

Ausschreibung für das 34. Hallensportfest und die Hallenkreismeisterschaft in der Kinderleichtathletik 2023

Termin:
Sonntag, 12. März 2023



www.lcolorsch.de

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	2016/ 2017	2014/ 2015	2012/2013
Disziplinen	Mannschafts-Mehrkampf Sprint 30M (2 Starts) Zielweitsprung Schlagwurf (aus dem Stand) 30-M-Hindernissprintstaffel	Mannschafts-Mehrkampf Sprint 35M (2 Starts) Hoch-Weitsprung Schlagwurf (aus 3 Meter Anlauf) m/w: 400g Wurfball 30-M-Hindernissprintstaffel	Dreikampf Sprint 35M Additions-Weitsprung Beidarmiges Stoßen mit 2 m Anlauf (2 kg Medizinball) Staffel 6 x 30-M-Hindernissprintstaffel
	Es sind gemischte Staffeln (m/w) sowie gemischte Mannschaften aus verschiedenen Vereinen möglich		

Meldegebühr:

Meldeart	Gebühr
Mannschaft U8/ U10 6-11 Personen	25 EUR/ Mannschaft
Dreikampf Schüler/ Schülerinnen U12	3,00 EUR/ Teilnehmer
Staffeln U12	4,00 EUR/ Staffel
Nachmeldegebühr	2,00 EUR/ Meldung

Meldung bis 08. März 2023 an:

Erhard Schäfer
Leuschnerstr. 16
68642 Bürstadt
Tel.: 06206 / 79482 (privat)
E-Mail: Meldungen@LCOLorsch.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.

Hinweise zur Veröffentlichung der Ergebnisse auf der Homepage:

Die Ergebnislisten werden zeitnah im Internet unter 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.

Datenschutzhinweise

<http://www.lcolorsch.de/impresum/>

Ergänzung Startrecht:

Teilnehmer*innen 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

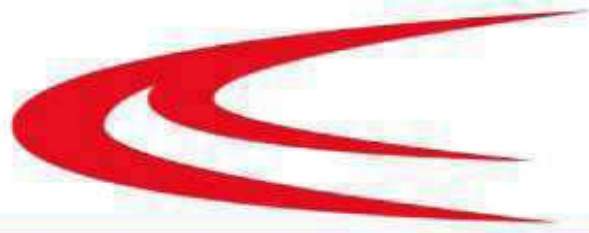
Claudia Specht
1. Vorsitzender Leichtathletikclub Olympia Lorsch e.V.

Zeitplan für Sonntag, 12. März 2023
(Änderungen vorbehalten)

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

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.



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten 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**; Schneidersitz
- ▶ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▶ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position 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 Ziel-linie)
- ▶ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebe-band, 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 Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

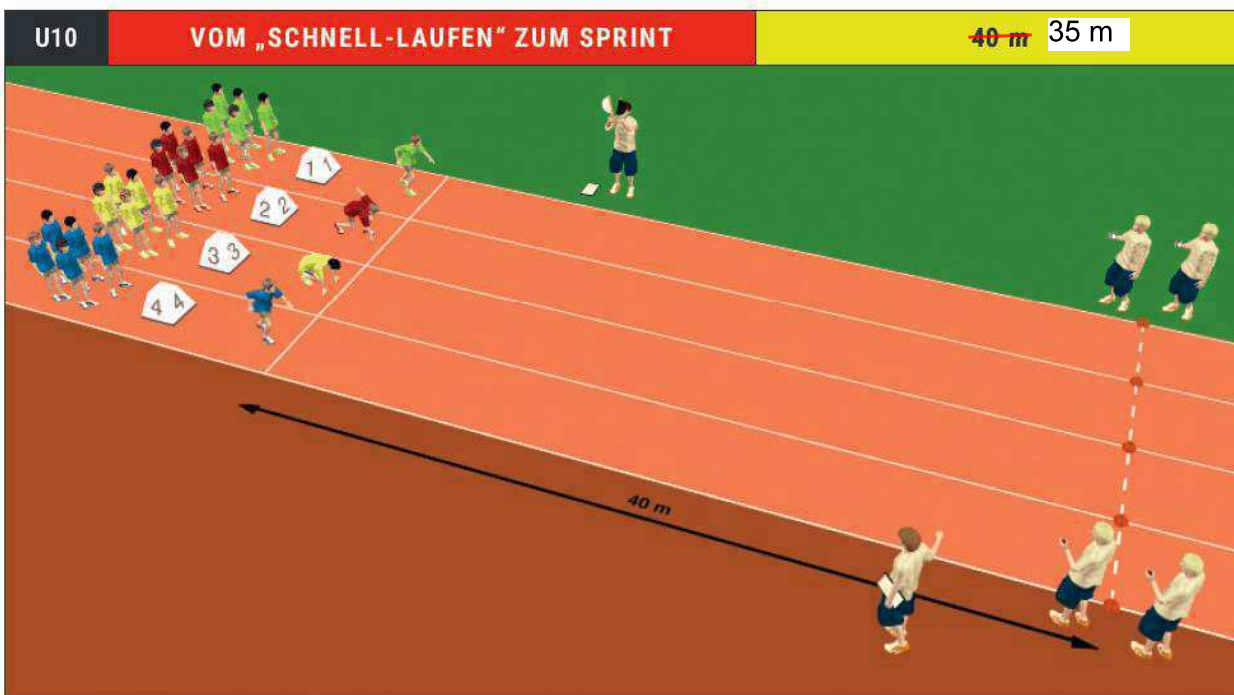
WETTKAMPFHelfER

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokoll-führung

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~~ 35 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 Einzelergebnis.

- 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 Teilnehmer 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 ru-

- henden „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 Teamgesamtszeiten 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 Konzentrations-

fähigkeit 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 Teamgesamtszeiten 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 „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 Absprungrinie 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?

54

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



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 Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer) 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 Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, 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 „0“ 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 Kräfteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungrorientierer (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.

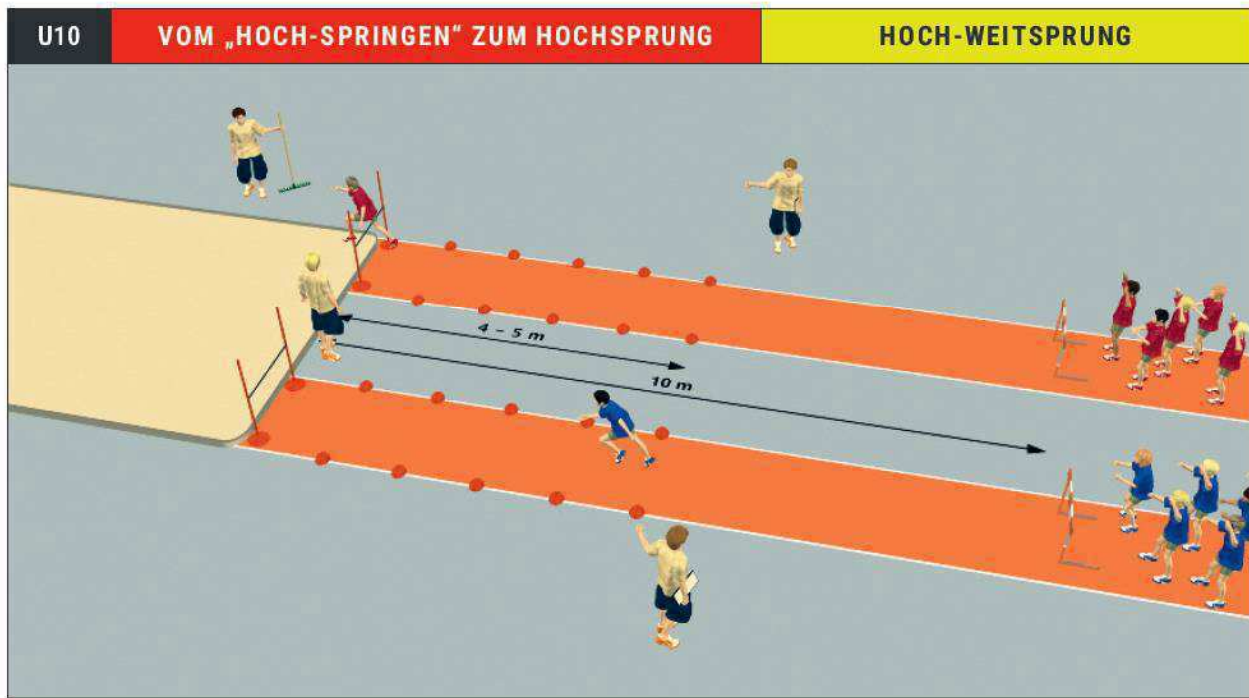
WETTKAMPFHelfER

- 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



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 -zeitmeter 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.

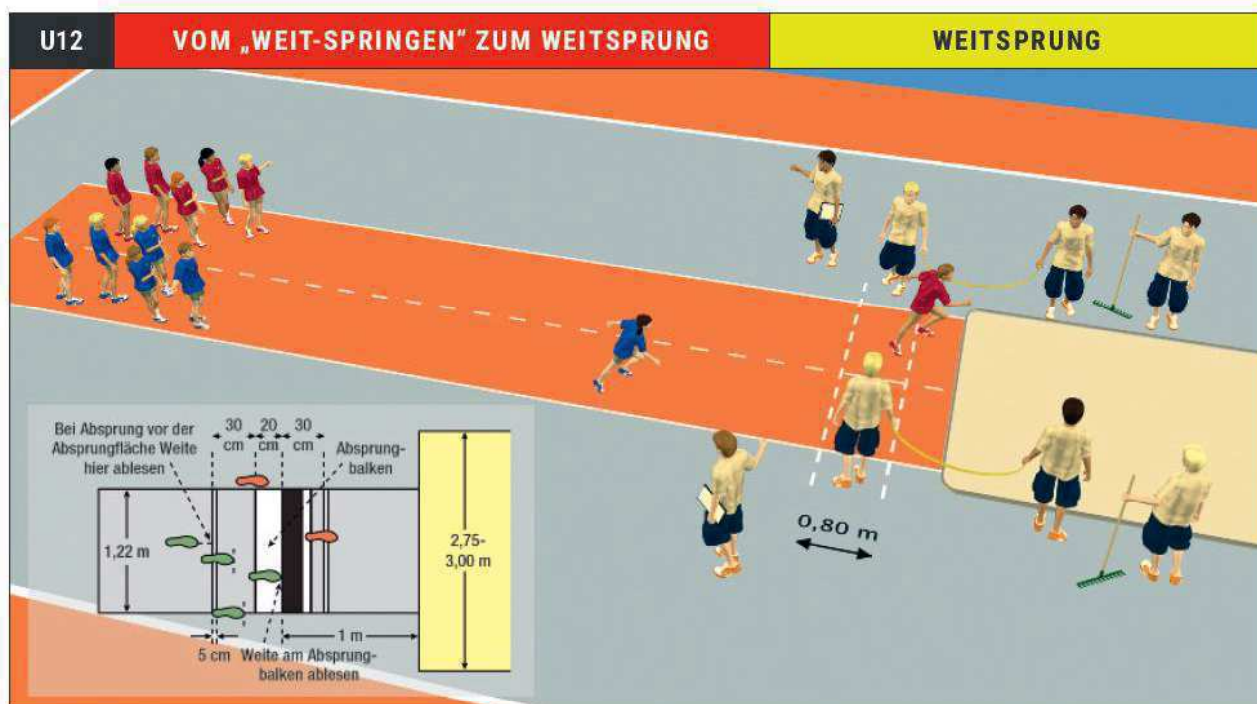
WETTKAMPFHelfER

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

WEITERE HINWEISE



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



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlaufänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Abprungfläche 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?

60

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlaufänge) einbeinig aus der markierten Abprungfläche (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 Abprungfußes bis zum Abprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Die Messung erfolgt stets im 90-Grad-Winkel zur Abprunglinie.
- Springt ein Kind vor der Abprungfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Abprungfläche 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 Abprungkontrolle zuständige Wettkampfhelfer sollte seit-

- lich auf Höhe der Abprungfläche stehen, um die genaue Position der Abprungstelle ermitteln zu können.
- Sicherheitshinweis:** Nach erfolgreichem 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 Anlaufänge jeweils selbstständig wählen.
- Je nach Ausschreibung sind entweder der 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: Abprungkontrolle, Messung und Ansage
- 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



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

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung



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 Punkttafeln 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 Bewe-

gungsfehler 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 Kör-

pers) erlernen, vielfältige Wurf- erfahrungen im Umgang mit Wett- kampferäten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- ▶ Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf- Variante ist möglich: Nach dem Auf- takt 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 richti- gen Handhabung (Greifen, Festhal- ten, Beschleunigen, Werfen) ver- schiedener Wurfgeräte auch Wett- kampfabläufe und Regeln kennenler- nen, 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 Einzelergebnisse 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- rückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



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



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 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 stehenden 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 (Zeiterparnis).

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 Anlauf-länge 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)
- Punkttafeln (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



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 Punkttafeln 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 frontal nach vorne.
- links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umge-

vor der Brust

kehrt) 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.

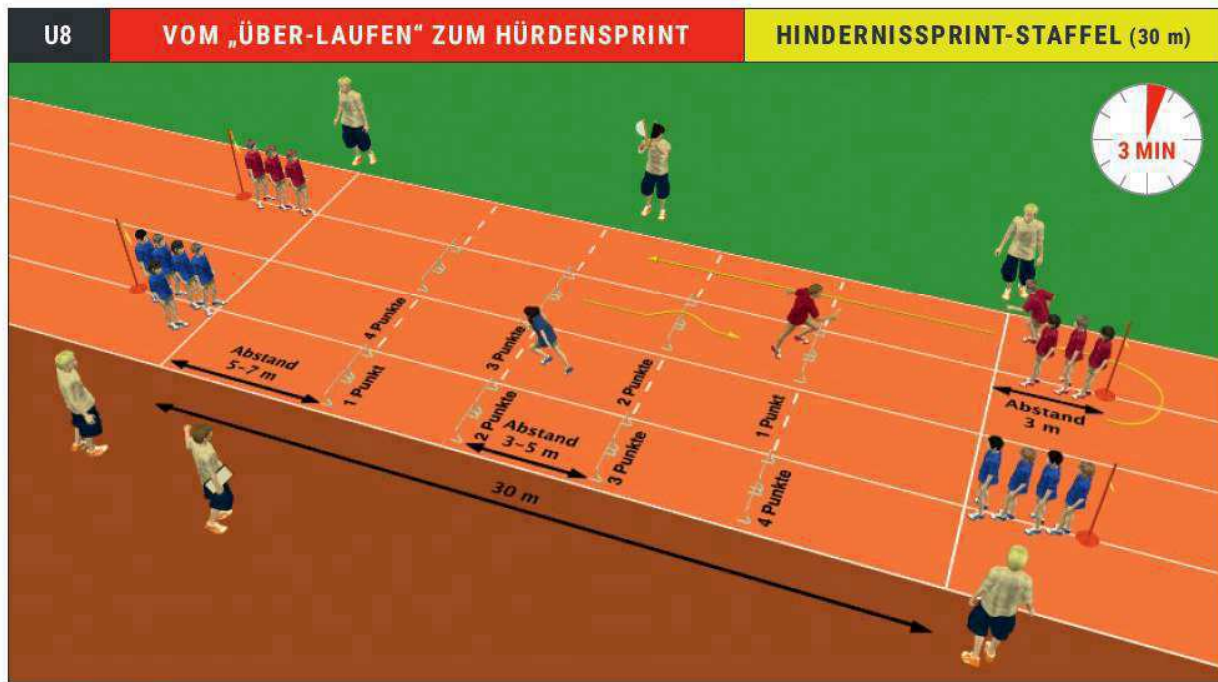
WETTKAMPFHelfER

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

WEITERE HINWEISE



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



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-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 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 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 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.
 - Punktatzug 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.

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/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-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 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 Läufer 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.
- Punktanzug erfolgt, ...
 - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
 - wenn die gegenüberliegende Maststange (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, Staffeltäbe 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~~ 30 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 Beschreibung 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 Schwing- 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m