

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 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 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 Mastange (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

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

Ausgabestationen
70 - 150 m

7 MIN

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

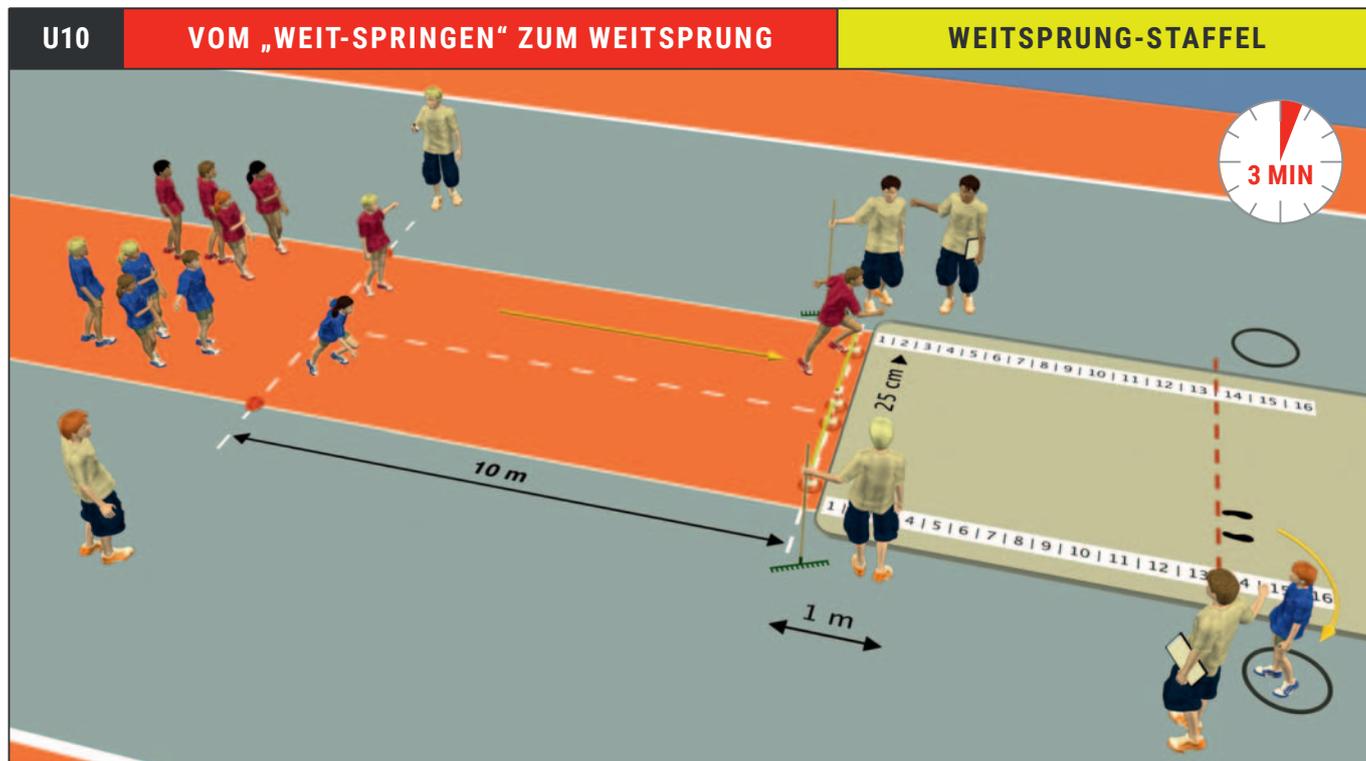
- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 – 3 Helfer pro Sammelstelle
- ▲ Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE



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

WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



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 Absprungrorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- ▲ Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer (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 Absprungrorientierer
- ▲ 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/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

WETTKAMPFKARTEN WERFEN



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 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 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 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 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/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf

NLV-KiLa-Cup: Vorgaben und Hinweise zu den Disziplinen

Hindernissprint-Staffel

- Streckenlänge: 40 m
- Anzahl der Hindernisse: 5 Hindernisse
- Abstand der Hindernisse: vor dem ersten und nach dem letzten Hindernis: 8 m; zwischen den Hindernissen: 6 m
- Höhe der Hindernisse: 30 cm

Transportlauf

- Abstand der Ausgabestationen: 110 m
- Laufstrecke wird vom Veranstalter vorgegeben

Weitsprung-Staffel

- keine weiteren Anmerkungen

Drehwurf

- Wurfgerät: Tennisring



Mit freundlicher Unterstützung von Novo Nordisk und Sport-Thieme