

# Kinderleichtathletik Disziplinen

## Achtung: teilweise neue Vorgaben des DLV

### U8

30 m Hindernissprint-Pendelstaffel  
Zielweitsprung  
Staffeleinbeinhüpfen  
Schlagwurf aus dem Stand mit Wurfraketen

### U10

40 m Hindernissprint-Pendelstaffel  
Weitsprungstaffel  
Wechselsprünge  
Schlagwurf 3-Schritt-Rhythmus mit Wurfraketen

### U12

50 m Lauf  
(Additions) Weitsprung  
Hochsprung  
Schlagwurf freie Ausführung mit 80 g Ball

Es können auch Kinder ohne Teamzugehörigkeit (im Sinne der Kinderleichtathletik) starten. Sie werden dann nur einzeln im Vierkampf gewertet.  
Die Einzelwertung erfolgt nach der Leichtathletik-Punktetabelle. Es wird jeweils nur der beste Versuch gewertet.

**Es werden Kreismeistertitel in den Klassen W/M10 und W/M11 vergeben**

**U8**

## 30 m Hindernissprint-Pendelstaffel



### WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachstrecke 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-

nissbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

### LEISTUNGSERMITTLUNG

Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).

Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.

Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.

Punktabzug erfolgt, ...

» bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernissbahn (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 Teilnehmer 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.

## U8 Zielweitsprung



### WETTKAMPFIDEE

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

### ABLAUF UND ORGANISATION

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

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

### LEISTUNGSERMITTLUNG

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

die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

### TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt 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 „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

### TRAINERWISSEN

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



**U8**

## Staffeleinbeinhüpfen



### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck

### ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.

- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfliff) beendet.
- Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
  - der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
  - der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

### TIPPS AUS DER PRAXIS

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

### TRAINERWISSEN

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

## U8

# Schlagwurf aus dem Stand mit Wurfraketen



### 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.
- Weiches 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 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- kampfgerten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf-Variante ist möglich: Nach dem Auftakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- Die Kinder sollen neben der richtigen Handhabung (Greifen, Festhalten, Beschleunigen, Werfen) verschiedener Wurfgeräte auch Wett- kampfabläufe und Regeln kennenler- nen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.



## U10

### 40 m Hindernissprint-Pendelstaffel



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.

#### 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-

- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke

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

- zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

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

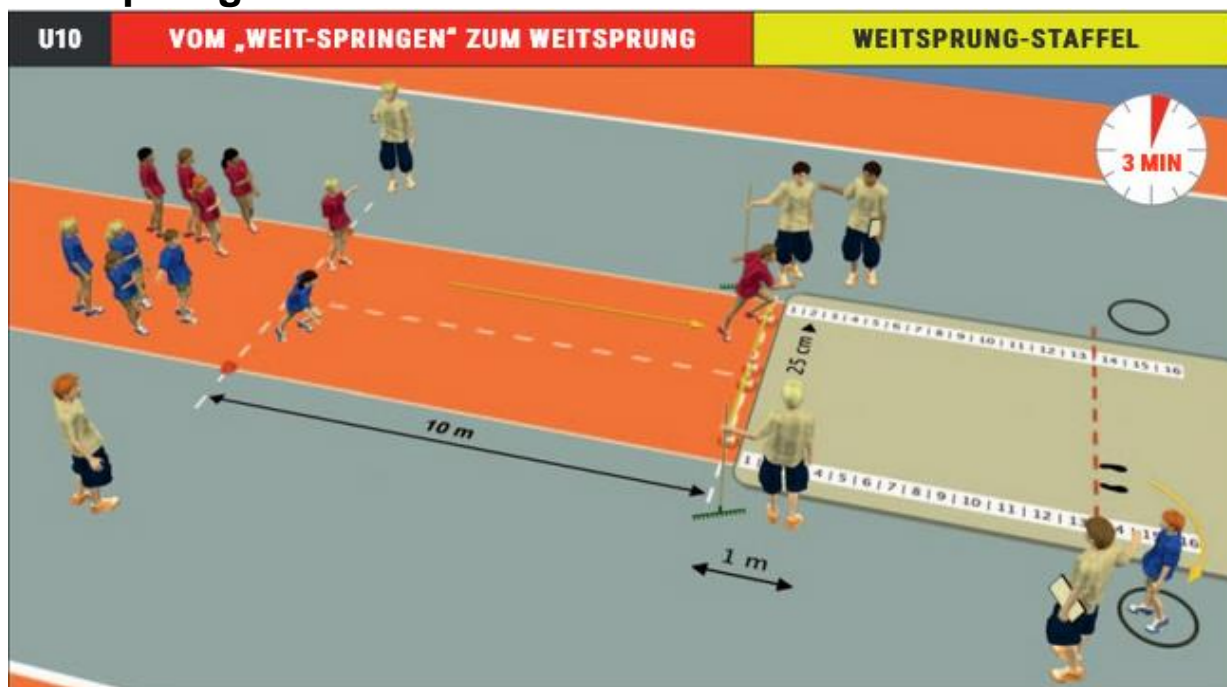
- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

#### TRAINERWISSEN

- 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.

## U10

### Weitsprungstaffel



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder treten als Staffeln gegeneinander an. Sie sollen jeweils nach kurzem Anlauf (und unter Zeitdruck)

#### 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.

- über einen Absprungorientierer so weit wie möglich springen.
- Erst wenn das Kind nach der Landung mit beiden Füßen den neben

- 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.

- der Sprunggrube markierten Bereich (z. B. Fahrradreifen) berührt, darf das nächste Kind mit dem Anlauf beginnen.

- 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.

- Welche Staffel erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Weitenpunkte?

#### TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ unter Zeit- bzw. Präzisionsdruck anzuwenden.
- Rasche Rollenwechsel als springender Punktebringer und mitlieberndes 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.



## U10

### Wechselsprünge



#### WETTKAMPFIDEE

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

#### ABLAUF UND ORGANISATION

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

- Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zur beidbeinigen Landung in den Zielreifen gestoppt.

#### LEISTUNGSERMITTLUNG

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

- Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.
- Reifenberührungen sind erlaubt.

#### TIPPS AUS DER PRAXIS

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

#### TRAINERWISSEN

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



## U10

### Schlagwurf (3-Schritt-Rhythmus) mit Wurfraketen



#### 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 Schlagwurfgeräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stellenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (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 Anlauflänge auf 3 Meter begrenzt ist.

- Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

## **U12**

In der Altersklasse U12 führen wir einen klassischen **Leichtathletik-Vierkampf** mit den Disziplinen 50 m Lauf, Weitsprung (Additionsweitsprung), Hochsprung und Schlagballwurf durch.

Es gibt eine Einzelwertung (klassische Leichtathletik) und auch eine Teamwertung (für die Kinderleichtathletik).

**Falls ein Kind nicht an der Einzelwertung teilnehmen möchte, ist dies bei der Anmeldung deutlich anzugeben. Nach Wettkampfbeginn ist keine Änderung mehr möglich!**

**Die Kinderleichtathletik-Wertung wird im Folgenden beschrieben:**

### **50 m Lauf**

Die Kinder sprinten die 50 m Strecke in Einzelbahnen. Der Start erfolgt aus dem Startblock mit Kommando „Auf die Plätze - fertig - Schuss“

**Die Summe der Ergebnisse der sechs besten Teammitglieder ergibt die Gesamtlaufzeit des Teams.**

### **Additionsweitsprung / Weitsprung**

Klassischer Weitsprung aus der Zone. Die Länge des Anlaufes ist freigestellt. Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampf-Regeln.

Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen. Jeder Springer hat drei Versuche. Alle drei Versuche werden zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert.

**Die Summe der sechs besten Gesamtsprungweiten ergibt das Teamergebnis.**

### **Hochsprung**

Durchführung nach den klassischen Regeln. Die Anlaufseite sowie die Technik sind freigestellt, sofern sie den bekannten Hochsprungregeln entsprechen.

Jedes Kind hat pro Sprung-Höhe drei Versuche. Nach drei Fehlversuchen ist das Kind ausgeschieden.

**Die Summe der sechs besten Sprunghöhen ergibt das Teamergebnis.**

### **Schlagwurf**

Klassischer Schlagballwurf. Jedes Kind hat drei Versuche mit dem 80 g Ball. Jeder Versuch wird „halb-meter-genau“ gemessen.

Alle drei Versuche werden zur persönlichen Gesamtweite addiert.

**Die Summe der sechs besten Gesamtwurfweiten ergibt das Teamergebnis.**