



# Kinderleichtathletik Disziplinen

## U8

30 m Hindernissprint-Pendelstaffel  
Weitsprung in die Zone  
Schlagwurf aus dem Stand mit Wurfraketen  
Stadioncross

## U10

40 m Hindernissprint-Pendelstaffel  
Weitsprung in die Zone  
Schlagwurf 3-Schritt-Rhythmus mit Wurfraketen  
Stadioncross

## U12

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

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-Staffel



### WETTKAMPFIDEEN

- 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-

nisstrecke, 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 Hindernisstrecke (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

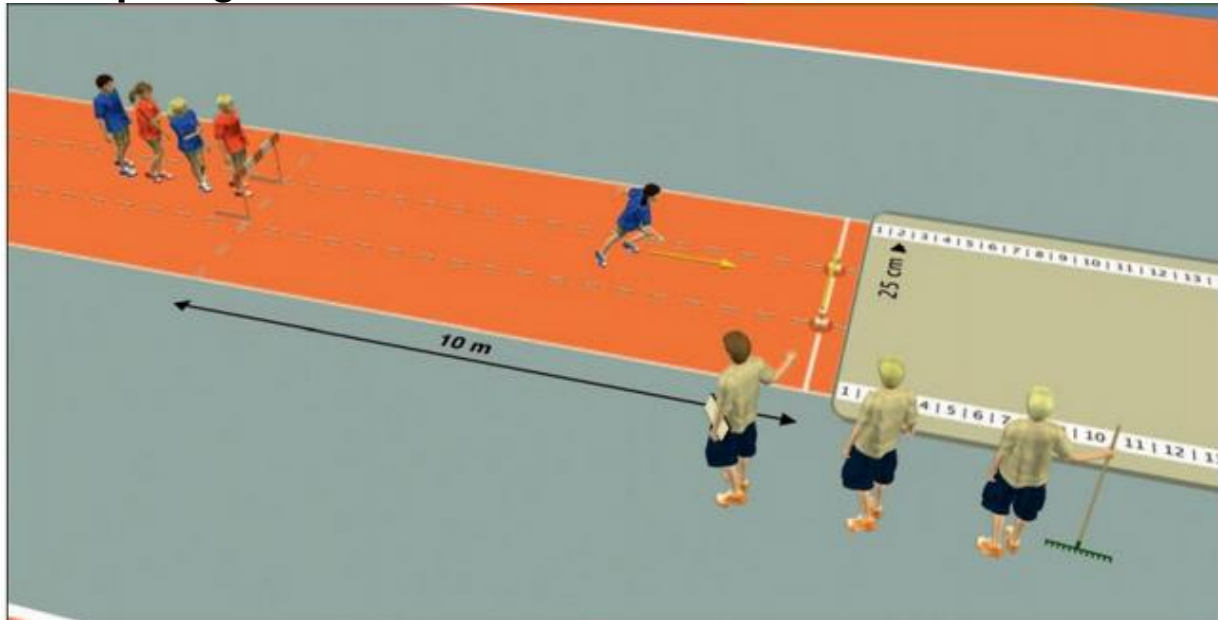
- Der Teilnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

### 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

### Weitsprung in die Zone



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- Wer springt am weitesten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?

#### ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprunghelfer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

#### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprunghelfer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

#### TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprunghelfer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Mini-Hürde).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

#### TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernis-

sen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-

Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.

- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

#### ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprunggrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

#### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

#### TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

#### TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.



**U8**

## Schlagwurf aus dem Stand mit Wurfraketen



### WETTKAMPFIDEEN

- 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 Punktafeln 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- kampfggeräten 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 kennenlernen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

## U10

### 40 m Hindernissprint-Staffel



#### WETTKAMPFIDEEN

- 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 Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

#### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis

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

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

- Punktabzug erfolgt, ...

- bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
- wenn die gegenüberliegende 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

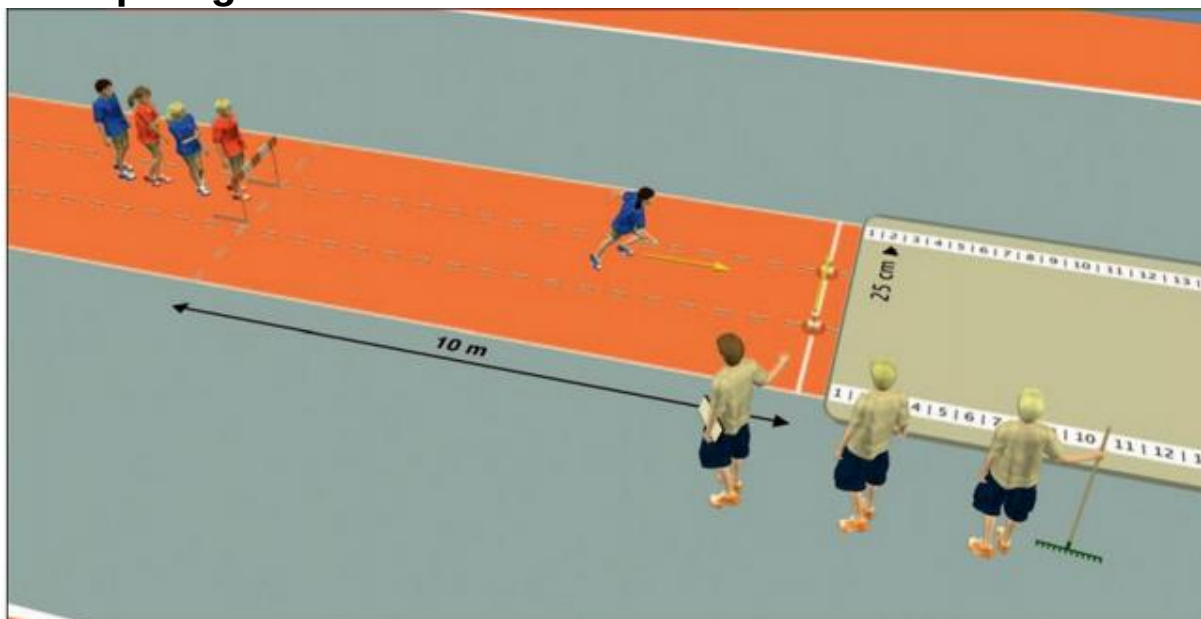
- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

#### 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

### Weitsprung in die Zone



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- Wer springt am weitesten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?

#### ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungrichtier ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

#### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprungrichtier erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

#### TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprungrichtier (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Mini-Hürde).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

#### TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).



## U10 Stadioncross



### WETTKAMPFIDEEN

- Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernis-

sen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-

Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.

- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

### ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprungsgrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

### LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

### TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

### TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.



## U10

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



#### WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgewicht 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 Abwurfline, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfbereiche 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 Wettkampfgewicht frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag, Tennis, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgewicht nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gewicht 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 Abwurfline 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-Gewichte 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 Anlaufstrecke 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**

**Es gibt eine Wertung nach der KINDERLEICHTATHLETIK mit vier Disziplinen.**  
50 m Lauf, Weitsprung, Schlagballwurf, Stadioncross

Außerdem werten wir einen klassischen **Leichtathletik-Dreikampf** als Einzelwertung.

**Die KINDERLEICHTATHLETIK-Wertung wird wie folgt 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.**

### **Weitsprung (Additionswertung)**

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.**

### **Schlagwurf (Additionswertung)**

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.**

### **Stadioncross**

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen daran teil.

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