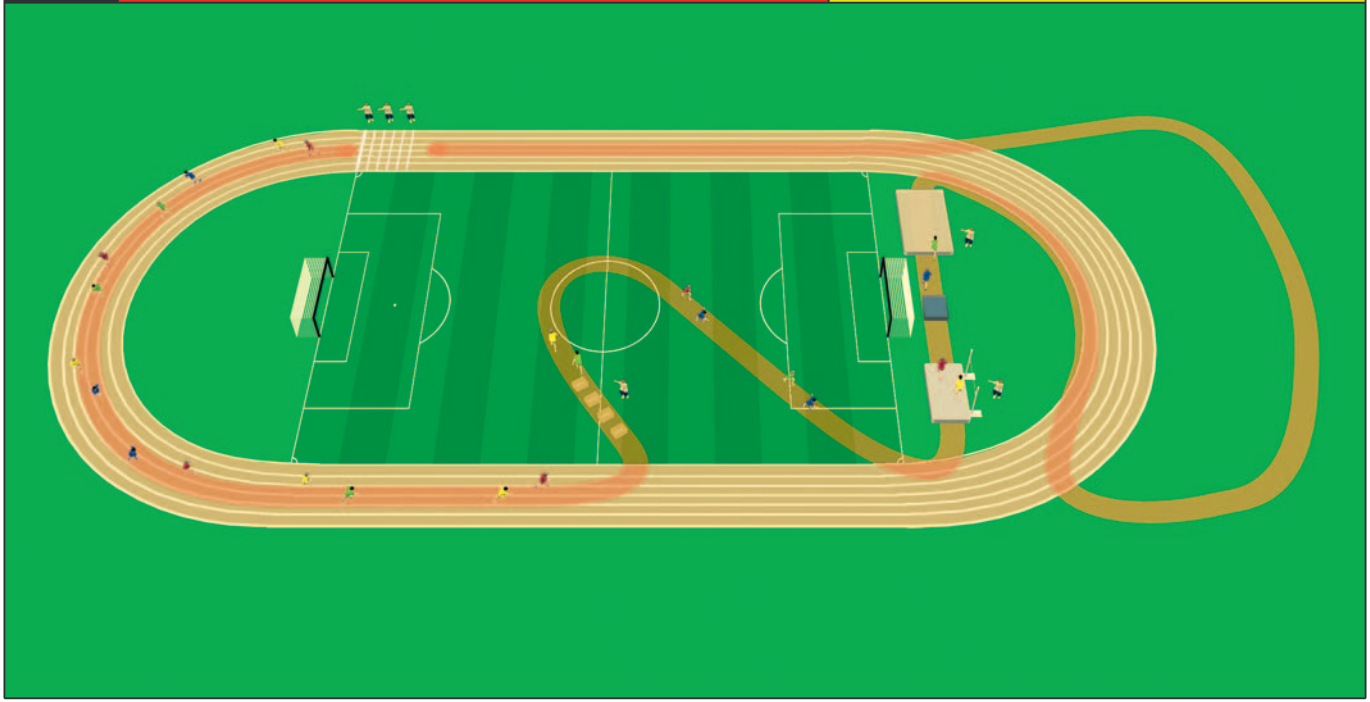
- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-800-meter/

U12 **VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN** **CROSSLAUF (1500 – 2500 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprunggrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze", Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze"-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.
- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Markierungshilfen (z. B. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- Hindernisse (vorhandene und selbst erstellte)
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- Stoppuhren/Zeitmessanlage

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

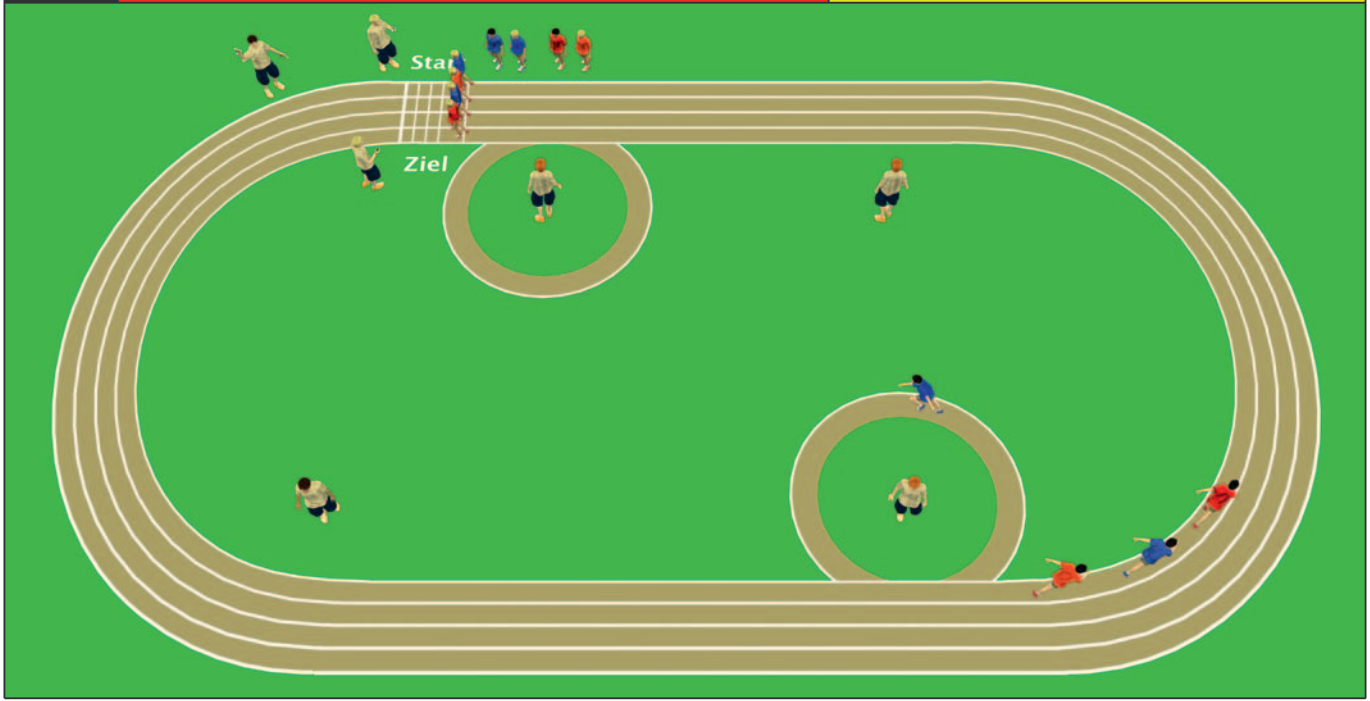
- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- Helfer: Zeitnahme, Rundenzählen und Protokollführung (1 je Läufer)
- Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-crosslauf-1500-2500-m

U10 | **VOM „MARSCHIEREN“ ZUM GEHEN** | **GEH-STAFFEL (3 x 400 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss eines Wettkampfs im Rahmen einer einer 3 x 400-Meter-Staffel an das regelkonforme sportliche Gehen herangeführt werden.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
- Dabei werden Regelverstöße in der Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 3 Kinder bilden eine Staffel. Jedes Team geht mit jeweils 2 Staffeln an den Start. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal).
- Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum oder auf festem Untergrund (Außenbahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m-(Wendepunkt-)Strecke ist möglich.
- Der Staffelwechsel erfolgt mittels Körperkontakt.
- Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.
- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der letzte Geher einer Staffel die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden.
- In die Staffel kann eine Wurfstation (s. Biathlon-Staffel) integriert werden.
- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.
- Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden (bei weiterhin nur einer Verwarnung).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Vorstufe des Gehens, das Marschieren, erlernen und hin zum Gehen im mittleren und hohen Tempo weiterentwickeln.
- Dazu soll zuerst eine korrekte Bewegungsvorstellung des Gehens geschaffen werden.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Lauf- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- 2 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole , 1 Pfeife
- Leibchen oder Markierungsbänder
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Welche Staffel erzielt die schnellste Zeit?
- Die erzielten Staffelzeiten beider Staffeln eines Teams werden addiert und in eine Rangfolge gebracht.

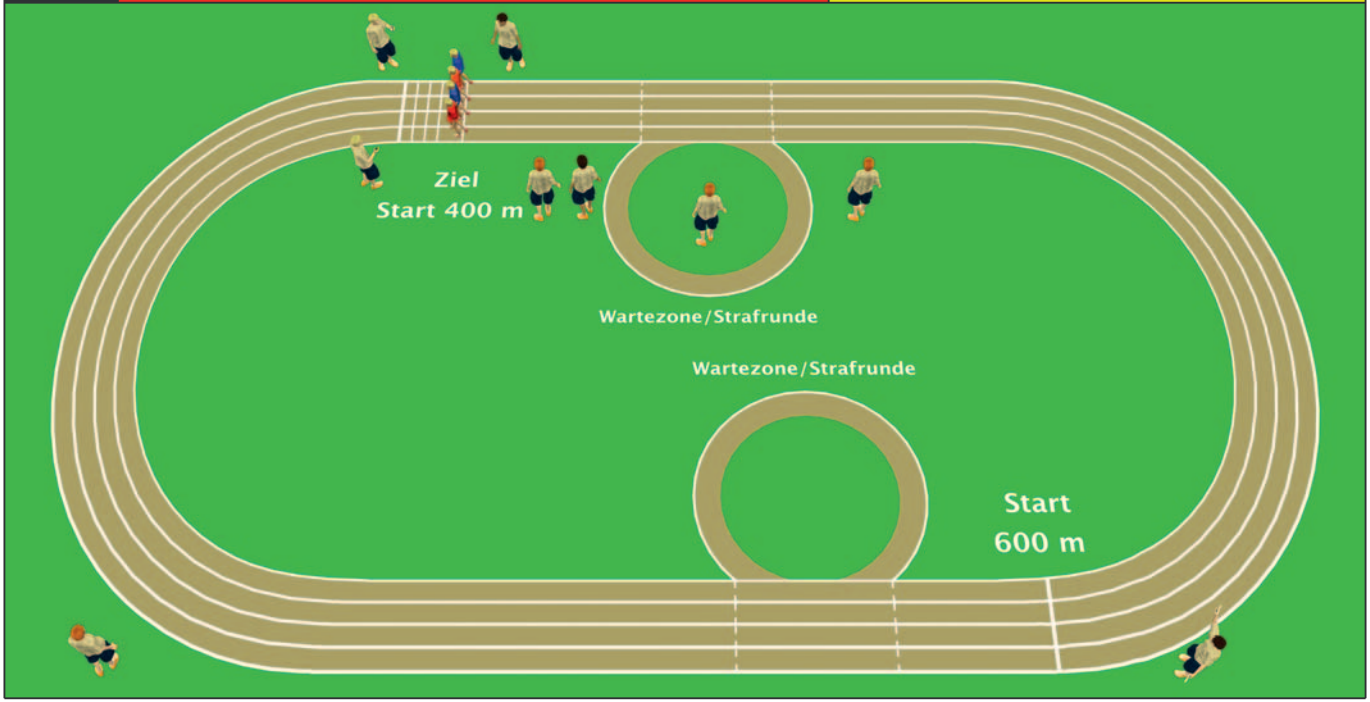
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-geh-staffel-3x400-m

U10 | **VOM „MARSCHIEREN“ ZUM GEHEN** | **GEHEN (400 – 600 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen an das sportliche Gehen herangeführt werden und dabei so schnell wie möglich die Wettkampfstrecke 400- bis 600-Meter gehen.
- Dabei werden Regelverstöße in der Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.
- Wer geht am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum oder auf festem Untergrund (Außenbahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m-(Wendepunkt-)Strecke ist möglich.
- Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.
- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der Geher die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.
- Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden. Die Kinder können aber auch dann nur einmal pro 200-Meter-Abschnitt verwarnt werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Vorstufe des Gehens, das Marschieren, erlernen und hin zum Gehen im mittleren und hohen Tempo weiterentwickeln.
- Dazu soll zuerst eine korrekte Bewegungsvorstellung des Gehens geschaffen werden.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Geh- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- Stoppuhren oder elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole und 1 Pfeife
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend der Gehzeit in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

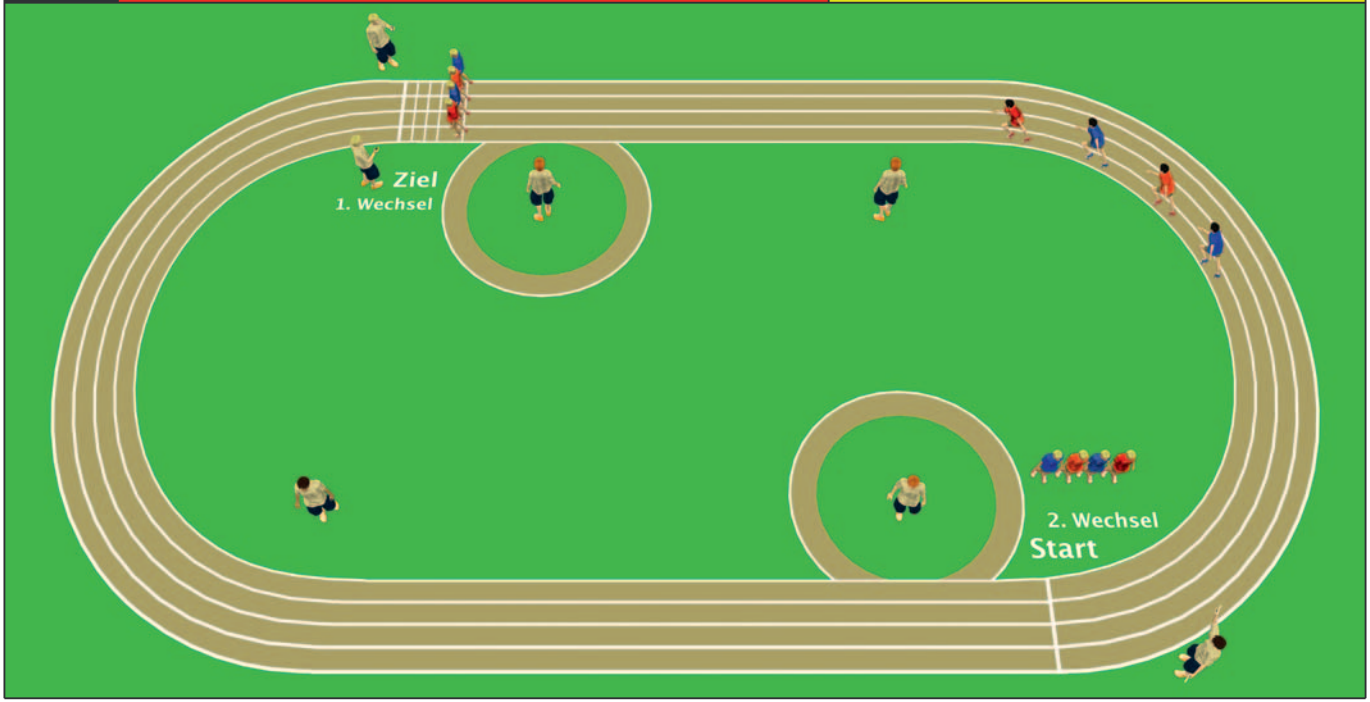
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u10-gehen-400-600-m/

U12 | **VOM „MARSCHIEREN“ ZUM GEHEN** | **GEH-STAFFEL (3 x 600 m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss eines Wettkampfes im Rahmen einer 3 x 600-Meter-Staffel an das sportliche Gehen herangeführt werden; dabei werden Regelverstöße bei der Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.
- Welche Staffel ist am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 3 Kinder bilden eine Staffel. Jedes Team geht mit jeweils 2 Staffeln an den Start. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal).
- Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum oder auf festem Untergrund (Außenbahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m-(Wendepunkt-)Strecke ist möglich.
- Der Staffelwechsel erfolgt mittels Körperkontakt.
- Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.
- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der letzte Geher einer Staffel die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden.
- In die Staffel kann eine Wurfstation (s. Biathlon-Staffel) integriert werden.
- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.
- Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden (bei weiterhin nur einer Verwarnung).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen eine altersgemäße Gehtechnik erlernen. Dabei steht das gemeinsame Erleben des Wettbewerbs als Staffel im Vordergrund.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Lauf- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- 2 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole , 1 Pfeife
- Leibchen oder Markierungsbänder
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Welche Staffel erzielt die schnellste Zeit?
- Die erzielten Staffelzeiten beider Staffeln eines Teams werden addiert und in eine Rangfolge gebracht.

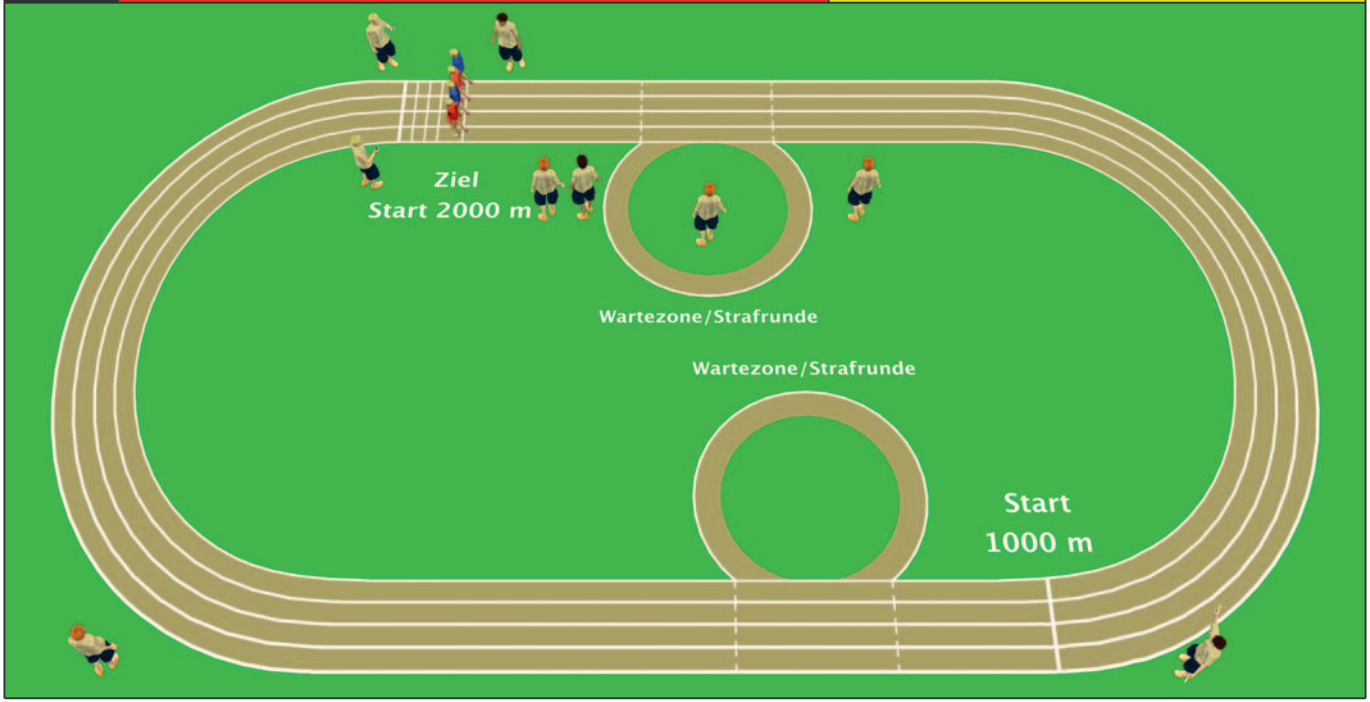
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-geh-staffel-3x600-m

U12 | **VOM „MARSCHIEREN“ ZUM GEHEN** | **GEHEN (1000 m/2000 m)**



WETTKAMPFIDEE:

- Die Kinder sollen an das sportliche Gehen herangeführt werden und dabei so schnell wie möglich die Wettkampfstrecken 1000 Meter oder 2000 Meter gehen.
- Dabei werden Regelverstöße in der Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.
- Wer geht am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum oder auf festem Untergrund (Außenbahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m-(Wendepunkt-)Strecke ist möglich.
- Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.
- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der Geher die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.
- Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden. Die Kinder können aber auch dann nur einmal pro 200-Meter-Abschnitt verwarnt werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen eine altersgemäße Gehtechnik erlernen. Dabei steht das gemeinsame Erleben des Wettbewerbs mit anderen Kindern im Vordergrund.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Geh- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- Stoppuhren oder elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole und 1 Pfeife
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend der Gehzeit in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

WETTKAMPFHELFER

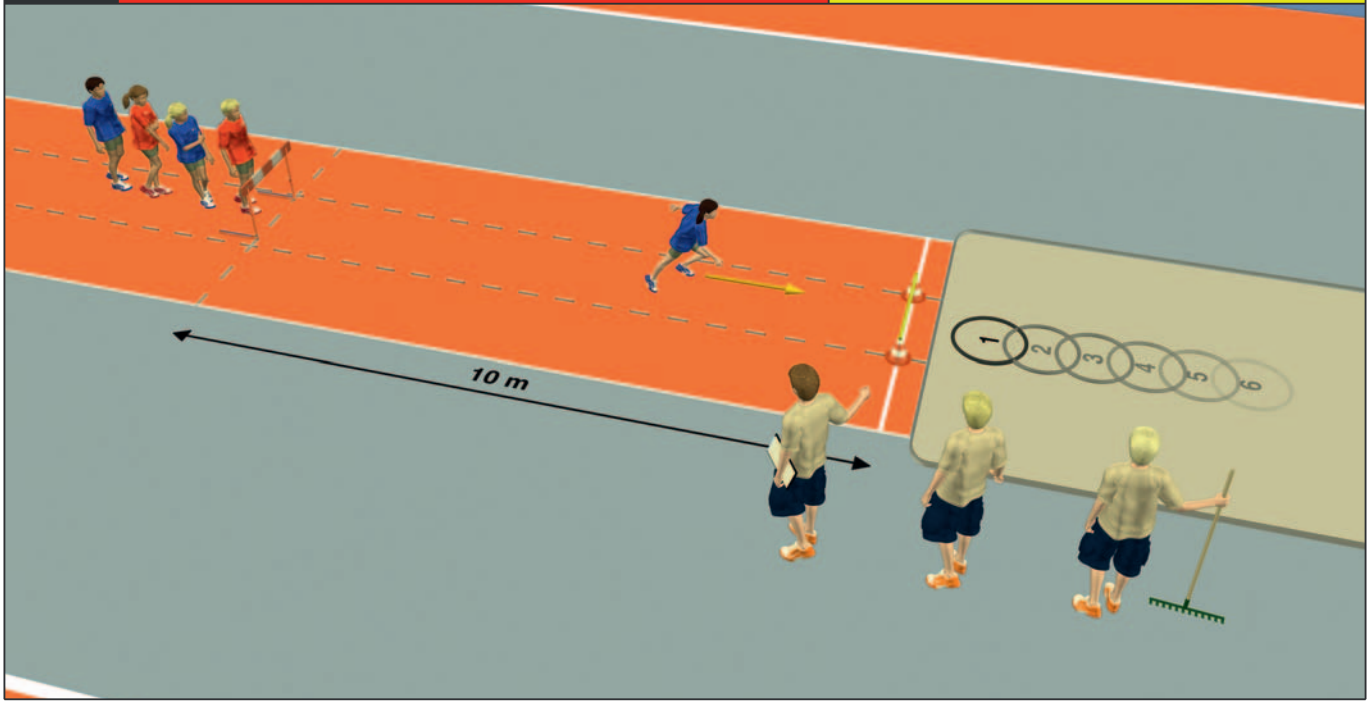
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-gehen-10002000-m

U8 | **VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG** | **ZIELWEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprunglinie wird von Durchgang zu Durchgang vergrößert; für jeden erfolgreichen Sprung der 6 besten Teilnehmer erhält das Team einen Punkt.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungorientierer) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser verschoben wird,
  - » die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
  - » der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- Der Versuch ist auch gültig, wenn …
  - » der Reifen bei der Landung berührt wird,
  - » die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.
- Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen ein „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Krafteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungorientierer (Karton o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä.
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Harke/Rechen
- evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

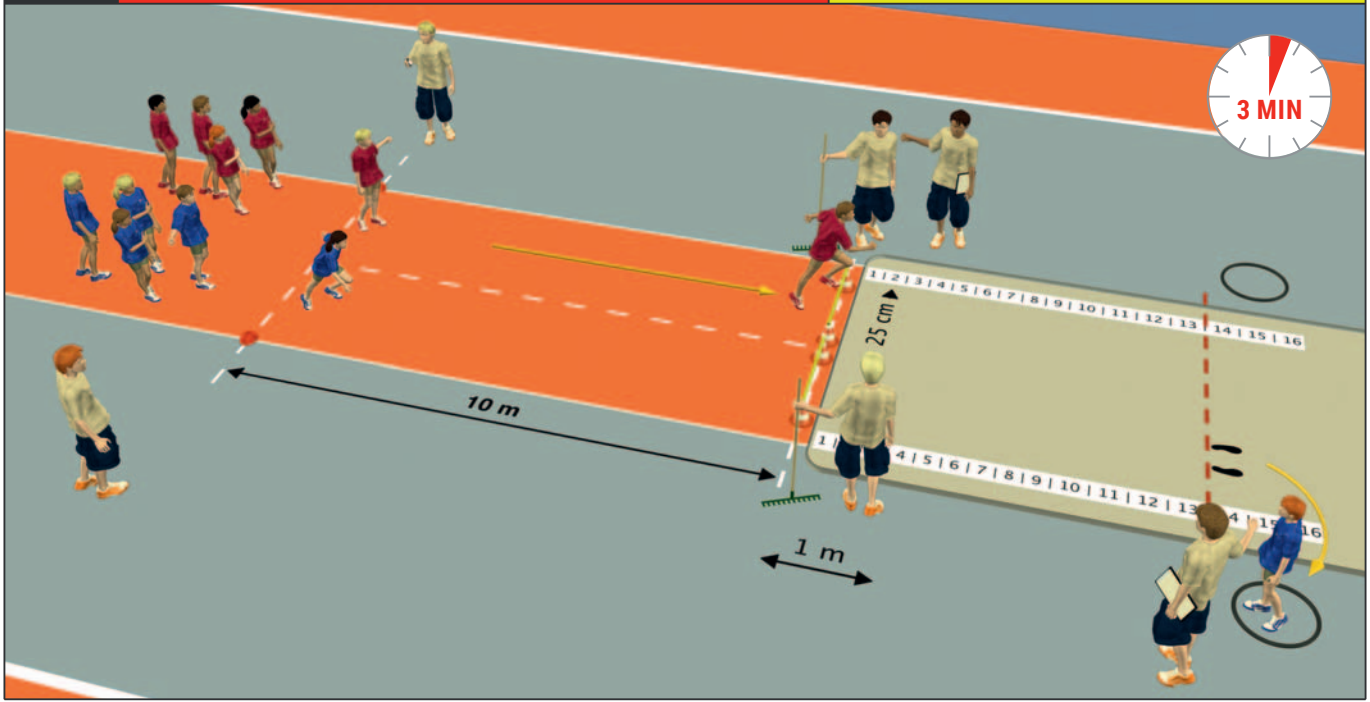
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Protokollführung
- 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-zielweitsprung

U10 | **VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG** | **WEITSPRUNG-STAFFEL**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder treten als Staffeln gegeneinander an. Sie sollen jeweils nach kurzem Anlauf (und unter Zeitdruck) über einen Absprungorientierer so weit wie möglich springen.
- Erst wenn das Kind nach der Landung mit beiden Füßen den neben der Sprunggrube markierten Bereich (z. B. Fahrradreifen) berührt, darf das nächste Kind mit dem Anlauf beginnen.
- Welche Staffel erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktebändern o. Ä.); mit etwa 4 Meter Abstand zu einem Absprungorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprungorientierer einbeinig ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube; sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden korrekten Sprung erhält das Team die jeweils der erreichten Zone entsprechende Punktzahl.
- Jede Staffel geht zweimal an den Start (bei Duellen Tausch der Sprungbahnen). Die Punktzahl aus dem besseren Durchgang bildet das Teamergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn …
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei der Landung verschoben wird.
  - » das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist.
- Der Zeitnehmer zählt die letzten 10 Sekunden laut herunter.
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Je nach Bedarf wird die Grube im laufenden Betrieb nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ unter Zeit- bzw. Präzisionsdruck anzuwenden.
- Rasche Rollenwechsel als springender Punktebringer und mitfieberndes Teammitglied sorgen beim Miteinander für hohe emotionale Einbindung und Motivation.
- Der Wetteifer-Charakter wird verstärkt, wenn jeweils 2 Teams im direkten Duell gegeneinander antreten.
- Es geht Schlag auf Schlag. Konzentration ist unmittelbar vor und während der eigenen Sprünge gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Startlinie, 1 Maßband
- 2 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- 2 Harken/Rechen
- 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

WERTUNG

- Welches Team erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Für die Teamwertung wird die Punktzahl des jeweils besseren Durchgangs herangezogen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

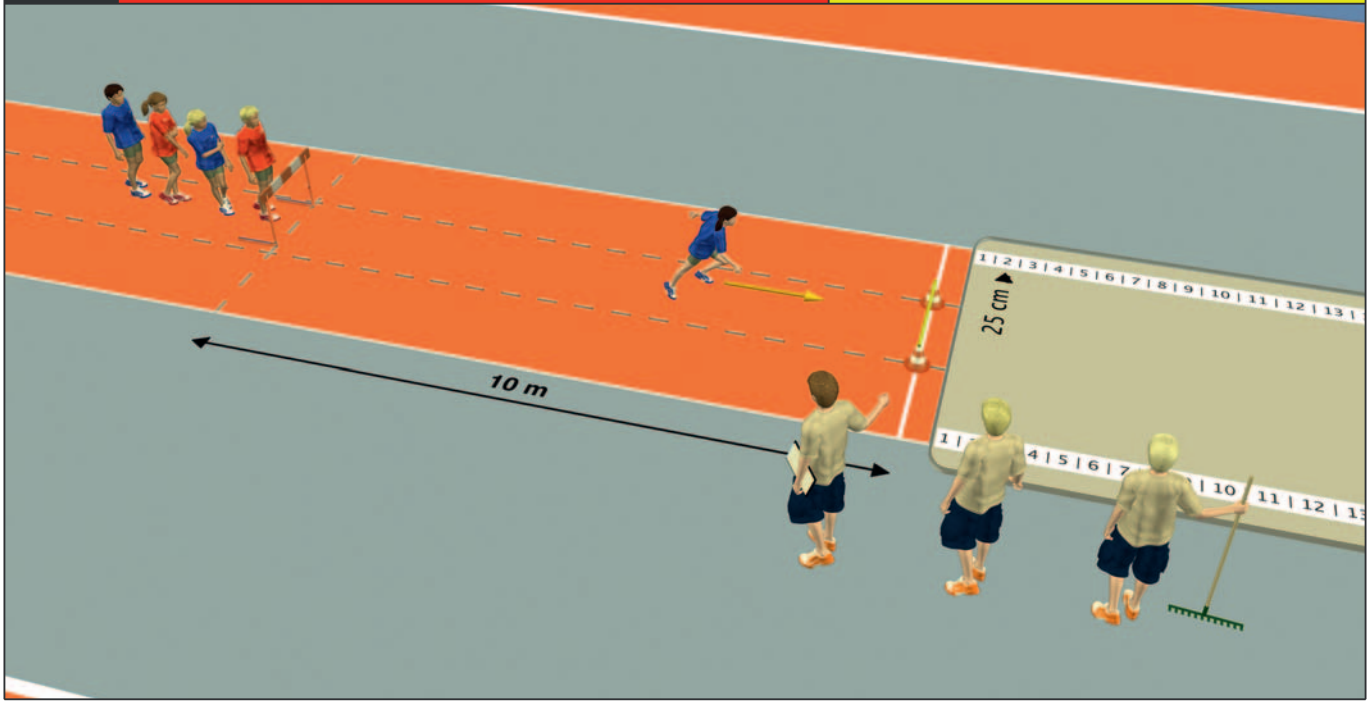
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Protokollführung
- 2 Helfer: Ansage und Zeitnahme, Einhalten von Anlauf und pünktlichem Loslaufen
- 2 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

U10 | **VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG** | **WEITSPRUNG IN DIE ZONE**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- Wer springt am weitesten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktebändern).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Minihürde).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- **Sicherheitshinweis**: Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung" konstant anzuwenden.
- Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.
- Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungorientierer
- 1 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- 1 Harken/Rechen

WERTUNG

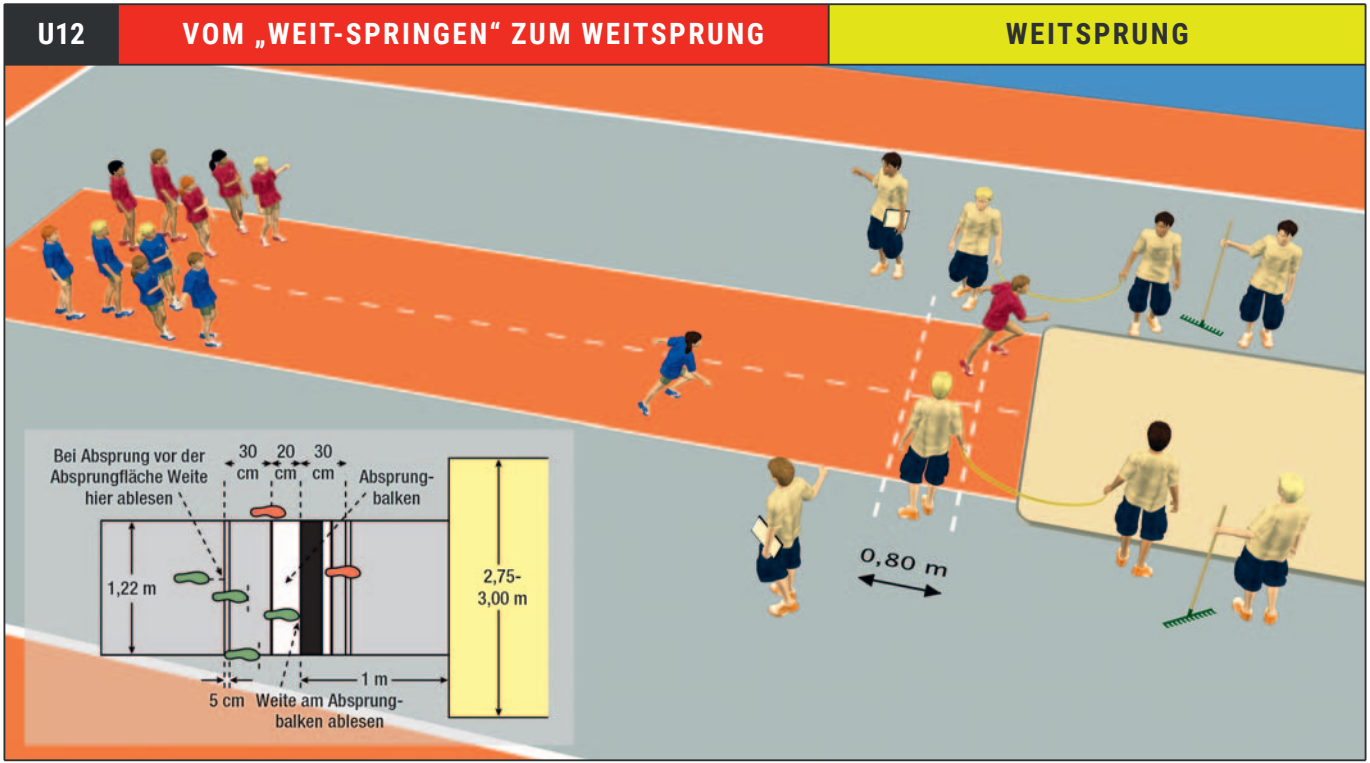
- Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprungfläche heraus möglichst weit springen. Dabei sollen sie zeigen, dass sie entweder
  - » mehrmals hintereinander möglichst weit springen können (A) oder
  - » mit einem besonders herausragenden Versuch glänzen können (B).
- Welches Team erzielt die größtmögliche Gesamtweite?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlauflänge) einbeinig aus der markierten Absprungfläche (Tiefe: 80 cm) ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
  » **A: Additionswertung**
  Die besten 3 Weiten eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  » **B: Bestwertung**
  Die beste Weite eines Kindes zählt als Einzelleistung.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum Absprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Die Messung erfolgt stets im 90-Grad-Winkel zur Absprunglinie.
- Springt ein Kind vor der Absprungfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungfläche gemessen.
- Ein Versuch ist ungültig, wenn …
  » der Absprung nicht einbeinig ist
  » übertreten wird,
  » das Kind durchläuft oder
  » die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der für die Absprungkontrolle zuständige Wettkampfhelfer sollte seitlich auf Höhe der Absprungfläche stehen, um die genaue Position der Absprungstelle ermitteln zu können.
- **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- Um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen, sollte der Sand in der Sprunggrube leicht befeuchtet werden; hierbei sollte auf gleiche Voraussetzungen für alle teilnehmenden Teams geachtet werden.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie (nach einer Konzentrationsphase) die altersgemäße Zieltechnik „Schrittweitsprung“ beherrschen und die Teilphasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) fließend aneinander koppeln können.
- Anknüpfend an die U8- und U10-Wettkampfaufgaben, können die Kinder in dieser Altersklasse Anlauf und Anlauflänge jeweils selbstständig wählen.
- Je nach Ausschreibung sind entweder Leistungskonstanz (3 aus 4; Additionswertung) oder das Top-Ergebnis (1 aus 4; Bestwertung) gefragt.
- Auch unter wechselnden oder ungünstigen Bedingungen (z. B. Wind, Nässe oder andere Witterungsverhältnisse) soll die Technik richtig angewendet werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Markierungslinien
- 1 Gießkanne o. Ä.
- 2 Maßbänder
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Weite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen (Variante A oder B).
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

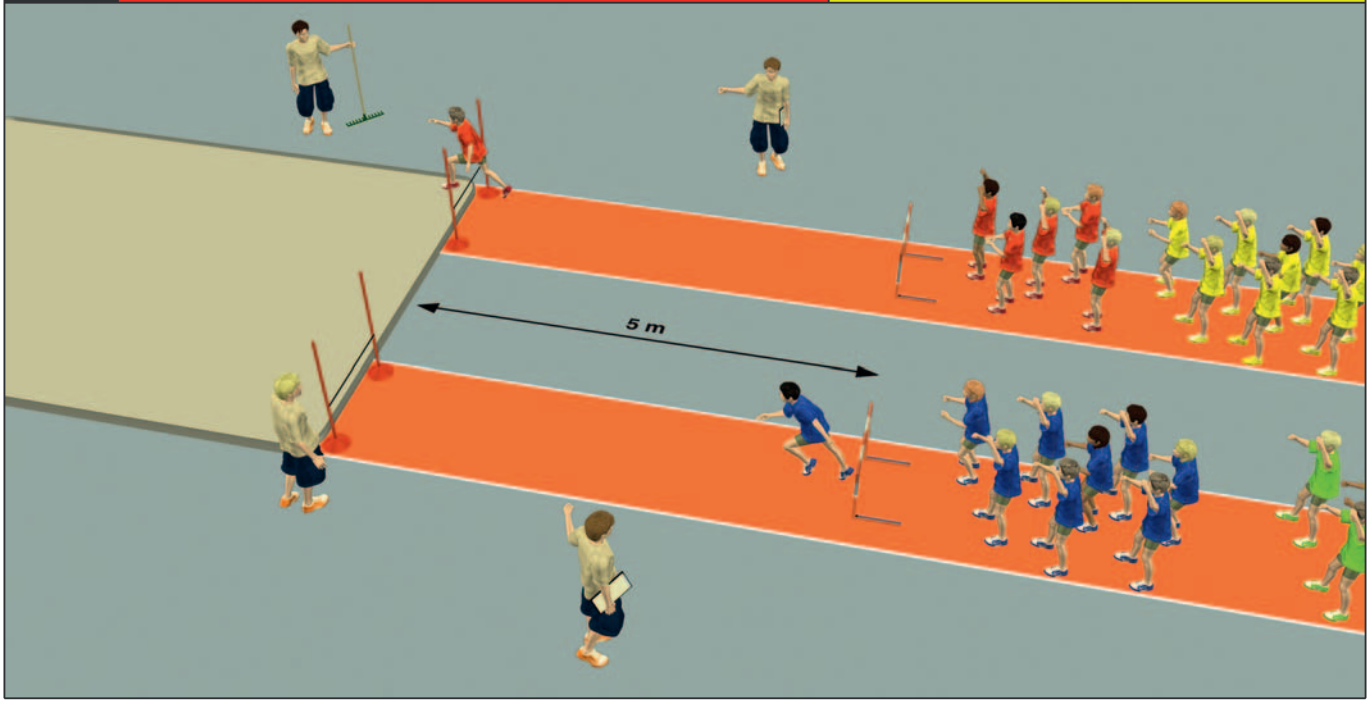
- 2 Helfer: Protokollführung
- 4 Helfer: Absprungkontrolle, Messung und Ansage
- 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung

U8 | **VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG** | **HOCH-WEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm; bis zu einer Höhe von 65 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt.
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Der begrenzte, gerade Anlauf begünstigt eine optimale Absprungvorbereitung und erleichtert das Finden des optimalen Absprungpunkts.
- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Bei der Lattenüberquerung sind neben der Schnellkraft vor allem Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

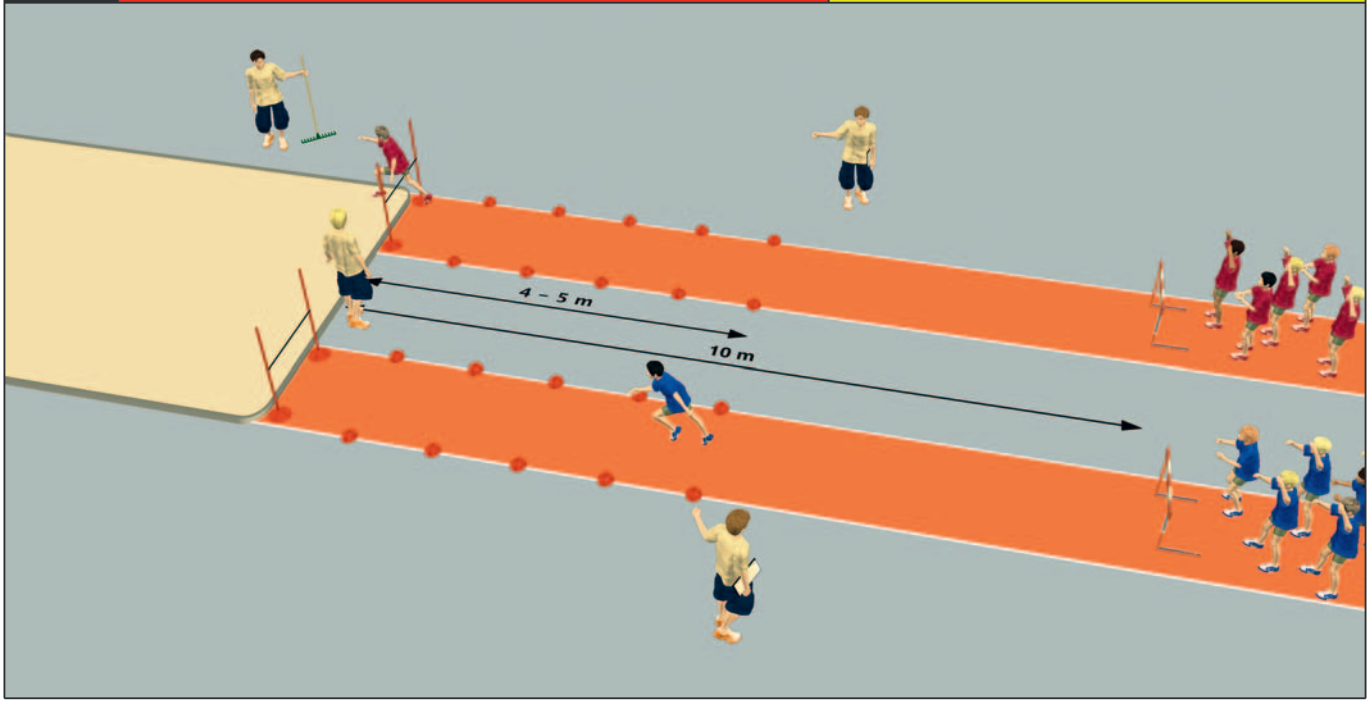
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung

U10 | **VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG** | **HOCH-WEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.
- **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt oder
  » der Anlaufbereich verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigesprung (Take-off) nach vorn-oben.
- Bei der Lattenüberquerung sind Schnellkraft, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

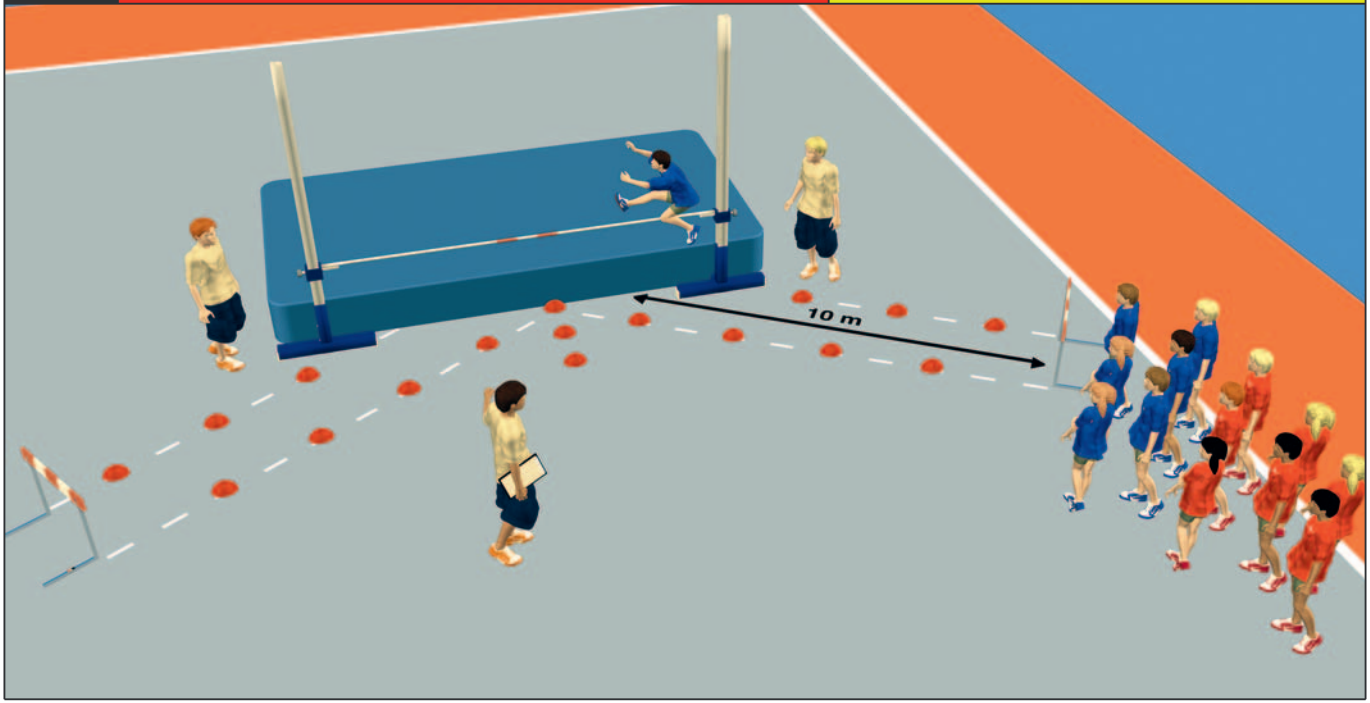
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung

U12 | **VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG** | **(SCHER-)HOCHSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen möglichst große Sprunghöhen meistern.
- Dabei lautet die Technikvorgabe entweder **Scherhochsprung** (s. Abb.) mit Lattenüberquerung nach vorgegebenem Anlauf und einbeinigem Absprung (A) oder **Hochsprung** mit Lattenüberquerung nach freier Wahl von Anlauf und Technik (B).
- Welcher Teilnehmer bzw. welches Team springt am höchsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 75 cm; bis zu einer Höhe von 95 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal zwei Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen die Einstiegshöhe individuell wählen und einzelne Höhen auslassen.
- Der Ausrichter gibt die Disziplin-Variante mit der Ausschreibung vor.

A: Scherhochsprung

- Nach einem geradlinigen Anlauf im 30- bis 45-Grad-Winkel zur Latte springen die Kinder einbeinig mit dem lattenfernen Fuß ab und überqueren die Latte mit der Schersprungtechnik.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter, der Anlaufkorridor mit Markierungshütchen begrenzt (beidseitiger Aufbau für Anlauf von Rechts- und Linksspringern).

B: Hochsprung

- Anlaufgestaltung und die einbeinige (Ab-)Sprungtechnik sind freigestellt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  - » der Absprung beidbeinig erfolgt,
  - » die Latte herunterfällt oder
  - » (bei Variante A) der Scherspung nicht korrekt ausgeführt wurde.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Jeweils ein „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche notieren.
- Es hat sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher Variante A (nach entsprechendem Training) und in der zweiten Hälfte Variante B (Scherspung als Basis) zu fordern.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie den Steigesprung mit aktiver Sprungbeinstreckung und Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) beherrschen.
- Es gilt, die Latte entsprechend der Anlaufvorgaben (Länge, Geschwindigkeit, Verlauf) und nach einbeinigem Absprung zu überwinden.
- Bei Einsatz von Variante B können die Kinder die Sprungtechnik entsprechend ihrer individuellen Vorerfahrungen und motorischen Fähigkeiten wählen (Scher- oder Flopsprung, Wälzer/Straddle o. Ä.).
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“
- Es werden Mut, Eigenverantwortung und Vertrauen in Trainerhinweise gefordert, z. B. bei Witterungsbedingungen wie Rücken- oder Gegenwind.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Hochsprunganlage

Zusätzlich für Variante A

- 2 Hürden
- 14 Hütchen

WERTUNG

- Welches Kind bzw. welches Team springt am höchsten? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: (ggf.) Technikkontrolle und Auflegen der Latte
- 1 Helfer: Protokollführung

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-scher-hochsprung

U8 | **VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG** | **EINBEINHÜPFER-STAFFEL**

WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn …
  » der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
  » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.
- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- Kabelbinder oder Kordel
- Tape o. Ä.
- 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

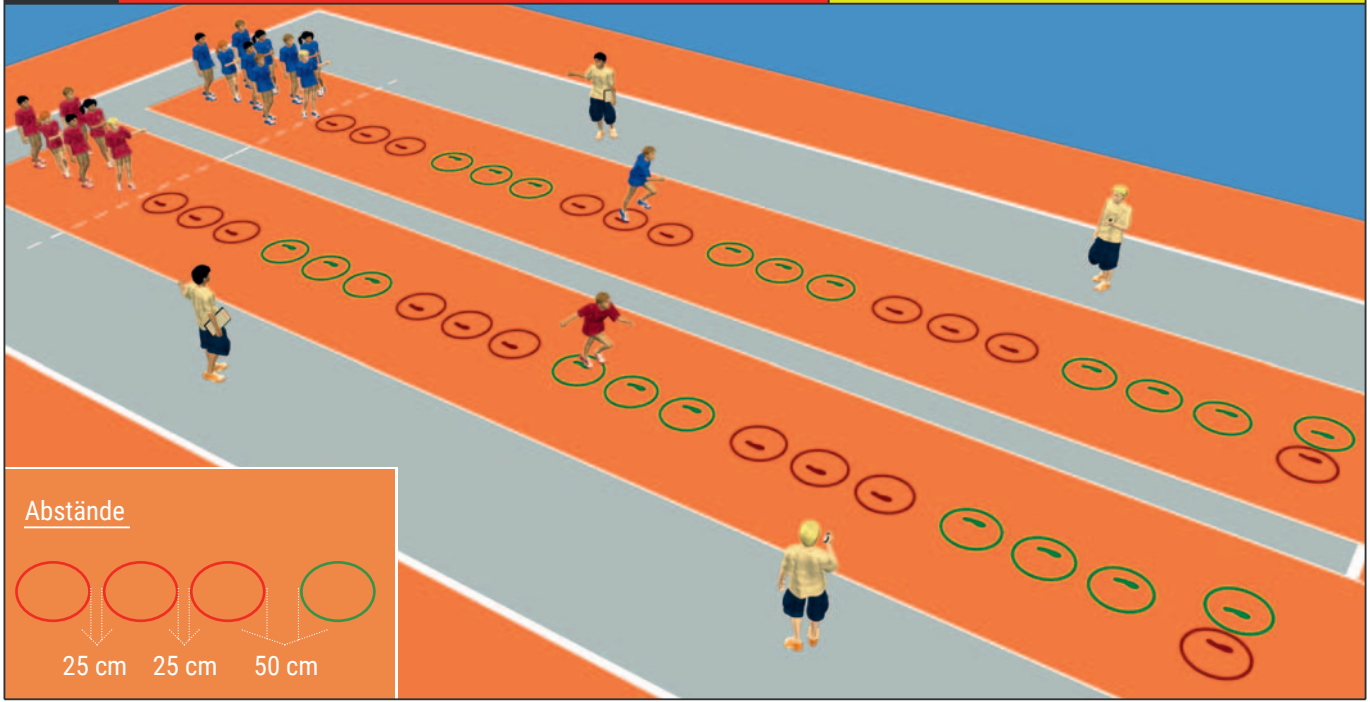
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel

U10 | **VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG** | **WECHSELSPRÜNGE**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen eine Strecke mit vorgegebenen Abschnitten und Sprungrhythmen möglichst schnell mit Einbeinsprüngen absolvieren.
- Rhythmus: je dreimal links, rechts, links usw. (oder umgekehrt)
- Wer absolviert die Sprungfolge möglichst fehlerfrei und am schnellsten?
- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Mit 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach jeweils 3 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) wird eine gerade Sprungstrecke ausgelegt (Abstände siehe Grafik; Reifen ggf. mit Tape am Boden fixieren). 2 verschiedenfarbige Reifen markieren das Ende.
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: Farbwechsel bedeutet Beinwechsel. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Beendet wird die Sprungfolge mit einen Schlusssprung und Landung im Grätschstand in den Zielreifen.
- Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zur beidbeinigen Landung in den Zielreifen gestoppt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Team absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 schnellsten Zeiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- Ein Sprung gilt als fehlerhaft (und führt zu Addition einer Strafzeit von 0,5 Sekunden je Fehler auf die Versuchszeit), wenn …
  » der Absprung bzw. die Landung auf dem falschen Bein erfolgt,
  » ein Reifen verschoben wird,
  » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
  » in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.
- Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.
- Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Motivierend und zeitsparend sind Duelle an mindestens 2 parallel aufgebauten Sprungbahnen.
- Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, an allen Anlagen für exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu sorgen.
- Ausgediente (28-Zoll-Rennrad-)Fahrradmäntel sind besonders geeignet; das nachgiebige Material unterstützt angst- und verletzungsfreies Springen, dünne Rennradreifen ermöglichen darüber hinaus flache, nach vorne gerichtete Sprünge.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen Sprunggewandtheit und -schnelligkeit mit der bereits in der U8 geforderten aufrechten Körperhaltung beweisen.
- Über die fest vorgegebenen Abstände werden zunächst aus dem Stand eher sprungkräftige, im weiteren Verlauf mehr und mehr gewandte und schnelle Sprünge und zum Ende der Bahn besonders kurz-reaktive bzw. flüchtige Bodenkontakte gefordert.
- Ziel ist es, rhythmisch-dynamische Einbeinsprünge unter Wettkampfbedingungen realisieren zu können.
- Gefordert sind vor allem Körperkontrolle und die Fähigkeit, zwischen Sprung- und Schwungbeinrolle zu wechseln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 40 Fahrradreifen o. Ä. (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- 2 Stoppuhren
- 1 Startlinie
- Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- 1 Maßband

WERTUNG

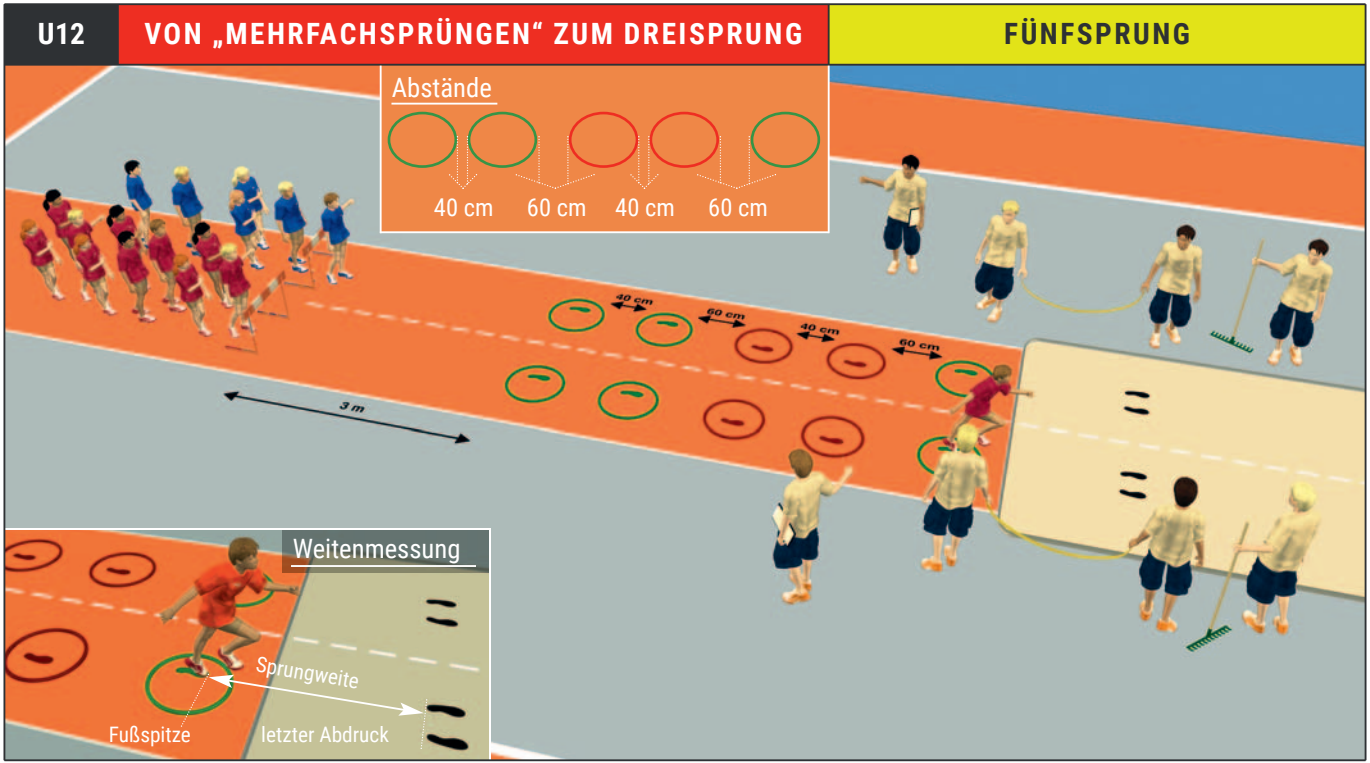
- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-wechselsprueng



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Sprungrhythmus über einen festgelegten Reifenparcours absolvieren und mit dem letzten Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Welches Kind bzw. Team erzielt die größte Gesamtweite?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Vor der Sprunggrube werden 5 Reifen (Abstände und Farbwechsel siehe Grafik) platziert. Eine Hürde begrenzt den Anlauf bis zum ersten Reifen auf 3 Meter.
- Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand.
- Der Sprungparcours wird mit Einbeinsprüngen im Rhythmus rechts – rechts – links – links – rechts (bzw. links – links – rechts – rechts – links; je nach Startbein) absolviert; nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube.
- Die Messung des „Jumps" erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das Einzelergebnis.
- Ein Durchgang ist ungültig, wenn …
  - » der vorgegebene Sprungrhythmus nicht eingehalten wird,
  - » ein Reifen verschoben wird,
  - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
  - » in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.
- Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).
- Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, für alle Kinder exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu schaffen.
- Der für die Messung verantwortliche Wettkampfhelfer sollte sich auf Höhe des letzten Reifens positionieren, um die exakte Absprungstelle feststellen zu können.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X" protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen nach einer rhythmischen Vorbelastung möglichst weit springen können.
- Die unterschiedlichen Abstände der Reifen zueinander ermöglichen einen Sprungrhythmus in möglichst gleichbleibender Frequenz.
- Es werden allgemeine Sprunggewandtheit (v. a. Orientierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit) verlangt.
- Herausforderung ist das fließende Verbinden azyklischer Bewegungen wie der dreisprungtypische Wechsel von Sprung- und Schwungbein.
- Die Kinder können den Anlauf im Rahmen der 3-Meter-Vorgabe ihren Vorlieben und dem Leistungsstand entsprechend gestalten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 10 Fahrradreifen o. Ä. (2 Farben; ggf. Markierungshilfen) mit Ø 60 – 70 cm
- 2 Maßbänder
- 2 Anlaufbegrenzungen (z. B. Hürde)
- Markierungen/Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Gesamtweite? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

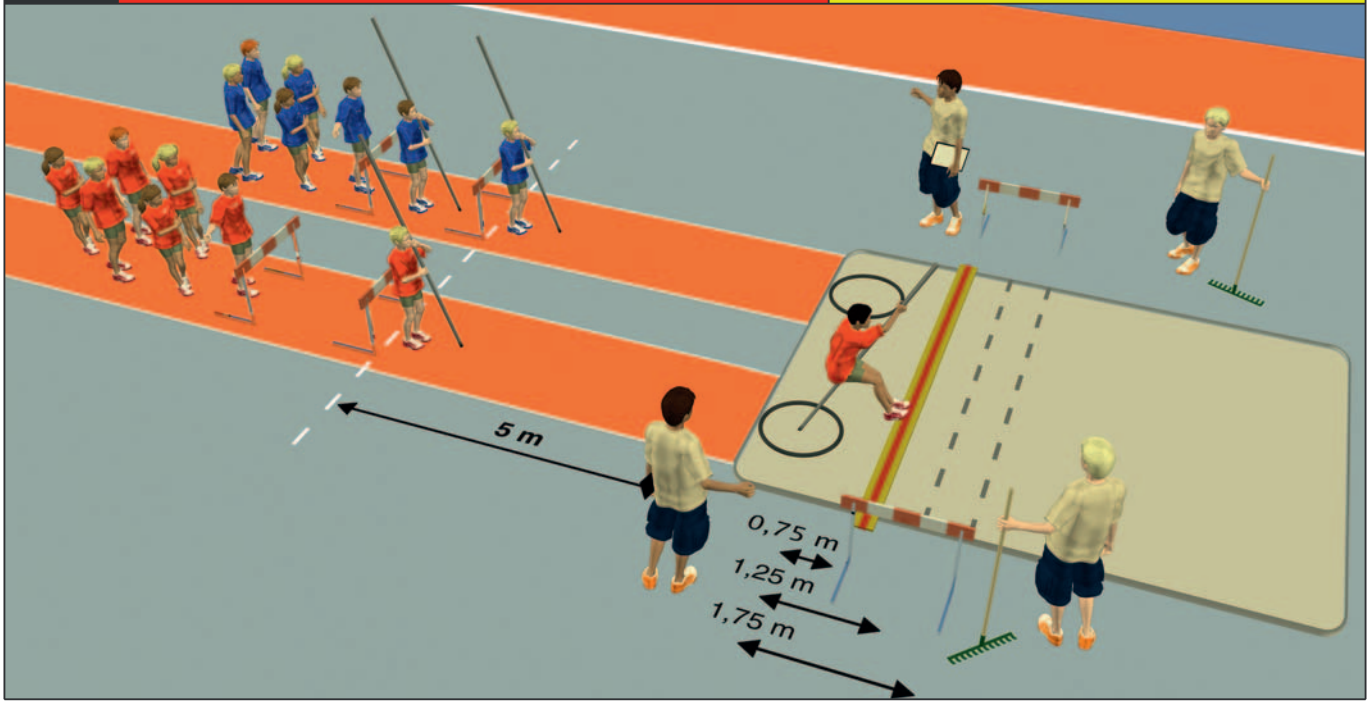
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Anlauf- und Rhythmuskontrolle sowie Protokollführung
- 4 Helfer: Messung
- 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-fuenfsprung

U8 | **VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG** | **STABSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen am Stab über eine markierte Linie und landen sicher.
- Mit jedem Durchgang wird die zu überwindende Distanz größer.
- Welchem Team gelingen die meisten fehlerfreien Sprünge?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube wird eine gut sichtbare Punktelinie markiert (z. B. mit einem Reivoband), vor der ein Reifen den Einstichbereich kennzeichnet. Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 5 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Der Abstand der Punktelinie zum Reifen wird nach jeweils 11 Versuchen (= 1 Durchgang) um 50 Zentimeter vergrößert.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen an dem mit beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktelinie.
- Der Teambetreuer legt vor Beginn des Wettkampfs die Startreihenfolge fest, die bis zum Abschluss der Disziplin beibehalten wird.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Team absolviert insgesamt 33 Sprünge; dabei entfallen auf jedes Kind mindestens 3 Versuche. Für jeden fehlerfreien Sprung über die Punktelinie erhält das Team einen Punkt.
- Ein Sprung ist fehlerhaft, wenn …
  » der hinterste Körperabdruck vor der Punktelinie liegt,
  » der Einstichbereich nicht getroffen wird oder
  » der Absprung nicht einbeinig erfolgt.
- Das Berühren der Punktelinie ist kein Fehler.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Um Zeit zu sparen, können zwei Anlagen parallel an einer Sprunggrube aufgebaut werden, an denen jeweils im Wechsel gesprungen wird.
- Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- **Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U10): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden.
- Die Kinder haben erste Berührungspunkte mit dem Hilfsmittel Sprungstab und erlernen spielerisch den Umgang (u. a. das Greifen und Tragen) mit dem herausfordernden Sportgerät.
- Aufgrund des kurzen Anlaufs sollte der Stab in Vorhalte mit der Spitze nach vorn-unten (Richtung Boden) getragen werden.
- Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand etwa auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 1 Punktelinie (z. B. Reivoband)
- 1 Maßband
- 4 Hürden o. Ä.
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team sammelt mit 33 Sprüngen die meisten Punkte? Die Anzahl fehlerfrei absolvierter Sprünge bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

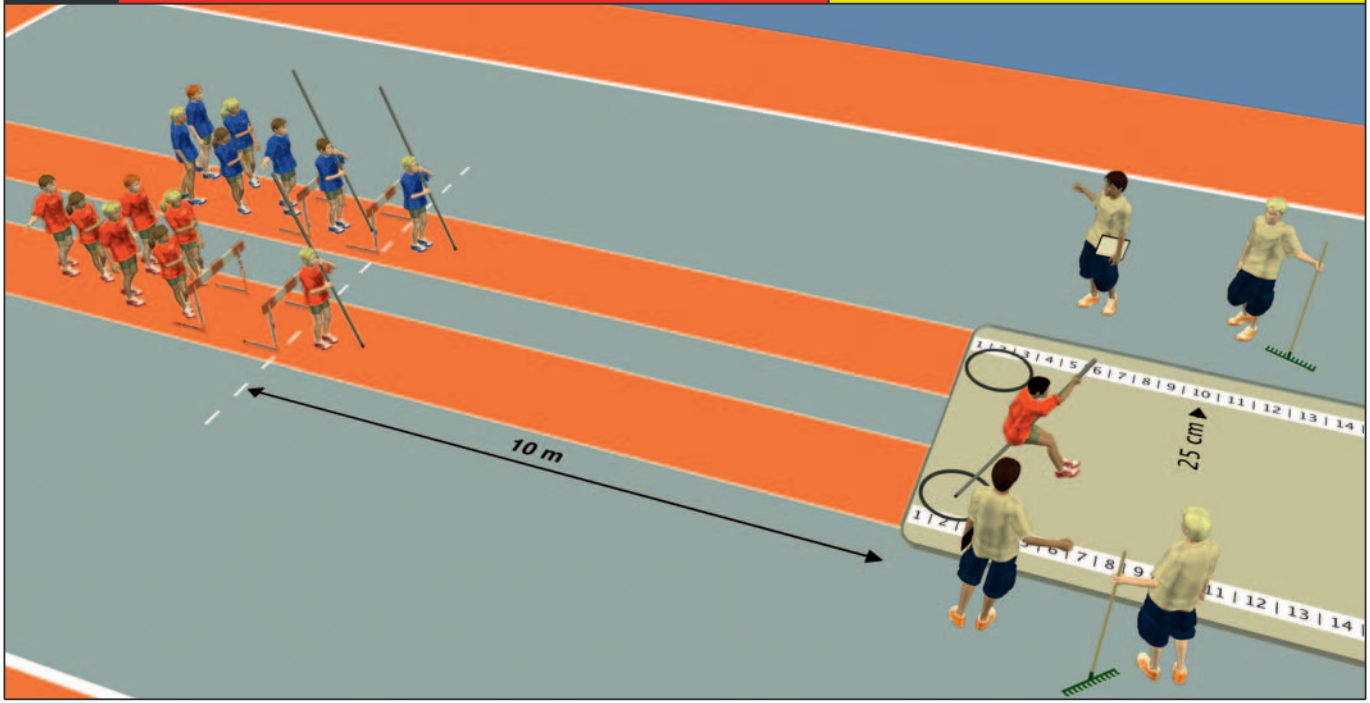
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube
- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-stabsprung

U10 | **VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG** | **STABWEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher.
- Ziel ist es, möglichst weit zu springen.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtweite?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an einen Reifen, der den Einstichbereich kennzeichnet, gut sichtbar 25 Zentimeter breite Landezonen markiert (1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw.).
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung.
- Gewertet wird jeweils der dem Reifen nächste Körperabdruck.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Einstichbereich nicht getroffen wird,
  » der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder
  » der Stab vor der Landung losgelassen wird; mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Je nach Bedarf die Grube nach zwei bis vier Sprüngen neu einebnen.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.
- Die Zonen sollten eine Sprungweite bis etwa 3 m (12 Punkte) abdecken.

TRAINERWISSEN

- **Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U8): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden!
- Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstechen, Abspringen, Fliegen und Landen.
- Aufgrund des kurzen Anlaufs sollte der Stab in Vorhalte mit der Spitze nach vorn-unten (Richtung Boden) getragen werden.
- Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.
- Die schnelle Bewertung anhand der Zonenpunkte sorgt für kurze Pausen- bzw. Wartezeiten.
- Das „Sich-tragen-Lassen“ am Stab ist besonders motivierend, hat einen hohen Aufforderungscharakter und fördert das Vertrauen in das eigene Können (Bewegungsgefühl).
- Ein Beobachtungsmerkmal ist das möglichst lange Festhalten am Stab – und zwar mit beiden Händen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 2 Zoneneinteilungen der Grube
- 1 Maßband
- 4 Hürden o. Ä.
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Punktzahl? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

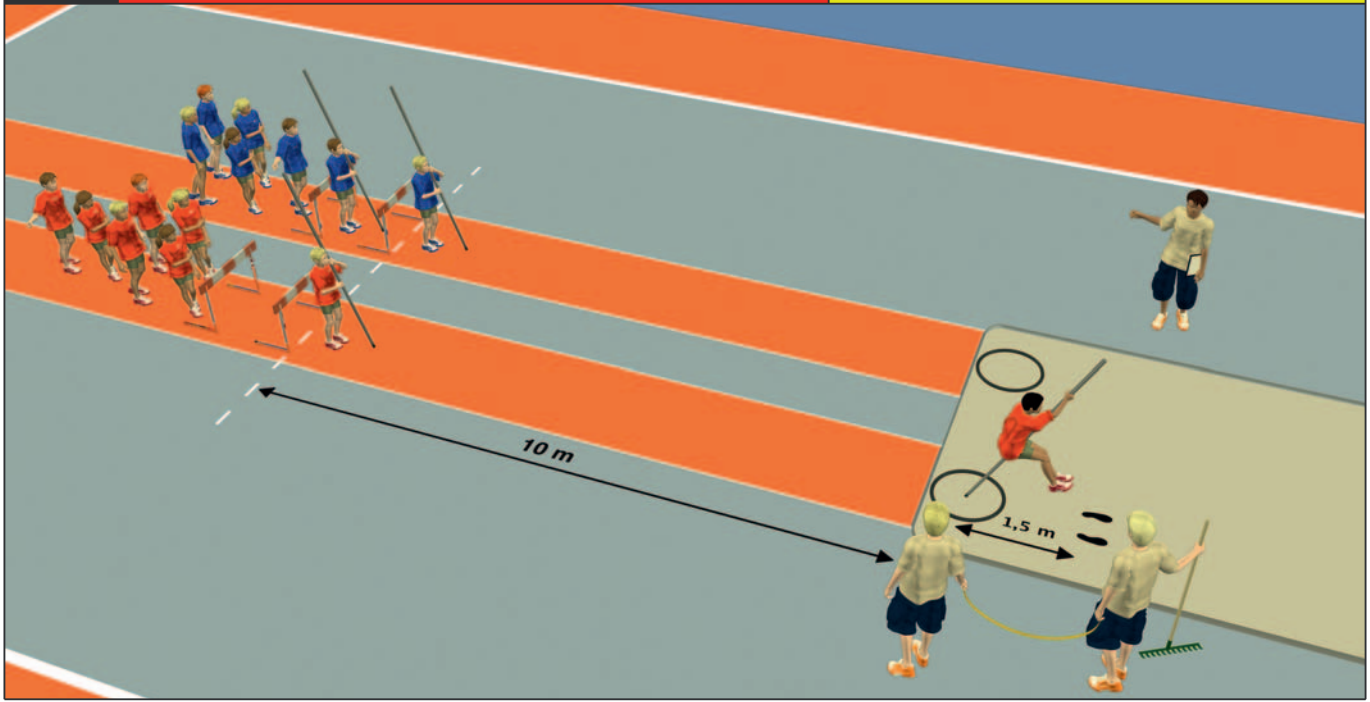
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube
- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-stabweitsprung

U12 | **VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG** | **STABWEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher.
- Ziel ist es, möglichst weit zu springen.
- Welches Kind bzw. welches Team erzielt die beste Gesamtweite?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Mit einem Reifen wird der Einstichbereich gekennzeichnet.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau von der Einstichstelle des Stabs bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das Einzelergebnis.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn …
  - » der Einstichbereich nicht getroffen wird,
  - » der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder
  - » der Stab vor der Landung losgelassen wird; mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um die Einstichstelle des Stabs und den letzten Körperabdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zur U10-Disziplin mit Sprungzonen wird dem steigenden Leistungsvermögen der Kinder Rechnung getragen, indem zentimetergenau gemessen wird.
- Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstechen, Abspringen, Fliegen und Landen.
- Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.
- Das „Sich-tragen-Lassen“ am Stab ist besonders motivierend, hat einen hohen Aufforderungscharakter und fördert das Vertrauen in das eigene Können (Bewegungsgefühl).
- Ein Beobachtungsmerkmal ist das möglichst lange Festhalten am Stab – und zwar mit beiden Händen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 1 Maßband
- 2 Hürden o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamweiten werden in eine Rangfolge gebracht.

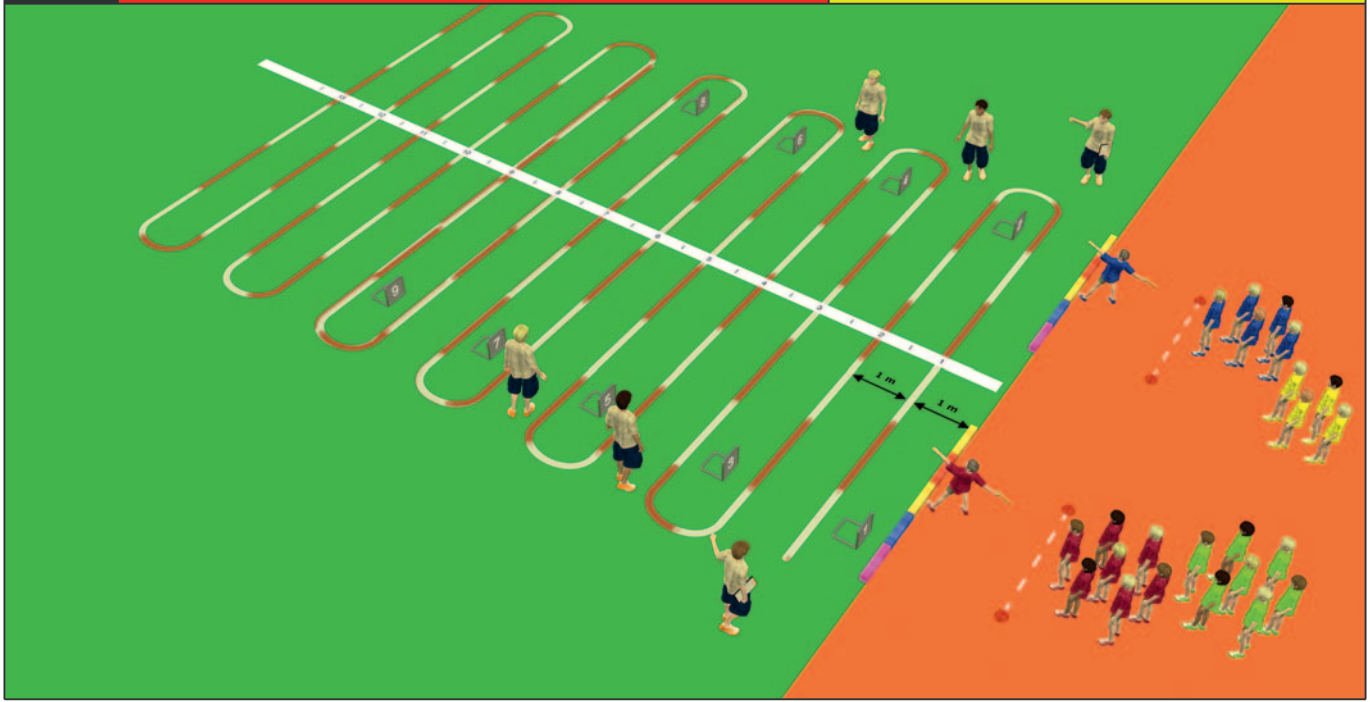
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Messung der Sprungweite und Einebnen der Grube
- 1 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-stabweitsprung

U8 | **VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF** | **SCHLAGWURF (aus dem Stand)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Im Vordergrund steht die Leistungskonstanz, also die Fähigkeit, mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen zu können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) erlernen, vielfältige Wurferfahrungen im Umgang mit Wettkampfgeräten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.
- Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf-Variante ist möglich: Nach dem Auftakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- Die Kinder sollen neben der richtigen Handhabung (Greifen, Festhalten, Beschleunigen, Werfen) verschiedener Wurfgeräte auch Wettkampfabläufe und Regeln kennenlernen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B.Flatterband und Heringe), Maßband
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

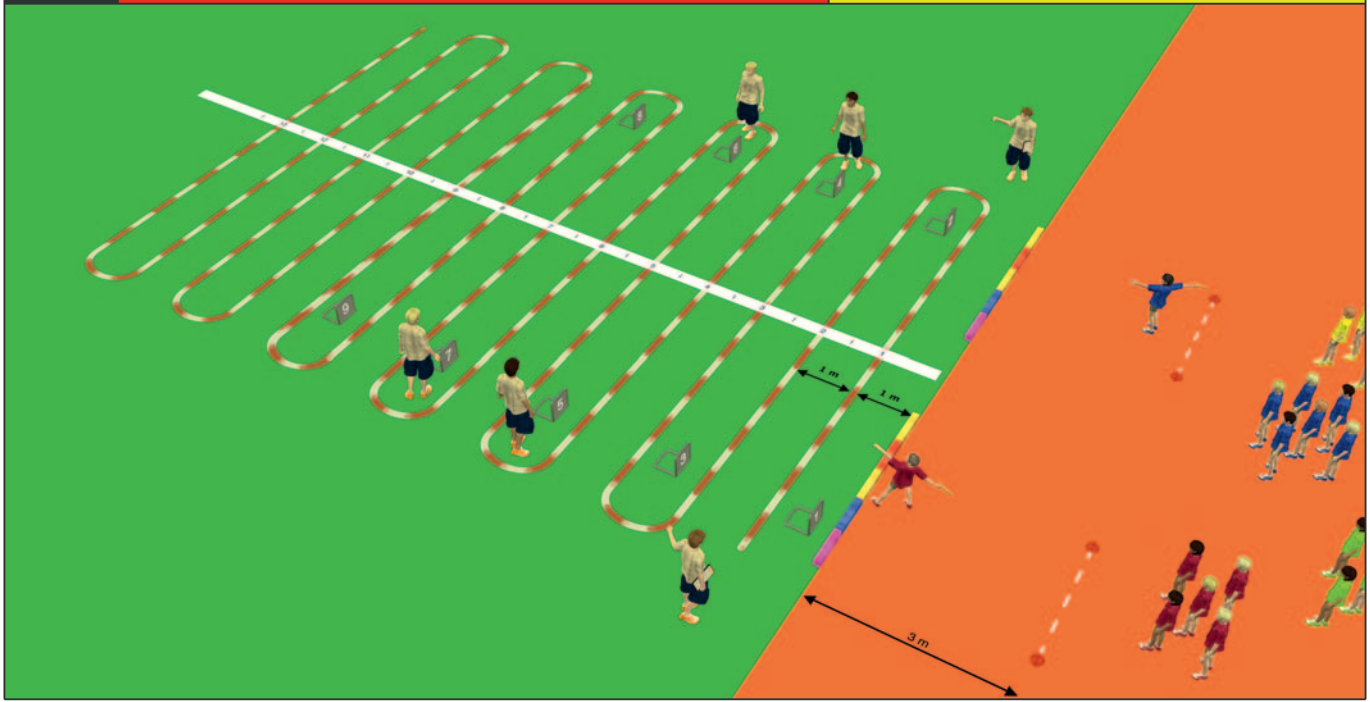
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf

U10 | **VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF** | **SCHLAGWURF (aus 3 m Anlauf)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
  » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurf-Geräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stellenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zur U8-Disziplin, die Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlauflänge auf 3 Meter begrenzt ist.
- Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden" des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B.Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

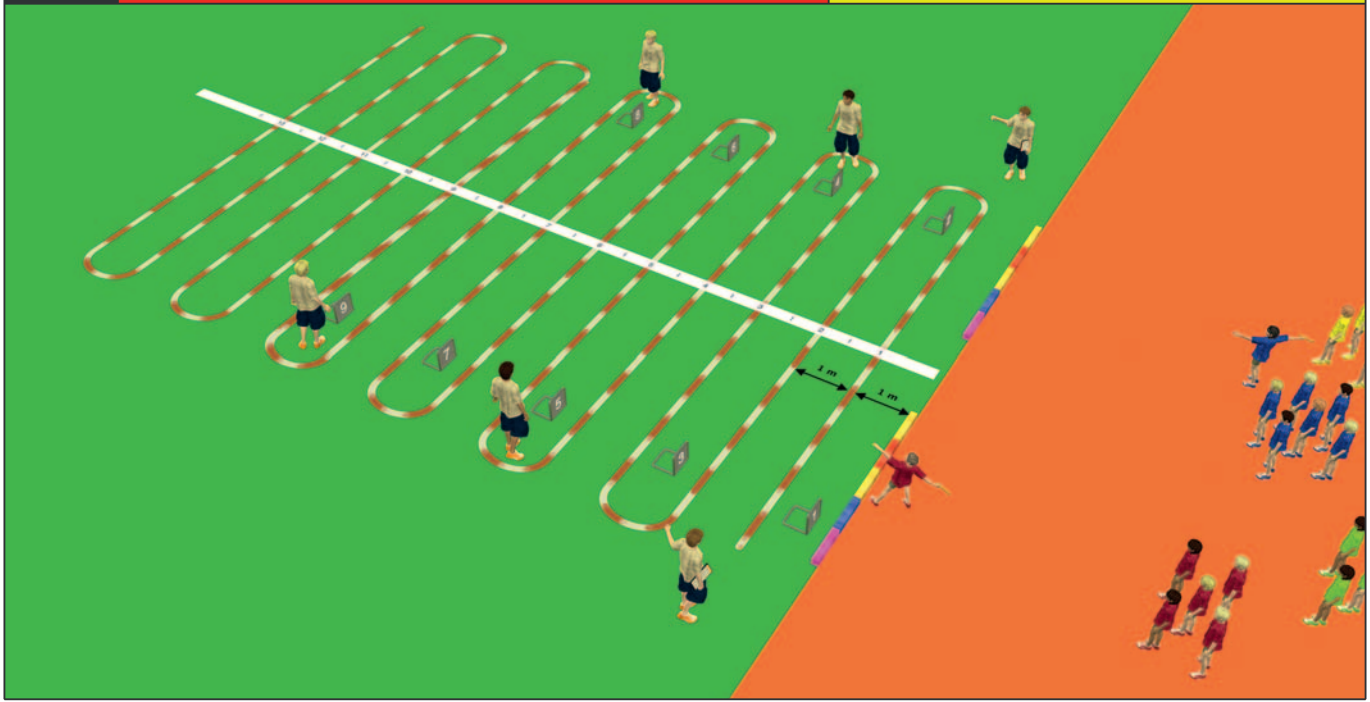
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-schlagwurf

U12 | **VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF** | **SCHLAGWURF (freier Anlauf)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehenden Angeh- oder Anlaufschritten aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie
  – mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können (A) bzw.
  – bei einem Versuch besonders weit werfen können (B).
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?
  – Wer kann möglichst konstant gute Weiten erzielen (A)?
  – Wer kann möglichst weite Einzelwürfe realisieren (B)?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach einem freigestellten Anlauf. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei haben die Kinder jeweils 4 Versuche:
  » **A: Additionsergebnis**
  Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden dessen Einzelergebnis.
  » **B: Bestergebnis**
  Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Der Wurf sollte nicht unterhalb der Schulterhöhe ausgeführt werden.
- Im Vergleich zu den U8- und U10-Disziplinen können die Kinder nun Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg frei wählen und verlängern (ggf. mit Unterstützung des Trainers). Dies stellt erhöhte Anforderungen vor allem an das Timing von Anlauf und Einnahme der Wurfauslage.
- Die Bewegungsenergie aus dem Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus soll durch einen akzentuierten Impuls- und Stemmschritt bestmöglich auf das Wurfgerät übertragen werden (Impulsübertragung).
- Die Kinder sollen die Ballab- bzw. Ballrücknahme erlernen, je nach individuellem Leistungsvermögen mit Beginn oder während des Anlaufs.
- Nehmen leistungsstarke Kinder am Wettkampf teil, die über das markierte, 40 Meter lange Feld hinausgehende Würfe realisieren können, sorgt dies in der Regel für eine besonders gute Stimmung, Ansporn und Motivation bei anderen Teilnehmern und Zuschauern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

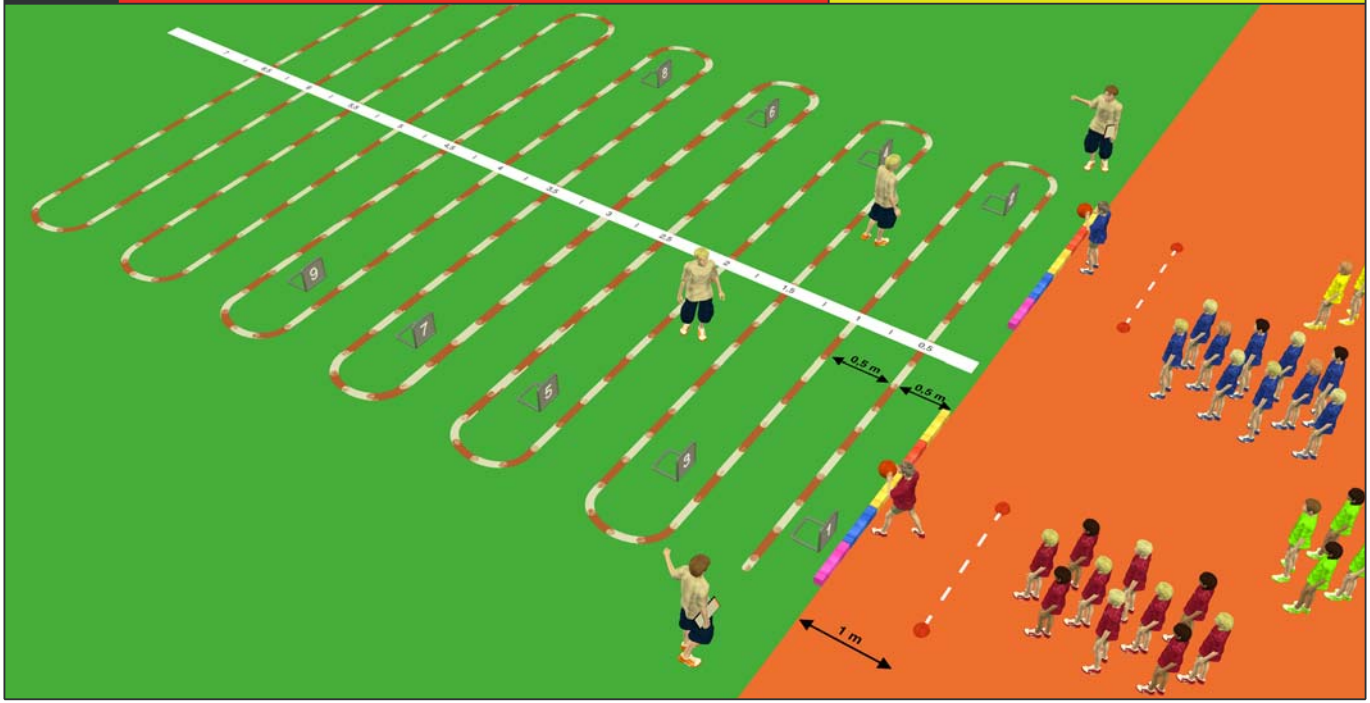
- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u12-schlagwurf

U8 | **VOM ,,DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS** | **BEIDARMIGER STOSS**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 8 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu stoßende 0,5 bis 1 Kilogramm schwere Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Basket-, Medizinball).
- Die Kinder stoßen das Gerät beidhändig frontal nach vorn, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus der Schrittstellung (Fußspitzen zeigen jeweils nach vorn). Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn …
  » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.
- Würfe oder Stöße die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, müssen wiederholt werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführungen sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer den korrekten Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Wegstoßen des Wettkampfgeräts („Groß-Werden" des ganzen Körpers, Streckung von den Füßen bis zu den zueinander zeigenden Fingern) erlernen. Dabei sollen sie beim Ausstoß beide Arme explosiv strecken.
- In der Ausgangsstellung sollen die Kinder beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben, die Hände sind hinter dem (ruhenden) Gerät.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 8 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

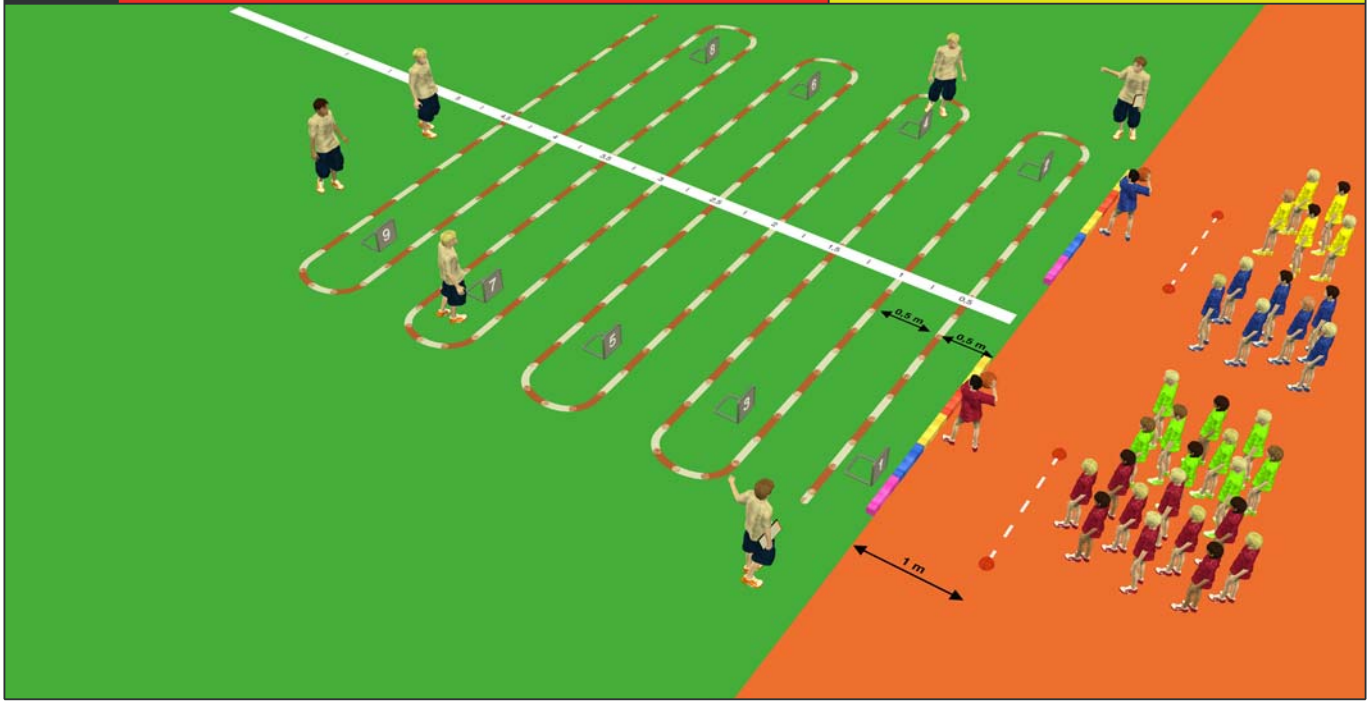
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wettkampfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u8-beidarmiger-stoss

U10 | **VOM ,,DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS** | **MEDIZINBALLSTOSS**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktta-feln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebe-reich getrennt.
- Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seit-lichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn …
  - » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Ellbogen die Stoßhand wäh-rend der Stoßbewegung überholt (= werfen),
  - » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Be-wegungselement erlernen. Dabei soll ein Bewusstsein für die Ge-wichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.
- Im Vergleich zum beidarmigen Sto-ßen in der U8 soll die Streckbewe-gung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resul-tierenden verlängerten Beschleuni-gungsweg) verstärkt werden.
- Die Kinder lernen, dass der Stoßbe-reich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Be-grenzungslinie nach hinten verlas-sen wird.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatter-band und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen wer-den in eine Rangfolge gebracht.

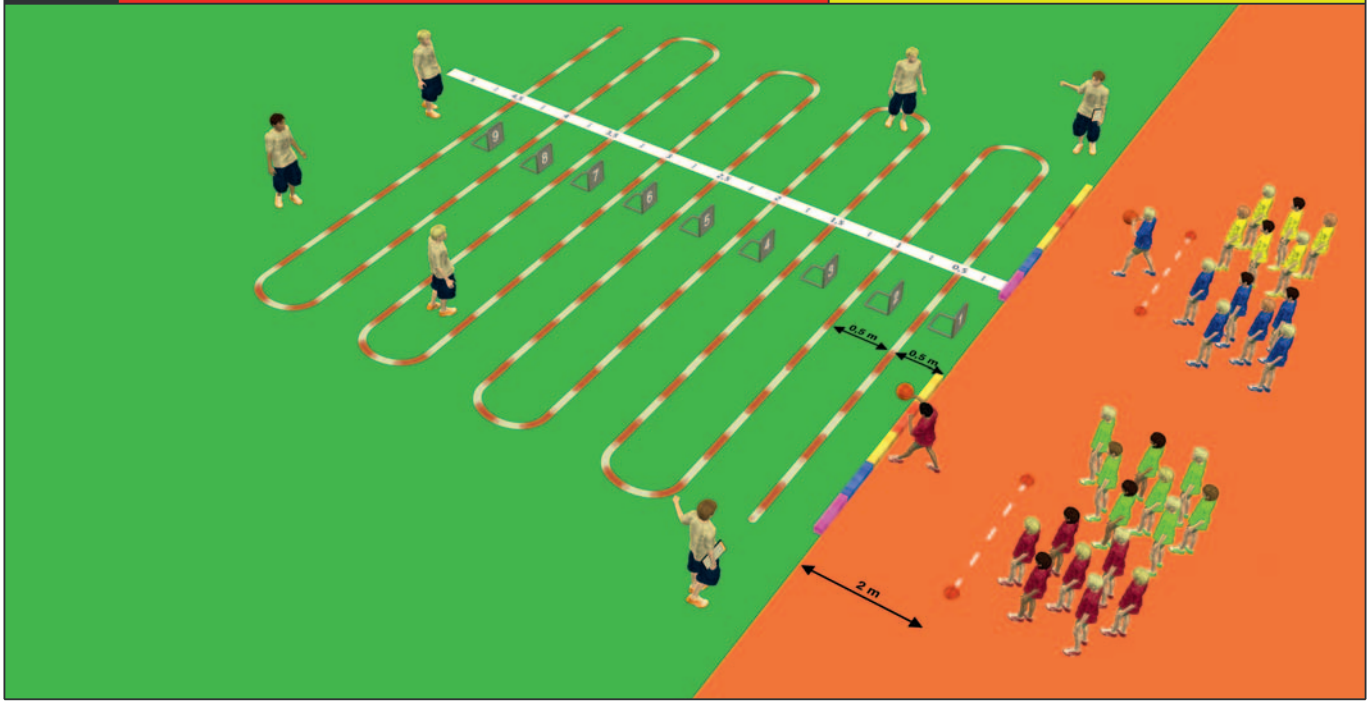
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsaus-führung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zu-rückrollen der Medizinbälle

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoss

U12 | **VOM ,,DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS** | **(KUGEL-)STOSS**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus dem 3-Schritt-Rhythmus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Die Anlauflänge wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt.
- Das Wettkampfgerät (Medizinball oder Kugel; Gewicht 1,5 bis 2 kg) wird vom Veranstalter mit der Ausschreibung bekanntgegeben.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umgekehrt) bzw. die einhändig oder beidhändig gehaltene Kugel nach dem Anlauf (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit nach vorne. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:

  » A: Additionsergebnis
  Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

  » B: Bestergebnis
  Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Der Stoß ist ungültig, wenn …
  » die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird,
  » die Kugel bzw. die Stoßhand hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist,
  » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Um die altersgemäße Entwicklung im Jahresverlauf zu berücksichtigen, hat es sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher auf Medizinbälle (mit geringerem Gewicht), in der zweiten Hälfte auf Kugeln (mit höherem Gewicht) zurückzugreifen.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zu den U8- und U-10 Disziplinen sollen die Kinder nun die Auswirkungen von verlängertem Anlauf und höheren Anlaufgeschwindigkeiten erfahren.
- Je besser Bewegungskoordination und Rhythmusgestaltung, desto besser ist die Ausführung.
- Je nach Ausschreibung sind Leistungskonstanz (A) oder ein Top-Ergebnis (B) gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

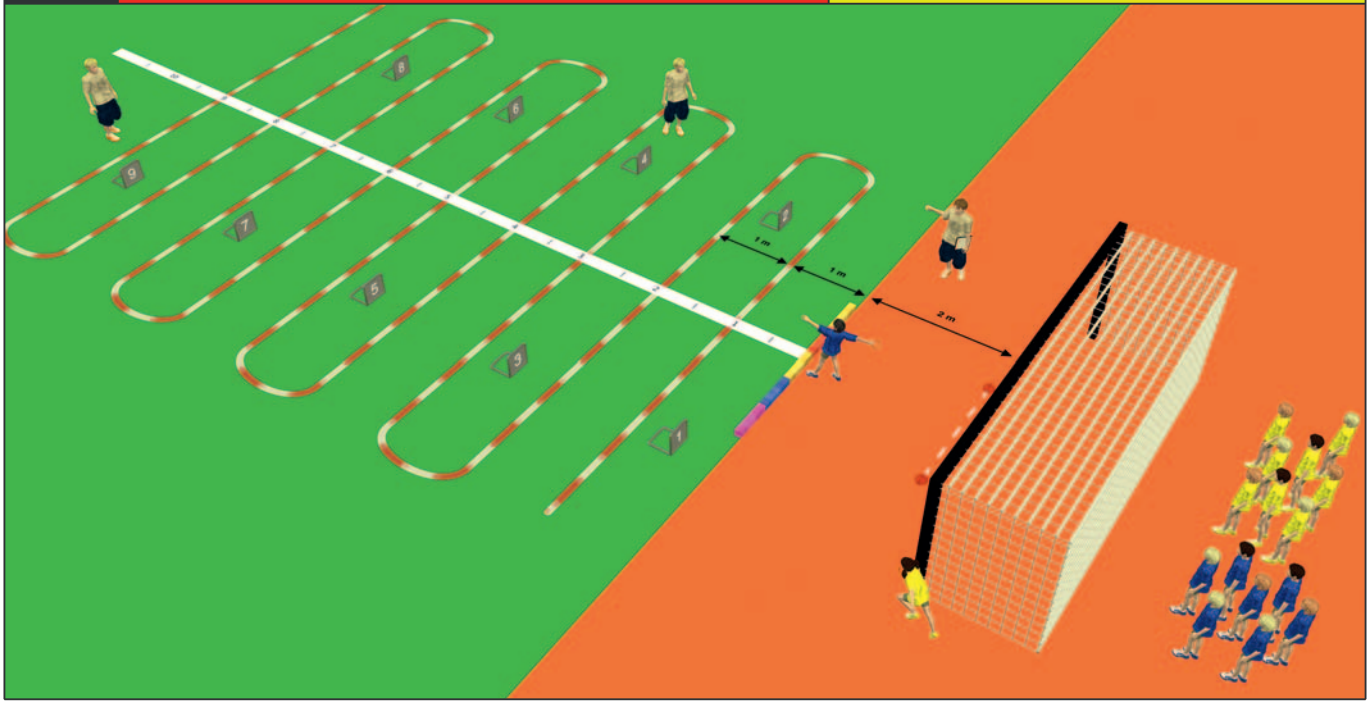
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle bzw. Kugeln

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u12-kugel-stoss

U8 | **VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF** | **DREHWURF (Wurfauslage)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Beginnend an der Abwurflinie werden in einem 15 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 m begrenzt. Zusätzlich den Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schleuderball [kleiner Schweifball, am Band gegriffen], Tennisring oder Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).
- Die Kinder werfen das Gerät aus der Wurfauslage per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
  - » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollte der Trainer (oder ein Wettkampfhelfer) den korrekten Bewegungsablauf des Drehwurfs noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, verlässt den Wurfbereich und stellt sich wieder hinten an (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Dreh-Streck-Bewegung des gesamten Körpers als hilfreiches Element beim Abwurf während des Drehwurfs kennenlernen.
- Kernelement beim Drehwurf ist die Wurfauslage mit einer Gewichtsverlagerung „von hinten (Druckbein) nach vorne (Stemmbein)“. Beim Abwurf erfolgt eine Impulsübertragung auf das Gerät; der Beschleunigungsweg sollte dabei auf-/ansteigend sein.
- Die Kinder sollten den Umgang mit verschiedenen Wurfgeräten mit unterschiedliche Handhabungen und Flugeigenschaften kennenlernen.
- Es werden vor allem Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsgefühl der Kinder gefordert.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 15 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

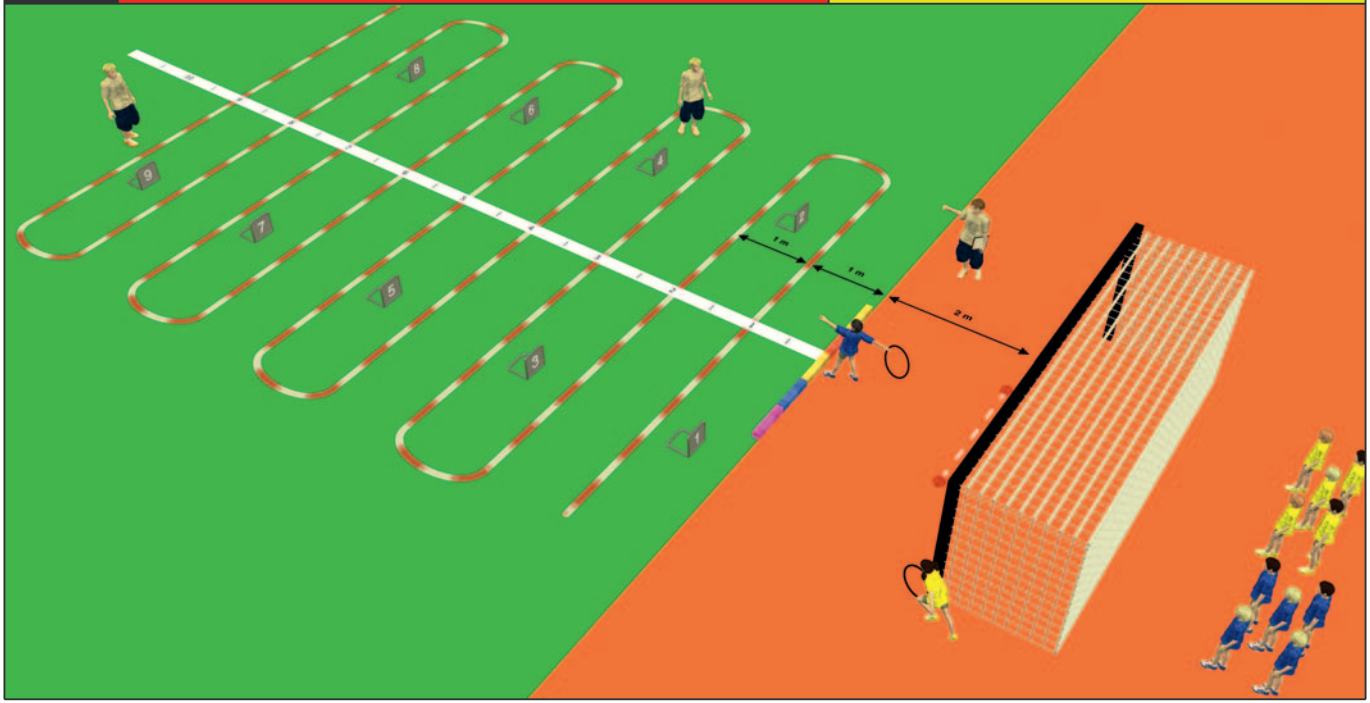
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u8-drehwurf

U10 | **VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF** | **DREHWURF (einfache Drehung)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
  - » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Beschleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitergehende Würfe.
- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben" nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung" zum Abwurf hin.
- Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen" und dann „peitschenartig" nach vorne schnellen zu lassen.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

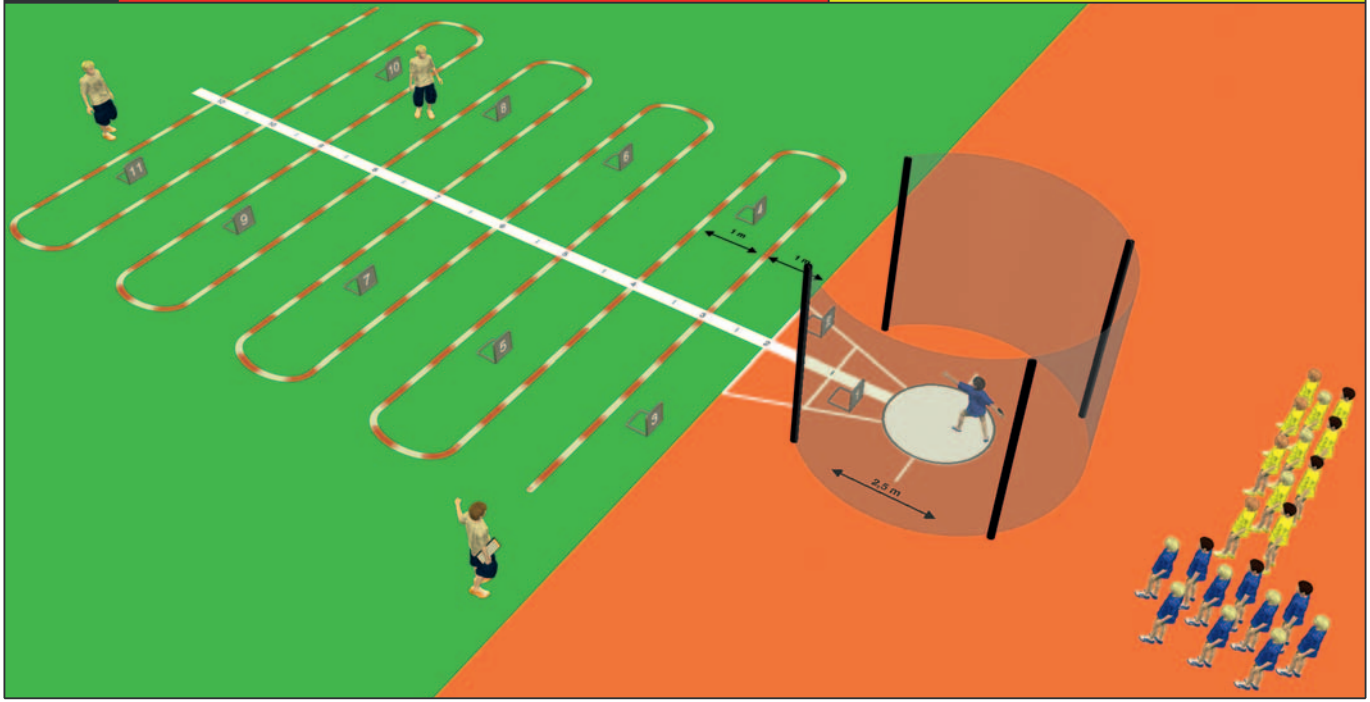
WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf

U12 | **VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF** | **DREHWURF (freie Ausführung)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal 1½ Drehungen per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Beginnend an der Abwurflinie in einem 20 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markieren, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Den Wurfbereich auf 2,5 m begrenzen und mit einem Tor oder Wurfnetz sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisringe oder kleine Fahrradmäntel).
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal 1½ Drehungen aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
  » **A: Additionsergebnis**
  Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  » **B: Bestergebnis**
  Die jeweils höchste Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Der Wurf ist ungültig, wenn …
  » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Beschleunigungsweg größer ist als der Drehwurf aus der eineinhalbfachen (1½) Drehung,
  » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Ziel ist das Werfen nach 1¼ Drehungen (Geübte nach 1½ Drehungen), eine hoch komplexe und herausfordernde Aufgabe. Bei den Drehschritten sind Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit gefragt.
- Der längere Beschleunigungsweg fordert ein optimales Timing von Drehung, Wurfauslage und Abwurfzeitpunkt.
- Dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend können die Kinder Fuß-Ausgangsstellung und Anlauf selbst wählen.
- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben" nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung" zum Abwurf hin.
- Für Wurfauslage und Abwurf benötigen die Kinder ein gutes Bewegungsgefühl.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

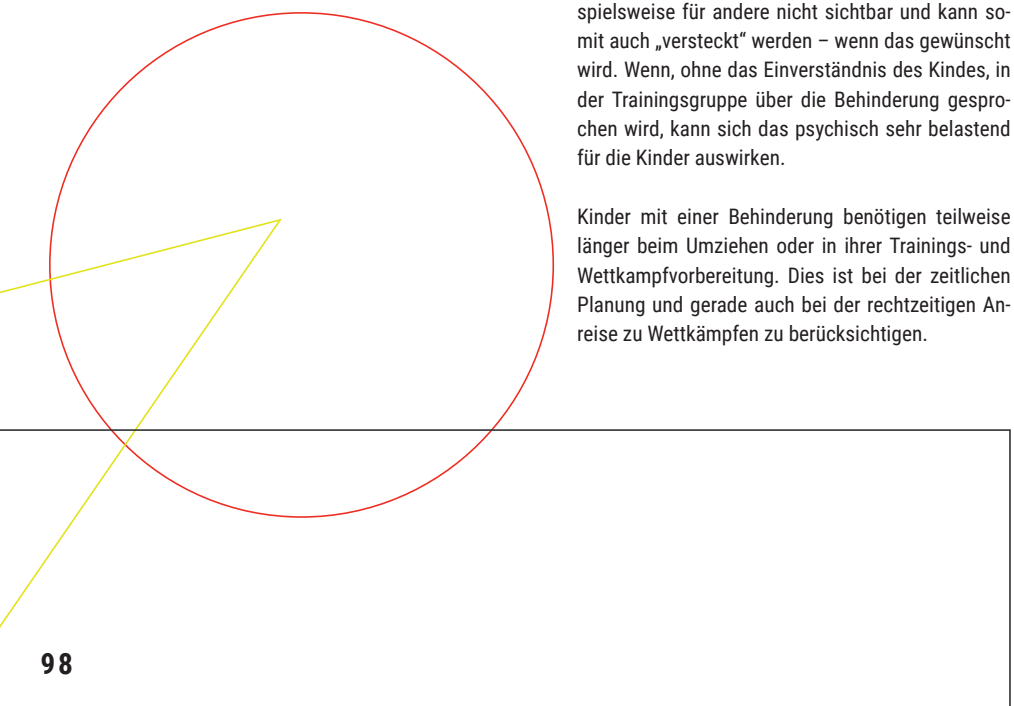
- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 3 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u12-drehwurf

UMGANG MIT DER JEWEILIGEN BEHINDERUNG DES KINDES

Jedes Kind geht anders mit seiner Behinderung um. Daher ist es wichtig, mit den Kindern und den Eltern abzuklären, inwiefern in der Trainingsgruppe die Behinderung zum Thema gemacht werden soll und darf.



Für die Trainer selbst ist es in jedem Fall unerlässlich, zu wissen, um welche Art der Behinderung es sich handelt, um das Training entsprechend zu gestalten. Ob die anderen Kinder von der Behinderung erfahren sollen, muss individuell geklärt werden.

Bei hörbehinderten Kindern ist die Behinderung beispielsweise für andere nicht sichtbar und kann somit auch „versteckt" werden – wenn das gewünscht wird. Wenn, ohne das Einverständnis des Kindes, in der Trainingsgruppe über die Behinderung gesprochen wird, kann sich das psychisch sehr belastend für die Kinder auswirken.

Kinder mit einer Behinderung benötigen teilweise länger beim Umziehen oder in ihrer Trainings- und Wettkampfvorbereitung. Dies ist bei der zeitlichen Planung und gerade auch bei der rechtzeitigen Anreise zu Wettkämpfen zu berücksichtigen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass bei Bedarf barrierefreie Toiletten und Waschmöglichkeiten genutzt werden können.

REGELN FÜR DIE TRAININGSGRUPPE FESTLEGEN

Wenn es möglich ist und das Einverständnis des Kindes und seiner Eltern vorliegt, können mit den zeitgleich trainierenden Trainingsgruppen Regeln festgelegt werden. Ziel der Regeln wäre es, die übrigen Athleten zu sensibilisieren, dass z. B. das hörbehinderte Kind nicht wahrnimmt, wenn jemand von der Seite über die Bahn laufen möchte oder keine Kleidung/Schuhe/Rucksäcke auf den Laufwegen liegen gelassen werden, über die ein sehbehindertes Kind stolpern könnte.

Feste Regeln und Rituale im Training helfen den Kindern sich zu orientieren. Bekannte und immer

wiederkehrende Abläufe geben ihnen Sicherheit und erleichtern die aktive Teilnahme am Training und die Integration in die Trainingsgruppe.

UMGEBUNG IM BLICK BEHALTEN

Generell sollte immer die Umgebung des Kindes im Blick behalten werden. Manche Hörbehinderte hören nicht, wenn z. B. ein Trainingskollege von hinten angelaufen kommt.

ERKUNDUNG DER TRAININGS- UND WETTKAMPFSTRECKEN

Es ist hilfreich, die Trainings- oder Wettkampfstrecken im Vorfeld gemeinsam mit allen Kindern zu erkunden und für mögliche Gefahrenstellen (Start und Zielbereich, Landezonen von Wurfgeräten) zu sensibilisieren.

DEMONSTRATION DER BEWEGUNGSAUFGABE

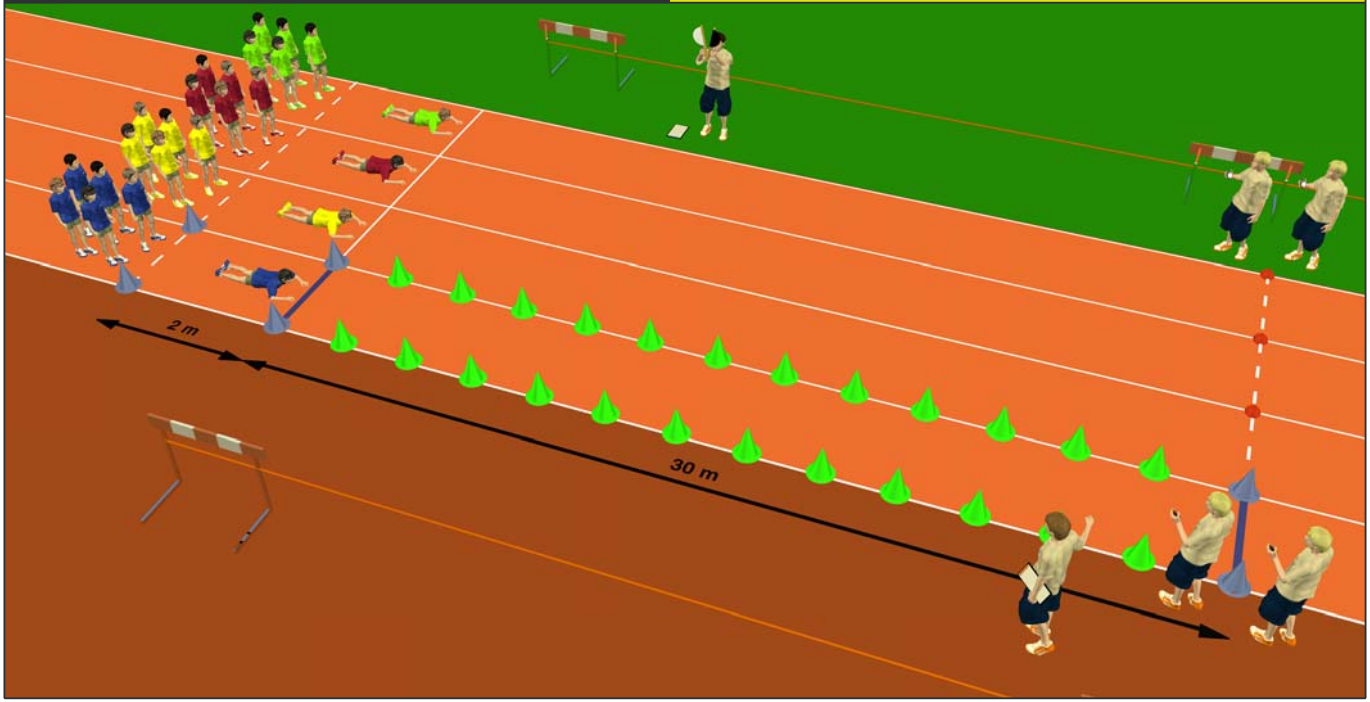
Ein besonderes Augenmerk sollte auf der Demonstration der Bewegungsaufgabe liegen. Dieser sollte, im Hinblick auf die jeweilige Behinderung der Kinder, genügend Zeit eingeräumt werden.

Gemeinsam gewinnen und wichtige Erfahrungen sammeln gilt gerade auch für Kinder mit Behinderung.

Foto: Oliver Kremer

SPRINT | 800 METER | STAFFELN

Beispiel: **30 METER** (U8 | Original s, Seite 12)



SEHBEHINDERTE

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d.h., die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Zusätzlich können Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung gestellt werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. eine mit einem Textilklebeband markierte Startlinie,

die sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Eventuell kann ein Begleitläufer das Kind unterstützen.
- Bei Geh-Staffeln: Die Strafrunde kann, z.B. mit Hütchen gekennzeichnet und bei einem Fehler ein akustisches Zeichen geben werden.

HÖRBEHINDERTE

Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
- z.B. mit einem Blitzlicht
- z.B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben:
  » Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
  » Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
  » Los: wechselt die Farbe zu Grün.
  » Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei den Athleten nicht einschränkt.

GEISTIG BEHINDERTE

- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl durchgeführt werden.
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
  » Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
  » Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritte geübt werden.
  » Die „Fertig"-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard /Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.

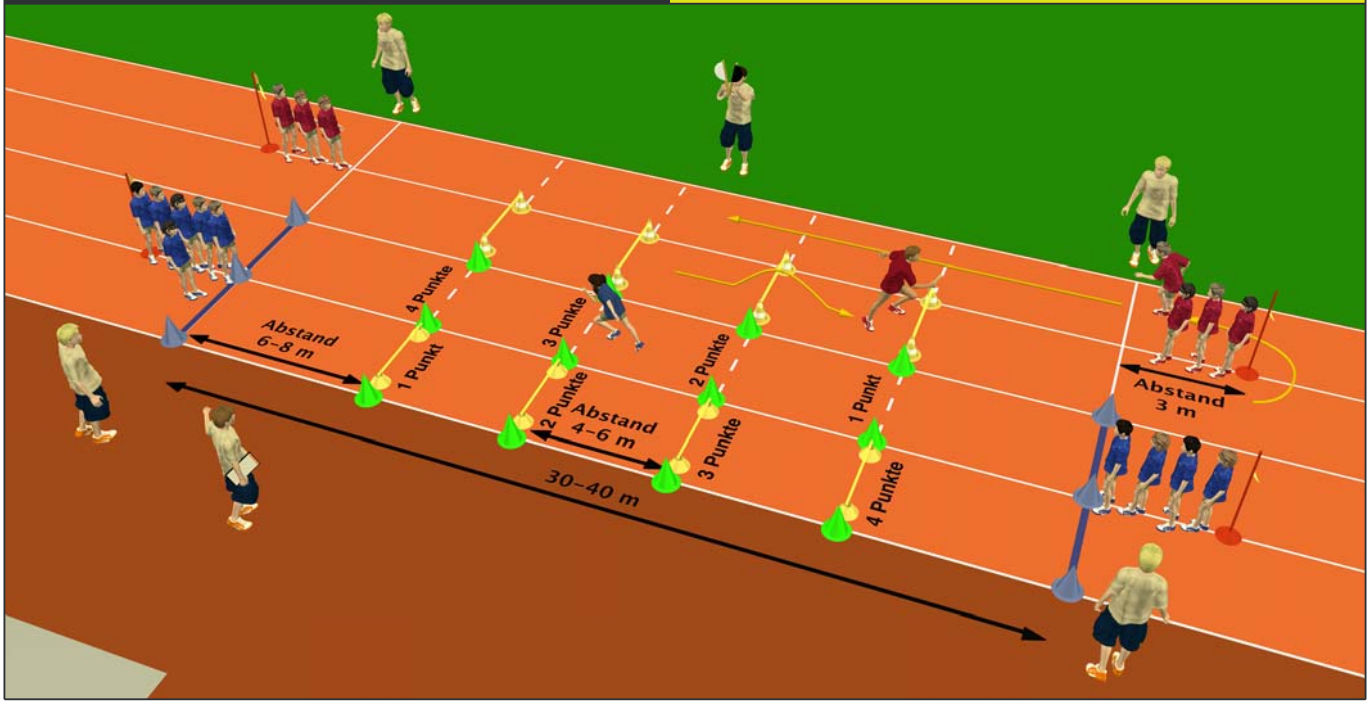
INKLUSIVE TIPPS ZUM START

- Genaue Demonstrationen der Startpositionen/ Bewegungsaufgaben
- Hochstart als bevorzugte Startmöglichkeit nutzen (individuell an Können anpassen)
- Startpositionen an individuelles Können anpassen
- Bei Sprints: Starts mit koordinativ einfachen Übungen (individuelles Können) wählen, z.B. eher aus der Bauchlage als aus dem Kniehebelauf

Foto: Oliver Kremer

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

Beispiel: **HINDERNISSPRINT** (U12 | Original s, Seite 28)



SEHBEHINDERTE

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h., die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Zusätzlich können Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung gestellt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein. Dabei sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leich-

te Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. eine mit einem Textilklebeband markiert Startlinie, die sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Eventuell kann ein Begleitläufer das Kind unterstützen.

HÖRBEHINDERTE

Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
- z.B. mit einem Blitzlicht
- z.B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben:
  » Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
  » Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
  » Los: wechselt die Farbe zu Grün.
  » Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei den Athleten nicht einschränkt.
- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbeeinträchtige ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

GEISTIG BEHINDERTE

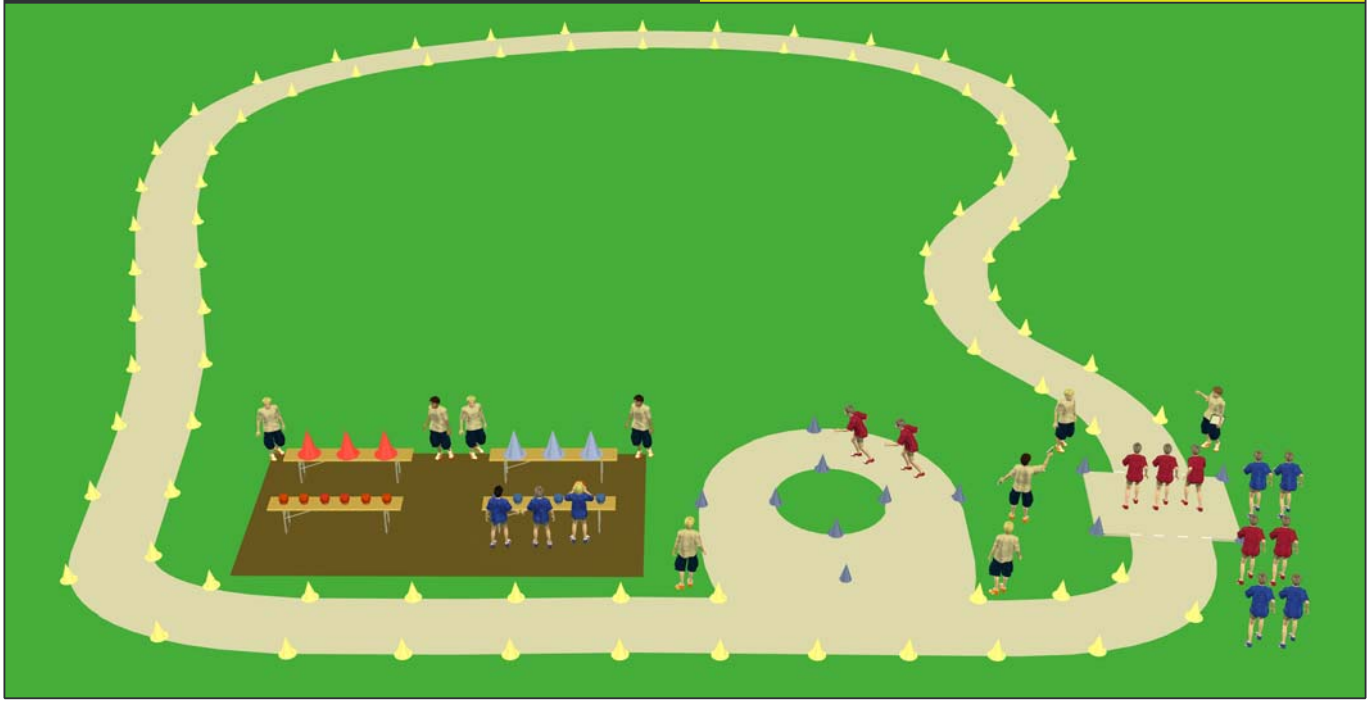
- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein. Dabei sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine neue Regelung gefunden werden, wie z .B.:
  » ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
  » Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
  » Wippe als Hindernis
  » zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik kann wie folgt gehandelt werden:
  » Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
  » Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
  » Die Komplexität der Disziplin kann durch eine verringerte Geschwindigkeit (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).
  » Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard/Balancekissen geübt werden. So kann sich das Gehirn nach und nach auf die Anforderungen einstellen.

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

Beispiel: **BIATHLONSTAFFEL** (U8 | Original s, Seite 34)



SEHBEHINDERTE

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da die Staffel meist auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüfen:
  » Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
  » Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-,

Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Biathlon kann mit gemischten Tandems durchgeführt werden, damit sehbehinderte Kinder eine Begleitperson haben. Die Kinder können z B. durch Seile miteinander verbunden werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. eine mit einem Textilklebeband markierte Startlinie, die sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Tipps zur Wurfstation:
  » Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen.
  » Akustisches Signal, z. B. durch Klatschen oder Rufen, um die Wurfstation besser zu erkennen.
  » Treffer müssen deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. durch eine auf den Boden fallende Blechdose.
  » Auch die Sehenden könnten an der Wurfstation mit einer Augenbinde werfen.
  » Die Anzahl der Strafrunden sollte akustisch vermittelt werden, z.B. durch Zurufen.

HÖRBEHINDERTE

Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
- z.B. mit einem Blitzlicht
- z.B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben:
  » Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
  » Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
  » Los: wechselt die Farbe zu Grün.
  » Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei den Athleten nicht einschränkt.

Die Anzahl der Strafrunden kann auch optisch angezeigt werden, z. B. durch Anzeigen der Runden-Anzahl dmit Fingern. Es muss dabei beachtet werden, dass es für Kinder in der komplexen Siuation häufig schwierig ist, die Anzahl der Runden tatsächlich zu realisieren.

GEISTIG BEHINDERTE

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Da die Staffel meist auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüfen:
  » Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
  » Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Als Wegmarkierungen können z. B. Pfeile (mit Klebeband) auf dem Boden angebracht werden.
- Tipps zur Wurfstation:
  » Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen.
  » Wurfgeräte und Ziele sollten die gleichen Farben haben.
  » Akustisches Signal, z. B. durch Klatschen oder Rufen, um die Wurfstation besser zu erkennen.
  » Treffer müssen deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. durch eine auf den Boden fallende Blechdose.
- Die Belastung an die individuelle Belastungsfähigkeit anpassen, d. h. das Kind kann vielleicht nur eine statt zwei Runden absolvieren.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Die Wurfstationen sollten an die Höhe der Rollstuhlfahrer angepasst werden.
- Falls kein Wurf möglich ist, sind folgende Ideen vielleicht umsetzbar:
  » Boden-Ziel mit dem Fuß treffen
  » Bälle mit einem Schläger in ein Ziel bringen, ähnlich wie „Mini-Golf“
  » Ball auf ein Ziel rollen ähnlich wie beim Kegeln

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

Beispiel: **TRANSPORTLAUF** (U10 | Original s, Seite 38)

SEHBEHINDERTE

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d .h., die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Zusätzlich können Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung gestellt werden.
- Da der Lauf meist auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüfen:

» Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
» Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. eine mit einem Textilklebeband markiert Startlinie, die sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Transportmittel sollten an der Ausgabestation durch Helfer angereicht werden.
- Die Ausgabestationen sollten deutlich sichtbar sein, z. B. durch Helfer in sichtbaren T-Shirts/Westen.
- Eventuell kann ein Begleitläufer das Kind unterstützen.

HÖRBEHINDERTE

Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden.

- z.B. mit einem Blitzlicht
- z.B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben:
  » Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
  » Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
  » Los: wechselt die Farbe zu Grün.
  » Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei den Athleten nicht einschränkt.

GEISTIG BEHINDERTE

- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden. Zudem kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder oder durch Tierspuren gekennzeichnet werden; z. B. duch folgende Anweisung: „Folge einfach den Bärentatzen!"
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

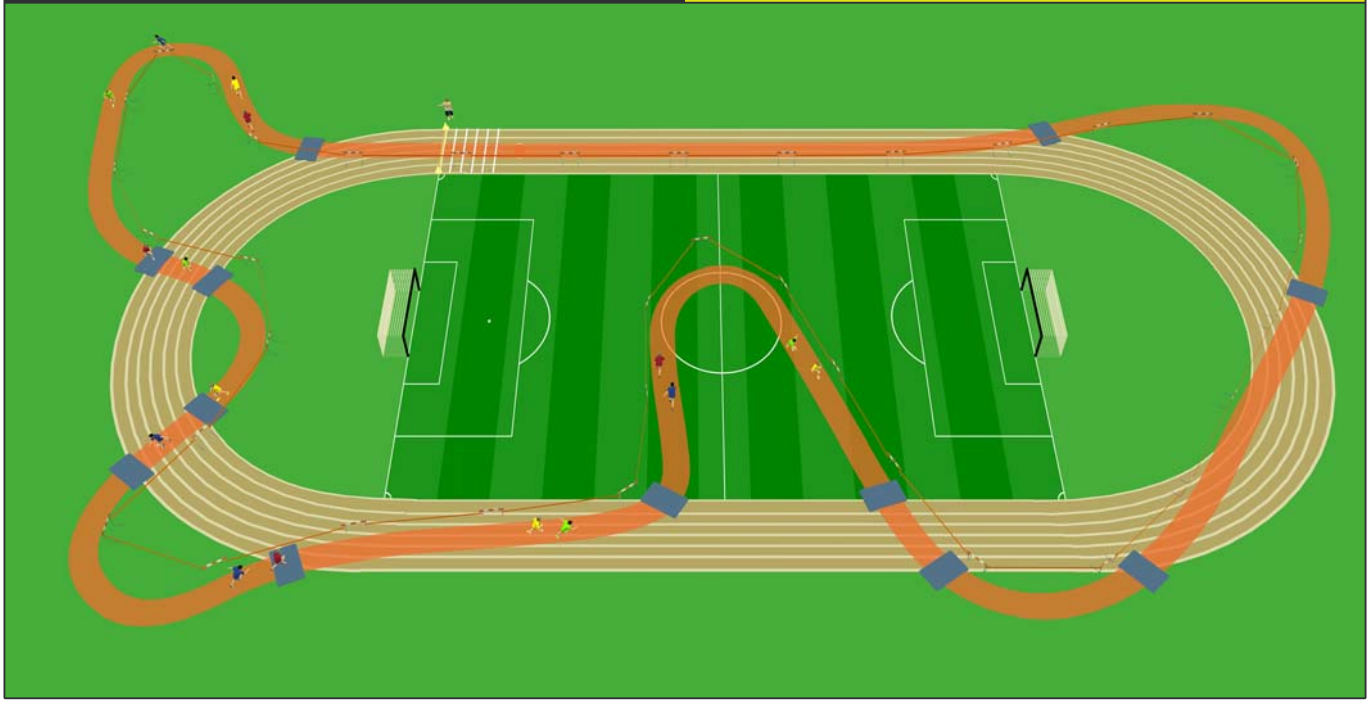
KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Bei einem Kind im Rollstuhl muss unbedingt eine ebene Strecke gewählt und eventuell kürzere Abstände zwischen den Stationen eingeplant werden, damit die Rollstuhlfahrer auch die Möglichkeit haben, möglichst viele Transportgegenstände zu sammeln.

Foto: iStock.com/24K-Production

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

Beispiel: **STADIONCROSS** (U12 | Original s, Seite 44)



SEHBEHINDERTE

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenig Kurven und deutlich wahrnehmbar/erkennbar sein.
- Da der Stadioncross meist auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüfen:
  - » Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.

» Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. eine mit einem Textilklebeband markierte Startlinie, die sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B.
- Eventuell kann ein Begleitläufer das Kind unterstützen.

HÖRBEHINDERTE

Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden.
- z.B. mit einem Blitzlicht
- z.B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben:
  » Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
  » Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
  » Los: wechselt die Farbe zu Grün.
  » Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei den Athleten nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

GEISTIG BEHINDERTE

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden. Zudem kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder oder durch Tierspuren gekennzeichnet werden; z. B. duch folgende Anweisung: „Folge einfach den Bärentatzen!"
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

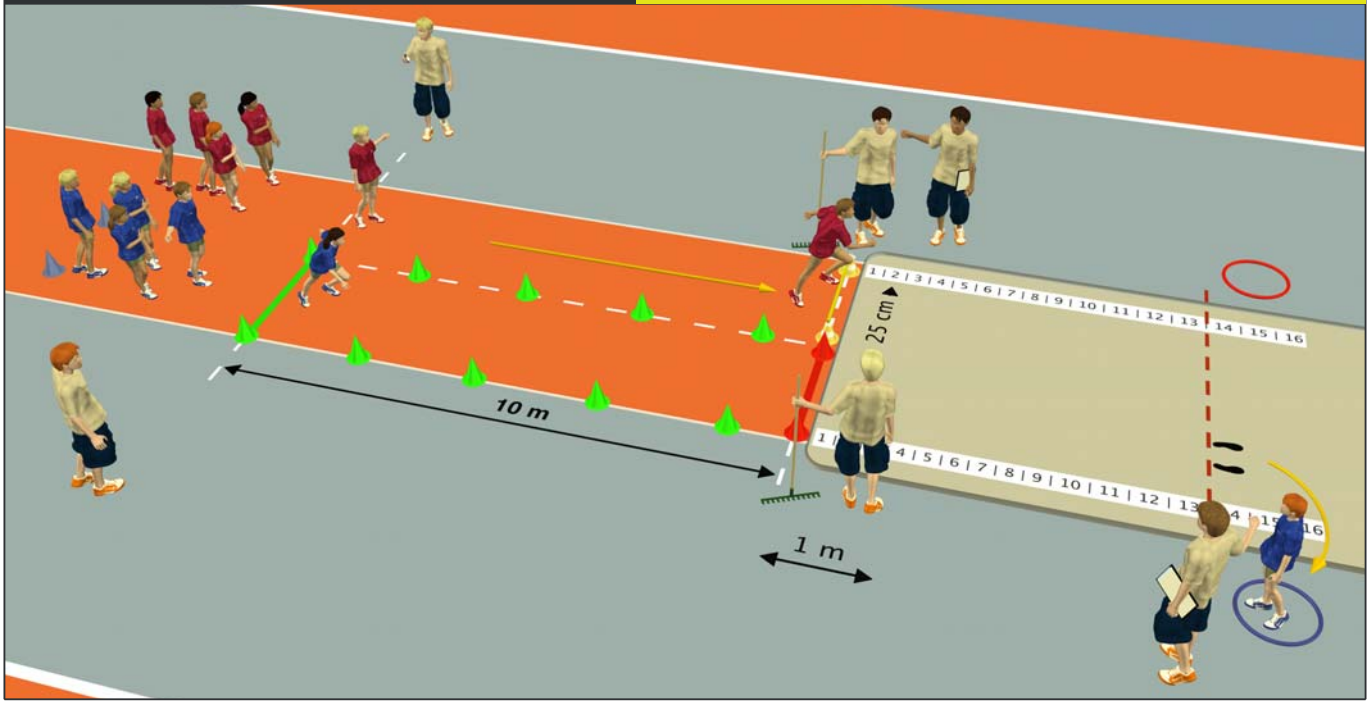
KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer oder Kinder mit Rollator bzw.mit Gehhilfe bewältigt werden können, d. h., es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.

Foto: Oliver Kremer

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

Beispiel: **WEITSPRUNG-STAFFEL** (U10 | Original s. Seite 66)



SEHBEHINDERTE

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z B. mit Hütchen.
- Auch der Absprungorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden:
  - » Der Absprungorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet werden.
  - » Eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.

- Einsatz auditiver Orientierungshilfen sobald das Kind sich dem Absprungorientierer nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Sprunggrube und/oder der Zielbereich sollten ebenfalls markiert werden.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

HÖRBEHINDERTE

- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann, wenn möglich, z. B. eine größere Zielzone eingerichtet werden.
- Für das Startzeichen, aber auch für das Wartezeichen können bspw. Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.
- Beim Hoch-Weitsprung sollten die Stangen so weit wie möglich auseinandergestellt werden. Zu enge Stangen erschweren es, beim Sprung bzw. in der Flugphase das Gleichgewicht zu halten.

GEISTIG BEHINDERTE

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprungorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden:
  » Der Absprungorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet werden.
  » Eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.

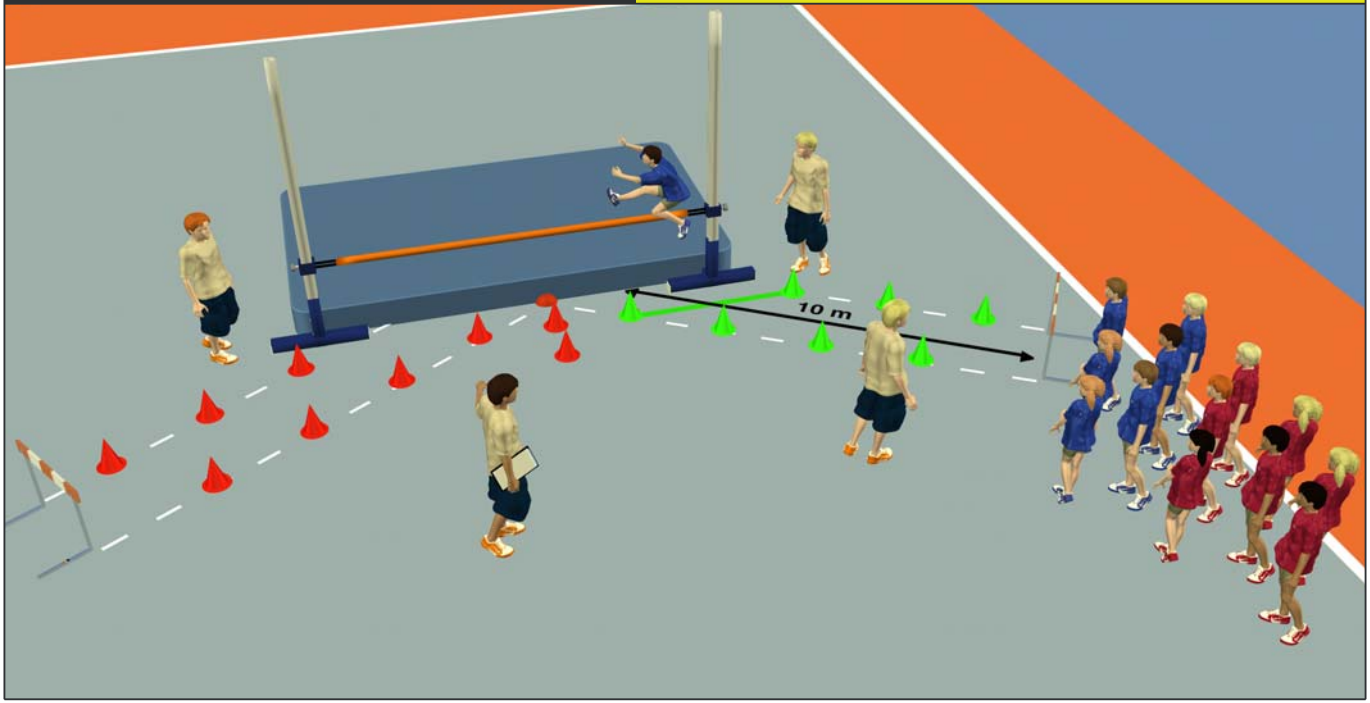
KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Eventuell kann der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.

Foto: iStock.com/DenKuvaiev

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

Beispiel: **(SCHER-)HOCHSPRUNG** (U12 | Original s. Seite 76)



SEHBEHINDERTE

Hinweis: Diese Disziplin ist womöglich die schwierigste für sehbehinderte bzw. blinde Kinder. Klare Absprachen und Orientierung durch eine Begleitperson sind daher besonders wichtig! Vom Überspringen einer klassischen Latte ist abzuraten.

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z B. durch Hütchen in leuchtenden Farben.
- Der Absprung kann durch einen Absprungorientierer deutlich gekennzeichnet werden, z. B. indem in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen plat-

ziert werden, sodass das sehbehinderte Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Einsatz auditiver Orientierungshilfen sobald das Kind sich der Latte nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

HÖRBEHINDERTE

- Es können zusätzlich Matten neben die Hochsprungmatte gelegt werden, falls das Kind beim Absprung das Gleichgewicht verliert.
- Viele hörbehinderte Kinder fühlen sich unsicher, wenn sie nicht sehen, wohin sie springen. Daher ist es bei der Einführung des Flops im Jugendalter besonders wichtig, dass das Fallen schrittweise geübt wird (erst nach vorne, dann zur Seite und später nach hinten).

GEISTIG BEHINDERTE

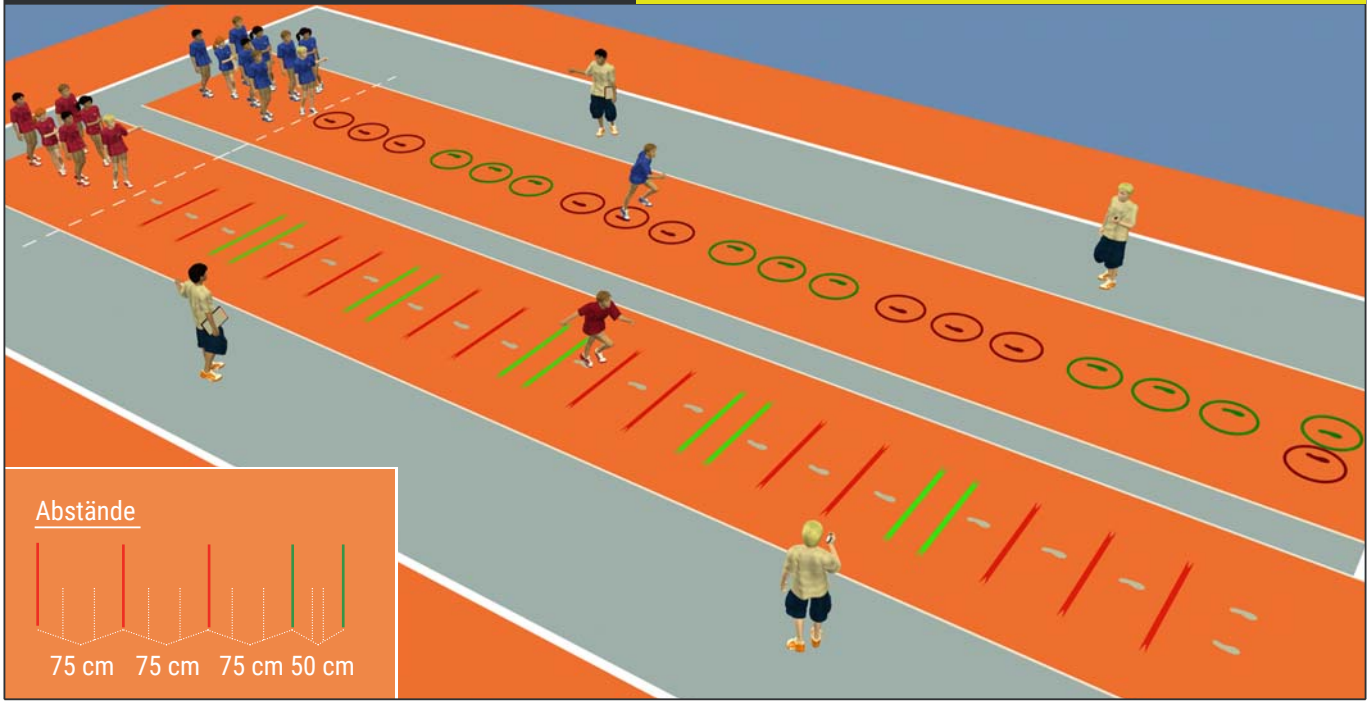
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG

Beispiel: **WECHSELSPRÜNGE** (U12 | Original s. Seite 80)



SEHBEHINDERTE

- Die Reifen müssen sehr gut sichtbar sein.
- Alternativ können die Markierungen durch farblich auffallendes Klebeband gekennzeichnet werden.
- Eine weitere Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

HÖRBEHINDERTE

- Als optisches Startzeichen können Flaggen bei der Einbeinhüpferstaffel eingesetzt werden. Dabei sollte die Flagge eine andere Farbe haben als das Stoppzeichen.
- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann wie folgt gehandelt werden:
  » Die Einbeinsprünge in einer langsamen Geschwindigkeit üben und eventuell einen Sprungbereich markieren, der den Beinwechsel kenntlich macht.
  » In Vorbereitung der Wechsel- und Mehrfachsprünge mit langsamen und flachen Sprüngen beginnen und nach und nach die Höhe und Geschwindigkeit steigern. Darauf achten, dass beim Sprung die Zehen nach oben gezogen werden.
- Falls nötig können auch Matten ausgelegt werden, um Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden.

GEISTIG BEHINDERTE

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

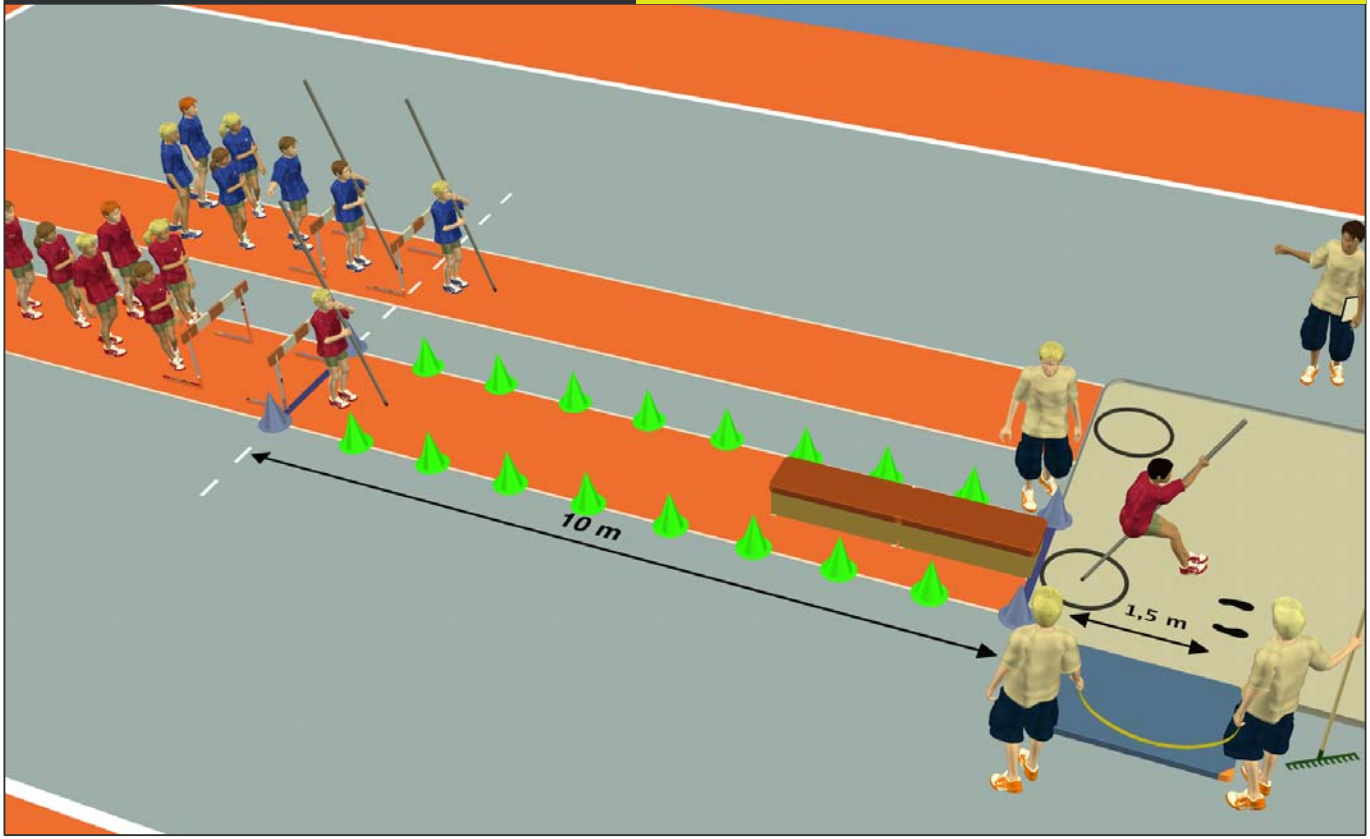
KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Der Sprungrhythmus muss an die individuelle Leistungsfähigkeit des Kindes angepasst werden.

Foto: iStock.com/DenKuvaiev

VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

Beispiel: **STABWEITSPRUNG** (U12 | Original s. Seite 86)



HINWEIS

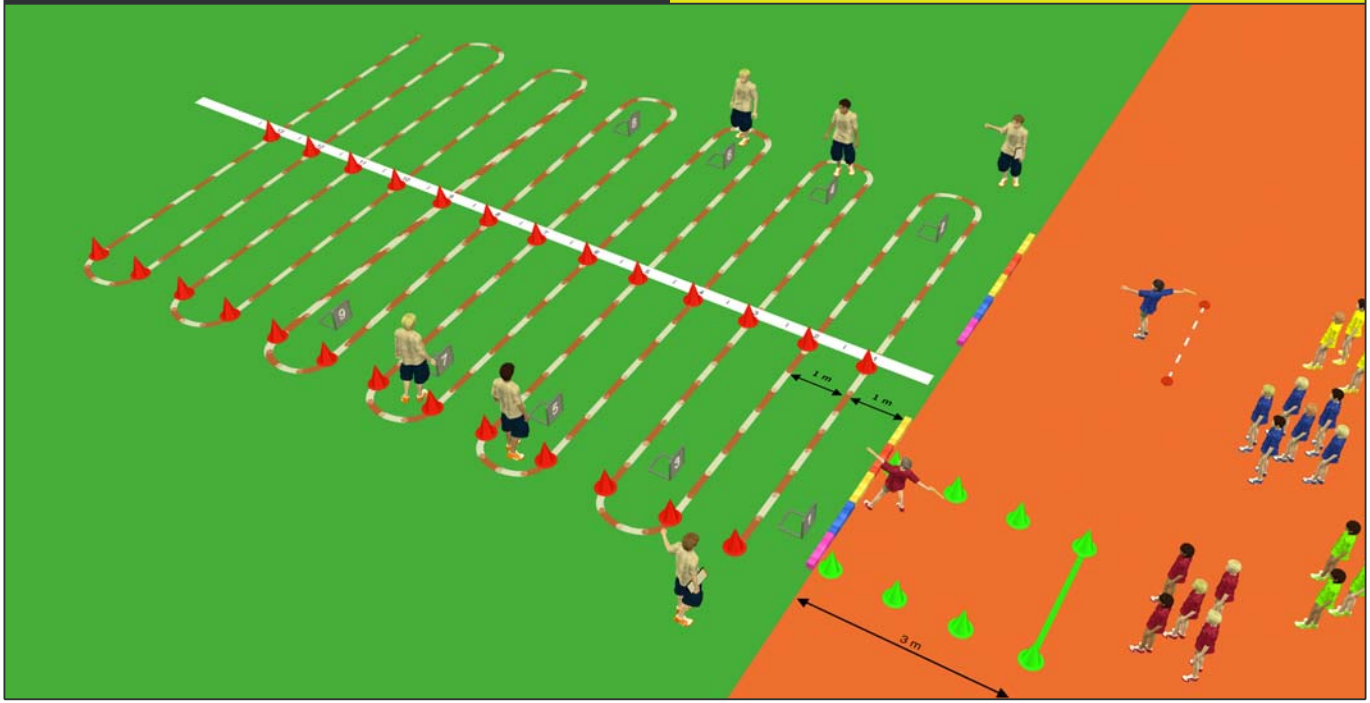
Beim Stabsprung und Stabweitsprung handelt es sich um eine sehr anspruchsvolle Disziplin, die auch ohne Behinderung höchste koordinative Ansprüche an die Kinder stellt. Daher ist zu überlegen, ob diese Disziplin mit den Kindern durchgeführt werden kann und muss.

Falls diese Disziplin aber durchgeführt werden soll, dann sollten, unabhängig von der Art der Behinderung, folgende Punkte beachtet werden:

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Disziplin kann zusätzlich zur Demonstration durch andere Kinder, mit Hilfe von Bildern visualisiert werden.
- Die Kinder können durch den Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt werden, z. B. mit einem Anlauf über einen erhöhten Kasten vor der Einstichstelle, um die Bewegungsausführung zu erleichtern. .

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

Beispiel: **SCHLAGWURF** (U10 | Original s. Seite 100)



SEHBEHINDERTE

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.

- Der Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

HÖRBEHINDERTE

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurflinie gelegt werden, um bei Stürzen in Folge einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

GEISTIG BEHINDERTE

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

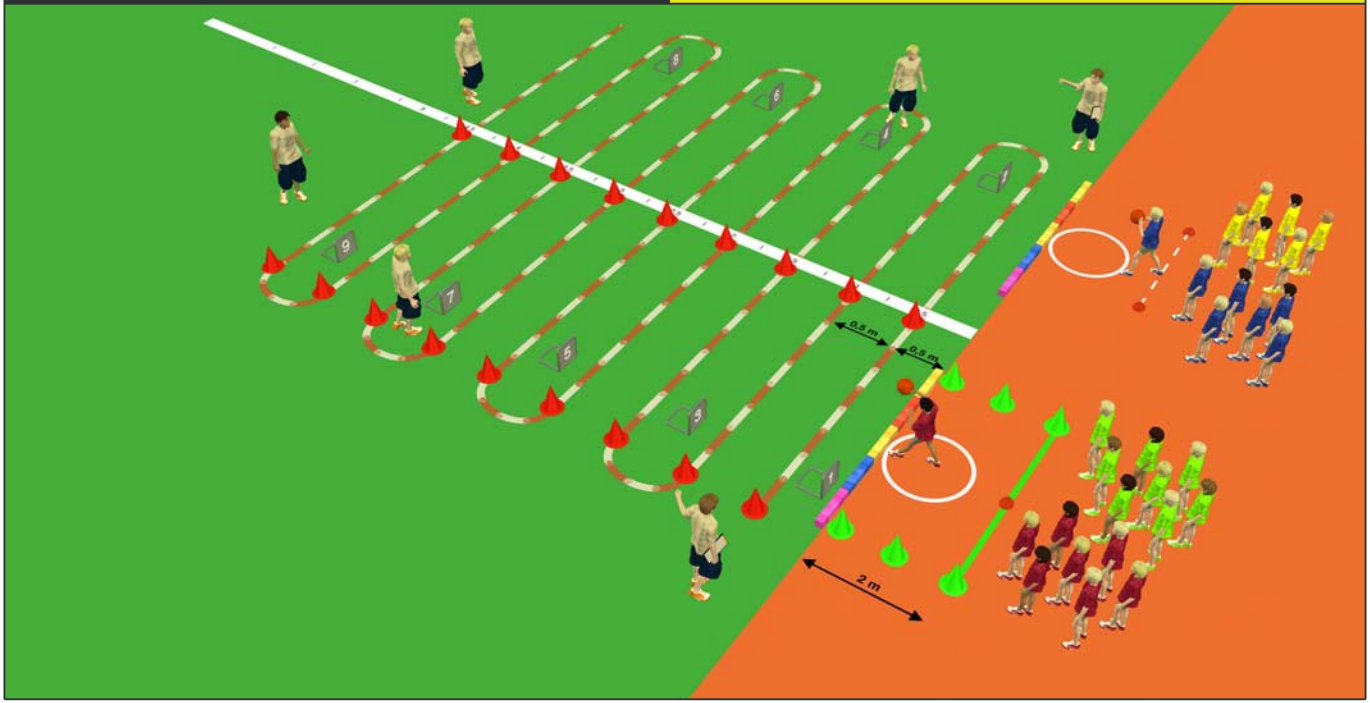
HINWEIS ZU DEN WURFGERÄTEN

Das Anpassen der Wurf-/Stoßgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

- Tennisbälle
- Wurfbälle mit verschiedenen Gewichten
- Heuler- und Miniheuler

VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS

Beispiel: **KUGEL-(STOSS)** **(U12 | Original s. Seite 108)**



SEHBEHINDERTE

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.

HÖRBEHINDERTE

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurflinie gelegt werden, um bei Stürzen in Folge einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

GEISTIG BEHINDERTE

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

HINWEIS ZU DEN STOSSGERÄTEN

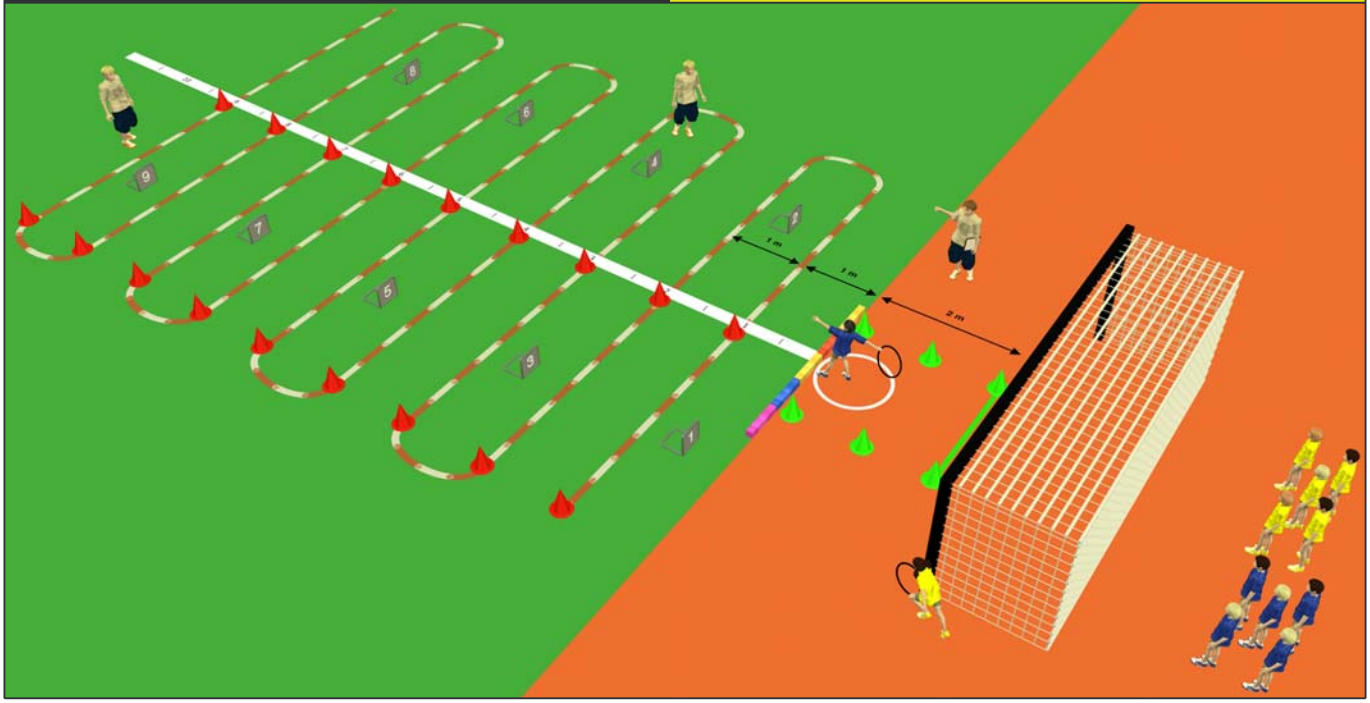
Das Anpassen der Stoß-/Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

- Medizinbälle in unterschiedlichen Größen
- Handbälle
- Volleybälle
- Fußbälle
- Kugeln

Foto:Oliver Kremer

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

Beispiel: **DREHWURF** (U8 | Original s. Seite 112)



HINWEIS

Der Drehwurf ist koordinativ sehr anspruchsvoll, vor allem bei eingeschränktem Orientierungssinn bei seh- (und geistig) beeinträchtigten Menschen und Menschen mit einer Gleichgewichtsproblematik, wie sie häufig bei hörbehinderten Menschen vorzufinden ist.

SEHBEHINDERTE

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.

- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Der Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

HÖRBEHINDERTE

- Falls nötig können Matten neben die Abwurflinie gelegt werden, um bei Stürzen in Folge einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.
- Der Drehrhythmus kann mit vielfältigen Drehbewegungen geübt werden, um die Koordination zu schulen. Das ist vor allem bei Kindern mit einer Gleichgewichtsproblematik sinnvoll. Das können (mit steigendem Schwierigkeitsgrad) folgende Übungsformen sein:
  » kleine Sprünge mit einer viertel, halben, dreiviertel oder ganzen Drehung
  » (zweibeinige, einbeinige) Drehungen auf einer Bodenmarkierung (Linie in der Halle) oder auf einer (umgedrehten) Turnbank

GEISTIG BEHINDERTE

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Drehung geworfen werden.
- In der U12-Altersklasse können gegebenenfalls die Zielzonen angepasst werden.

KÖRPERLICH/ MOTORISCH BEHINDERTE

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

HINWEIS ZU DEN WURFGERÄTEN

Das Anpassen der Wurf-/Stoßgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

- Wurfringe in unterschiedlichen Größen
- Wurfstäbe
- Mini-Disken

Foto:Oliver Kremer

Gemeinsam stark.
Inklusion im Sport umsetzen.

Leitfaden für die Praxis.

DAS WIR GEWINNT

AKTION MENSCH

Weitere Informationen unter: www.leichtathletik.de/jugend

ERPROBTE SPIELFORMEN FÜR DIE SPORTSTUNDE

Mit der richtigen Vorbereitung sowie den richtigen Übungs,- Spiel- oder Organisationsformen können viele Verletzungen im Schul- oder auch Vereinssport vermieden werden. Mit diesem Buch gibt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz den Sportlehrkräften sowie den Trainerinnen und Trainern ein Werkzeug mit, das zum einen theoretische Basisinformationen zu Sportstunden und zum anderen die passenden Inhalte für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht bzw. ein gelungenes Training liefert.

Die Schaffung sicherer Rahmenbedingungen und geeignete didaktisch-methodische Planungen haben zum Ziel, Sportunfälle zu vermeiden – ohne dabei die Freude an der Bewegung zu verlieren. Dazu finden Sie eine Auswahl von mehr als 100 Praxisbeispielen. Jede dieser Spiel- und Übungsformen enthält dabei einen QR-Code, der direkt zu weiteren Inhalten wie Videos und hilfreichen Arbeitsmaterialien führt.

Schulsportideen

Die Ideen- und Spielesammlung für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht

philippka.

UK RLP
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

DIN A4, 144 Seiten, gebunden, **21,90 Euro**

Bestellen Sie ganz einfach:
Telefon: 0251/23005-11
E-Mail: buchversand@philippka.de
Webshop: philippka.de

AUSWERTUNG (RANGLISTEN-PRINZIP)

VORLAGEN FÜR LISTEN UND WERTUNG

Zur Durchführung der einzelnen Wettkampfdisziplinen gibt es zahlreiche Organisationshilfen, Wettkampflisten und Auswertungssoftware. Diese werden auf der Homepage des Deutschen Leichtathletik-Verbands gepflegt und stehen allen Interessierten unter folgendem Link zur Verfügung:

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/regeln-und-organisationshilfen/

WETTKAMPFLISTE

Fallbeispiel:
Bei einem Kinderleichtathletik-Sportfest wird u. a. in der Altersklasse U10 die Disziplin „Drehwurf" angeboten. Rechts zu sehen ist eine vorgefertigte sogenannte „Wettkampfliste" der Riege 11 von den „Frankfurter Flitzern". Am Ende der Wettkampfdisziplin sind vom Protokollführer alle einzelnen Leistungen der Teammitglieder notiert. Bei der hier angewandten Additionswertung „3 aus 4" werden folgerichtig die drei punktbesten Leistungen zum Einzelergebnis addiert. Ganz egal, ob mindestens sechs oder höchstens elf Kinder teilnehmen: Die sechs punktbesten Leistungen von insgesamt neun „Frankfurter Flitzern" werden zum Teamresultat addiert (hier: 313 Punkte), schließlich mit den Punktzahlen der anderen Teams verglichen und die Rangfolge (hier: 2 Ranglistenpunkte) ermittelt.

MUSTER-MEISTERSCHAFTEN
22.04.2018
MUSTERSTADT

WETTKAMPFLISTE
DREHWURF
(EINFACHE DREHUNG, U10)

BEGINN: 10:10
ENDE: 10:30

DLV

RIEGE: 11 | TEAM: „Frankfurter Flitzer"

TEAMERGEBNIS: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert.
313 (Disziplinpunkte) | 2 Ranglistenpunkte

Pos.	Vorname	Name	Jg.	Wertung der 3 besten Versuche, ein Streichergebnis. Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Versuch 4	Einzelergebnis: Addition von 3 Versuchen	(Rangfolge im Team)
1	Laura	Meier	2009	19	24	22	(19)	65	1
2	Julia	Kramer	2010	16	15	(-)	15	46	5
3	Anna	Bruns	2009	17	(-)	14	18	49	4
4	Mila	Becker	2010	14	-	16	(-)	30	
5	Emilia	Müller	2010	9	(8)	11	12	32	
6	Lea	Schütte	2009	(7)	9	13	13	35	
7	Jonas	Schröder	2010	20	21	20	(20)	61	2
8	Samuel	Meister	2009	13	14	(10)	15	42	6
9	Milan	Schmidt	2009	17	15	18	(14)	50	3
10									
11									

ERGEBNISÜBERSICHT U10: 1. WETTKAMPFTAG

Fallbeispiel:
In insgesamt fünf Disziplinen wetteifern am 1. Wettkampftag einer Liga mit insgesamt vier Veranstaltungen 12 Teams um die besten Platzierungen. In jeder Disziplin werden die erzielten Teamleistungen miteinander verglichen (in Minuten, Metern bzw. Punkten) und in Rangfolge gebracht. Das Bewertungsprinzip nach Ranglistenpunkten greift auch hier: Das erstplatzierte Team erhält stets einen Punkt, das zweitplatzierte Team zwei usw. Teams mit identischen Leistungen erhalten eine identische Ranglistenpunktzahl (s. auch in der Tabelle rechts „Hindernissprint-Staffel": SV Gelb und TuS Schwarz erhalten beide auf Platz 9 liegend neun Punkte, die dann folgende Mannschaft erhält elf Punkte).
Die von einem Team erreichten Ranglistenpunkte aus allen durchgeführten Disziplinen (hier: 5) werden addiert. Wer schließlich in der Summe die geringste Punktzahl erreicht, gewinnt diesen Ligatag.

Disziplinen	Hindernissprint-Staffel (30 – 40 m)		Hoch-Weitsprung		Medizinballstoß		Weitsprung-Staffel		Biathlon-Staffel		Ergebnis	
Teams	Leistung (min)	Rang-platz	Leistung (Pkt.)	Rang-platz	Leistung (Pkt.)	Rang-platz	Leistung (Pkt.)	Rang-platz	Leistung (min)	Rang-platz	Summe	Rang-platz
VfL Grün I	1:15,5	2	5,60	3	158	6	306	2	9:08,4	1	14	1
ASV Schwarz-Weiß	1:14,7	1	6,00	1	150	7	300	3	9:33,4	5	17	2
SC Rot I	1:16,0	3	5,70	2	166	5	274	7	9:40,0	6	23	3
SV Gelb	1:19,2	9	4,65	10	190	1	286	5	9:18,7	3	28	4
LG Blau	1:16,4	4	5,15	6	131	12	310	1	9:53,3	8	31	5
Grundschule Stadt	1:18,0	7	4,20	12	182	3	271	8	9:12,2	2	32	6
TSV Gelb	1:16,8	5	5,15	6	137	10	292	4	10:34,6	11	36	7
TuS Schwarz	1:19,2	9	5,25	5	143	8	258	11	9:27,7	4	37	8
USC Blau	1:19,1	8	4,40	11	184	2	278	6	10:20,0	10	37	8
VfL Grün II	1:20.9	11	5,00	8	172	4	263	10	10:07,1	9	42	10
LAZ Grün-Weiss	1:22,3	12	5,40	4	136	11	264	9	9:45,8	7	43	11
SC Rot II	1:17,4	6	4,90	9	141	9	250	12	10:50,8	12	48	12

VERANSTALTUNGSSERIEN UND LIGEN

VERANSTALTUNGSSERIE IN DER ALTERSKLASSE U8

Fallbeispiel:
In der Altersklasse U8 haben sich die Verantwortlichen der umliegenden Vereine und Ausrichter für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden. Je einmal vor und nach den Sommerferien sowie vor und nach den Weihnachtsferien werden insgesamt vier Wettkämpfe durchgeführt (zwei Veranstaltungen auf den Sportanlagen, zwei in Sporthallen). Dabei kommen jeweils drei bis vier Disziplinen zur Austragung. Wie eine solche Veranstaltungsserie aussehen könnte, sehen Sie in der Tabelle rechts.

BEREICH	1. WETTKAMPF MITTE JUNI	2. WETTKAMPF MITTE SEPTEMBER	3. WETTKAMPF ANFANG DEZEMBER	4. WETTKAMPF ANFANG FEBRUAR
Lauf	Hindernissprint-Staffel (30 m): 5 Hindernisse mit 4 m Abstand	Hindernissprint-Staffel (30 m): 4 Hindernisse mit 5 m Abstand	30 Meter Biathlon-Staffel (400 m)	30 m
Sprung	Zielweitsprung Stabsprung	Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung	Zielweitsprung Einbeinhüpfer-Staffel
Wurf	Schlagwurf (aus dem Stand)	Drehwurf (Wurfauslage)	Beidarmiger Stoß (Basketball, 0,5 kg)	Beidarmiger Stoß (Medizinball, 1 kg)

VERANSTALTUNGSSERIE IN DER ALTERSKLASSE U10

Fallbeispiel:
In der Altersklasse U10 haben sich die kooperierenden Verantwortlichen der Vereine und Ausrichter für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden. In der Sommersaison werden insgesamt vier Wettkämpfe veranstaltet (zwei Wettkämpfe vor, zwei nach den Sommerferien). Dabei kommen jeweils fünf Disziplinen zur Austragung. Wie eine solche Veranstaltungsserie aussehen könnte, sehen Sie in der Tabelle rechts.

BEREICH	1. WETTKAMPF MITTE MAI	2. WETTKAMPF ENDE JUNI	3. WETTKAMPF ANFANG SEPTEMBER	4. WETTKAMPF ANFANG OKTOBER
Lauf	Hindernissprint-Staffel (30 m): 4 Hindernisse mit 5 m Abstand	40 m	40 m	Hindernissprint-Staffel (40 m): 6 Hindernisse mit 5 m Abstand
	Biathlon-Staffel (600 m)	Hindernissprint-Staffel (30 m): 4 Hindernisse mit 6 m Abstand	Hindernissprint-Staffel (40 m): 5 Hindernisse mit 6 m Abstand	Biathlon-Staffel (800 m)
Sprung	Weitsprung-Staffel	Hoch-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Stabweitsprung
	Wechselsprünge		Hoch-Weitsprung	
Wurf	Medizinballstoß (1 kg)	Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf) Wurfgerät: Heuler	Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf) Wurfgerät: Wurfstab	Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf) Wurfgerät: Schlagball
		Drehwurf (einfache Drehung)		Medizinballstoß (1,5 kg)

VERANSTALTUNGSSERIE IN DER ALTERSKLASSE U12

Vielseitige Orientierung

Fallbeispiel:
In der Altersklasse U12 haben sich die Verantwortlichen der benachbarten Vereine und Ausrichter für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden. In der Sommersaison werden insgesamt vier Team-Wettkämpfe veranstaltet (zwei Wettkämpfe vor, zwei nach den Sommerferien). Dabei kommen jeweils vier bis sechs Disziplinen zur Austragung. Der Saisonstart beginnt mit einem, um weitere Sprung- und Wurfdisziplinen komplettierten Staffeltag. Das Saisonfinale ist Ligaabschluss für die Teams und kann zugleich Einzelwertung einer Kreismeisterschaft sein. Wie eine solche Veranstaltungsserie aussehen könnte, sehen Sie in der Tabelle rechts.

BEREICH	1. WETTKAMPF MITTE MAI	2. WETTKAMPF ENDE JUNI	3. WETTKAMPF ANFANG SEPTEMBER	4. WETTKAMPF ANFANG OKTOBER
Lauf	Hindernissprint-Staffel (6 x 40 m) : 6 Hindernisse mit 6 m Abstand	50 m	Hindernissprint-Staffel (6 x 50 m) : 6 Hindernisse mit 7 m Abstand	50 m
	6 x 50 m-Staffel	Hindernissprint	Crosslauf (2000 m)	Hindernissprint
	Verfolgung-Staffel (6 x 800 m)	Crosslauf (1600 m)		6 x 50 m-Staffel
Sprung	Weitsprung	(Scher-)Hochsprung	Stabweitsprung	Weitsprung
	Fünfsprung			(Scher-)Hochsprung
Wurf	(Kugel)-Stoß (1,5 kg)	Schlagwurf	Drehwurf Wurfgerät: Kinderdiskus	(Kugel)-Stoß (2 kg)

Klassische Orientierung

Fallbeispiel:
Neben der vielseitigen Orientierung kann ebenso eine klassische Orientierung der Kinderleichtathletik-Disziplinauswahl getroffen werden. Wie eine solche aussehen könnte, sehen Sie in der Tabelle rechts.

BEREICH	1. WETTKAMPF MITTE MAI	2. WETTKAMPF ENDE JUNI	3. WETTKAMPF ANFANG SEPTEMBER	4. WETTKAMPF ANFANG OKTOBER
Lauf	50 m	50 m	4 x 50-m-Staffel	50 m
	800 m	4 x 50-m-Staffel	800 m	Hindernissprint
				Crosslauf (2000 m)
Sprung	Weitsprung	(Scher-)Hochsprung	Weitsprung	Weitsprung
		Weitsprung		(Scher-)Hochsprung
Wurf	Schlagwurf	(Kugel-)Stoß	Schlagwurf	(Kugel-)Stoß
	Drehwurf	Schlagwurf	Drehwurf	

ERGEBNISÜBERSICHT U10: VERANSTALTUNGSSERIE BZW. LIGA

Fallbeispiel:
Die Tabelle rechts zeigt die Ergebnisse von insgesamt 16 Kinder-Teams, die an vier verschiedenen Ligatagen um die Plätze wetteiferten. Am abschließenden Wettkampftag wird neben der üblichen Ehrung des Tagessiegers auch der Gewinner der gesamten Veranstaltungsserie gekürt.
Zur Ermittlung des Endergebnisses werden die drei punktbesten Wettkämpfe eines jeden Teams herangezogen und addiert. Bei einer Teilnahme an allen vier Wettkämpfen wird mit einem Streichresultat gearbeitet: Das schwächste Resultat wird ausgeklammert und geht nicht in die Berechnung ein. Somit kommen auch (trotz einmaligen Aussetzens) Teams in die Liga-Wertung, die nicht an allen Ligatagen teilnehmen können.

Teams	Erzielte Ranglistenpunkte				Ergebnis	
	1. Wettkampf	2. Wettkampf	3. Wettkampf	4. Wettkampf	Summe der drei besten Resultate	Rangplatz
SC Rot I	(3)	1	2	1	4	1
VfL Grün I	1	n. a.	1	4	6	2
ASV Schwarz-Weiß	2	3	(4)	2	7	3
LG Blau	5	2	(6)	5	12	4
SV Gelb	4	5	3	(6)	12	4
TSV Gelb	7	n. a.	5	3	15	6
Grundschule Stadt	6	3	n. a.	7	16	7
SC Rot II	(12)	6	10	8	24	8
LAZ Grün-Weiss	(11)	9	7	9	25	9
USC Blau	8	7	n. a.	13	28	10
VfL Grün II	10	n. a.	7	11	28	10
SV Gelb II	n. a.	8	13	12	33	12
TAV/ASC Blau	n. a.	12	9	14	35	13
TuS Schwarz	8	n. a.	n. a.	10	keine Wertung	
PSC Rot-Weiss	n. a.	10	11	n. a.	keine Wertung	
SC Rot III	n. a.	11	12	n. a.	keine Wertung	

DAS KINDERLEICHTATHLETIK-ABZEICHEN FÜR SCHULEN UND VEREINE

DAS KINDERLEICHTATHLETIK-ABZEICHEN

DAS ABZEICHEN

Das Kinderleichtathletik-Abzeichen ist ein Vielseitigkeits-Abzeichen, welches von Kindern im Alter von sechs bis elf Jahren absolviert werden kann. Je nach Anzahl der in einem Kalenderjahr absolvierten Disziplinen werden die Abzeichen „Starter" und „Könner" verliehen.

FÜR SCHULEN UND VEREINE

Schulen haben die Möglichkeit, das Kinderleichtathletik-Abzeichen „Starter", innerhalb eines Grundschulwettkampfes oder als Wettbewerbsform im Sportunterricht durchführen. Auch die Disziplinen der Bundesjugendspiele in Wettbewerbsform können zur Wertung herangezogen werden.
Die zweite Stufe „Könner" kann ausschließlich durch die zusätzliche Teilnahme an genehmigten Wettkämpfen erreicht werden. SchülerInnen haben die Möglichkeit, aufbauend auf die im Schulsport erreichten Disziplinen der ersten Stufe „Starter", an offiziellen Kinderleichtathletik-Wettkämpfen im Verein teilzunehmen.

Ki

Vorname Name:

Entwicklungsfeld			
Vom „Schnell-Laufen" zum Sprint	U8		
	U10		
	U12		
Vom „Über-Laufen" zum Hürdensprint / Vom „Staffel-Laufen" zur Rundenstaffel	U8		
	U10		
	U12		
Vom „Ausdauernd-Laufen" zum Dauerlaufen	U8		
	U10		
	U12		
Vom „Marschieren" zum Gehen	U8		
	U10		
	U12		
Vom „Weit-Springen" zum Weitsprung	U8		
	U10		
	U12	Weitsprung	
Vom „Hoch-Springen" zum Hochsprung	U8	Hoch-Weitsprung	weit/hoch springen
	U10	Hoch-Weitsprung	
	U12	(Scher-)Hochsprung	
Vom „Mehrfachsprüngen" zum Dreisprung	U8	Einbeinhüpfer-Staffel	
	U10	Wechselsprünge	
	U12	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen" zum Stabhochsprung	U8	Stabsprung	
	U10	Stabweitsprung	
	U12	Stabweitsprung	
Vom „Schlagwurf" zum Speerwurf	U8	Schlagwurf (aus dem Stand)	weit werfen/vOLLen
	U10	Schlagwurf (aus 3m Anlauf)	
	U12	Schlagwurf (freier Anlauf)	
Vom „Druckwurf" zum Kugelstoß	U8	Basketmiger Stoß	
	U10	Medizinballstoß	
	U12	(Kugel-)Stoß	
Vom „Drehen und Werfen" zum Diskuswurf	U8	Drehwurf (Wurfauslage)	
	U10	Drehwurf (einfache Drehung)	
	U12	Drehwurf (freie Ausführung)	

bei so vielen verschiedenen Disziplinen habe ich mitgemacht:

vergleiche DLO, Anhang 4 Zusatzbestimmungen zu Kinderleichtathletikwettbewerben. Bundesjugendspiele (BJS) in Wettbewerbsform werden im jeweiligen Bewegungsfeld zugeordnet.

WIE VIELE DISZIPLINEN SIND ZU ABSOLVIEREN?

	„Starter"	„Könner"
U8	3	5
U10	4	6
U12	5	7

WERTUNGSKARTE

Zur Dokumentation der Wettkampfteilnahmen finden Sie die Wertungskarte zum freien Download auf der Website des Deutschen Leichtathletik-Verbandes: leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/abzeichen

PREISE UND BESTELLUNG

Der Preis für das Silikonarmband beträgt jeweils 1,50 EUR und kann nur über den zuständigen Leichtathletik-Landesverband bestellt werden, an den auch die Zahlung zu leisten ist. Bestellberechtigt sind ausschließlich Schulen und Vereine.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN UND KINDERLEICHTATHLETIK-ABZEICHEN

Das Kinderleichtathletik-Abzeichen kann ab sofort für den Bereich „Koordination" beim Deutschen Sportabzeichen angerechnet werden. Dabei muss das Kinderleichtathletik-Abzeichen für die Stufe „Könner" erworben werden.
Alle Informationen zum Deutschen Sportabzeichen gibt es unter deutsches-sportabzeichen.de.

KONTAKT

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND
Benjamin Heller
jugend@leichtathletik.de
leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/abzeichen

DOSB

Durch Vorlage dieser Wertungskarte zu der Stufe II (Könner) gilt im Jahr der Ausstellung die Prüfung in der Disziplingruppe Koordination des Deutschen Sportabzeichens auf der Leistungsstufe Gold als erfolgreich absolviert.

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/kinderleichtathletik-abzeichen

FÜR KAMPFRICHTER UND WETTKAMPFHELFER

Das Profil von Kampfrichtern in der Kinderleichtathletik ist eines mit besonderen Facetten. Kampfrichter und Wettkampfhelfer sollten im Umgang mit Kindern gut geschult und erfahren sein, auf Mädchen wie Jungen eingehen und mitunter auch motivierend auf den Nachwuchs einwirken. Des Weiteren sollten sie bei der Regelauslegung sowie beim Messen und Notieren von Leistungen eine kindgerechte und jedem einzelnen Kind gerecht werdende Methodik anwenden.

Kampfrichter als Freund und Helfer

Kinder lernen noch – und darum ist es bewusst gewünscht, dass die Kampfrichter sie rechtzeitig auf Fehler aufmerksam machen. Steht ein Kind beispielsweise an einer falschen Startlinie oder hält es den Stab beim Stabsprung nicht richtig, sollen die Kinder altersgemäß darauf hingewiesen werden. Zu einer idealen Atmosphäre zwischen Kind und Helfer sorgt auch eine einfache, direkt an das Kind gerichtete Ansprache. Dazu zählen unter anderem die direkte Bekanntgabe, ob ein Versuch ungültig war, oder wie viele Punkte das Kind erzielt hat.

Das Gelingen ermöglichen

Der in der Kinderleichtathletik bewusst überlassene Gestaltungsspielraum kann dazu führen, dass Fragen offenbleiben. Wann immer es zu Situationen kommt, die durch Regelwerk

Was wäre die Kinderleichtathletik ohne all die Geschwister, Jugendlichen, Eltern und Großeltern in ihrer Rolle als so unverzichtbare Kampfrichter und Wettkampfhelfer?

oder auf den Disziplinkarten nicht endgültig geregelt sind, sollten die entsprechenden Verantwortlichen (z. B. Wettkampfleiter) nach eigenem Ermessen und für den Veranstaltungstag und alle Teilnehmer gleich entscheiden – und zwar im Sinne der Kinder.

Protokoll und Listenführung

Wettkampfergebnisse werden vom jeweiligen Protokollführer an der Wettkampfanlage lesbar und ordentlich protokolliert. Neben einer geeigneten Schreibunterlage sollten Kugelschreiber und Bleistift (bei Regenwetter) parat sein. Um einen zügigen Ablauf zu gewährleisten und den Kindern das Gefühl zu vermitteln, dass alles seine Richtigkeit hat, sollten die Kinder vor ihrem jeweiligen Versuch per Namen aufgerufen werden. Idealerweise wird zeitgleich auch bereits das jeweils folgende Kind aufgerufen, z. B.: „Jetzt Max, danach Julia!"

Erklären, demonstrieren, ausprobieren

Bevor die Kinder eine Wettkampfdisziplin absolvieren, soll jedes Kind mit dem vertraut sein, was es in der Disziplin erwartet. Daher wird allen Kindern bei der Ankunft an der Wettkampfanlage durch einen Wettkampfhelfer zunächst nochmals kindgerecht erklärt und demonstriert, was zu machen und worauf zu achten ist (z. B. Ungültigkeitskriterien). Anschließend steht den Kindern mindestens ein Probeversuch zu.

Keine Leistung – und nun?

Ein Kind ist gestürzt oder die Stoppuhr ist ausgefallen – solche Missgeschicke passieren und sind menschlich. Egal ob aus eigenem Verschulden (z. B. Sturz) oder durch Fremdeinwirkung: Kann ein Kind oder eine Staffel einen Versuch nicht beenden, sollte der Wettkampfleiter einen Ersatzversuch gewähren.

Störung der Bewegungsausführung

Ist ein Kind bei der Bewegungsausführung gestört worden, darf es den Versuch selbstverständlich wiederholen. Bei Läufen sollten dabei weitere Kinder im Wiederholungslauf „zum Spaß" antreten, um den Wettkampfcharakter aufrechtzuerhalten. Das Kind, das die Störung der Bewegungsausführung verursacht hat, wird kindgerecht auf sein Fehlverhalten aufmerksam gemacht. Sofern die Störung der Bewegungsausführung unabsichtlich war, bleibt es ohne weitere Konsequenzen.

Unsportliches Verhalten

In der Kinderleichtathletik gibt es grundsätzlich keine Disqualifikationen aufgrund von Ausführungsfehlern oder unbewusster Vorteilsnahme. Beide Situationen sollten in einer Wiederholung des Versuchs enden. Lediglich bewusst unsportliches Verhalten sowie das absichtliche Missachten von Regularien oder Ausführungsbestimmungen zum eigenen Vorteil (z. B. In-Kauf-Nehmen der Strafpunkte und Durchrennen bei Wechselsprüngen, mehrmaliges bewusstes Auslassen der Umkehrstange in der Hindernissprint-Staffel) kann zur Disqualifikation eines Teams bzw. eines Athleten führen. Team bzw. Athlet werden in diesem Fall auf dem letzten Ranglistenplatz der jeweiligen Disziplin geführt.

Zuschauer im Innenraum

Anfeuern ist ausdrücklich erwünscht – und das geht am besten, wenn man nah am Geschehen ist. Anders als bei Wettkämpfen der Großen gibt es keine Regel, dass Zuschauer nicht in den Innenraum dürfen. Im Gegenteil: Die beste Stimmung kommt genau dann auf, wenn die Kinder das Anfeuern hautnah erleben. Dennoch dürfen Zuschauer das Wettkampfgeschehen nicht behindern oder in den Wettkampf eingreifen. Idealerweise ist an jeder Anlage ein Bereich abgetrennt, in welchem sich Zuschauer aufhalten dürfen. Gänzlich unbeteiligte oder das Wettkampfgeschehen störende Personen müssen den Innenraum jedoch verlassen.

Weniger geht immer!

Der systematische Aufbau der Disziplinen über mehrere Altersklassen hinweg erhöht die koordinativ-technischen Ansprüche der gefragten Bewegungsausführungen mit zunehmendem Alter. So wird im Drehwurf der Altersklasse U8 aus dem Stand (Wurfauslage) geworfen, während in der U10 und U12 eine ganze bzw. eineinhalbfache Drehung vorangeschaltet werden können. Selbstverständlich können Kin-

der der U10 und U12 auch weiterhin aus dem Stand werfen. Genauso verhält es sich in der U12 beim Starten aus dem Startblock: Das Kind darf auch auf den Startblock verzichten und aus dem Hochstart starten.

FÜR VERANSTALTER UND AUSRICHTER

Ausschreibung
Die Ausschreibung ist die offizielle Einladung zum Kinderleichtathletik-Sportfest. Darin werden neben Ort, Datum und Beginn folgende Daten angegeben: Disziplinangebot je Altersklasse, Art der Wertung (z. B. Einzelmehrkampfwertung U12), Meldegebühren, Meldeschluss und Meldeadresse. Weiterer wichtiger Bestandteil der Ausschreibung ist es, all die Dinge festzulegen, bei denen es Wahlmöglichkeiten gibt (z. B. Additionswertung vs. Bestwertung im Weitsprung, Gerätegewicht im Stoß, Wahl des Wurfgeräts, Hindernisse und deren Abstände im Hindernissprint). Weiterhin sind vorgefertigte Meldebögen von Vorteil (inkl. Meldung der Teamführer und Helfer). Besonders zu erwähnen ist, dass auch Vereine melden können, die keine komplette Mannschaft zusammen bekommen. Der Veranstalter sollte dafür Sorge tragen, dass z. B. Reserveteams eingeplant werden, indem vor Ort zwischen Vereinsverantwortlichen vermittelt wird, die vor derselben Herausforderung stehen.

Ergänzend können weitere Informationen, etwa zum Tragen von Spikes oder zur Art der Zeitnahme (manuell oder elektronisch), angegeben werden. Ebenfalls können Verweise auf die entsprechenden Disziplinkarten hilfreich sein.

Veranstaltungsgenehmigung
Bevor die Veranstaltung öffentlich ausgeschrieben werden kann, wird eine Veranstaltungsgenehmigung von der zuständigen Stelle benötigt. Je nach Landesverband sind die zuständigen Stellen entweder der Landesverband selbst (oftmals der Beauftragte für Kinderleichtathletik) oder die jeweiligen Kreise und/oder Bezirke bzw. Regionen.
Erst nach erteilter Genehmigung darf die Ausschreibung veröffentlicht werden, die dann ergänzend mit dem Kinder-Wettkampfsystem-Logo versehen werden kann.

Bekanntmachung
Nach erteilter Genehmigung lohnt es, das Sportfest aktiv zu bewerben, damit die Information möglichst viele Kinder und Vereine erreicht. Je nach Landesverband werden die Termine genehmigter Sportfeste auch im offiziellen Wettkampfkalender geführt. Besonders attraktiv gestaltet sich auch das direkte Einladen umliegender Schulen, die ebenfalls teilnehmen dürfen. Nicht zu vergessen ist die lokale Presse, die sowohl im Voraus als auch im Nachhinein über die Veranstaltung berichten kann.

Organisation von Materialien und Geräten sowie Einladen von Helfern

Rechtzeitig vor dem Wettkampftag sollte der erforderliche Anlagen- und Gerätebedarf ermittelt und überprüft werden, inwiefern die Voraussetzungen gegeben sind oder ob z. B. über kooperierende Vereine Geräte besorgt werden können. Wenige Tage vor der Veranstaltung rücken weitere Aufgaben in den Mittelpunkt:

Um sicherzugehen, dass tatsächlich keine Materialien vergessen werden, empfiehlt es sich beispielsweise, die Stationen probeweise im Training aufzubauen und mit den Kindern zu testen. Dabei sollte beachtet werden, dass die Stationen unabhängig von den Witterungsverhältnissen funktionieren. Der Ausrichter sollte sich z. B. folgende Fragen stellen:

- Sind die Kinder-Hürden auch bei starkem Wind und Regen wetterfest und standhaft?
- Ist die Zoneneinteilung regenfest? (Kreide auf Naturrasen)
- Kleben geeignete Markierungslinien auch auf nasser Bahn?

Die Kindersportfeste rechtzeitig bekannt machen und die Medien für die Berichterstattung gewinnen. Die Kinder können zu ihren Erlebnissen befragt werden; was sie dazu gelernt haben und toll oder nicht so gut fanden."

Nicht vergessen werden dürfen die Materialien, die zur Auswertung im Wettkampfbüro benötigt werden (s. „Auswertungsmethoden" auf Seite 98). Ebenfalls werden gegebenenfalls Medaillen, Pokale und Urkunden benötigt. Hier ist zu beachten, dass eine Doppel- oder sogar Mehrfachbelegung von Plätzen vorkommen kann.

Helfer und Kampfrichter sollten frühzeitig gewonnen und eingeladen werden. Daneben können die teilnehmenden Vereine gemäß der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) dazu verpflichtet werden, pro gemeldetem Team einen Wettkampfhelfer zu stellen. Eine geschickte Ablaufplanung kann den Helfereinsatz minimieren – indem einige Helferteams beispielsweise bei geeignetem Zeitplan ggf. mehrere Disziplinen nacheinander betreuen.

Neben den Helfern an den Anlagen sollten Helfer für folgende Aufgaben nicht vergessen werden: Wettkampfleitung, Auswertung, Ansage, Aufbauteam, Einsatzleitung, Siegerehrung – und ein Bewirtungsteam.

Auswertungsmethoden

Grundsätzlich gibt es mehrere Alternativen, um eine Kinderleichtathletik-Veranstaltung im Wettkampfbüro auszuwerten. Je nach Kenntnissen und vor allem auch je nach der Größe der Veranstaltung kommen unterschiedliche Auswertungsmethoden in Frage:

Digitale Auswertung:
Die Auswertung kann entweder über eine Auswertungssoftware (z. B. ab 1.1.2021 für Leichtathletik-Vereine kostenfrei über Seltec TAF3 möglich) oder mit Programmen wie MS Excel/Word erfolgen. Bei Programmen wie MS Excel/Word erfolgt die Auswertung der Wettkampflisten zwar manuell, jedoch bleibt viel Schreibarbeit erspart. Da die Wettkampflisten die Namen der Kinder enthalten, die Platzierungen automatisch berechnet werden und die Urkunden einfach per Serienbrief gedruckt werden können.
Erfolgt die Auswertung über eine Software, werden die Werte nach der Eingabe sofort und automatisch berechnet. Dies ermöglicht vor allem bei großen Wettkämpfen eine schnelle und reibungslose Auswertung. Die digitale Auswertung sowohl über MS Excel/Word als auch über eine Auswertungssoftware wird vor allem bei größeren Veranstaltungen empfohlen. Weitere Informationen zur digitalen Auswertung gibt es auf:

leichtathletik.de/jugend (im Bereich Kinderleichtathletik)

Manuelle Auswertung:
Die Auswertung, also das Ermitteln des Teamergebnisses bzw. des Einzelmehrkampfes und der entsprechenden Ranglistenpunkte, kann manuell auf der Wettkampfliste erfolgen. Diese Art der Auswertung wird vor allem bei kleineren Veranstaltungen empfohlen. Besonders attraktiv gestaltet sich bei kleinen Veranstaltungen das gemeinsame Auswerten der Teil- und Endergebnisse mit den Kindern an einem Flipchart. Urkunden können entweder vorgedruckt werden und nach Veranstaltungsende um den Platz und die Rangpunkte ergänzt werden oder per Serienbrief über Word (o. Ä.) erzeugt werden. Weitere Informationen zur manuellen Auswertung gibt es auf:

leichtathletik.de/jugend (im Bereich Kinderleichtathletik)

Erstellen von Zeit- und Riegenplänen

Das Erstellen von Zeit- bzw. Riegenplänen ist ein maßgeblicher Punkt für eine erfolgreiche Veranstaltung. Wer optimal plant, kann Material, Helfer und vor allem Zeit einsparen. Dabei sind einige Grundsätze zu beachten:

- Der Wettkampf einer Altersklasse sollte eine Gesamtdauer von drei Stunden möglichst nicht überschreiten.
- Ausdauerdisziplinen gehören an das Ende eines Wettkampfes
- Teams sollen immer gemeinsam mit mindestens einem oder mit mehreren anderen Teams an einer Anlage konkurrieren.
- Zwischen den Disziplinen sollte eine kurze Trinkpause möglich sein.

Alle Disziplinen sind i. d. R. innerhalb von 10 bis 30 Minuten durchführbar. Die jeweilige Dauer hängt selbstverständlich ab von der Zahl der teilnehmenden Teams, den verfügbaren Helfern, dem vorhandenen Platz und der Zahl der Wettkampfanlagen. Unerfahrene Ausrichter simulieren idealerweise im Training eine Wettkampfsituation mit den örtlichen Gegebenheiten, um die Dauer einzelner Disziplinen zu ermitteln.

Möglichst rasch im Anschluss an die letzte Disziplin tatsächlich alle Kinder mit Urkunden ehren – das haben sich die vielen, vielen begeisterungsfähigen Kinder verdient.

BEISPIELZEITPLAN U10: 12 TEAMS IN 3 RIEGEN Á 4 TEAMS (HELFER IN 4 TEAMS)

UHRZEIT	RIEGE 1	RIEGE 2	RIEGE 3
10:00	**Stabweitsprung** KARI Team 2	**Hindernissprint-Staffel** KARI Team 3	**Schlagwurf** KARI Team 1
10:10			
10:20			
10:30		**Stabweitsprung** KARI Team 2	
10:40	**Schlagwurf** KARI Team 1		**Weitsprung-Staffel** KARI Team 4
10:50			
11:00			
11:10		**Schlagwurf** KARI Team 1	**Hindernissprint-Staffel** KARI Team 3
11:20	**Weitsprung-Staffel** KARI Team 4		
11:30			
11:40			**Stabweitsprung** KARI Team 2
11:50	**Hindernissprint-Staffel** KARI Team 3	**Weitsprung-Staffel** KARI Team 4	
12:00			
12:10			
12:20	**Biathlon-Staffel** KARI Team 1, 2, 3 und 4		
12:30			
12:40			
12:50			

Helfer- und Kampfrichtereinteilung
Die Helfereinteilung sollte nicht erst am Tag des Wettkampfes erfolgen. Sinnvoll ist es vor allem, Funktionen wie Wettkampfleitung, Aufbauteam, Einsatzleitung usw. schon lange im Voraus zu benennen, damit sich diese Personen auf ihre Arbeiten einstimmen und vorbereiten können. Außerdem ist es hilfreich, wenn an jeder Anlage ein Disziplinverantwortlicher im Voraus feststeht, der sich mit den Regeln an dieser Station gut auskennt und am Wettkampftag selbst sein Helferteam einweist. Die Funktion des Riegenführers kann auch gut von Mannschaftsbetreuern oder Helfern anderer Vereine übernommen werden. Helfer, die nur zeitweise zur Verfügung stehen, können ideal für Aufgaben eingesetzt werden, die keine Einweisung erfordern (wie Bälle holen, Grube glätten usw.). Am Wettkampftag selbst ist der Einsatzleiter für die endgültige Einteilung der Helfer verantwortlich.

Vorberichterstattung
Eine Vorberichterstattung in der lokalen Presse lockt den einen oder anderen Zuschauer an, was mit Sicherheit für eine stimmungsvolle Atmosphäre der Veranstaltung sorgt.

Meldungen erfassen
Nach dem Meldeschluss müssen die Meldungen erfasst werden. D.h., je nach gewählter Auswertungsart sind der Name des Vereins, der Teamname, die Altersklasse, Vor- und Zunamen sowie die Geburtsjahrgänge der Kinder in das Auswertungsprogramm oder in die Auswertungslisten einzutragen. Auch Flexibilität ist gefragt. Denn als Ausrichter muss man sich darauf einstellen, dass es häufig noch am Veranstaltungstag selbst zu Änderungen kommen kann oder gar Vereinsgruppen zu neuen Wettkampfteams zusammengelegt werden müssen.
Der verantwortliche Wettkampfbüroleiter sollte deshalb am Veranstaltungstag auf erforderliche Änderungen vorbereitet sein.

Startunterlagen erstellen
Zu den Startunterlagen gehören Zeit- bzw. Riegenpläne, Lagepläne, Teamübersichten, Startnummern, Meldegeldquittungen und ggf. vorgefertigte Wettkampflisten. Wie bei den Meldungen auch, sollte man darauf vorbereitet sein, kurzfristige Änderungen vornehmen zu können. In der jüngeren Vergangenheit hat es sich bestens bewährt, bei Kinderleichtathletik-Veranstaltungen selbstgedruckte Startnummern zu verwenden, auf denen der (Vor-)Name des Kindes sowie der Name seines Teams zu lesen sind.

Wettkampfstationen aufbauen
Beim Aufbau der Anlagen ist darauf zu achten, dass schon im Vorfeld das benötigte Material vorhanden ist, und dass genügend Helfer und ausreichend Zeit zum Aufbau zur Verfügung stehen. Nach Möglichkeit sollte bereits am Vorabend ein Teil der Anlagen und Aufbauten vorbereitet bzw. aufgebaut werden. Zudem ist es von Vorteil, wenn es für jede Anlage einen eigens Verantwortlichen gibt, der den Aufbau der Anlagen überblickt. Die Gesamtkoordination sollten möglichst zwei Personen übernehmen, damit der Aufbau im Problemfall nicht ins Stocken gerät.

Wettkampfhelfer einweisen
Für die Einweisung der Wettkampfhelfer sind die Leiter der Anlagen bzw. die jeweiligen Kampfrichter verantwortlich. Wichtig ist insbesondere, dass alle Helfer von gleichen Grundsätzen ausgehen. Fragen wie „Zählt ein Wurf direkt auf die Zonengrenze zur höher oder zur niedriger bepunkteten Zone?“ müssen eindeutig im Voraus geklärt sein. In Streitfragen klärt der Wettkampfleiter endgültig, die Kampfrichter haben diese Entscheidungen umzusetzen. Zur Einstimmung und Aufgabenverteilung sollte vor Wettkampfbeginn eine Helferbesprechung stattfinden. Spätestens 45 Minuten vor Wettkampfbeginn sollten alle Helfer eingewiesen sein.

Kampfrichtermaterial
Vor Beginn der Veranstaltung sollten alle Materialien bereitgestellt sein, welche die Kampfrichter, Helfer und Riegenführer benötigen. Dies sind insbesondere schriftliche Vorlagen, Klemmbretter und Stifte, sowie Stoppuhren, Startklappen, Maßbänder, Punk-

tetafeln, Rechen u. Ä.. Bei manchen Disziplinen wird die Arbeit der Kampfrichter durch vorgefertigte Protokolle erleichtert, wie etwa durch Strafrundenzählblätter bei der Biathlon-Staffel oder durch Rundenzählblätter für die Hindernis-Staffeln.

Aufwärmprogramm

Ein gemeinsam durchgeführtes, moderiertes Aufwärmprogramm mit Musik kann der Veranstaltung einen stimmungsvollen Auftakt verleihen. Dies gilt zuallererst für die Kinder in den Altersklassen U8 und U10. Aufgrund des sich steigernden Wettkampfgedankens, des ausgeprägten Zusammengehörigkeitsgefühls und nicht zuletzt aufgrund der erhöhten Identifikationsbereitschaft mit dem eigenen Verein hat es sich in der Praxis durchaus bewährt, dass sich die Mädchen und Jungen der U12 gemeinsam unter Anleitung ihres jeweils zuständigen Übungsleiters vorbereiten.

Siegerehrung

Ein weiteres Aushängeschild eines Wettkampfs ist die Siegerehrung. Als krönender Abschluss der Veranstaltung schafft sie einen letzten und zugleich prägenden Eindruck, den die Kinder mit nach Hause nehmen.

Gerade deshalb sollten folgende Dinge auf alle Fälle vermieden werden:

- Veröffentlichung von fehlerhaften Ergebnissen
- zu große Zeitspanne zwischen Wettkampf und Siegerehrung (maximal 30 Minuten)
- zu wenig Preise

Ergebnisveröffentlichung

Bei der Veröffentlichung von Ergebnissen ist darauf zu achten, dass Einzelergebnisse nur in der Altersklasse U12 (W10, W11, M10, M11) veröffentlicht werden dürfen. In der U10 dürfen nur Ergebnisse der Einzelmehrkämpfe veröffentlicht werden.

Für die Presse ist es ebenfalls wichtig, die Vereine hinter den teils phantasievollen Teamnamen zu benennen und auch alle Teammitglieder namentlich aufzuführen.

Veranstaltungsbericht

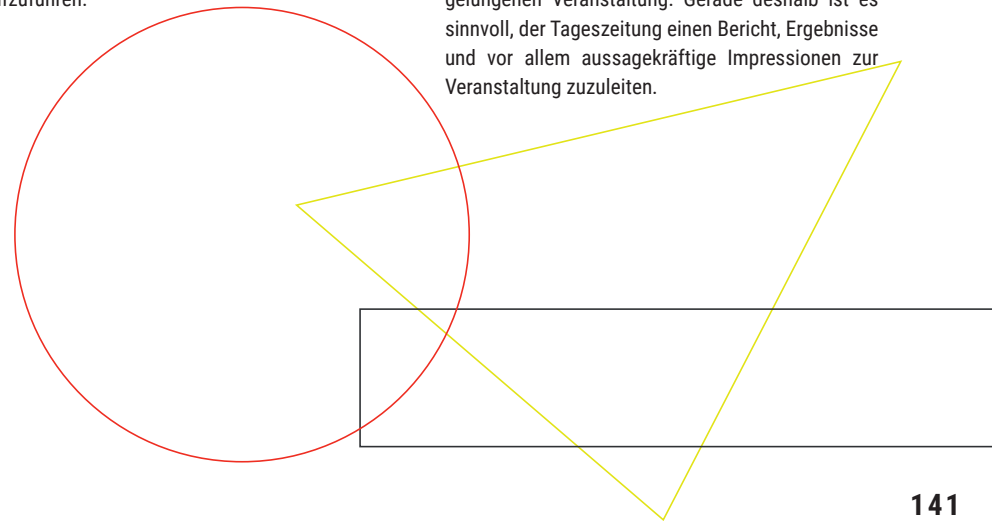
Der Veranstaltungsbericht übermittelt dem DLV und dem eigenen Landesverband statistische Daten und ist durch den Veranstalter nach Veranstaltungsende

- bei Nutzung von Seltec direkt im System abzusenden oder
- bei anderweitiger Auswertung online innerhalb von 10 Tagen hier auszufüllen:

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/veranstaltungsbericht

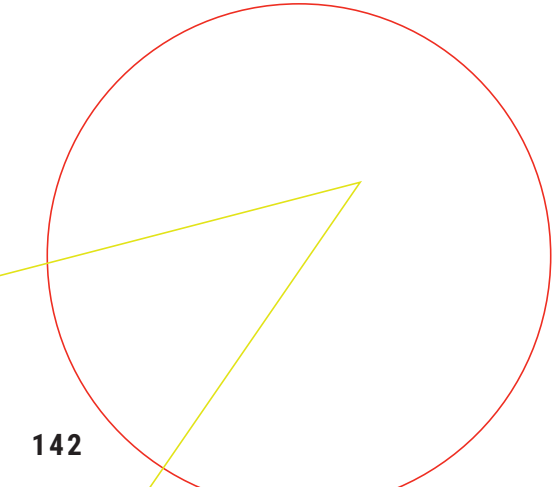
Nachberichterstattung

Gute Presse ist immer hilfreich – so auch nach einer gelungenen Veranstaltung. Gerade deshalb ist es sinnvoll, der Tageszeitung einen Bericht, Ergebnisse und vor allem aussagekräftige Impressionen zur Veranstaltung zuzuleiten.



Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können, wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt viele Lehrkräfte, aus völlig nachvollziehbaren Gründen, jedoch immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauerem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.



Alle Informationen zur Teilhabe behinderter Kinder und Jugendlicher an den Bundesjugendspielen in der Wettkampfform sind ausführlich im Handbuch für die Bundesjugendspiele in Kapitel 3 zu finden. Im Folgenden wird dargestellt, wie Grundschulkinder mit einer Behinderung an den Bundesjugendspielen in der Wettbewerbsform in der Sportart Leichtathletik teilhaben können.

Anders als der Wettkampf ist der Wettbewerb nicht normiert. Das hat unter anderem den Vorteil, dass die einzelnen Übungen auf die örtlichen Gegebenheiten, die zur Verfügung stehenden Materialien und den Leistungsstand der Kinder angepasst werden können. Herausfordernd ist jedoch eine gemeinsame Wertung von Kindern mit und ohne Behinderung. Zunächst einmal muss es das oberste Ziel sein, dass die Freude an der Teilnahme und der Spaß an der Bewegung aller Kinder im Vordergrund steht.

Auswahl der Übungen

Ein Vorteil bei der vielfältigen Auswahlmöglichkeit von Übungen besteht neben der Anpassung an Gegebenheiten und Material auch darin, dass die Übungen nach der Art der individuellen Behinderung der Schüler der Klasse bzw. deren motorischer Fähigkeiten ausgewählt werden können. In der vorliegenden Broschüre finden sich zu jeder Kinderleichtathletik-Disziplingruppe Ideen, wie diese für Kinder mit Behinderung angepasst und umgesetzt werden können und welche Besonderheiten bei der jeweiligen Art der Behinderung berücksichtig werden sollten. Die Disziplinen der Kinderleichtathletik sind (nahezu) identisch mit den Übungen des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.

Durch die vielfältigeren Möglichkeiten des Wettbewerbs haben Lehrkräfte nun mehr Möglichkeiten, dass behinderte Kinder überhaupt an den Bundesjugendspielen teilhaben können.

Möglichkeiten der Leistungsermittlung

Die Ermittlung der individuellen Leistung im Vergleich zum Klassenverband kann ohne Umrechnungsfaktoren nur basierend auf den Erfahrungen der Lehrkräfte und den bisherigen Leistungen der Kinder im laufenden Schuljahr ermittelt werden. Grundlage kann die Entwicklung der Leistung im Verlauf des Schuljahres oder die Erfahrungen der Lehrkräfte bei der Notenvergabe der behinderten Kinder sein. Diese Methode bietet aber auch die Möglichkeit, die Kinder des Klassenverbandes mit einzubeziehen.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet, wie eine Leistungsermittlung erfolgen könnte:

- Die Lehrkraft kann die Einordnung der behinderten Kinder in die Rangfolge der nicht-behinderten Kinder gemeinsam mit der gesamten Klasse besprechen.
- Je nach Grad der Behinderung könnte auch eine oder mehrere besonders schwierige Übungen für das Kind „doppelt" gewertet werden, z. B.
  » beim Sprint wird die Zeit halbiert,
  » beim Sprung in die Zone wird verdoppelt oder das Kind erhält einen oder mehrere Versuche zusätzlich,
  » beim Schlagwurf wird die erreichte Zone verdoppelt und
  » beim Transportlauf erhält das Kind pro Station zwei Gegenstände.
- Abhängig vom jeweiligen Behinderungsgrad, ist es eventuell gar nicht notwendig die Leistungen der Kinder mit Behinderung gesondert zu ermitteln.
- Sollte eine Aufgabe gar nicht möglich sein, könnte eine der anderen bewältigten Aufgaben mit ihrem jeweiligen Ergebnis nochmals gewertet werden und damit als Ersatz für die nicht mögliche Aufgabe genutzt werden.

Unter dem Strich bietet die Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele viele unterschiedliche Möglichkeiten, behinderte Kinder zu integrieren und die Bundesjugendspiele als ein gemeinsames Bewegungsfest aller Kinder erlebbar zu machen.

SPIELERISCHE BASISSCHULUNG – MOTIVIERT UND MACHT SPASS!

DLV-RAHMENTRAININGSPLAN FÜR DIE KINDERLEICHTATHLETIK (U8 – U12)

Das 400 Seiten (!) umfangreiche Standardwerk: In diesem praxisorientierte Leitfaden, der Sie unterstützt, bei Kindern das Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten zu legen, erhalten Sie neben reichhaltigem Fachwissen besonders umfangreiche praktische Trainingsanregungen und Stundenbeispiele.

Aufbauend auf den notwendigen theoretischen Hintergründen geht es dabei um die Entwicklung koordinativer und erster konditioneller Fähigkeiten durch vielseitiges Laufen, Springen und Werfen sowie um das Erlernen der elementaren Techniken.

Kinderleichtathletik
Rahmentrainingsplan des DLV
für die Altersstufen U8 – U12.
400 Seiten, gebunden, 38,00 Euro

Bestellen Sie ganz einfach:
Telefon: 0251/23005-11
E-Mail: buchversand@philippka.de
Webshop: www.philippka.de

Weitere Informationshinweise, Ideen und Tipps gibt es auch auf der

KINDERLEICHTATHLETIK-FACEBOOK-SEITE

facebook.com/Kinderleichtathletik/

KONTAKTE DER LANDESVERBÄNDE

gs@blv-online.de	info@blv-sport.de	info@leichtathletik-berlin.de	lnfo@leichtathletikverband-brandenburg.de	info@bremen-la.de
info@hhlv.de	info@hlv.de	info@lvmv.de	info@nlv-la.de	lvnordrhein@lvn-sport.de
lv-pfalz@t-online.de	kontakt@lvrheinhessen.de	info@lvrheinland.de	slb@lsvs.de	lvsachsen@t-online.de
info@lvsa.de	info@shlv.lsv-sh.de	gsf@tlv-sport.de	post@flvw.de	info@wlv-sport.de

Eine Liste der Kinderleichtathletik-Beauftragten der Landesverbände steht auf der Homepage des Deutschen Leichtathletik Verbandes unter Jugend in der Rubrik Kinderleichtathletik zur Verfügung.

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

#TRUEATHLETES

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND
Referat Jugend
Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt
T +49 61 51. 77 08 0
F +49 61 51. 77 08 49
kinderleichtathletik@leichtathletik.de
leichtathletik.de