

# Ausschreibung zur Kreismeisterschaft Kinderhallenleichtathletik und dem 33. Hallensportfest - 2019



www.lcolorsch.de

**Termin:**

Sonntag, 17. März 2019

Ab 10 Uhr	Ab 12:00 Uhr	Ab 14:00 Uhr
Schüler/ innen	Schüler/ innen	Schüler/ innen
U8	U12	U10

**Meldeunterlagen bitte eine Stunde vorher abholen!**

**Ort:**

Sporthalle der Werner-von-Siemens-Schule in Lorsch  
Kiefernstraße 2, 64653 Lorsch

**Veranstalter:**

Leichtathletikclub Olympia Lorsch e.V.

**Wettbewerbe:**

*Siehe auch Wettkampfkarten im Anhang für U8-U12*

Altersklasse	U8	U10	U12
Jahrgang	2012/ 2013	2010/ 2011	2008/2009
Disziplinen	<b>Mannschafts-Mehrkampf</b> Sprint 30M (2 Starts) Zielweitsprung Schlagwurf (aus dem Stand) 30-M-Hindernis-Sprintstaffel	<b>Mannschafts-Mehrkampf</b> Sprint 35M (2 Starts) Hoch-Weitsprung II Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf) m/w: 400g Wurfball 30-M-Hindernis-Sprintstaffel	<b>Dreikampf</b> Sprint 35M Additions-Weitsprung Beidarmiges Stoßen mit 2 m Anlauf (2 kg Medizinball)  <b>Staffel</b> 6 x 30-M-Hindernis-Sprintstaffel
	Es sind gemischte Staffeln (m/w) sowie gemischte Vereine möglich		

**Meldegebühr:**

Meldeart	Gebühr
Mannschaft U8/ U10 6-11 Personen	20 EUR/ Mannschaft
Dreikampf Schüler/ Schülerinnen U12	2,50 EUR/ Teilnehmer
Staffeln U12	3,00 EUR/ Staffel
Nachmeldegebühr	1,00 EUR/ Meldung

**Meldung bis 13. März 2019 an:**

Erhard Schäfer  
Leuschnerstr. 16  
68642 Bürstadt  
Tel.: 06206 / 79482 (privat)  
E-Mail: [erhschaefer@t-online.de](mailto:erhschaefer@t-online.de)

**Auszeichnungen:**

Die Schüler/ -innen der Klassen U8/ U10/ U12 erhalten alle eine Urkunde. Weiterhin erhalten die besten 3 Mannschaften sowie die besten 3 in der Einzelwertung (U12) Medaillen.

**Sonstiges:**

Für Diebstahl und sonstige Schadensfälle wird keine Haftung übernommen. Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen des DLV unter Aufsicht des HLV durchgeführt. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Speisen und Getränke werden vom Veranstalter angeboten. Ergebnislisten werden zum Unkostenbeitrag von 2,50 EUR zugesandt.

**Hinweise zur Veröffentlichung der Ergebnisse auf der Homepage:**

Die Ergebnislisten werden zeitnah im Internet unter [www.lcolorsch.de](http://www.lcolorsch.de) veröffentlicht.

**Fotos / Videoaufnahmen**

Es werden Fotos/Videoaufnahmen der Veranstaltung gemacht und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. deren Erziehungsberechtigten in diesem Rahmen mit der Veröffentlichung der Fotos, auf denen sie abgebildet sind, einverstanden.

**Ergänzung Startrecht:**

**Teilnehmer der AK Kinder U8, U10 und U12 benötigen zur Teilnahme eine Teilnahmeerklärung. Die Vorlage des HLV ist als Anlage der Ausschreibung beigefügt. Inhaltsgleiche Varianten sind zugelassen. Die Teilnahmeerklärungen werden am Wettkampftag stichprobenartig überprüft. Liegt diese nicht vor, muss der Athlet/die Athletin vom Wettkampf ausgeschlossen werden.**

*Mit freundlichen Grüßen*

Erhard Schäfer  
1. Vorsitzender Leichtathletikclub Olympia Lorsch e.V.

# Teilnehmererklärung für ein Startrecht in der Kinderleichtathletik



Mit \*) gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder.

## 1. Angaben zur Person:

_____	*)
Name, Vorname	
_____	*)
Geburtsdatum	
Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	*)
_____	*)
Straße, Hausnummer	
_____	*)
PLZ, Wohnort	
_____	(freiwillig)
Telefon	
_____	(freiwillig)
E-Mail	
Das Startrecht ...	*)
<input type="checkbox"/> ... soll ab _____	
<input type="checkbox"/> ... für den Zeitraum vom: _____ bis: _____	
für den Verein und ggf. die LG gelten.	*)
Die Vereinsmitgliedschaft besteht seit: _____	*)

## 2. Erklärung der/des Erziehungsberechtigten:

A. Wir/Ich bestätige(n) hiermit die vorstehenden Angaben zur Person.

B. Wir/Ich bestätige(n), dass ein Nachweis der Sporttauglichkeit über einen Arzt vorliegt und unser/mein Kind „sportgesund“ ist.

C. Die/Der Erziehungsberechtigte(n) bestätigen ferner mit ihrer/seiner Unterschrift, dass sie die nachfolgenden Punkte explizit zur Kenntnis genommen haben:

1. Die Teilnahmeregularien an Kinderleichtathletik-Veranstaltungen richten sich nach Anhang 4 der Deutschen Leichtathletik-Ordnung - Zusatzbestimmungen zu Kinderleichtathletik-Veranstaltungen.
2. Die bei der Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Kinderleichtathletik-Veranstaltung verarbeitet.
3. Name, Vorname, Altersklasse, Wohnort, ggf. Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Zeiten) des Teilnehmers können zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (Druckerzeugnissen wie Programmheft, Ergebnisliste und Ergebnis-CD sowie im Internet) abgedruckt bzw. veröffentlicht werden. Mit der Anmeldung willigen die Erziehungsberechtigten in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.
4. Gespeicherte, personenbezogene Daten können gegebenenfalls an einen kommerziellen Dritten zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet weitergegeben werden. Mit der Anmeldung willigen die Erziehungsberechtigten in eine Speicherung und Weitergabe der Daten zu diesem Zweck ein.
5. Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers können in Internet, Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Die eigenen Verwertungsansprüche der Teilnehmer oder Urheber bleiben von dieser Regelung unberührt.
6. Die/Der Erziehungsberechtigte(n) des Teilnehmers/der Teilnehmerin können der Weitergabe der personenbezogenen Daten jederzeit gegenüber dem Veranstalter schriftlich, per Telefax oder E-Mail widersprechen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten \*)

### 3. Erklärung des o.g. Vereins oder der LG

Wir erklären hiermit, dass der/die unter Nr.1 genannte Athlet/Athletin Mitglied des oben genannten Vereins ist und die vorstehenden Angaben richtig sind.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
(Stempel) und Unterschrift \*)

KiLa Teamwettkampf am

in



**HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND**

Kreis Bergstraße

## TEAMKARTE

TEAMNAME:				
	Vorname	Nachname	m / w	Jahrgang
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
	Teamführer:			
	Teamhelfer:			

Für diese Angaben auf dieser Meldung ist

Name

Telefon

Fax

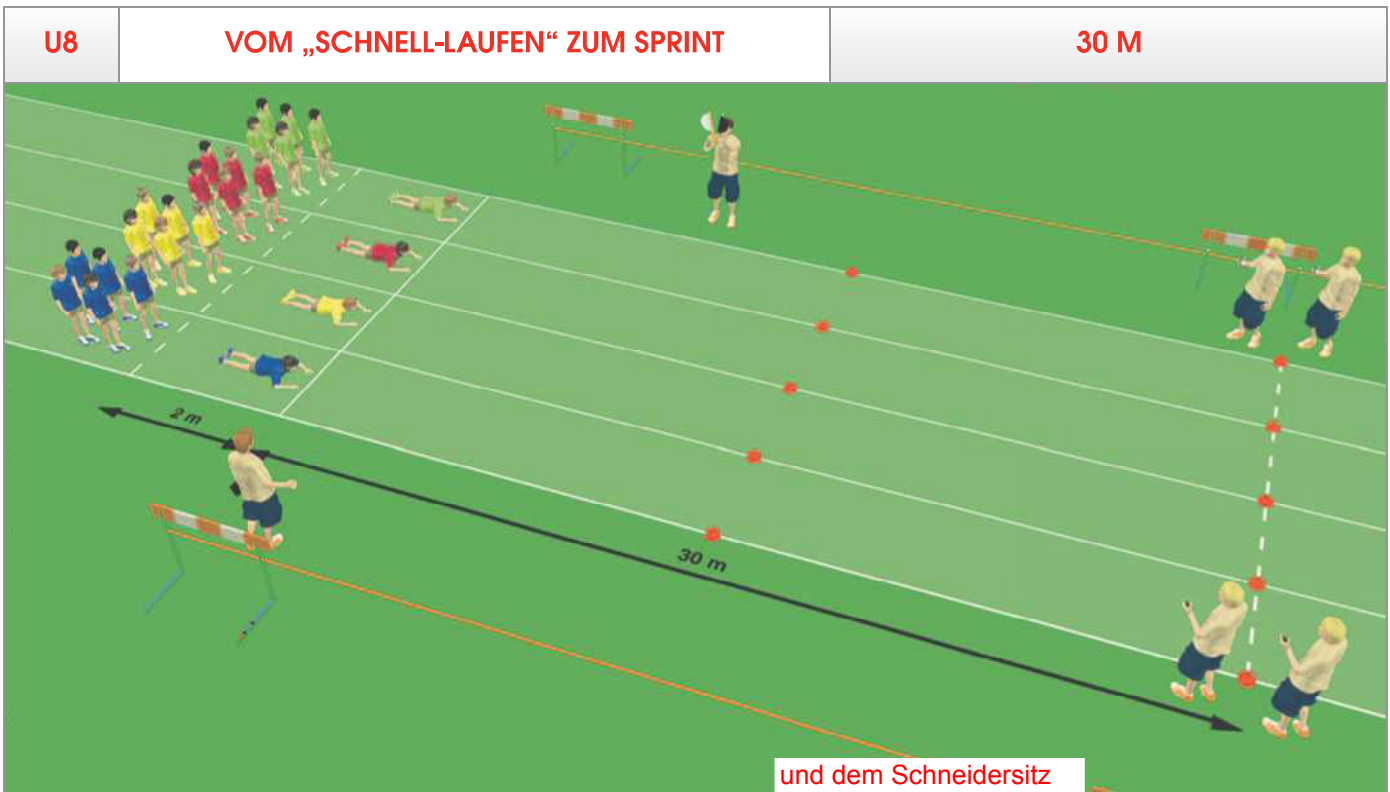
E-Mail

Verein

verantwortlich.

**Zeitplan für Sonntag, 17. März 2019**  
**(Änderungen vorbehalten)**

<b>Zeit/ Altersklasse</b>	<b>U8</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>
<b>10:00 Uhr</b>	Schlagwurf (aus dem Stand), 200g		
	Sprint 30M		
	Zielweitsprung		
	30-M-Hindernis-Sprintstaffel		
<b>12:00 Uhr</b>			Additions-Weitsprung
			Beidarmiges Stoßen mit 2m Anlauf, 2 kg MB
			Sprint 35M
			6 x 30-M-Hindernis-Sprintstaffel
<b>14:00 Uhr</b>		Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf), 400g	
		Sprint 35M	
		Hoch-Weitsprung II	
		30-M-Hindernis-Sprintstaffel	



und dem Schneidersitz

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied läuft mehrmals (maximal dreimal).
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.

- unterschiedliche Startpositionen: z.B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z.B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselläufe am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Kinder die geforderte Lage bzw. die dem

- Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Mit der Startklappe oder durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

**WETTKAMPFHILFER (5/4 BAHNEN)**

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

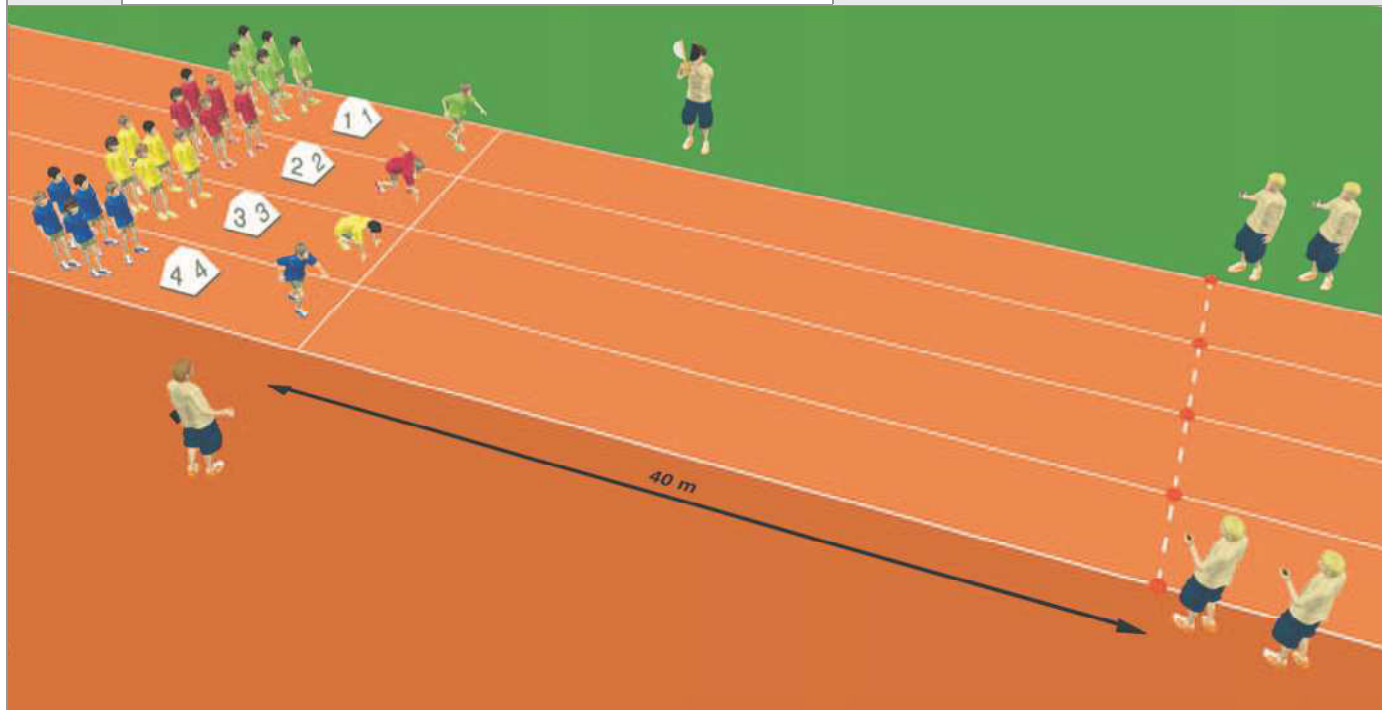
**WERTUNG**

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Additionswertung: Es werden die Zeiten aller Läufe jedes Teilnehmers addiert.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 BAHNEN)**

- Startlinie
- Ziellinie
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

<b>U10</b>	<b>VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT</b>	<del>40 M</del> <b>35M</b>
------------	--	----------------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine ~~40-m~~ **35M** Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.

- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach

- erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole).
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

**WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN)**

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

**WERTUNG**

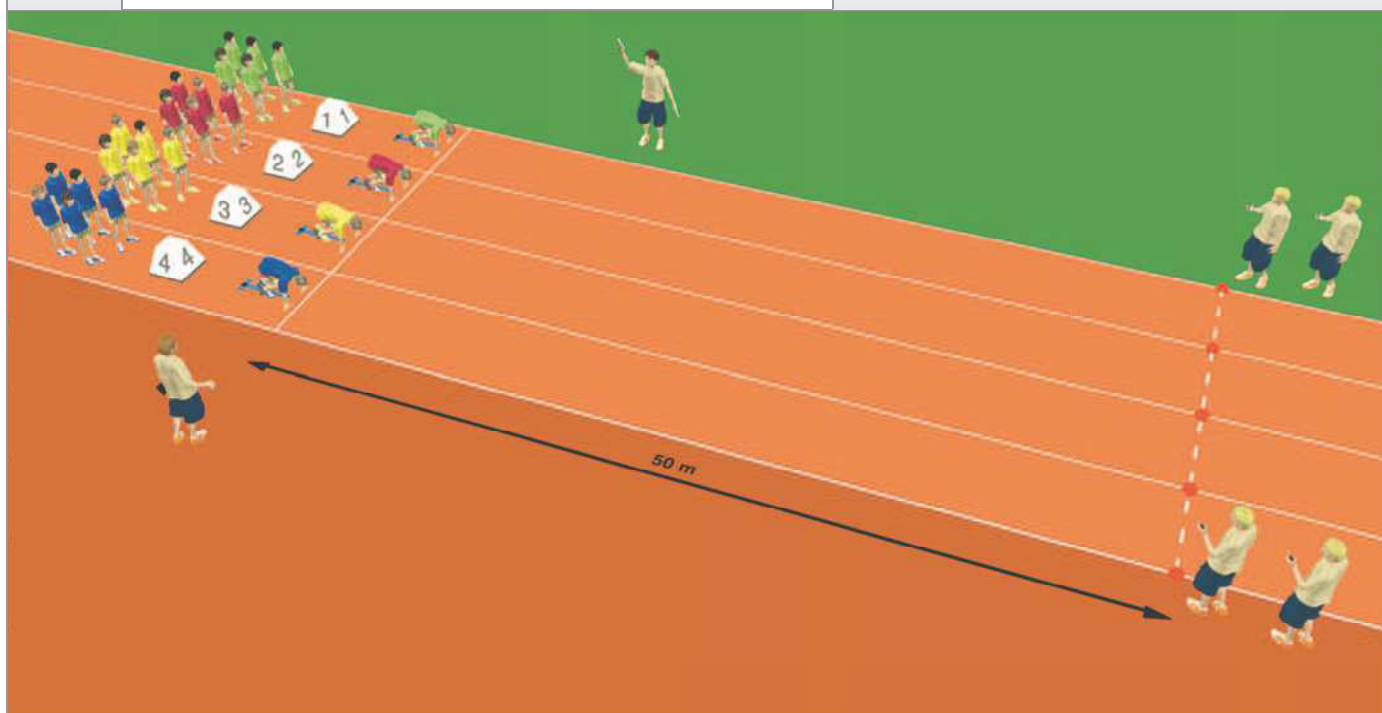
- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten:
  - Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.)
  - ~~oder Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.)~~
  - Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 BAHNEN)**

- Startlinie
- Ziellinie
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren



<b>U12</b>	<b>VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT</b>	<del>50 M</del> <b>35M</b>
------------	--	----------------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 35-m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:  
– Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hin-

- ter der Startlinie auf dem Boden.
- „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
- Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

**WETTKAMPFHELPER (5/4 BAHNEN)**

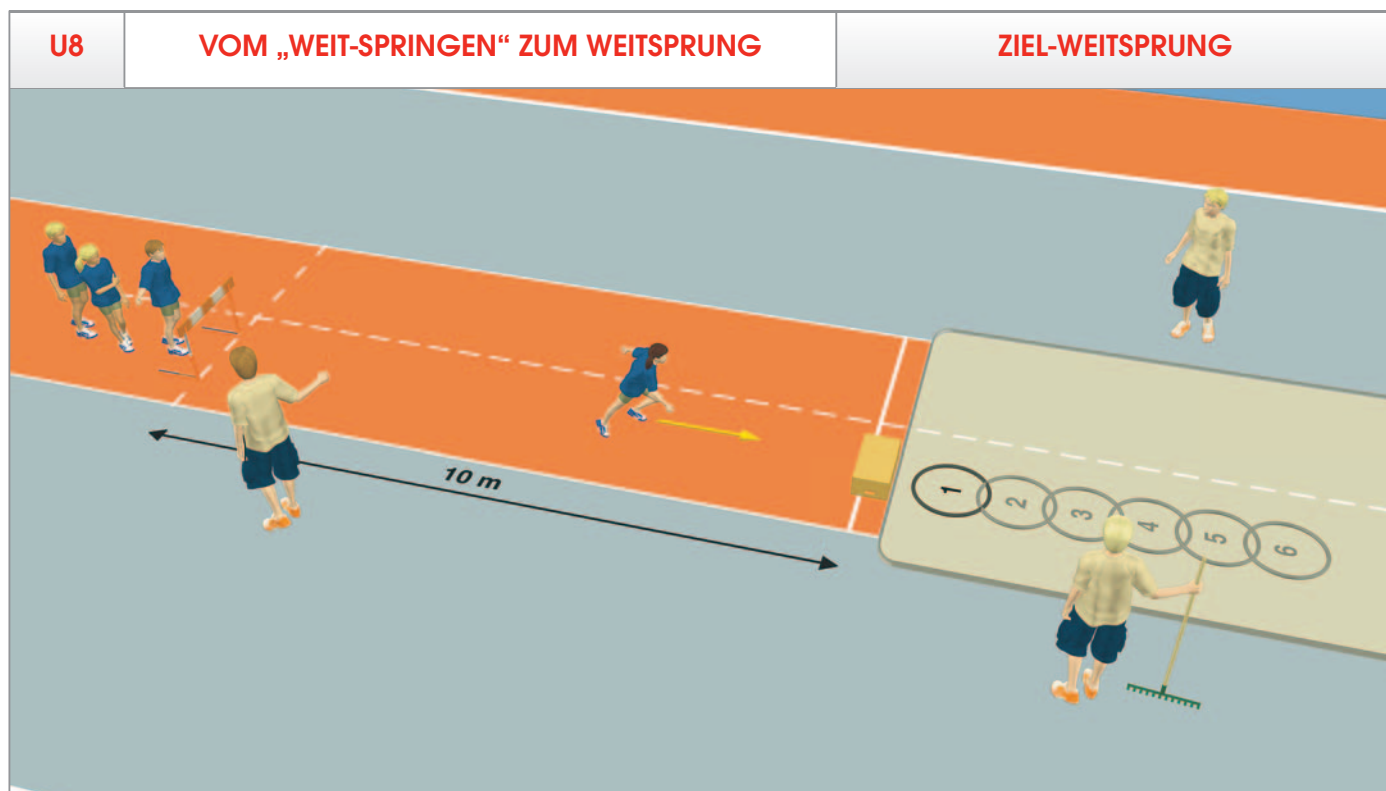
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

**WERTUNG**

- Einzelwertung: Wer ist der Schnellste im ~~50-m~~ **35M**-Sprint?
  - Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
  - Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- ~~Ohne Teamwertung~~

**MATERIAL (4 BAHNEN)**

- Laufbahn (mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen)
- 1 Startpistole (alternativ: Start-  
klappe) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren



U8

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

ZIEL-WEITSPRUNG

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.
- Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal 10 m lan-

gen Anlauf, springt mit einem Fuß vor dem Absprungorientier ab und landet möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich.

- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) hat jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“).
- Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal

festgelegte Reihenfolge eingehalten.

- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1 m, dann weiter im 25-cm-Abstand (Empfehlung).

**WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)**

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

**WERTUNG**

- Welches Team trifft am häufigsten weit entfernte Zielbereiche ganz genau? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Punktleistungen eines Teams.
- Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

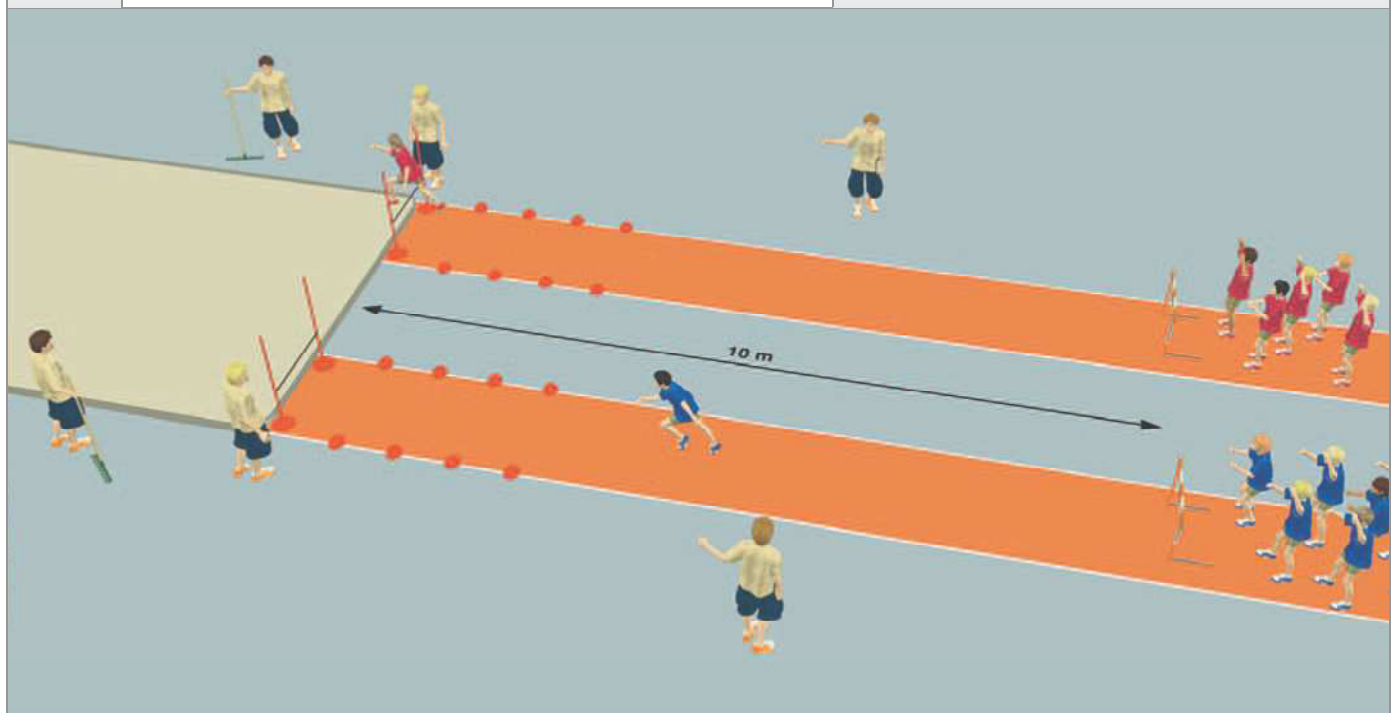
**MATERIAL/RIEGE**

- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisse (z. B. Bananenkiste, flach gestellt)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

U10

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

HOCH-WEITSPRUNG II



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte o. Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.

- Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen

- teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

#### WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

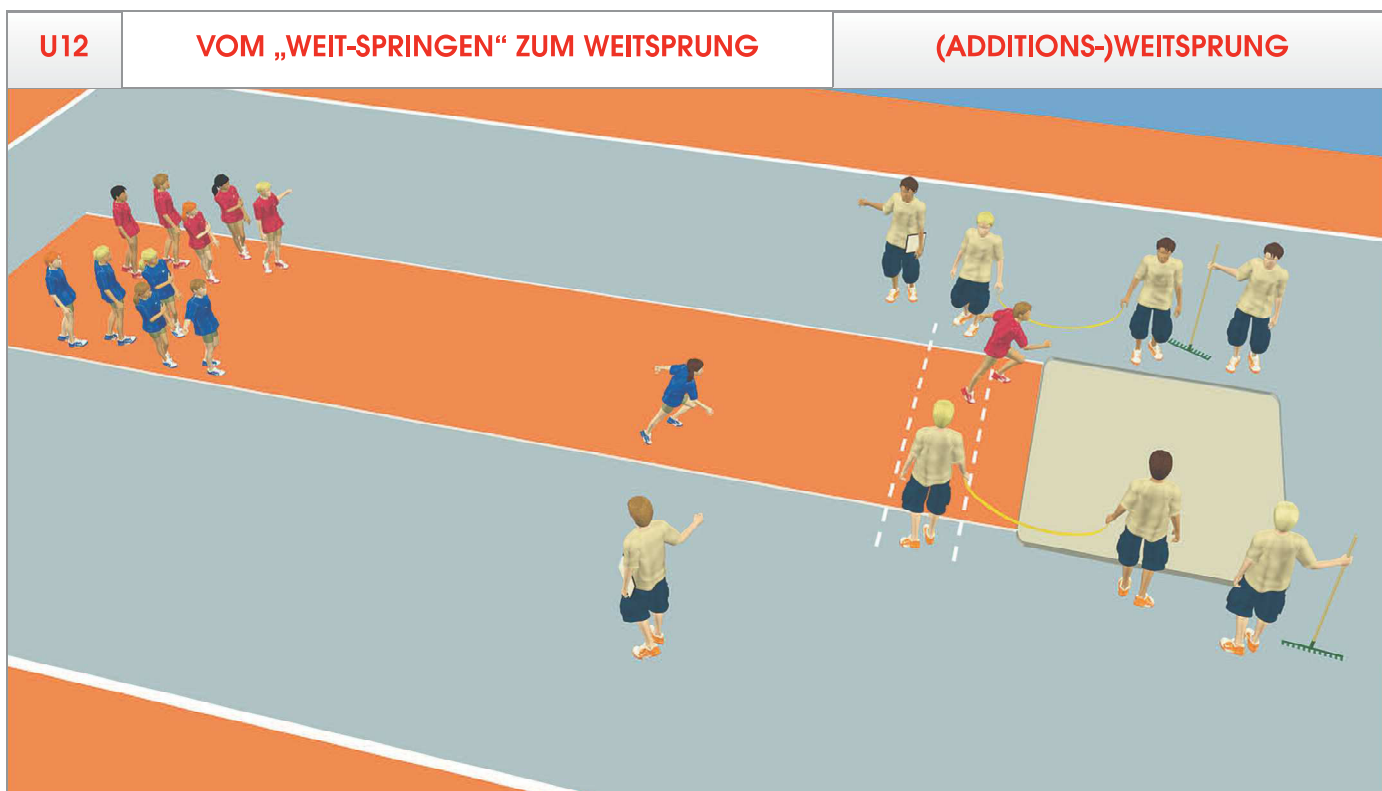
- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

#### WERTUNG

- Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/RIEGE

- 1 Sprunggrube
- 1 Hürde als Anlaufbegrenzung
- 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte
- ca. 8 Hütchen o. Ä.



U12

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

(ADDITIONS-)WEITSPRUNG

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) möglichst weit springen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau.

- ~~• Beim Teamwettbewerb wird der Additionsweitsprung durchgeführt.~~
- ~~• Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zur Teamwertung addiert.~~
- Wird der Weitsprung als Einzeldisziplin durchgeführt, wird der beste Versuch gewertet.

**WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)**

- 2 Helfer: Messen der Weite (ein Helfer kontrolliert die Absprungstelle)
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

**WERTUNG**

- Einzelwertung: Die Sprungweite wird mit der der anderen Kinder verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
  - ~~• Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder im Additionsweitsprung werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.~~
- Einzelwettbewerb**

**MATERIAL/TEAM**

- 1 Sprunggrube
- 1 Maßband
- 1 Rechen/Besen

U8

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS DEM STAND)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht

(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Auf Wunsch reicht ein Teambetreuer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden. Nach je-

dem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.

- Alternativ: Das Kind absolviert unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es wieder an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

#### WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

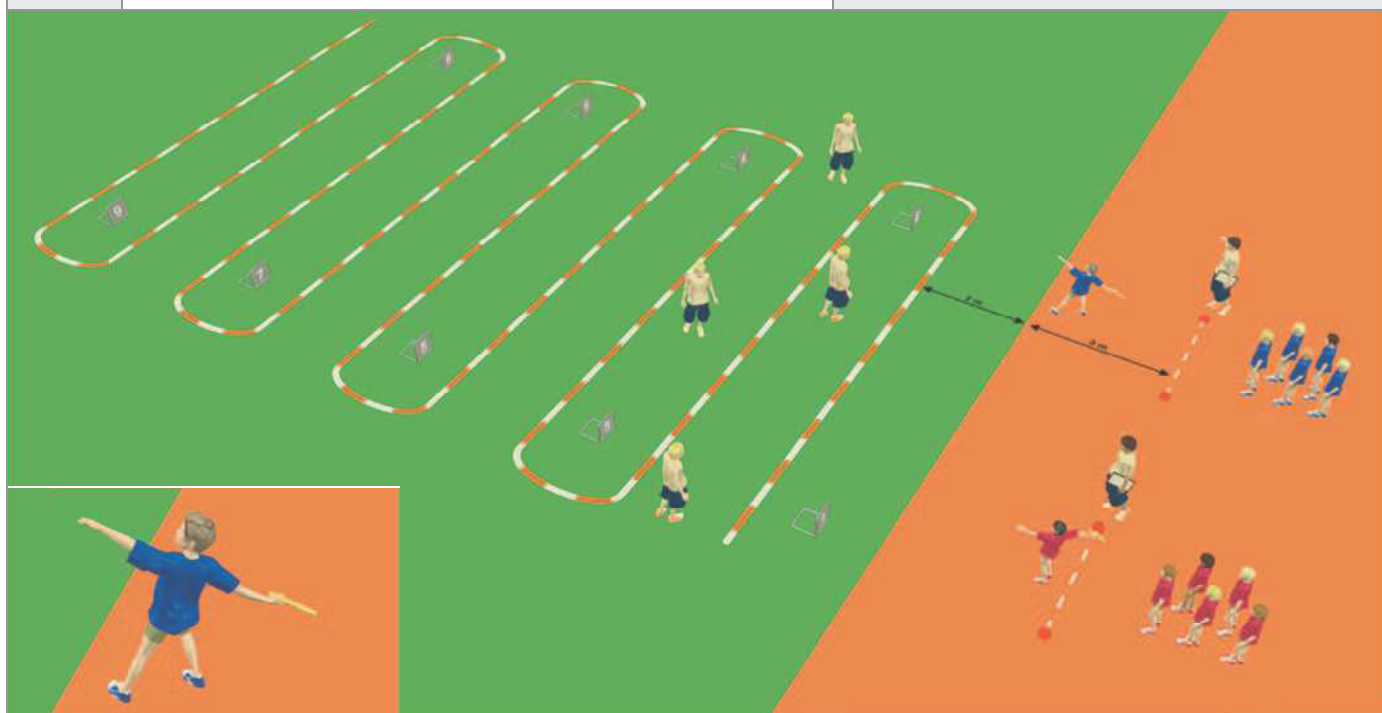
#### MATERIAL/ANLAGE

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit/30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle

U10

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m

breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch

den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

#### WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3-m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U12 VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS STOSSEN



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein ~~1,5 bis 2~~-kg-Gerät (Medizinball, ~~Kugel~~ o. Ä.) verwendet. **vor der Brust**
- Jedes Kind stößt ~~den~~ mit beiden Händen ~~gehaltenen~~ Medizinball **frontal nach vorne**. ~~Hand fixierten Kugel aus einem~~ ~~auf 2 m begrenzten Anlauf.~~

- Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das Kind macht unmittelbar nach

- seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

**WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)**

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

**WERTUNG**

- Einzelwertung: Welches Kind stößt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- ~~Teamwertung: Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.~~

**MATERIAL (ANLAGE)**

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle, Kugeln o. Ä.

U8

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen (Hindernis- und Flachstrecke).
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm (z. B. flache Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand von jeweils 3 bis 5 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich wenn möglich in gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando die Hindernisse überquert,

übergibt er den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHELPER (8/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife



U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- BIS-40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30- bis-40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z.B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er

den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHELPER (8/4 TEAMS)

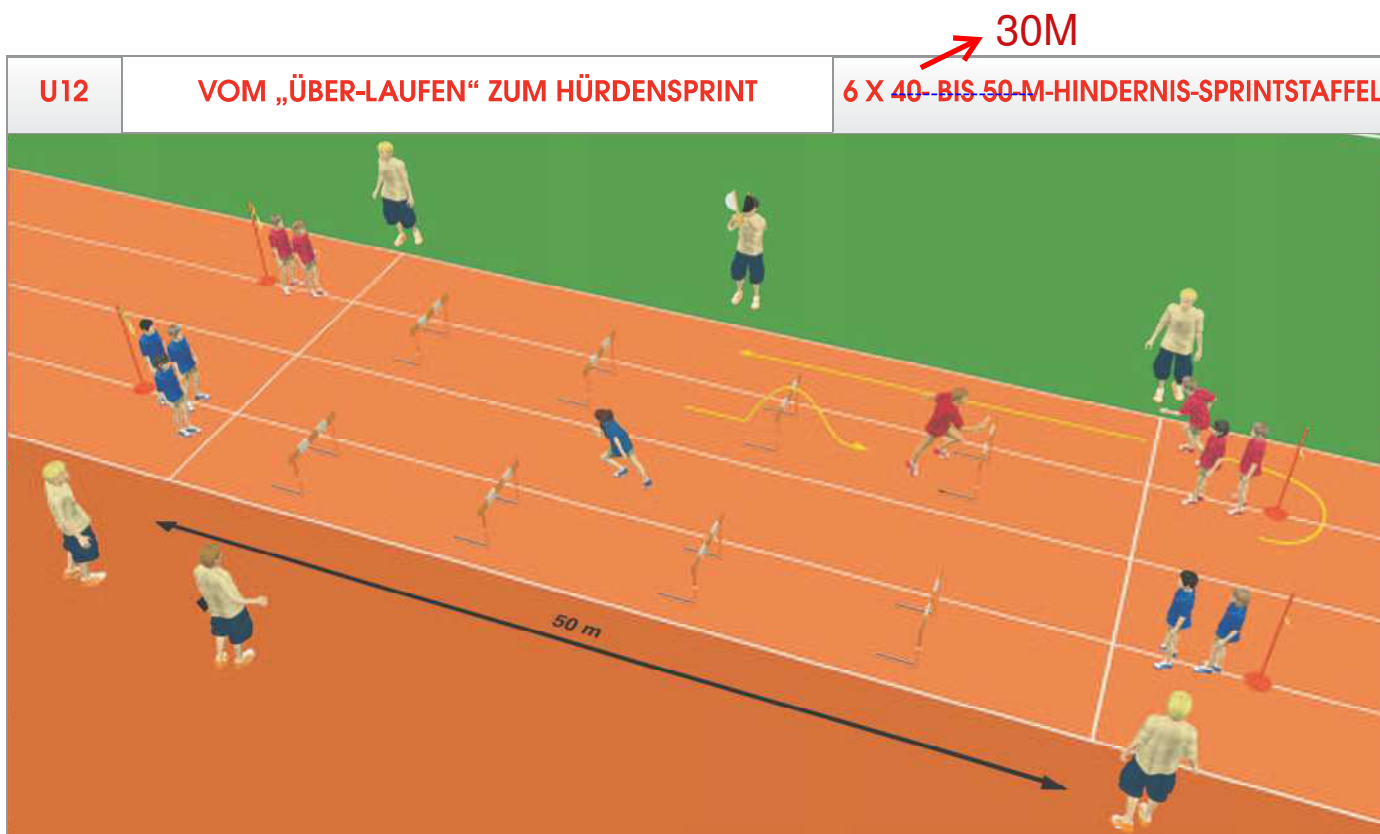
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife



U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

6 X 40- BIS 50-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hinder- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit ei-

ner Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden, hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von jeweils 5 bis 7 m.

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hinder- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Partei-band o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHELPER (9/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife