



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?

22

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



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 Beschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennising 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.

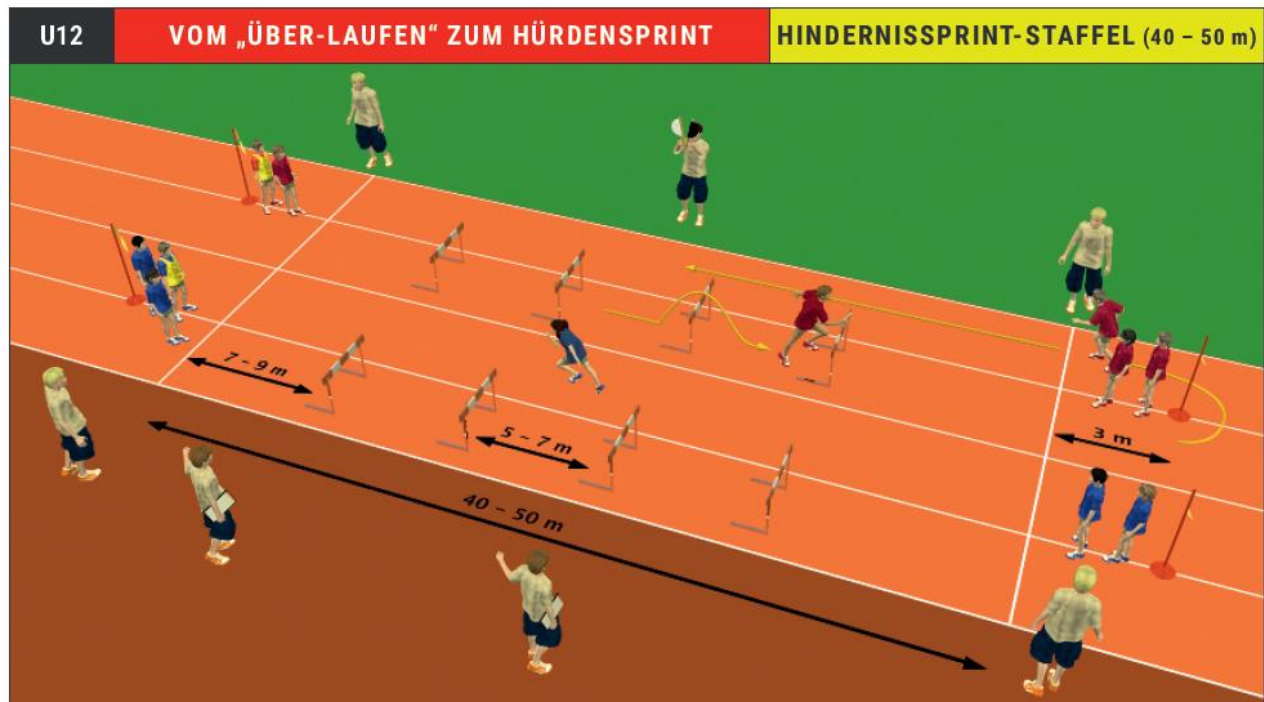
WETTKAMPFHILFER

- 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/bereich1auf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m

**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen in 6er-Staffelteams eine 40- bis 50-Meter-Hindernis- und -Flachprintstrecke 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

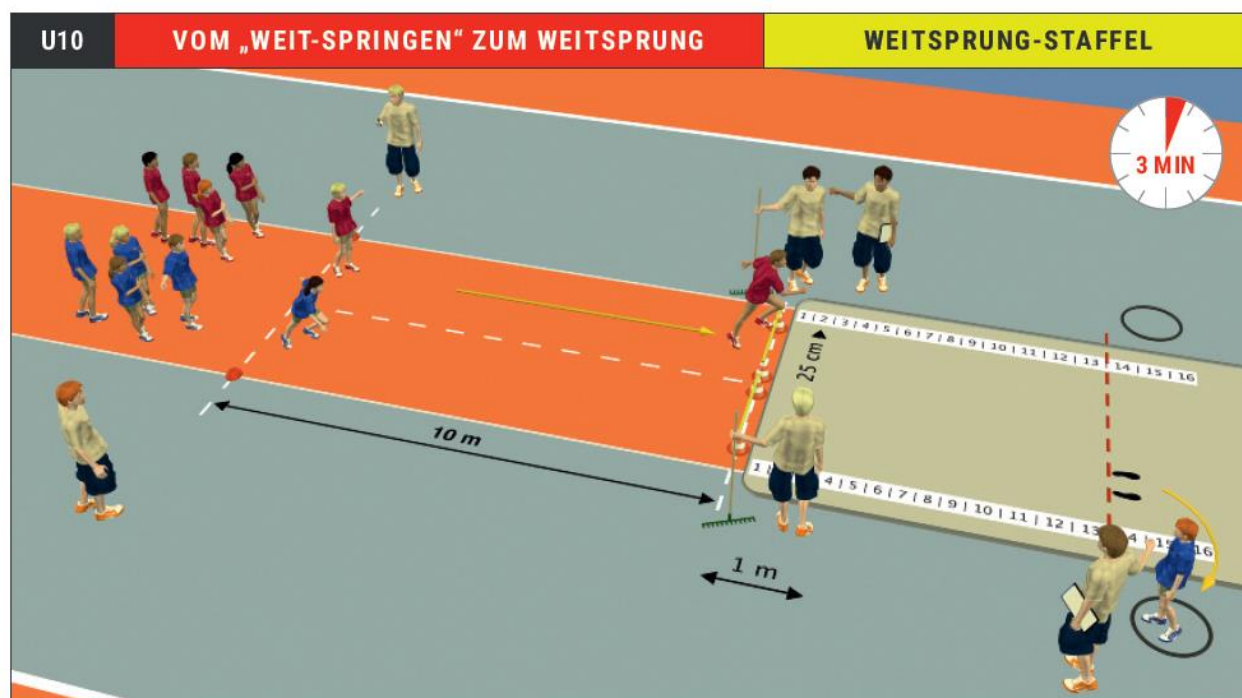
- Welches Staffelteam absolviert den Parcours am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 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/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m



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?

56

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktbändern 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 Haken/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/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

U12

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

WEITSPRUNG

Bei Absprung vor der Absprungsfläche Weite hier ablesen

30 cm 20 cm 30 cm Absprungbalken

1,22 m

2,75-3,00 m

5 cm Weite am Absprungbalken ablesen

1 m

0,80 m

WETTKAMPFIDEE

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprunghöhe | <p>heraus möglichst weit springen. Dabei sollen sie zeigen, dass sie entweder</p> | <p>» mehrmals hintereinander möglichst weit springen können (A) oder</p> <p>» mit einem besonders herausragen-</p> | <p>den Versuch glänzen können (B).</p> <p>Welches Team erzielt die größtmögliche Gesamtweite?</p> |
|--|---|--|---|

60

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlaufänge) einbeinig aus der markierten Absprunghöhe (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 Einzelergebnis.

- ▲ 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 seit-

lich auf Höhe der Absprungsfläche 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 die 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/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung



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 Abwurfline, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter 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 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 Abwurfline 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 Be-

schleunigungswerte 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)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse 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/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf



WETTKAMPFIDEEN

- 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 Abwurfline 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 Einzelergebnis.

- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurfline 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 1½ 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)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

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

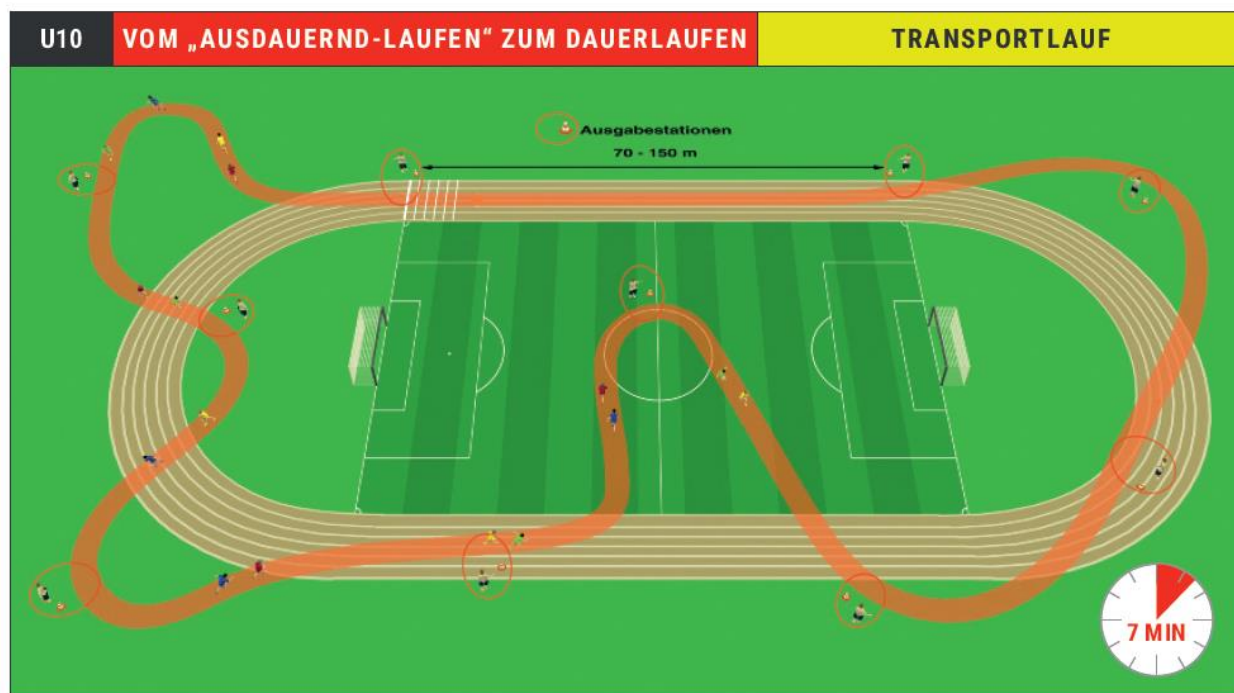
WETTKAMPFHILFER

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

WEITERE HINWEISE



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

**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 Ausdauerleistung 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 Flutterband zur Streckenmarkierung
- Startpistole, Startklappe o. Ä.
- Stoppuhr

WERTUNG

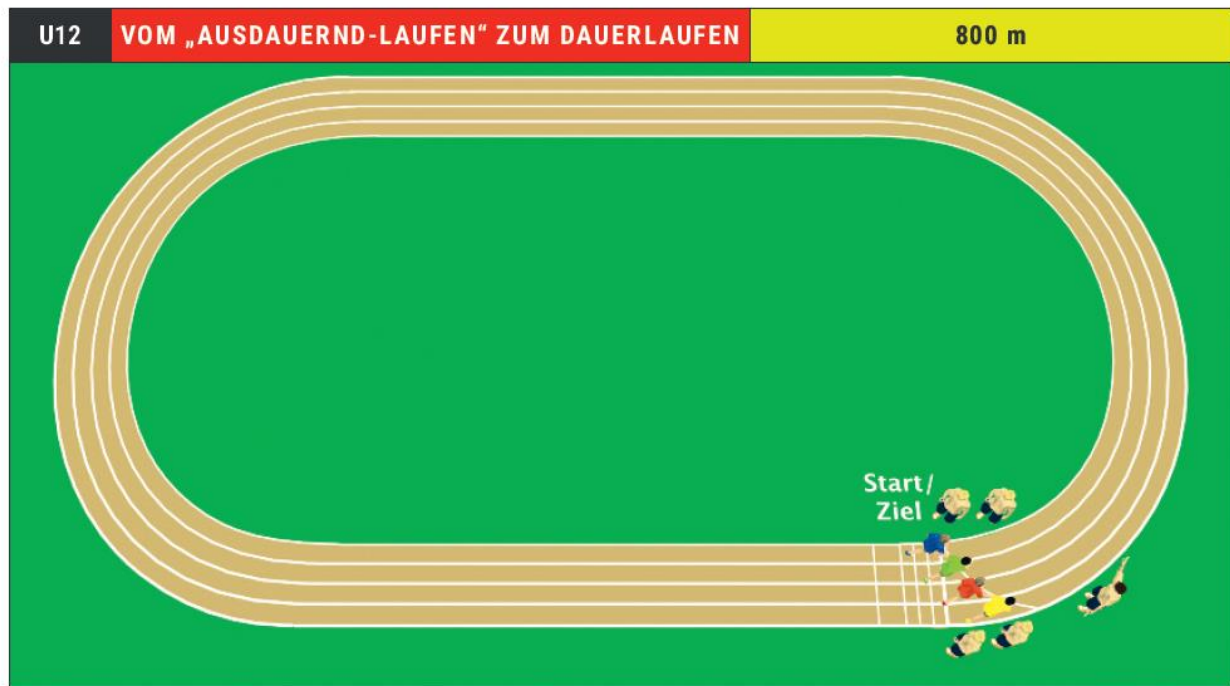
- Die Kinder werden entsprechend der gesammelten Gummibänder in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

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



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 entspre-

chende 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 Tem-

po 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 Teamgesamtszeiten 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u12-800-meter/