



Dezember 2012



WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



www.leichtathletik.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Kinder sind für Wettkämpfe – Wettkämpfe für Kinder	Seite 3
Aufbau und Ablauf eines Wettkampfs Disziplinenauswahl – oder: Wettkampftage richtig gestalten!	Seite 5
Laufen Das Lauf-Konzept	Seite 7
Springen Das Sprung-Konzept	Seite 8
Werfen Das Wurf-Konzept	Seite 9
Die Wettbewerbe Disziplinkarten Laufen	Seite 10
Die Wettbewerbe Disziplinkarten Springen	Seite 22
Die Wettbewerbe Disziplinkarten Werfen	Seite 34
Wettkampflisten Vorlagen für Listen und Wertungen	Seite 43
Modellveranstaltung U8 Veranstaltungsserie für die Altersklasse U8	Seite 44
Modellveranstaltung U10 Veranstaltungsserie für die Altersklasse U10	Seite 45
Modellveranstaltung U12 Veranstaltungsserie für die Altersklasse U12	Seite 46
Auswertung • Ergebnislisten Ergebnisübersicht U10: 1. Wettkampftag	Seite 47
Auswertung • Ergebnislisten Ergebnisübersicht U10: Veranstaltungsserie bzw. -Liga	Seite 48
Impressum und Kontakt	Seite 49

Kinder sind für Wettkämpfe – Wettkämpfe für Kinder

Was im Wettkampf verlangt wird, wird im Training vorbereitet. Unterscheiden sich die Wettkampfanforderungen an verschiedenen Wettkampftagen, unterscheiden sich auch die vorzubereitenden Disziplininhalte im Training. Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die ein vielseitig-abwechslungsreiches und zielgerichtetes Training zu schätzen wissen, werden mit Sicherheit das neue „Wettkampfangebot zur Kinderleichtathletik“ begrüßen. Und dass perspektivisch die große Leichtathletik an die Kleinen herangeführt wird, verdeutlicht die Übersicht zum Lauf-, Sprung- und Wurf-Konzept. Im Unterschied zum bisherigen engen Disziplin-Kanon haben Wettkampf-Initiatoren nun die Wahlfreiheit, sich je nach Altersbereich für eine bestimmte Anzahl an Disziplinen aus insgesamt elf definierten Entwicklungsfeldern zu entscheiden.

Ein Beispiel: Während Mitte Mai für die 10- und 11-Jährigen (U12) der 40-m-Lauf, die Hindernis-Sprint-Staffel, der Hoch-Weitsprung und der gerade Wurf mit dem Heuler auf dem Wettkampfplan stehen können, sind für Ende Juni beispielsweise die Hindernis-Sprint- und Biathlon-Staffel, der Stabweitsprung und das Medizinballstoßen geplant – mit dem Wettkampf steuern wir die Trainingsangebote. Das gilt für die Kleinen wie die Großen.

Die Technik der Weltbesten, Konditions- und Leistungssteigerungen sind für spielende und wetteifernde Kinder nachrangig. Kinder leben im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, und suchen in Alltag und Sport die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen, sind auf der Suche nach Bewährungsproben, Herausforderungen und gieren nach Anerkennung ihrer „Peergroup“, ihrer Eltern – und ihrer Übungsleiter.

Im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik hat der DLV für den Altersbereich der Kinder eine „Spezialisierungs-Bremse“ eingebaut. Vielseitigkeit wird in Form von wechselnden Mehrkämpfen abgerufen, die entwicklungsgemäße Hinführung zum Hürdenlaufen bekommt ihren besonderen Rang. Grundsätzlich sind jeweils eine Lauf-, eine Sprung- und eine Wurfdisziplin Teil des Wettkampfangebotes, weitere Disziplinen können die Ausrichter

nach Belieben ergänzen. Einzelleistungen werden schon bei den Kleinsten ermittelt, doch dienen diese zunächst ausschließlich als Bewertungsgrundlage zur Ermittlung der Teamleistung. Im Altersbereich der 10-/11-Jährigen steht dann die Ausrichtung auf Einzel- wie Teamerfolge gleichberechtigt nebeneinander.



Ziel-Weitsprung in der Altersklasse U8

„Der Wettkampf – Verwirklichung kindlichen Wettseifers“ lautet auch die Maxime von Hans Katzenbogner. Das von ihm verfasste DLV-Lehrbuch „Kinderleichtathletik“ und die von ihm formulierten Ableitungen münden damit zu großen Teilen in ein alters- und sportartgemäßes Wettkampfsystem für 6- bis 11-Jährige. Eine neue aufeinander abgestimmte und schrittweise den Schwierigkeitsgrad erhöhende Wettkampfkonzepktion zum Laufen, Springen und Werfen von Kindern weiß dabei viel mehr zu bieten als eine traditionell fokussierte Leichtathletik, mit der man sich im Kinder-Wettkampf zuallererst auf das geradeaus Laufen, geradeaus Springen und geradeaus Werfen beschränkt.



Einarmiges Medizinballstoßen in der Altersklasse U12

Bundesweit halten die Initiatoren in den Vereinen, Kreisen und Verbänden Materialien in Händen, mithilfe derer gemeinsame Wettkampfserien oder Cups organisiert werden können. Die Kinder-Disziplinen kommen in drei Altersklassen (U8, U10, U12) zur Austragung.

Ein angemessenes Wettkampf-System für Kinder ist schon lange wünschenswert – warum ausgerechnet jetzt im Bundesgebiet? Die Antwort ist einfach: Die Zeit ist reif dafür! Kaum ein angehender Übungsleiter kommt in der Fachausbildung an dem Thema Kinderleichtathletik vorbei. Kaum ein Sportreferendar kommt während der Vorbereitung seiner Unterrichtseinheiten ohne die Illustrationen von Mike Medler und ohne die Fachartikel von Hans Katzenbogner aus. Kaum ein Sportpraktiker verzichtet auf den Kauf der zweibändigen DLV-Broschüre „Leichtathletik in der Schule“, die bereits mehr als 37.000 Abnehmer fand. Und kaum ein Teilnehmer von Übungsleiteraus- und -fortbildungen kann sich dem Esprit von Fred Eberle und seiner Mitstreiter entziehen, sobald diese die Wege von der Kinderleichtathletik über die Talentförderung bis hin zum Jugend- und Leistungstraining vorstellen.

Mädchen und Jungen in gemischten Teams, Disziplinvielfalt über mehrere Altersklassen hinweg, eine nachvollziehbare Ranglistenwertung und ein beispielgebendes Handbuch – das sind kurz zusammengefasste Gütekriterien für Mannschaftswettbewerbe, die zuallererst für KIDS' ATHLETICS und weitere Wegweisende Sportfestkonzepte zur Jahrtausendwende galten. Entwickelt auch von den deutschen Initiatoren Dieter Massin und Winfried Vonstein, sind diese in der weltweiten Trainerausbildung nicht wegzudenken.

Was vereint olympische Leichtathletik und Kinderleichtathletik?

- **Auch Kinderleichtathletik ist „Laufen“, „Springen“, „Werfen“.**
- **Auch Kinderleichtathletik ist „Höher!“, „Schneller!“, „Weiter!“.**

Und schließlich bringen wir die Besonderheiten aller existierenden Initiativen auf zwei große gemeinsame Nenner:

- **Kinder-Leichtathletik ist Mehrkampf-Leichtathletik.**
- **Kinder-Leichtathletik ist Team-Leichtathletik.**

Disziplinauswahl – oder: Wettkampftage richtig gestalten!

Wer künftig eine Ausschreibung zu einem Kinderleichtathletik-Wettkampf erstellt, der erkennt, dass die Trainingsvielfalt bei den Jüngsten nun auch in der Wettkampfleichtathletik angekommen ist: Hier finden sich jetzt spannungsgeladene Team-Wettkämpfe und Veranstaltungsserien als abwechslungsreiche Jahreshöhepunkte für alle sechs- bis elfjährigen Mädchen und Jungen wieder.

Nach welchen Kriterien wählen Sie als Ausrichter das Disziplinenangebot auf der Sportanlage aus?

Je nach Vorliebe und Verfügbarkeit entsprechender Wettkampfanlagen und -materialien stellen Sie anhand der hier aufgeführten Wettbewerbe (s. Konzepte ab S. 7 und Wettbewerbe ab S. 10) ein passendes Angebot zusammen. Folgende Vorgaben sind zu beachten: Die Durchführung jeweils einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin ist dabei für jeden Wettkampftag grundsätzlich verbindlich. Zusätzlich gilt, dass der Lauf über die Hindernisse in jeder Altersklasse und an jedem Wettkampfort (in der Regel) durchgeführt wird.

Für einen Wettkampftag empfohlen sind dabei 3 bis 4 Disziplinen in der Altersklasse U8, 4 bis 5 Disziplinen in U10 sowie 4 bis 6 Disziplinen in U12. Während in der Altersklasse U8 und U10 ausschließlich das Team gewertet wird, ist

in U12 daneben auch eine Einzelwertung in einzelnen Disziplinen und im Mehrkampf möglich.

Wie läuft ein Kinderleichtathletik-Wettkampf ab?

Der Wettkampf, der nach maximal 3 Stunden beendet sein sollte, wird von allen Beteiligten gemeinsam eröffnet. Zwischen den verschiedenen Disziplinen sollen die Kinder die Möglichkeit haben, das Zustandekommen des Gesamtergebnisses nachzuvollziehen und auf Anhieb zu verstehen. Bestens geeignet ist hier eine „Live-Hand-Auswertung“ an großflächigen Plakaten beispielsweise, bei der die Kinder unter Anleitung eines „Moderators“ mit einbezogen werden. Die unmittelbar folgende gemeinsame Siegerehrung mit Urkunden für alle soll schließlich zum bemerkenswerten Finale des Wettkampfes werden.



Der Start in eine Wettkampfsreihe sollte gut vorbereitet und mit anderen Vereinen im Kreis koordiniert sein.

Wer kann teilnehmen?

Teilnahmeberechtigt sind alle Mädchen und Jungen der entsprechenden Altersklasse sowie Kinder aus dem älteren Jahrgang der darunter liegenden Altersklasse. Die Teams sind stets „gemischt“, d. h., Mädchen und Jungen bilden ein Team. Ein Team besteht dabei aus mindestens 6 bis maximal 11 Teilnehmern. Bringt ein Verein zwölf oder mehr Kinder an den Start, so werden vor Beginn der ersten Disziplin die Kinder auf zwei Teams aufgeteilt. Grundsätzlich gilt, dass Startgemeinschaften für die jeweilige Veranstaltung gebildet werden können. Auch einzelne Schüler aus Schulen können sich anschließen und auch Schulmannschaften dürfen teilnehmen.

Wie wird gewertet?

Möglichst eine „1 oder 2“ zu erhalten, wie aus der Schule bekannt, ist das Ziel in einer Wettkampfleichtathletik für Kinder. Dabei geht es hier um Ranglistenpunkte: Das beste Team in einer Disziplin erhält stets 1 Ranglistenpunkt, das zweitbeste 2 usw. (s. auch S. 47). Eine einfache, für Kinder nachvollziehbare Teamwertung kommt so zum Einsatz. Ein durchgehendes Prinzip, zumal die Leistung des erfolgreichsten Mehrkampfteams am Ende des Tages ebenso mit einer „1“ honoriert wird.

Und wie gehen die Einzelleistungen der Teammitglieder in das jeweilige Disziplinenergebnis ein?

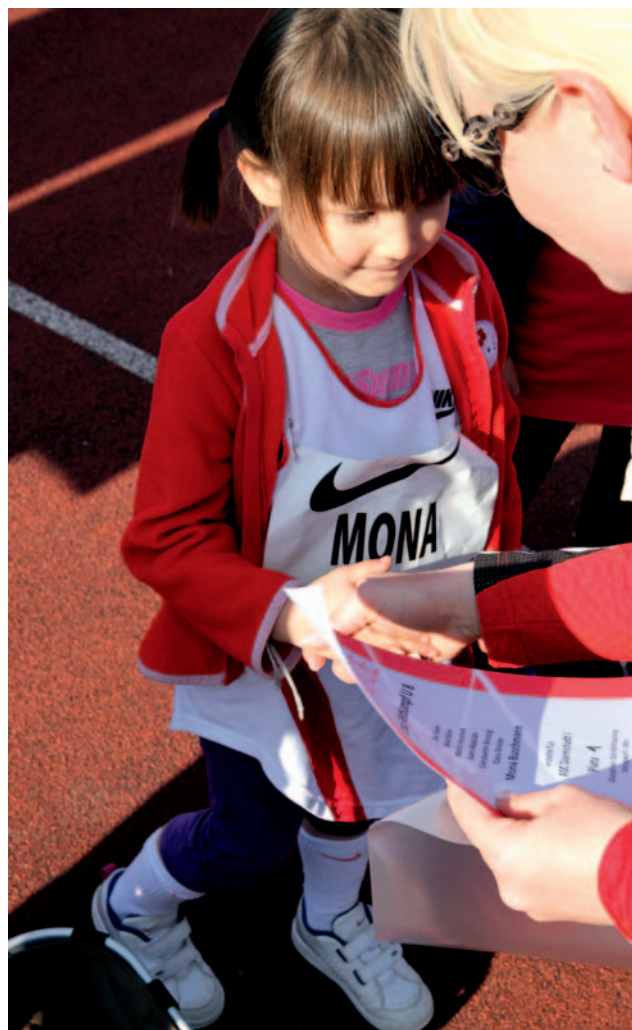
Bis auf die Staffeldisziplinen, in denen die Anzahl der Staffelläufer auf 6 festgeschrieben ist, hat in allen anderen Disziplinen jedes Teammitglied die Möglichkeit, seinen Anteil am Teamergebnis beizutragen. Hier kommen stets die 6 besten individuellen Leistungen in die Wertung – ganz unabhängig davon, ob ein Team aus sechs, sieben oder etwa elf Kindern besteht. Jede und Jeder ist wichtig! Während ein Kind im Hindernissprint seine Schnelligkeit einbringen kann, leistet ein anderes seinen (Punkt-)Beitrag in einer Wurfdisziplin, ein weiteres beim Springen etwa.

Gibt es ausschließlich Teamwertungen?

In der U8- und U10-Kinderleichtathletik werden ausschließlich Teamsieger gekürt, während in der U12 zusätzlich die Möglichkeit einer Einzelwertung geschaffen ist. In Form von Einzel- und Mehrkampfwertungen wird hier die „Brücke“ zur Jugendleichtathletik in U14 geschlagen, in der mehr und mehr Disziplinwertungen auf die Athleten von morgen warten.

Wie wird ein Kinderleichtathletik-Wettkampftag oder auch eine Veranstaltungsserie bzw. Liga vorbereitet?

Planen Sie rechtzeitig, wenn möglich schon im Vorjahr, den Wettkampftag und suchen Sie die Kooperation mit anderen interessierten Vereinen und den Kreisverantwortlichen. Ziel sollte es sein, gemeinsam Termine zu koordinieren und Disziplinen auszusuchen, um nicht nur einen attraktiven Wettkampftag für die Kinder zu gestalten, sondern eine gemeinsame Wettkampfserie bzw. Liga: Jeder ausrichtende Verein hält in seinem Wirkungskreis an einem Wettkampftag ein mit den anderen Vereinen abgestimmtes Disziplinangebot für den Nachwuchs aus dem Kreis bereit. So werden über das Jahr gesehen mindestens 4 Veranstaltungen zu einer Liga zusammengezogen (s. Liga-Beispiele auf den Seiten 44 bis 46), so dass zum Ende der Serie ein Sieger der Liga (Gesamtwertung nach dem Prinzip der Ranglistenwertung) gekürt werden kann (s. S. 47).



Direkt nach dem Wettkampf erhält jedes Kind eine Urkunde.

Das Lauf-Konzept

Die Disziplinübersicht zur Wettkampf-Konzeption der Kinderleichtathletik ist in drei Teil-Konzepte „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert. Die klassischen Ziel-Disziplinen der Jugendleichtathletik (ab U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung unserer Kinder künftige Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischenetappen definiert.

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (w/m 12/13)
Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30 m (aus verschiedenen Lagen)	40 m (Hoch-/Dreipunkt-Kauerstart)	50 m (Tiefstart aus dem Block)	75 m
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	30-m-Hindernissprint-Staffel (Abstand: 3 – 5 m, Höhe: 30 cm)	30-/40-m-Hindernissprint-Staffel (Abstand: 4 – 6 m, Höhe: 30 – 50 cm)	40-/50-m-Hindernissprint-Staffel (Abstand: 5 – 7 m, Höhe: 40 – 60 cm) 50-m-Hindernissprint	60 m Hürden
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			6 x 50-m-Staffel	4 x 75-m-Staffel
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	Team-Biathlon (400 – 600 m)	Team-Biathlon (600 – 800 m)	Team-Verfolgung (6 x 800 m)	3 x 800 m/3 x 1000 m 800 m/1000 m
			Stadioncross (1500 – 2000 m)	2000 m

Die Tabelle oben zeigt die Disziplinen für das Laufen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren (neben dem bestehenden Angebot für die 12- und 13-Jährigen) – gegliedert in vier Entwicklungsfelder: „Vom ‚Schnell-Laufen‘ zum Sprint“, „Vom ‚Überlaufen‘ zum Hürdensprint“, „Vom ‚Staffel-Laufen‘ zur Rundenstaffel“ und „Vom ‚Ausdauernd-Laufen‘ zum Dauerlaufen“.

„Laufen wir um die Wette!“ rufen seit jeher die Kinder auf Wiese und Straße. Diese Laufbereitschaft, die Kinder in Sportvereine führt, wird in der Trainings- und Wettkampfleichtathletik in gewünschte Bahnen gelenkt. Während die 10-/11-Jährigen wie bisher über die **50-m-Distanz** an den Start gehen, wird das schnelle Laufen in den Altersklassen zuvor alters- und entwicklungsgemäß vorbereitet. Im **40-m-Sprint** starten die 8- und 9-Jährigen wahlweise aus dem Hoch-, Dreipunkt- bzw. Kauerstart. Beim **30-m-Sprint** der neuen jüngsten Altersklasse U8 lernen die Kinder bereits angemessenes Wettkampfvverhalten hinter und an der Startlinie sowie die Einordnung in Abläufe: Befolgen des Startkommandos und Einhalten einer Reihenfolge.

Der **60-m-Hürdensprint** ist fest verankert im Wettkampf-

Programm der 12- und 13-Jährigen (U14), schließlich ist der Hürdensprint eine Schlüsseldisziplin in der Leichtathletik. Für die Jüngsten im Wettkampf-Programm sind dagegen spannungsgeladene **Staffeln** und motivierende Organisationsformen vorgesehen, in die das **schnelle Laufen** und der **Hindernislauf** verpackt werden. Durchgehendes Prinzip hier: Je älter die Kinder, desto länger die Laufstrecke, höher die Hindernisse und größer der stets konstante Abstand der Hindernisse zueinander.

Das ausdauernde Laufen für Kinder wird in den unteren beiden Altersbereichen gepaart mit Zielwurfaufgaben. Werden nicht alle Ziele getroffen, sind beim **Staffel-Biathlon** kleine Strafrunden in entsprechender Anzahl zu laufen.

Am Ende des Wettkampftages folgt mit der **Team-Verfolgung** über **6 x 800 m** ein Highlight. Die Startreihenfolge wird anhand der bis dahin erreichten Punktzahlen der Teams festgelegt. Nach der Gundersen-Methode startet das beste Team zuerst und wird von allen anderen „gejagt“: Das Sechstett, dessen Schlussläuferin bzw. Schlussläufer zuerst die Ziellinie überquert, wird bei den 10- und 11-Jährigen Gesamtsieger des Wettkampftages.

Das Sprung-Konzept

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (w/m 12/13)
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	(Additions-)Weitsprung	Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I	Hoch-Weitsprung II	(Scher-)Hochsprung	Hochsprung
Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung	Einbeinhüpfer-Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung	Stabweitsprung I	Stabweitsprung II	Stabhochsprung

Die Tabelle oben zeigt die Disziplinen für das Springen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren (und das bestehende Angebot für die 12- und 13-Jährigen) – gegliedert in vier Entwicklungsfelder: „Vom ‚Weit-Springen‘ zum Weitsprung“, „Vom ‚Hoch-Springen‘ zum Hochsprung“, „Vom ‚Mehrfach-Springen‘ zum Dreisprung“ und „Vom ‚Stab-Springen‘ zum Stabhochsprung“.

Wer Mädchen oder Jungen auf dem Spielplatz beobachtet, wie sie untereinander Ziele vereinbaren und dabei liebend gerne einen Wettstreit darum beginnen, beispielsweise **weiter** zu **springen** als der andere („Wer kommt weiter?“ • „Wer kommt bis ...?“), der weiß um die Bedeutung von Orientierungshilfen. Diese kommen auch im Block Sprung für die Jüngsten zum Einsatz.

Im ersten Bewegungsfeld gilt es anfangs, in nahe liegende, sichtbare Lande-Felder zu springen, um zunächst den eigenen Schnelligkeitseinsatz zu dosieren und die Sprunggewandtheit zu schulen; später gilt es, zunehmend die Sprungweiten zu steigern. In der **Weitsprung-Staffel** der 8- und 9-Jährigen wird für das Team gekämpft: Wer weit springen und noch dazu schnell laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team. Die 10- und 11-Jährigen hingegen messen sich im **Weitsprung** klassisch – zentimetergenau. Neu ist allerdings, dass beim Teamspringen fast jeder einzelne von vier Versuchen zählt: Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Versuchen, die schwächste Leistung wird zum Streichergebnis.

Niemand wird auf die Idee kommen, schon den Sechsjährigen zu einem **Hochsprung** rücklings über die Latte

zu bewegen. Langfristig und motivationswirksam wird in einer Wettkampf-Leichtathletik für Kinder der in der Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop angelegt und Ziel führend vorbereitet. Die Spannung und bisweilen Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überquerung liegen bleibt – oder fällt –, behalten wir den Kleinen nicht vor. Im Anforderungsprofil der 10- und 11-Jährigen ist deshalb neben dem Hochsprung auch der **Schersprung** vorgesehen, bei dem zuallererst Absprungstreckung, Schwungbeineinsatz und Beidseitigkeit gefragt sind. Dem vorgeschaltet sind **Hochweitsprünge** aus einem geradlinigen und frontalen Anlauf in die Weitsprunggrube (U8 und U10).

Anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen werden im dritten Entwicklungsfeld abgefordert. Schon in der Kinderleichtathletik wird so bereits über dosierte, kleine **Mehrfachsprünge** gesät, was später in der Jugend mit Anlaufunterstützung im **Dreisprung** geerntet werden kann.

Ebenfalls altersgemäß werden alle Mädchen und Jungen an das **Springen mit Stäben** herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines Kinder-Sprungstabes gilt es für jedes 6- und 7-jährige Kind, vorgegebene Gräben zu überwinden. Anlaufen mit dem Stab, ihn zielgenau in einen vorgegebenen Bereich einstecken und das Erlebnis, sich tragen zu lassen, sind Inhalt bei den 8- bis 11-Jährigen – auch wenn hier zunächst alters- und entwicklungsgemäß der **Stabsprung in die Weite** im Vordergrund steht.

Das Wurf-Konzept

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (w/m 12/13)
Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf (aus dem Stand)	Schlagwurf (aus 3 m Anlauf)	Schlagwurf (freie Anlauf)	Speerwurf Ballwurf
Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß	beidarmiges Stoßen	Medizinballstoßen	Stoß-Dreikampf	Kugelstoß
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf (Wurfauslage)	Drehwurf (einfache Drehung)	Drehwurf (freie Ausführung)	Diskuswurf Hammerwurf

Die Tabelle oben zeigt die Disziplinen für das Werfen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren (sowie für die 12- und 13-Jährigen) – diesmal gegliedert in drei Entwicklungsfelder: „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“, „Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß“, und „Vom ‚Drehen und Werfen‘ zum Diskuswurf“.

In einer Leichtathletik für die Jüngsten gilt es zum Beispiel, Wurfstäbe und Tennisringe zum sauberen Rotieren zu bringen, den Flatterball so zu werfen, dass der Schweif lange zu sehen ist, und die Vortex-Wurfrakete mit Kraft im Abwurf zum Heulen zu bringen. Wenn heutzutage schon nicht auf unseren öffentlichen Straßen und Plätzen, so können wir doch in unseren Sporthallen und auf unseren Sportanlagen unterschiedliche Wurfgelegenheiten arrangieren und attraktive Spiele, herausfordernde Übungen und spannende Wettbewerbe kreieren.

Mit den Disziplinen in der Tabelle oben wird auch im Wurfbereich die Angebotspalette erweitert und neue Wurfsituationen in das Wettkampfsystem integriert. Bewährte und auch künftige neue Trainingsmaterialien können damit zu Wettkampfgeräten werden. Es wird geworfen, was gut fliegt, bei den Jungen die Lust am Werfen erhält und den Mädchen Mut macht, mehr und mehr Wurfgeräte in die Hand zu nehmen.

Für den wettkampfgemäßen Zugang von Kindern gilt: Landebereiche werden in offensichtliche, gut markierte Punktfelder unterteilt, die beim Disziplinablauf das sofortige und transparente Ermitteln von Wurf- und Stoßleistungen nach sich ziehen. Nach (mindestens) einem Probeversuch erhält jeder Teilnehmer vier Versuche. Die drei wurfbesten Leistungen kommen dabei in die Wertung und werden als Einzelergebnisse zur Additionswertung

summiert. Das Teamergebnis ergibt sich schließlich in der jeweiligen Disziplinwertung aus der Summe der sechs besten Leistungen.

Per Wettkampf wird im Altersbereich der 8- und 9-Jährigen (U10) zum **Schlagwurf** mit zentralem 3-Schritt-Rhythmus angeleitet. Die Jüngsten (U8) werfen hingegen noch aus der **Schrittstellung**, die Ältesten (U12) gestalten ihren Anlaufrhythmus und ihre Anlauflänge frei.

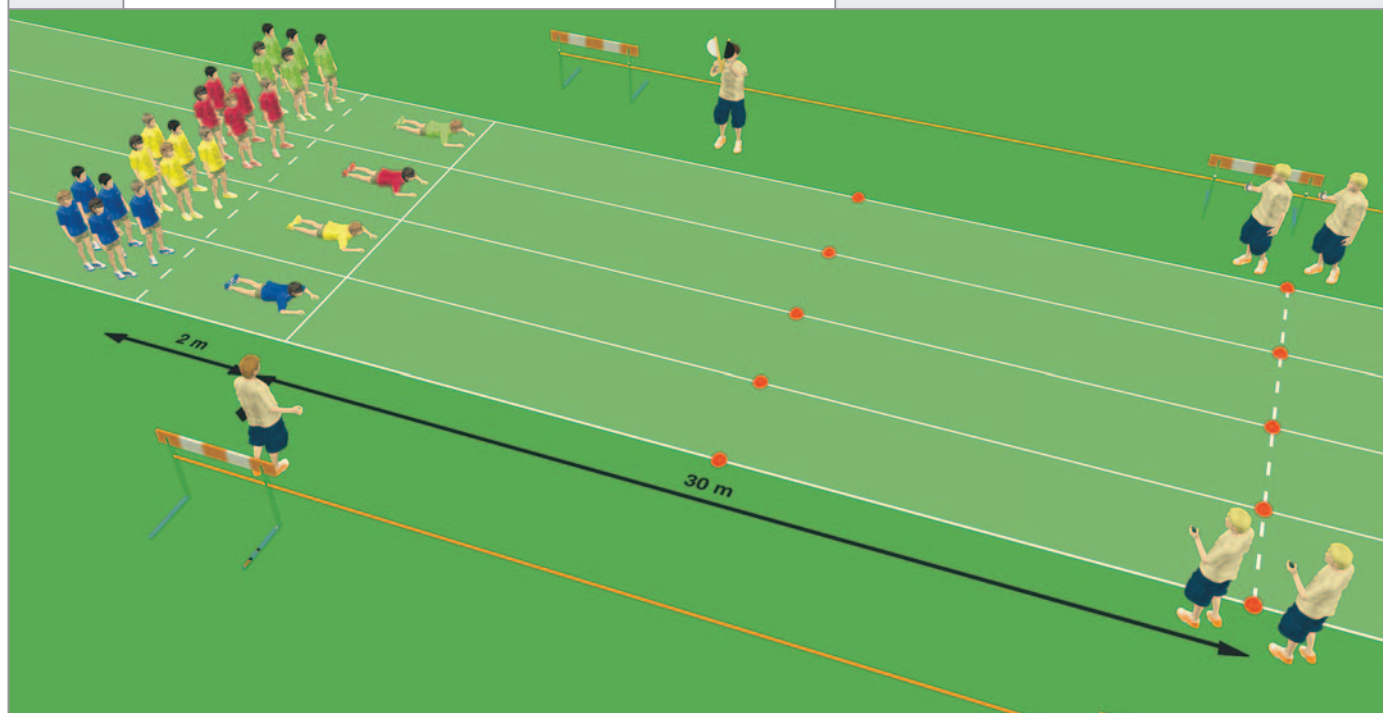
Beidhändige **Druckstöße** (U8) bereiten die **Medizinballstöße** aus dem 3er-Rhythmus für die 8- und 9-Jährigen (U10) aus der seitlichen Stoßauslage vor – bei dem eine Hand stößt, die andere führt. Der also im Training der Kleinen und Großen nicht wegzudenkende Medizinball erfährt somit auch als Wettkampfundertensil in der Kinderleichtathletik seine Renaissance.

Beim **Drehwurf** werden die Beschleunigungswege Schritt für Schritt verlängert. Dem Wurf mit Tennisring, Fahrradreifen o. Ä. aus der Wurfauslage (U8) folgt die einfache Drehung (U10) und schließlich der Wurf mit dem Kinderdiskus – mit allen Freiheitsgraden und aus dem Diskusring (U12).

U8

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT

30 M



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

– unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort usw.

- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Kinder die geforderte Lage bzw. die dem

Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Mit der Startklappe oder durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN)

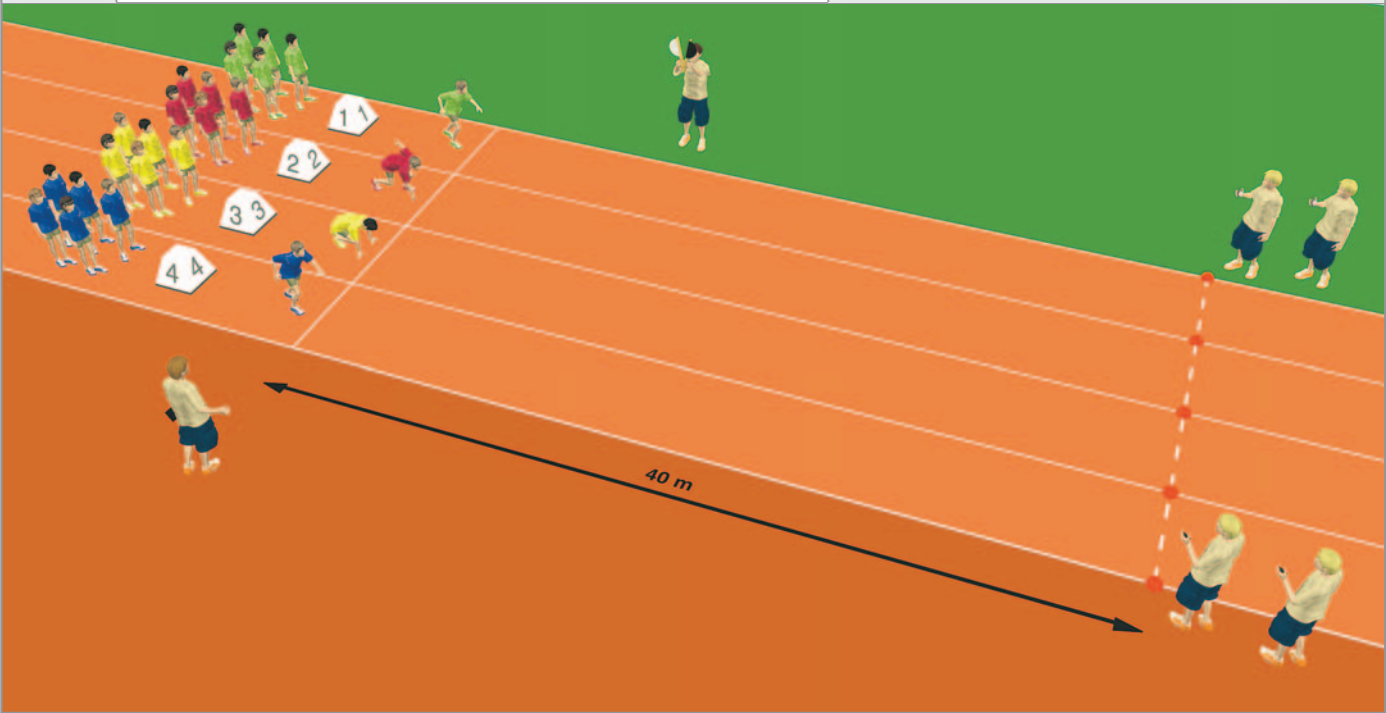
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

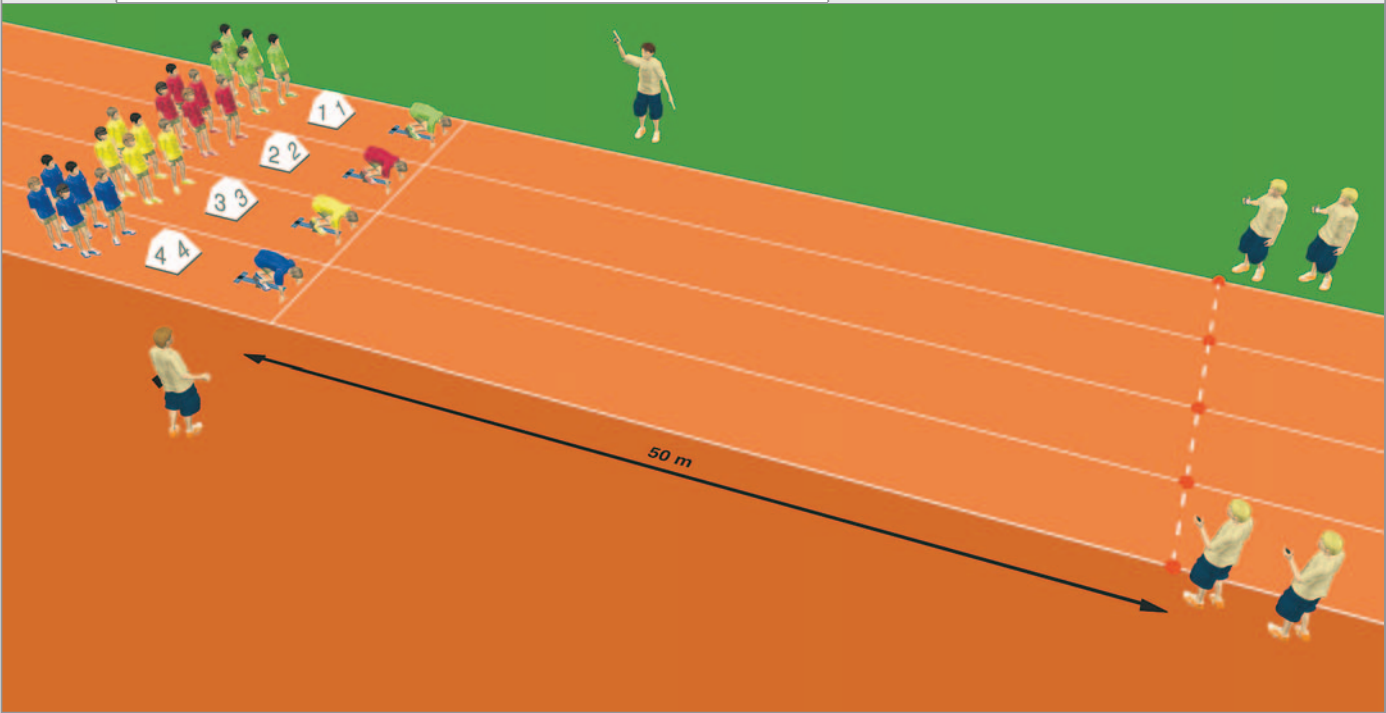
WERTUNG

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

MATERIAL (4 BAHNEN)

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

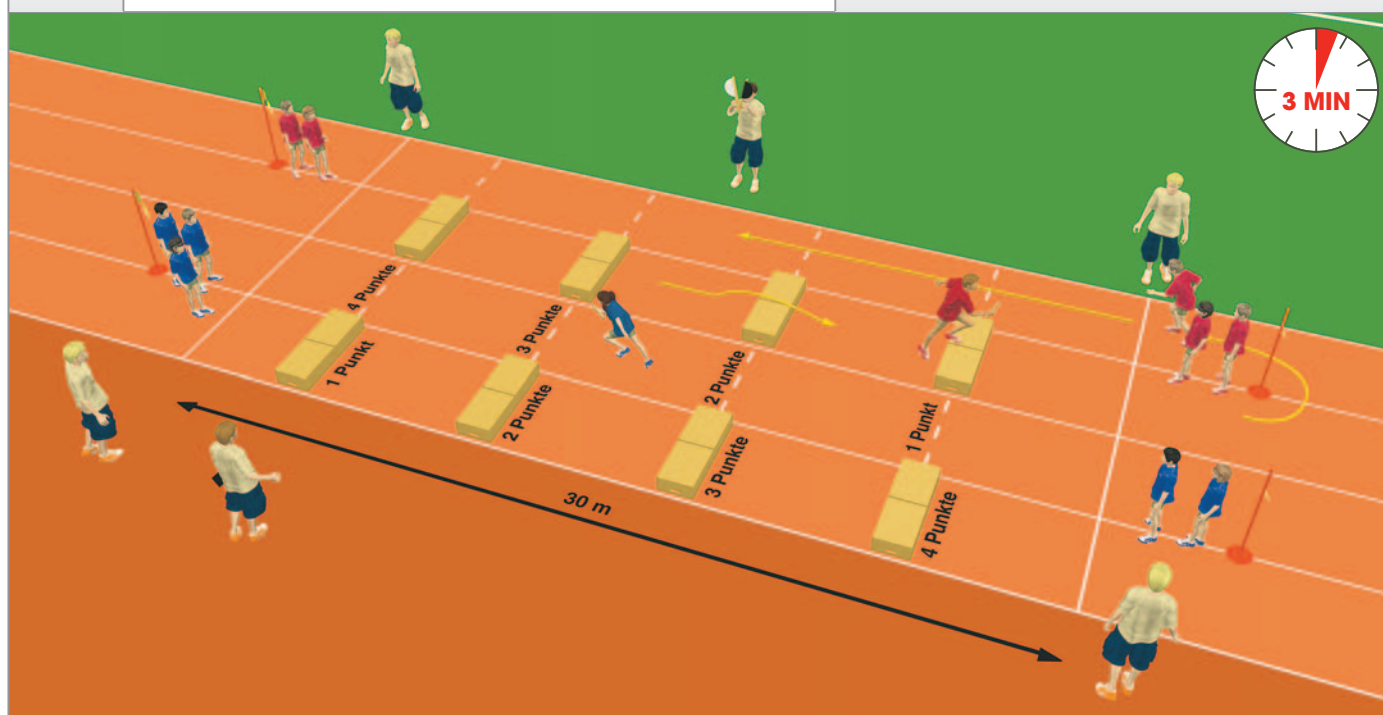
U10	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	40 M
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.	• Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block. • Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach	erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole). • Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.
WETTKAMPFHILFER (5/4 BAHNEN) • 1 Helfer: Ordner und Starter • 4 Helfer: Zeitnahme	WERTUNG • Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams. • Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten: – Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.) - oder Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.) – Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL (4 BAHNEN) • Startlinie • Ziellinie • 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife • 4 Stoppuhren

U12	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	50 M
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50-m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten. • Der Start erfolgt aus dem Startblock: – Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hin-		
ter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!“, beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe. – Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe. • Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.		
WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN) • 1 Helfer: Ordner und Starter • 4 Helfer: Zeitnahme	WERTUNG • Einzelwertung: Wer ist der Schnellste im 50-m-Sprint? • Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams. • Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL (4 BAHNEN) • Laufbahn (mit Start- und Zielinie sowie Bahnmarkierungen) • 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife • 4 Stoppuhren

U8

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL

**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

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

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

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

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

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

WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

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

WERTUNG

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

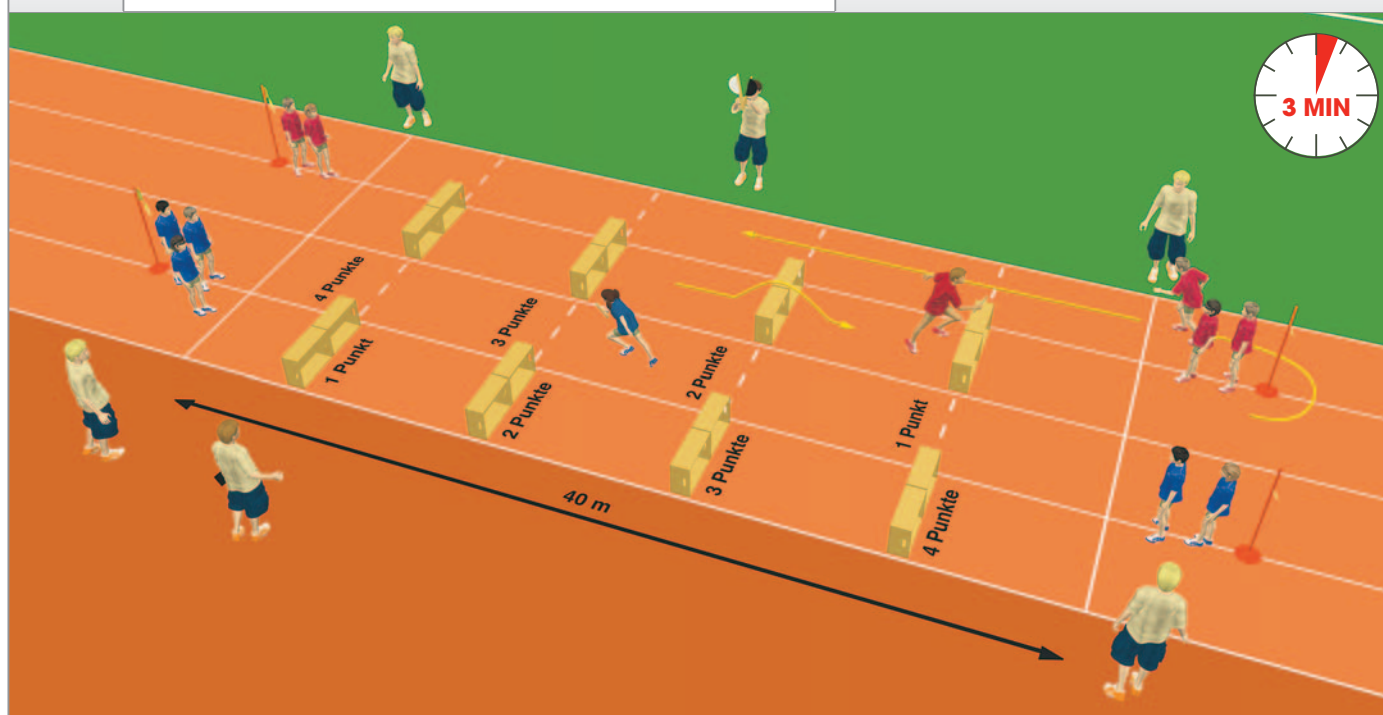
**MATERIAL (4 TEAMS;
HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)**

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

U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL

**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

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

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

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

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

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

WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

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

WERTUNG

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

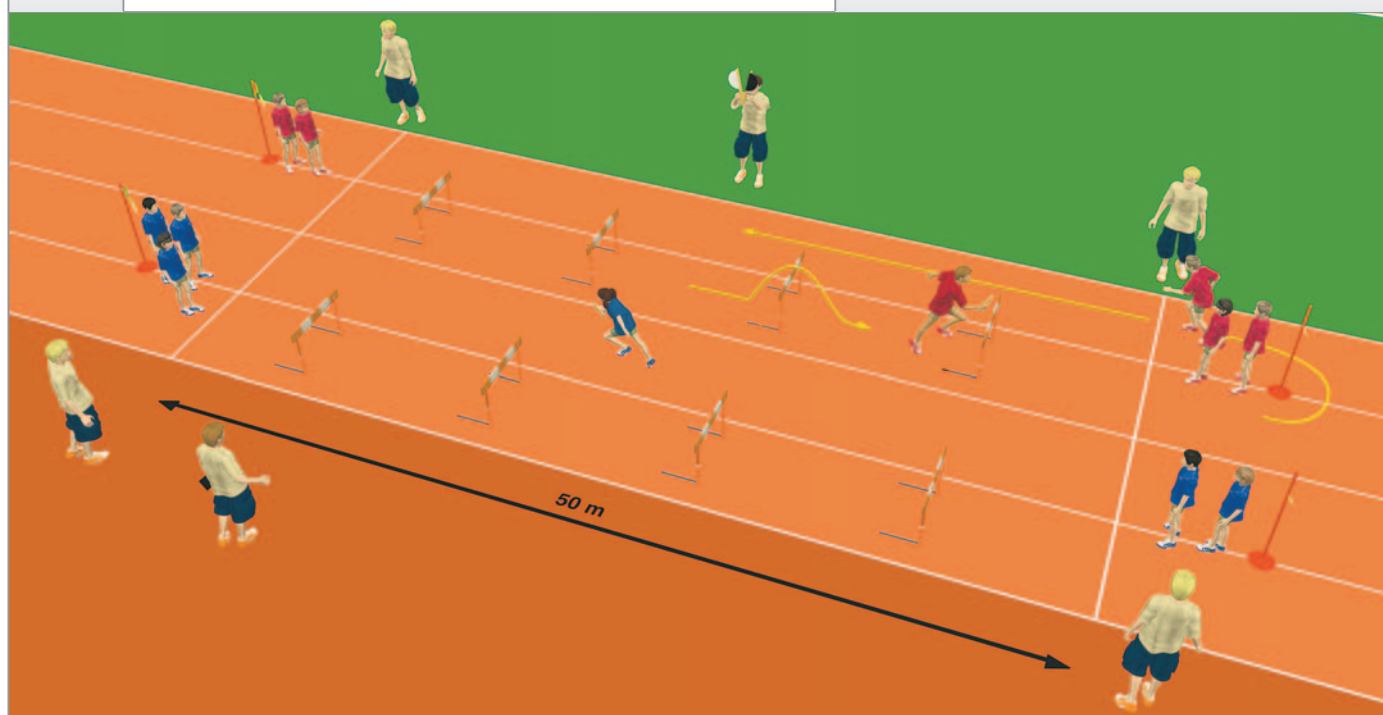
**MATERIAL (4 TEAMS;
HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)**

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

U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

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



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

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

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

WETTKAMPFHelfER (9/4 TEAMS)

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

WERTUNG

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

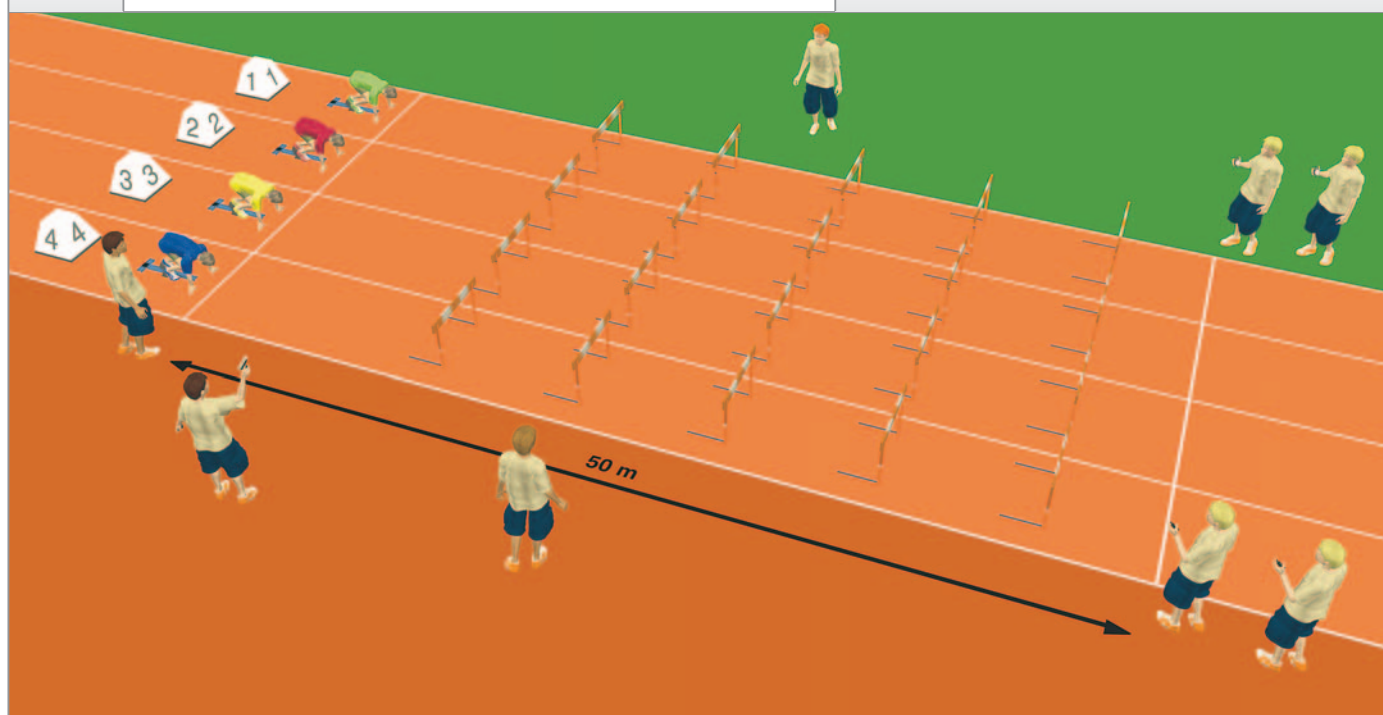
MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

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

U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

50-M-HINDERNIS-SPRINT (EINZEL)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinander liegende Hindernisse.

- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 40 und 60 cm (z.B. Kinder-Hürden bzw. hochgestellte Bananenkartons) mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss

bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt.

WETTKAMPFHelfER (6/4 BAHNEN)

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

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer läuft am schnellsten über die 50-m-Hindernis-Strecke? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten beim 50-m-Hindernis-Sprint? – Für die Teamwertung werden die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

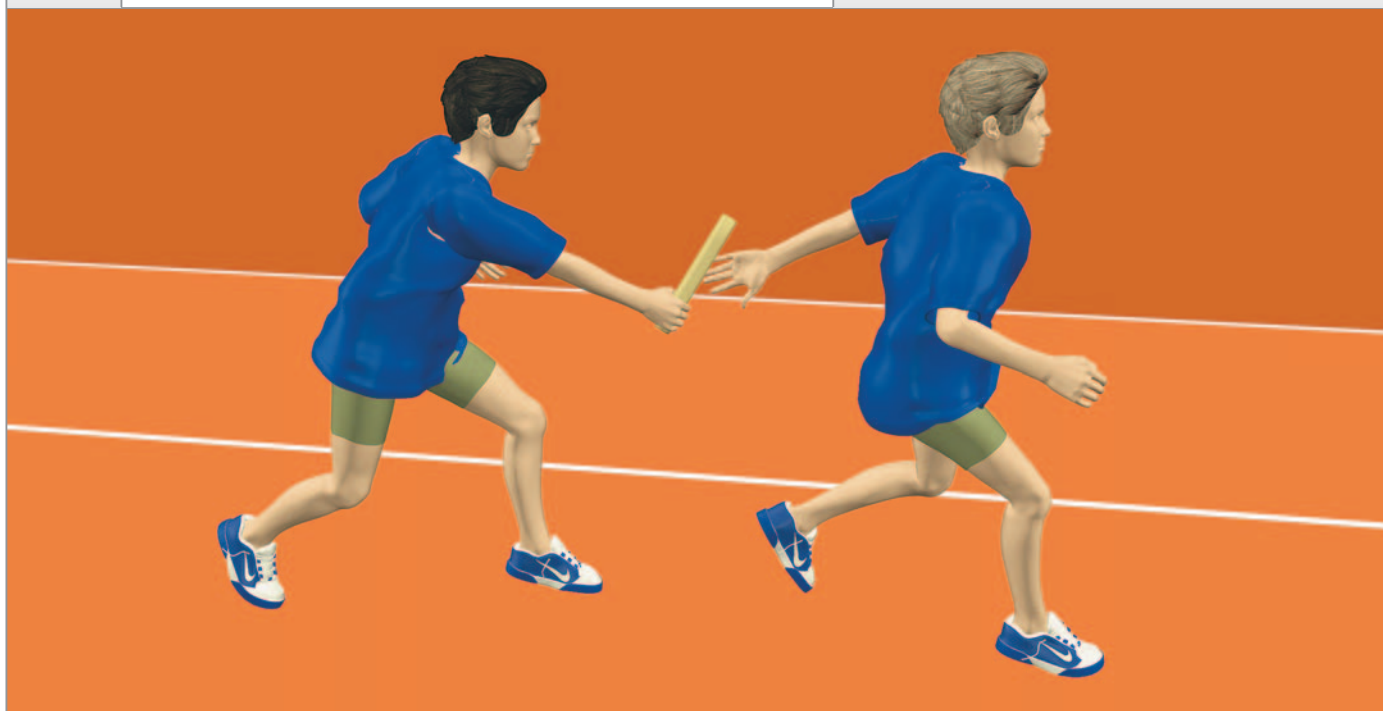
MATERIAL (4 BAHNEN, HIER JEWEILS 5 HINDERNISSE)

- 4 Startblöcke
- 20 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife

U12

VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL

6 X 50-M-STAFFEL



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Der Staffelstab soll mit 5 Wechseln schnellstmöglich über eine 300-m-Strecke transportiert werden. Basis ist die bekannte 4 x 50-m-Staffel.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 m.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn markiert: 200 m

– 150 m – 100 m – 50 m vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist zuvor durch eine zusätzliche Markierung (250 m vor dem Ziel) zu ergänzen.

- Übergeben wird ein Staffelstab.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Bei Behinderungen anderer Staffelläufer kann eine Disqualifikation des Teams erfolgen.

WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: elektronische Zeitnahme oder 4 Helfer bei Handzeitnahme
- 5 Helfer: Wechselrichter (kontrollieren u.a. erkennbare Behinderungen)

WERTUNG

- Welche Staffel ist die schnellste im 6 x 50-m-Wettbewerb? – Die Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

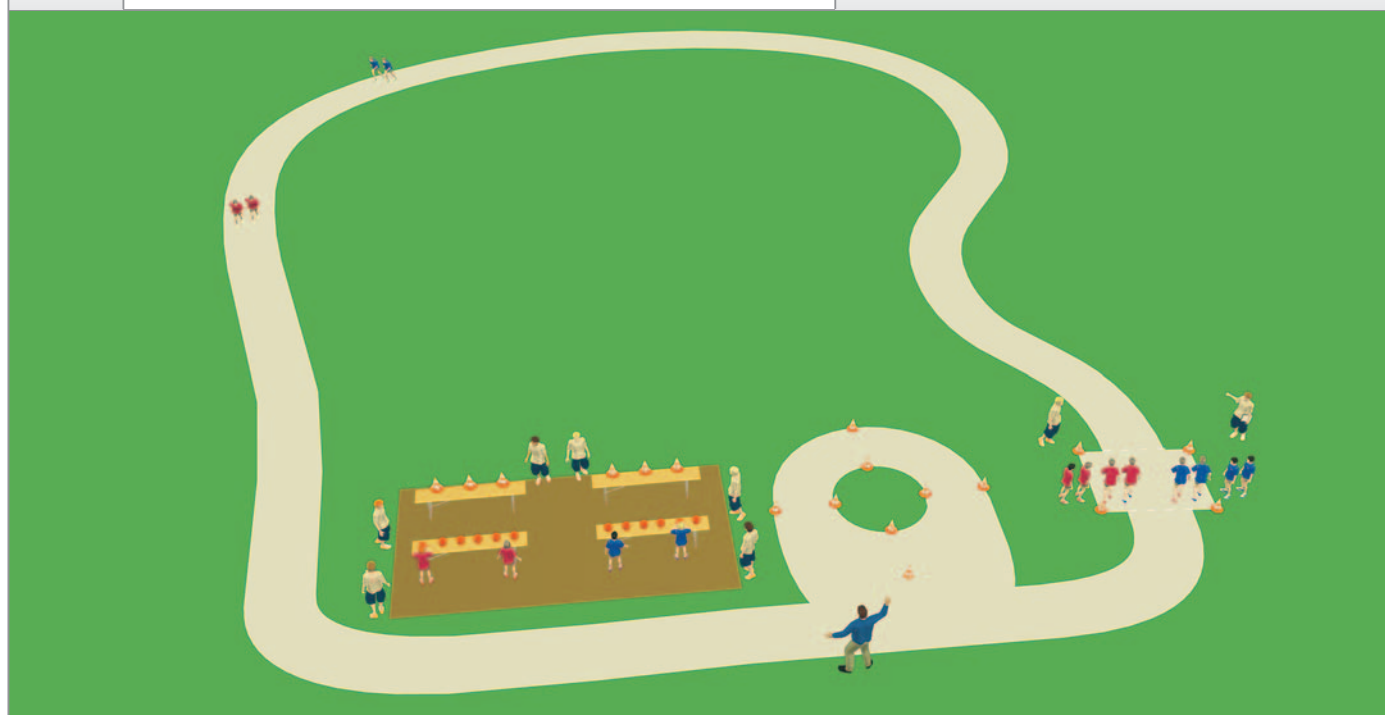
MATERIAL (4 TEAMS)

- 4 zusätzliche Ablaufmarkierungen (pro Bahn eine Markierung; 250 m vor dem Ziel)
- 4 Startblöcke
- 4 Staffelstäbe
- 4 Stoppuhren (alternativ: elektronische Zeitmessanlage)
- 1 Startklappe (-pistole) und 1 Pfeife

U8

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (400 – 600 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 400 bis 600 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 3 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfen begonnen. Erreicht das Tandem das Ziel, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat.

WETTKAMPFHelfER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfen begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.

WETTKAMPFHelfER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

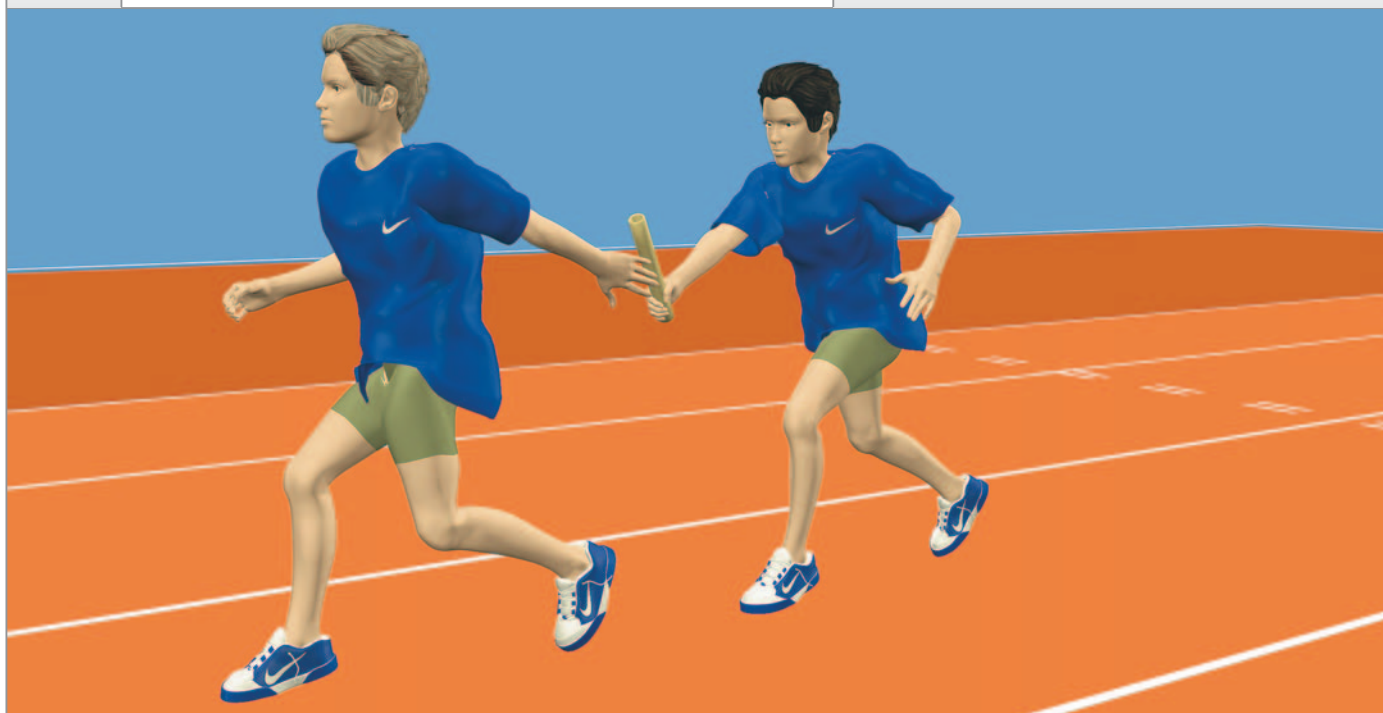
MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-VERFOLGUNG (6 X 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Zum Wettkampfende sollen die Kinder eine Staffel-Ausdauerleistung erbringen.
- 6 Kinder bilden eine Staffel. Nacheinander absolvieren sie eine 800-m-Strecke (z. B. Rundbahn).
- Die Teamverfolgung wird nach der Gundersen-Methode durchgeführt.
- Nach Beendigung aller anderen Disziplinen und der Ermittlung des Gesamt-Punktestands, erfolgt die abschließende Teamverfolgung.

Bende 6 x 800-m-Teamverfolgung zeitversetzt: Das führende Team startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den erzielten Ranglistenpunkten (Excel-Datei mit Berechnungsformel steht auf leichtathletik.de zum Download zur Verfügung).

- Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können,

werden Startnummern (bei 6 Teams die Nummern 1 bis 6) empfohlen. Zudem sollten die letzten Läufer (an den Positionen 4, 5 und 6) durch farbige Bänder, Schärpen o. Ä. hervorgehoben werden (der drittletzte Läufer z. B. „grün“, der vorletzte „gelb“ und der Schlussläufer „rot“).

ZUM DOWNLOAD DER BERECHNUNGSFORMEL

<http://www.leichtathletik.de/service/downloads/arbeitsmaterialien-und-organisationshilfen/>

WETTKAMPFHelfER (6)

- 1 Helfer: Starter
- 2 Helfer: Ordner (Startablauf)
- 3 Helfer: Zeitnehmer (zugleich Wechselhelfer und Runden-zähler)

WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht in der Abschlussdisziplin Teamverfolgung als erste das Ziel und gewinnt damit die Tageswertung im Team-Mehrkampf? – Die Einlaufplatzierungen der Teams bilden zugleich den Endstand in der Team-Mehrkampfwertung.

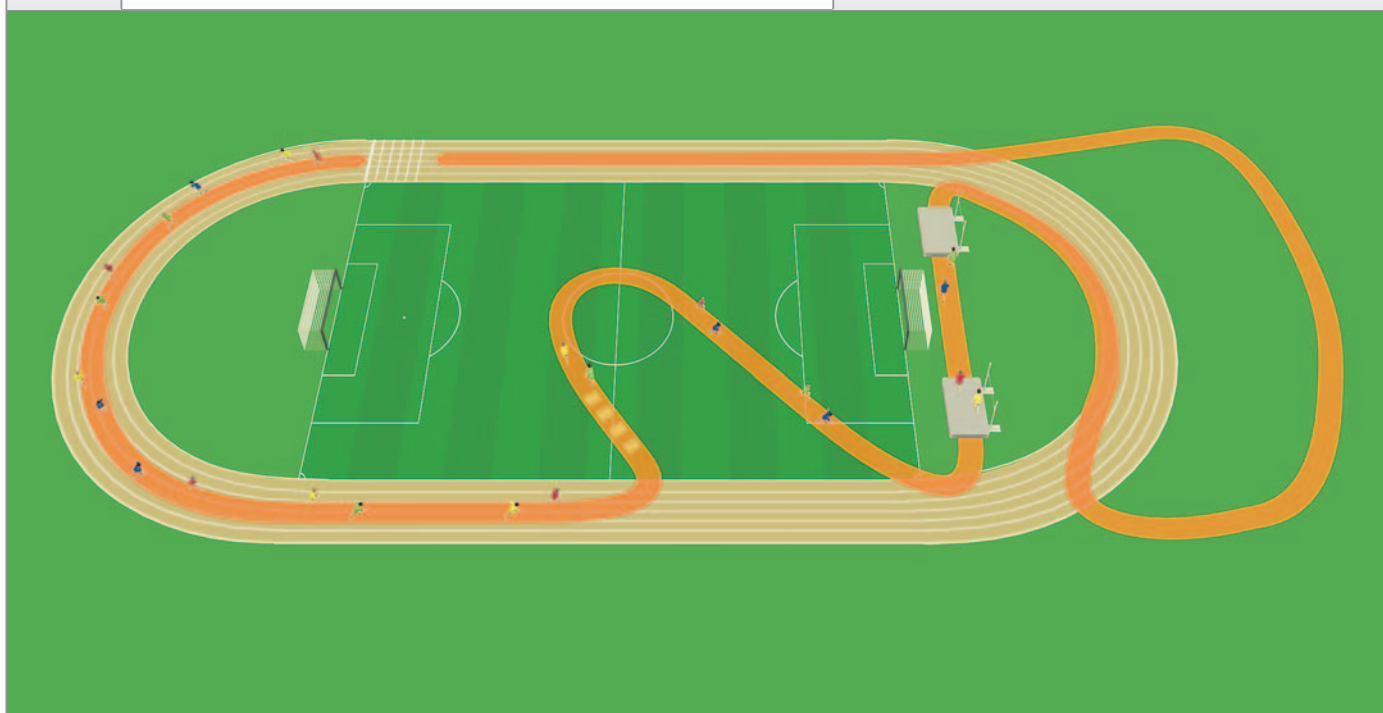
MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 1 Staffelstab/Team
- Parteibänder o. Ä.

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

STADIONCROSS (1500 – 2000 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.

- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind zu beachten.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.

- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

WETTKAMPFHelfER (8/LAUF)

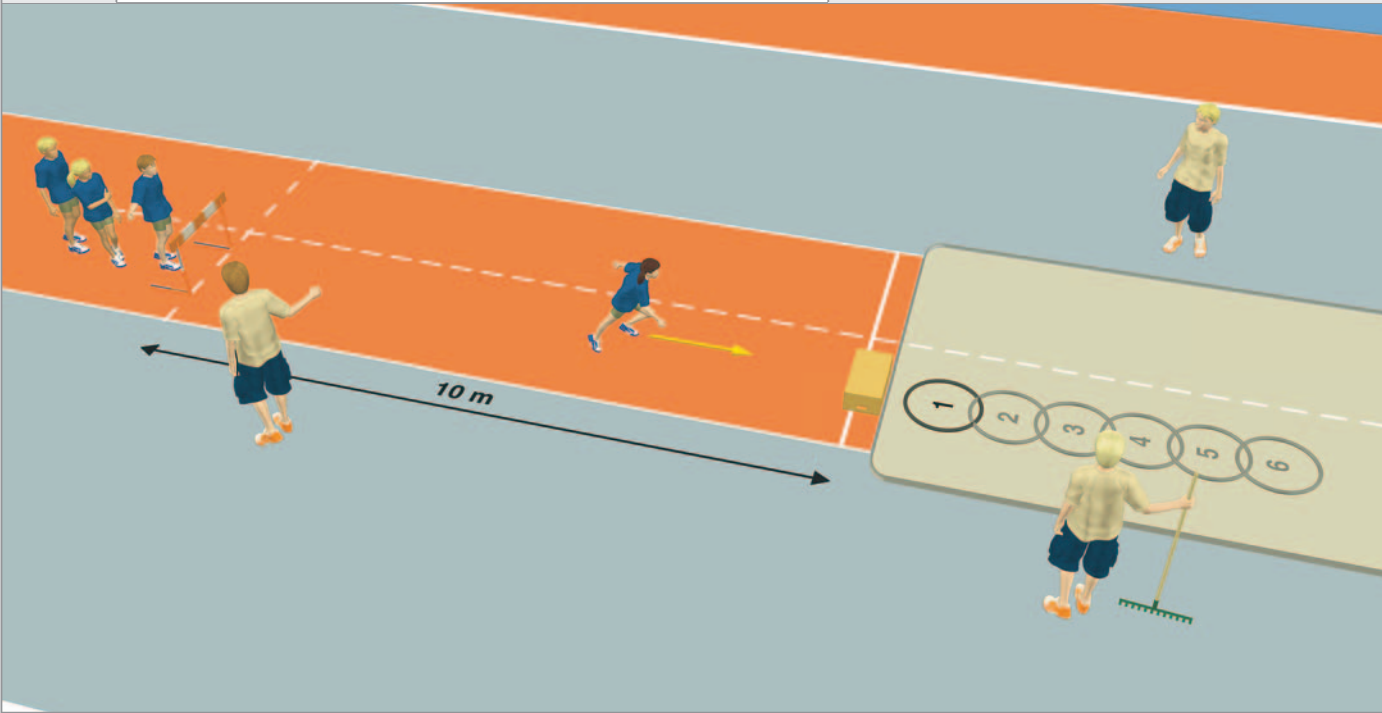
- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer

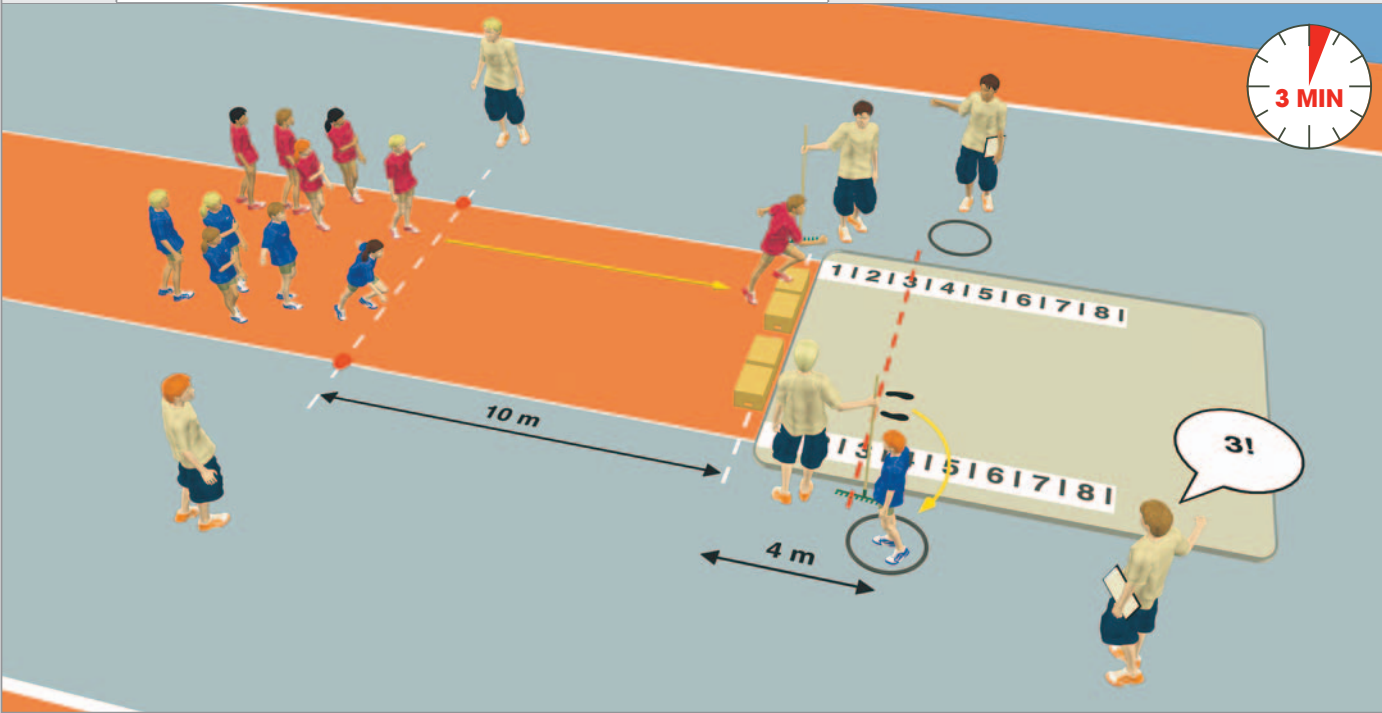
WERTUNG

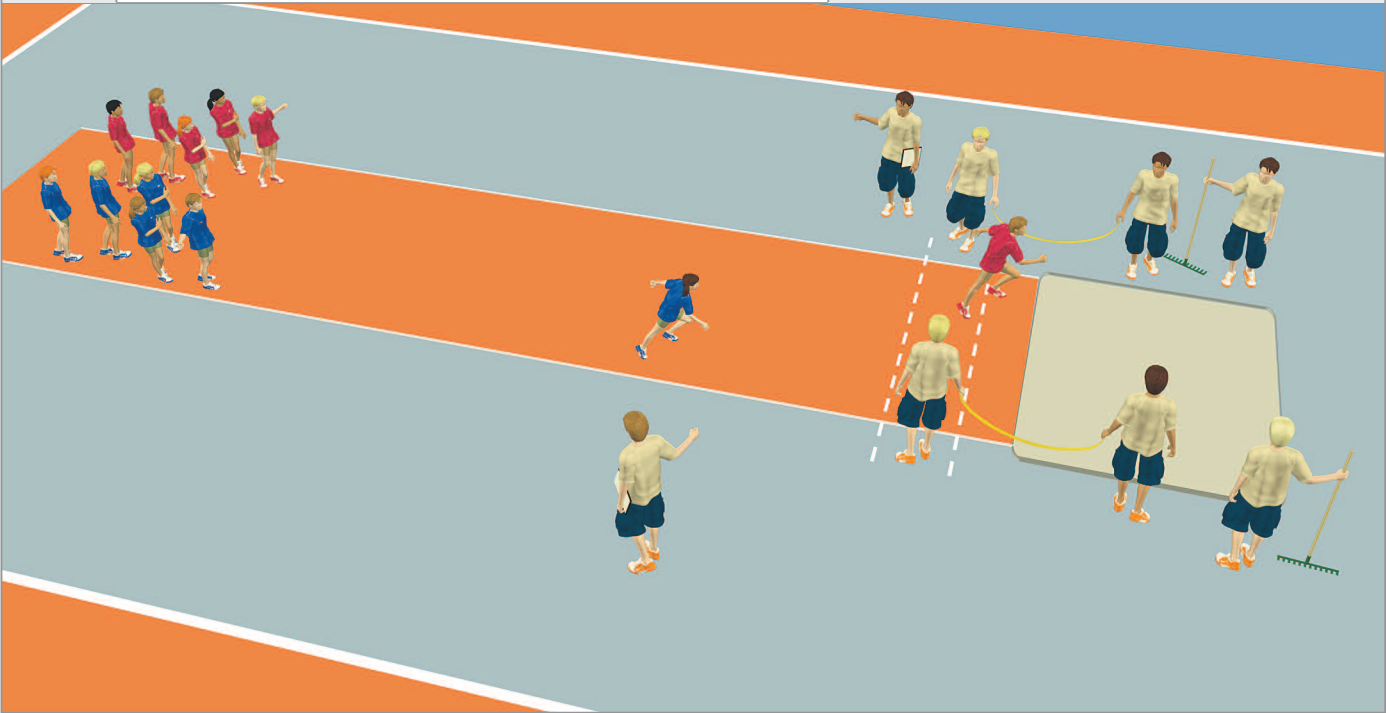
- Einzelwertung: Wer gewinnt den Stadioncross? – Die Einzelergebnisse werden durch Zeitnahme ermittelt.
- Teamwertung: Welches Team gewinnt den Stadioncross? – Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

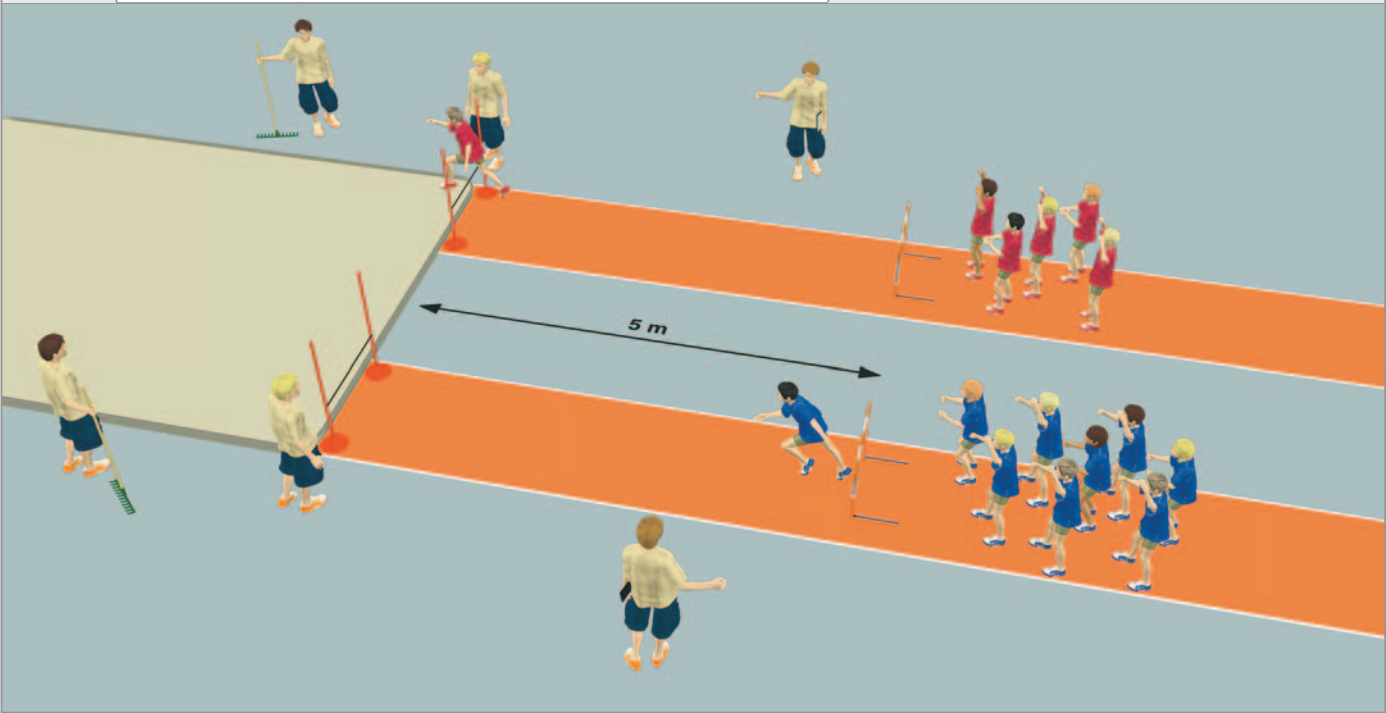
MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hochsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife

U8	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	ZIEL-WEITSPRUNG
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION - Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen. - Jedes Teammitglied nimmt teil. - Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen. - Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite. - Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal 10 m lan-	gen Anlauf, springt mit einem Fuß vor dem Absprungorientier ab und landet möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich. - Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) hat jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“). - Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus. - Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal	festgelegte Reihenfolge eingehalten. Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1 m, dann weiter im 25-cm-Abstand (Empfehlung).
WETTKAMPFHelfER (3/TEAM) 1 Helfer: Organisation 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen	WERTUNG - Welches Team trifft am häufigsten weit entfernte Zielbereiche ganz genau? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Punktleistungen eines Teams. - Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/RIEGE 1 Sprunggrube 2 Hindernisse (z. B. Bananenkiste, flach gestellt) 1 Fahrradreifen o. Ä. 1 Hürde o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufänge 1 Maßband/Messlatte 1 Besen/Rechen

U10	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	WEITSPRUNG-STAFFEL
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Bananenkarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.	• Nach einer möglichst beidbeinig-parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist. • Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen. • Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet. • Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter	Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben. • Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein. • 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.
WETTKAMPFHelfER (3/TEAM) • 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens • 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes • 1 Helfer: Einebnen der Grube	WERTUNG • Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck). • Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/TEAM • 1 Sprunggrube • 2 Orientierer (flach gestellte Bananenkisten o. Ä.) • 1 Fahrradreifen o. Ä. • 1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen • 1 Besen/Rechen

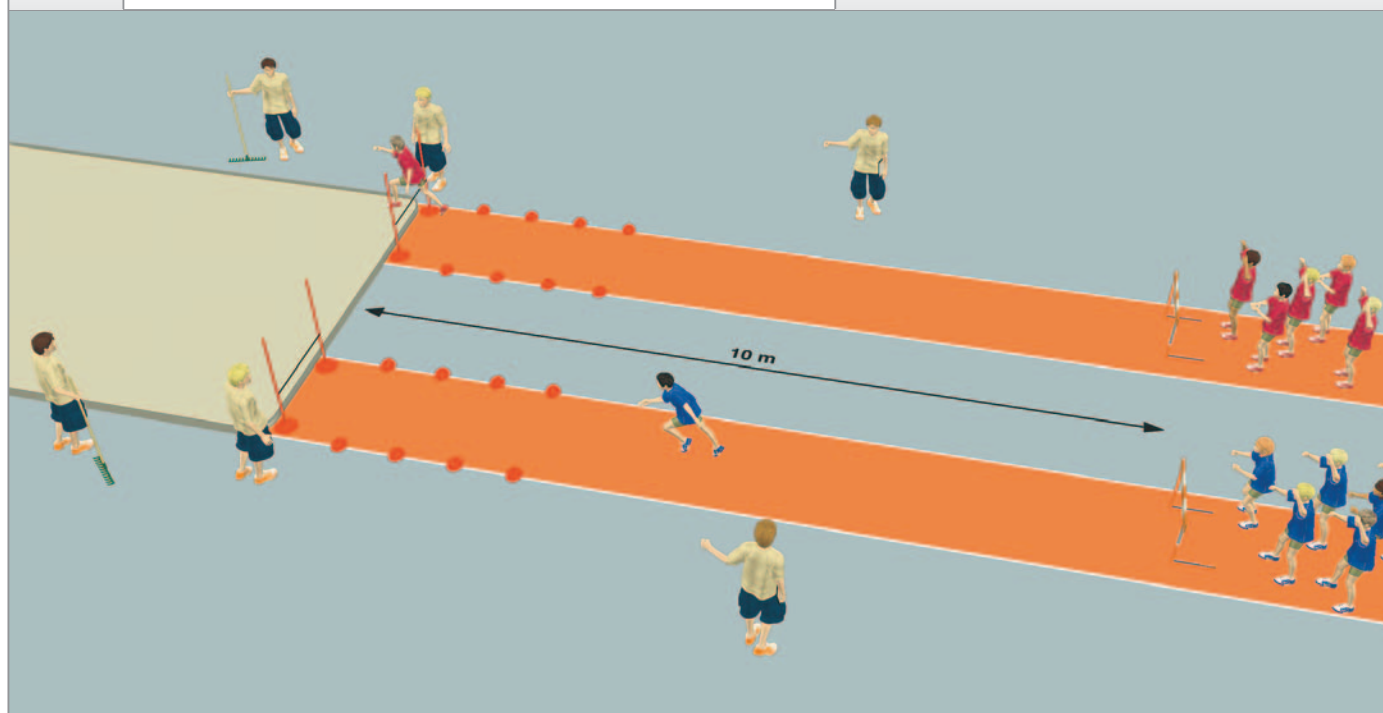
U12	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	(ADDITIONS-)WEITSPRUNG
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungrzone (Breite: 80 cm) möglichst weit springen. • Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche. • Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungrzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird. • Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau.		
WETTKAMPFHelfER (3/TEAM) • 2 Helfer: Messen der Weite (ein Helfer kontrolliert die Absprungrstelle) • 1 Helfer: Einebnen der Grube		
WERTUNG • Einzelwertung: Die Sprungweite wird mit der der anderen Kinder verglichen und in eine Rangfolge gebracht. • Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder im Additionsweitsprung werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.		
MATERIAL/TEAM • 1 Sprunggrube • 1 Maßband • 1 Rechen/Besen		

U8	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG I
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis. • Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.	• Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann. • Gemessen wird der Sprung in die Höhe. • Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 65 cm im 5-cm-Abstand. • Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. • Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind jede Höhe einmal ge-	schaftt haben. Dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE) • 1 Helfer: Organisation • 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte	WERTUNG • Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert. • Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/RIEGE • 1 Sprunggrube • 1 Hürde als Anlaufbegrenzung • 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte

U10

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

HOCH-WEITSPRUNG II



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

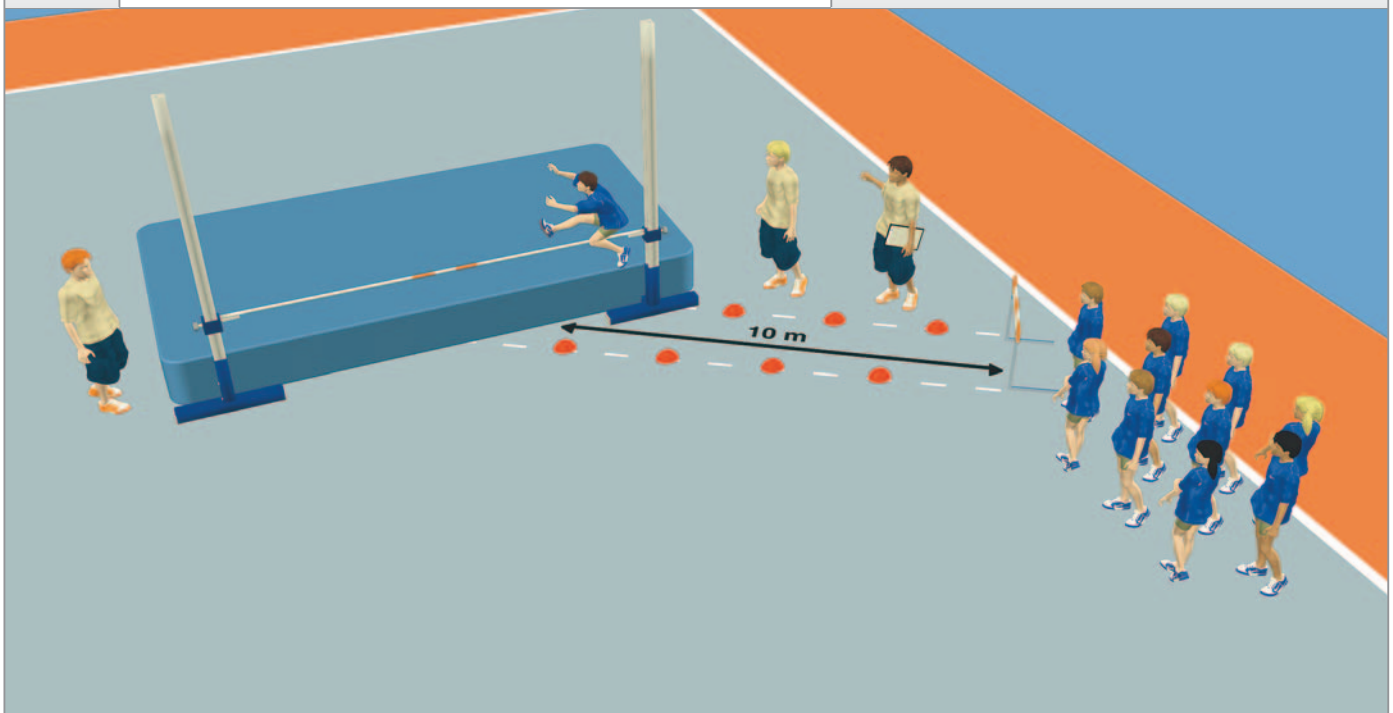
MATERIAL/RIEGE

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

U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
- Schersprung (a)
 - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
 - Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt

und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbein Fuß erfolgt.

- Hochsprung (b):
 - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
 - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für die Teamwertung wird der Schersprung empfohlen, für die Einzelwertung der Hochsprung.

- Für beide Disziplinvarianten gilt:
 - Jedes Teammitglied nimmt teil.
 - Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 95 cm im 5-cm-Abstand (Empfehlung).
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer springt am höchsten?
- Teamwertung: Die 6 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

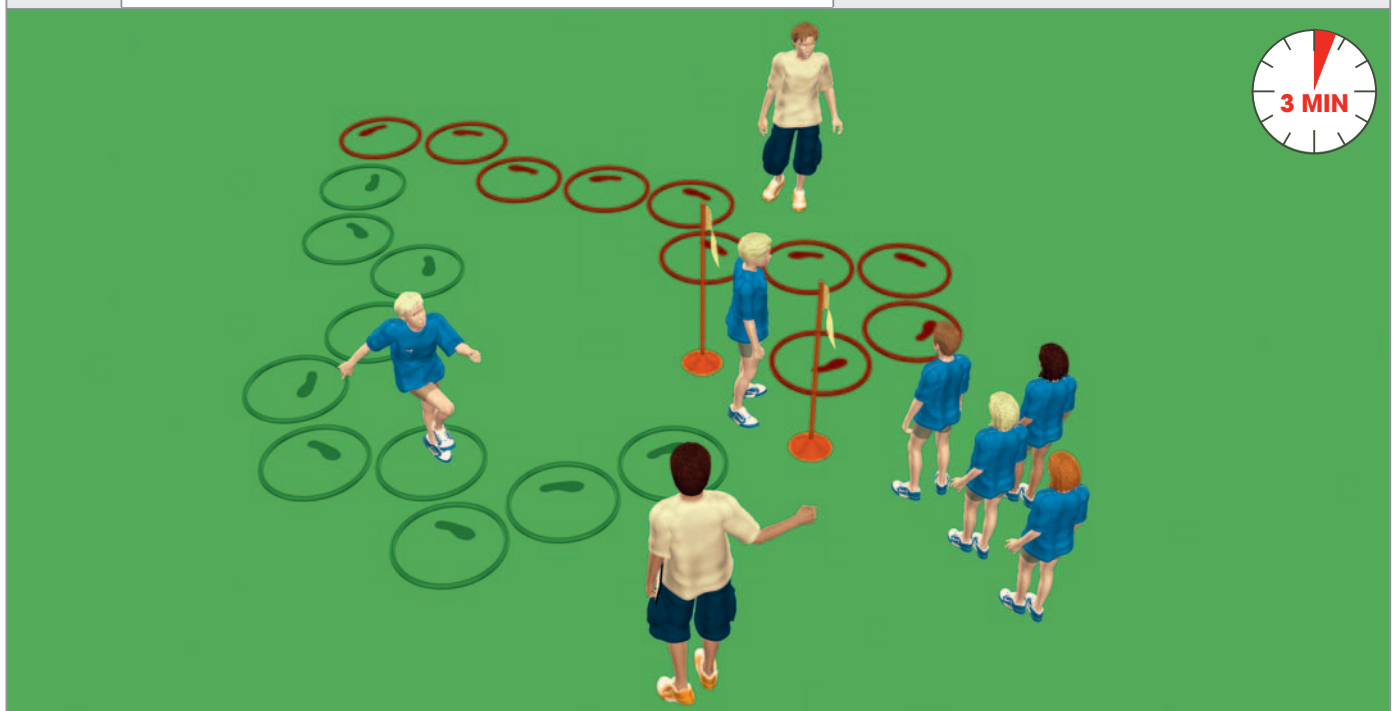
MATERIAL/RIEGE

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hürden in 10 m Entfernung (Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

U8

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

EINBEIN-HÜPFER-STAFFEL



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Alle Kinder nehmen teil. Jedes Team hat 2 Staffelversuche.
- Dabei hat jeweils jede Staffel insgesamt 3 Minuten Zeit, so viele korrekte Reifensprünge wie möglich zu erzielen.
- Mit 20 Fahrrad-/Rennradreifen o.Ä. wird eine Strecke ausge-

legt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen.

- Die ersten 10 Reifen sind mit dem einen Bein, die nächsten 10 Reifen mit dem anderen Bein zu absolvieren. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm freigestellt.
- Durch Abschlagen / Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an und wartet, bis es erneut an der Reihe ist.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“

- Nach exakt 3 Minuten wird die Staffel beendet. Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehlerhafte Sprünge werden nicht honoriert, korrekte einbeinige Sprünge werden jeweils mit einem Punkt bewertet; d.h., dass jedes Kind für das eigene Team pro Runde bis zu 20 Punkte erzielen kann.

WETTKAMPFHelfER (2/PARCOURS)

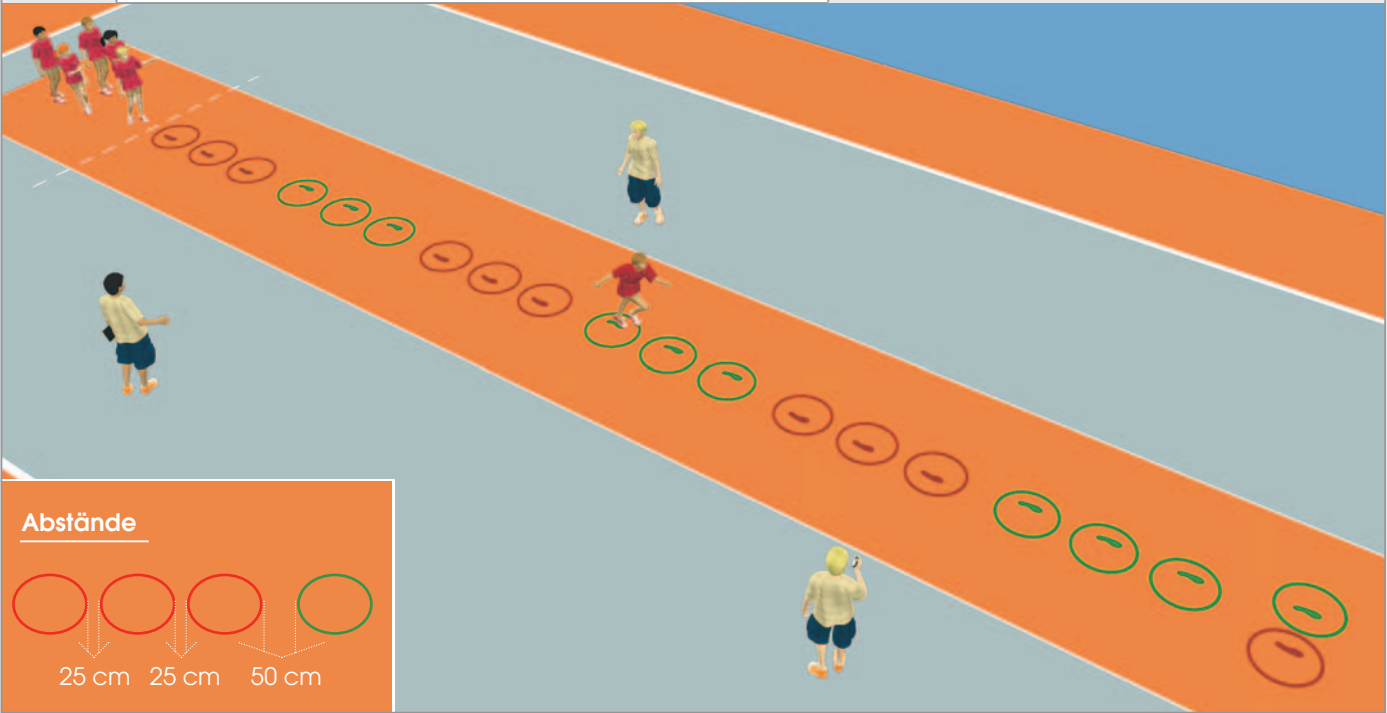
- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge/ Zählen der Punkte
- 1 Helfer: Handzeitnahme und Kontrolle der Reihenfolge

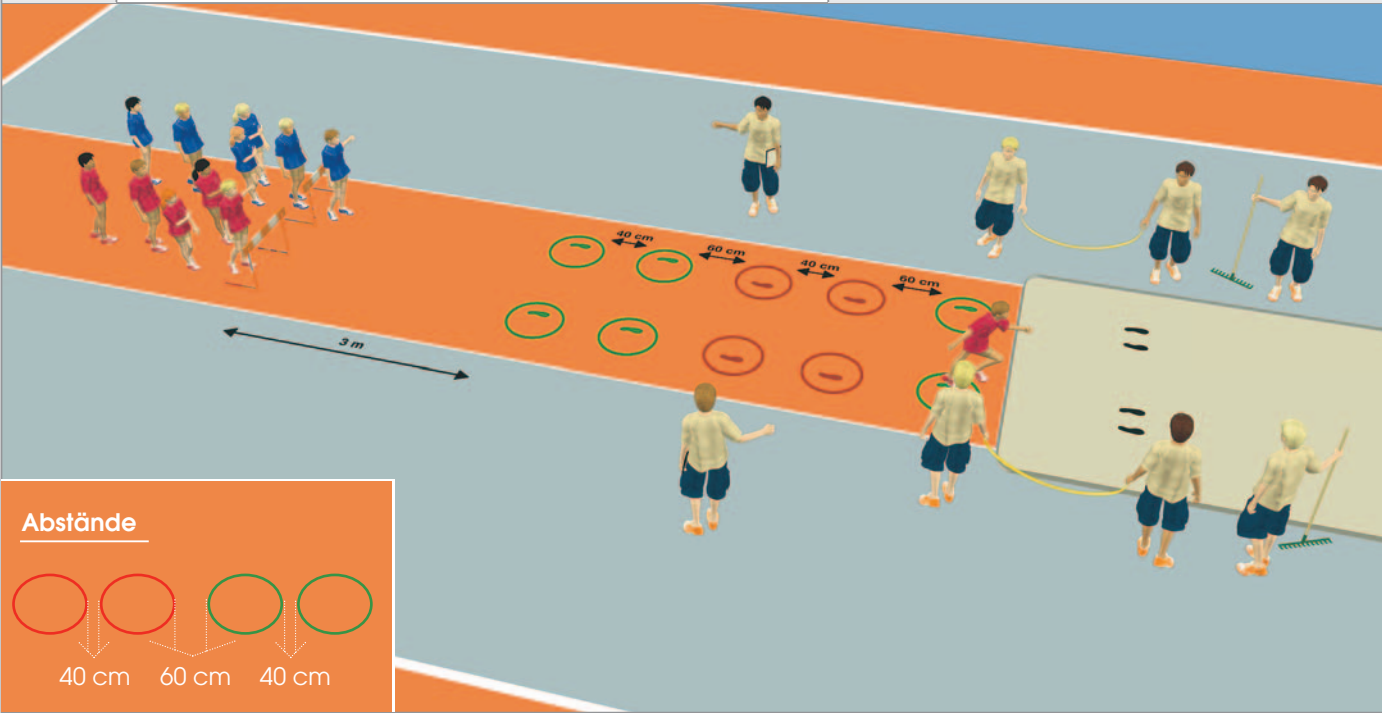
WERTUNG

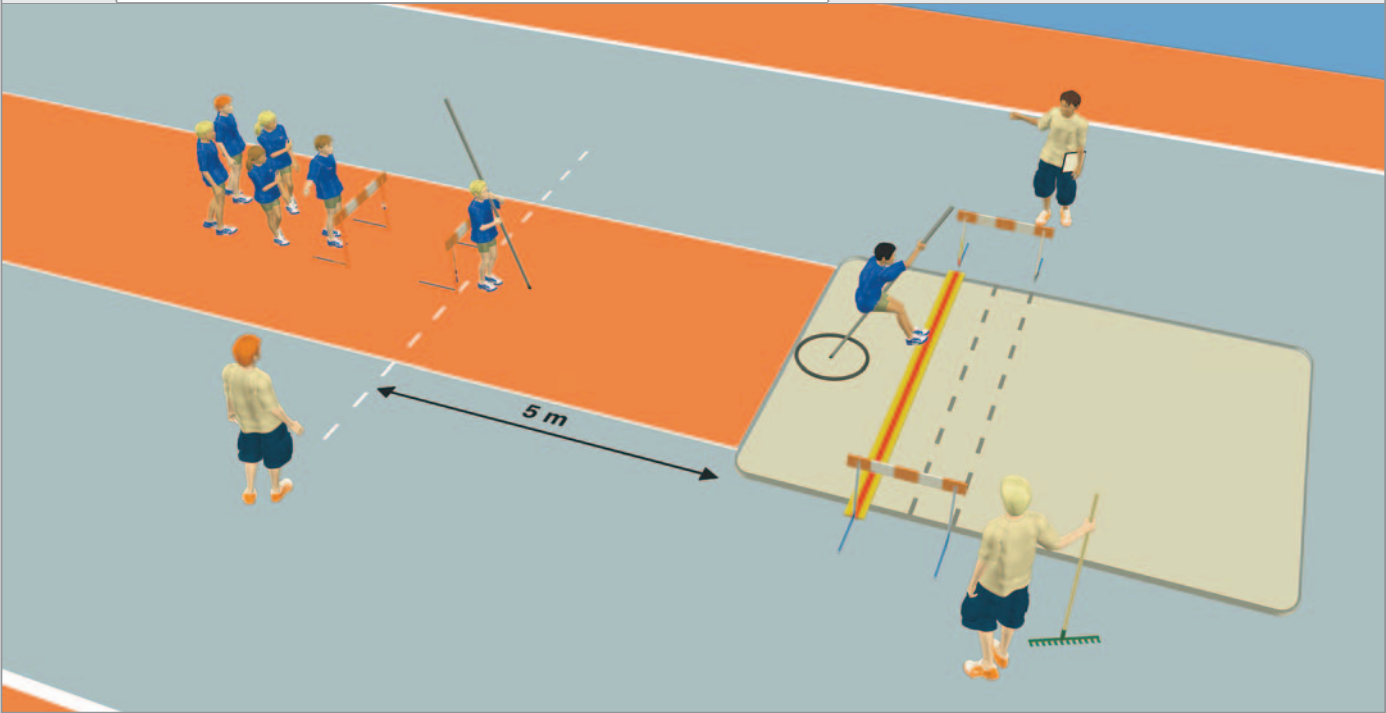
- Welches Team sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte? – Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die bessere beider Team-Punktzahlen wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht

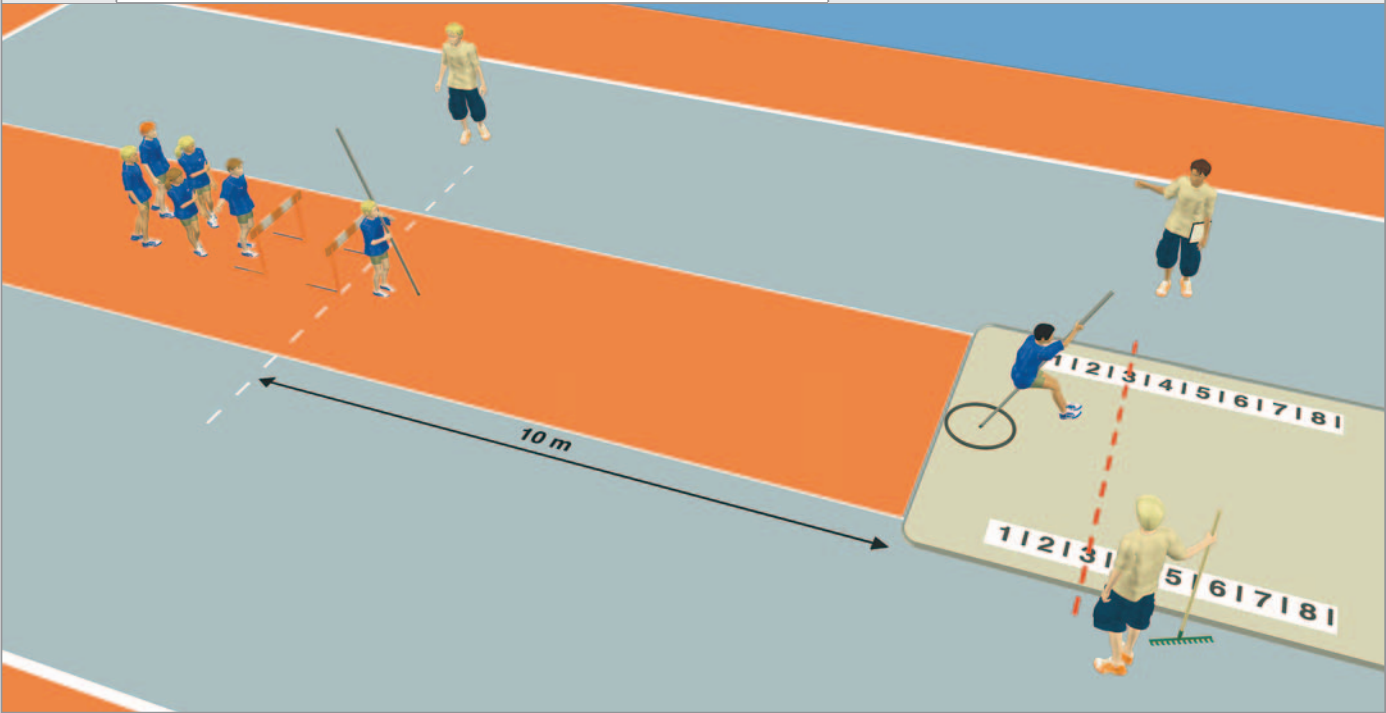
MATERIAL (PARCOURS)

- 20 Fahrradreifen (jeweils 10 pro Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Material zum Verbinden der Reifen (z. B. Kabelbinder, Kordel)
- Kennzeichnung der Start-/ Wechsellposition

U10	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	WECHSELSPRÜNGE
 Abstände 25 cm 25 cm 50 cm		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche. • 18 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-li-li-li usw.) durchspringen sollen. Dem Kind ist freigestellt,		
WETTKAMPFHelfER (2/RIEGE) • 1 Helfer: Zeitnehmer • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn		
mit welchem Bein es beginnt. Dabei steht jeweils 1 Farbe für 1 Sprungbein, z. B. rot für rechts und blau für links. • Die beiden Abstände zwischen den stets 3 farbig identischen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel ist nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm vorgesehen. • Das Kind wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“. • Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbei-		
WERTUNG • Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden. • Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.		
nig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet. • Ein Fehler (u. a. „falsches Bein“, Boden-Berührung außerhalb des Reifens oder Verschieben eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von jeweils 0,5 Sekunden belegt, die zu der individuellen Zeit addiert wird. Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet. • Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d. h. maximale Zugabe von 5 Sek. Strafzeit zur Durchgangszeit.		
MATERIAL/RIEGE • 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Startlinie • 1 Stoppuhr • Markierungen für die Anordnung der Reifen		

U12	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	FÜNFSPRUNG
 Abstände 40 cm 60 cm 40 cm		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen. • Jedes Kind hat 4 Versuche. • Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvor-	gabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts. • Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich. • Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach ein-	beinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen. • Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube. • Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.
WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE) • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn • 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs	WERTUNG • Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/RIEGE • 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde) • 1 Harke/Rechen • 1 Maßband • Markierungen für die Anordnung der Reifen

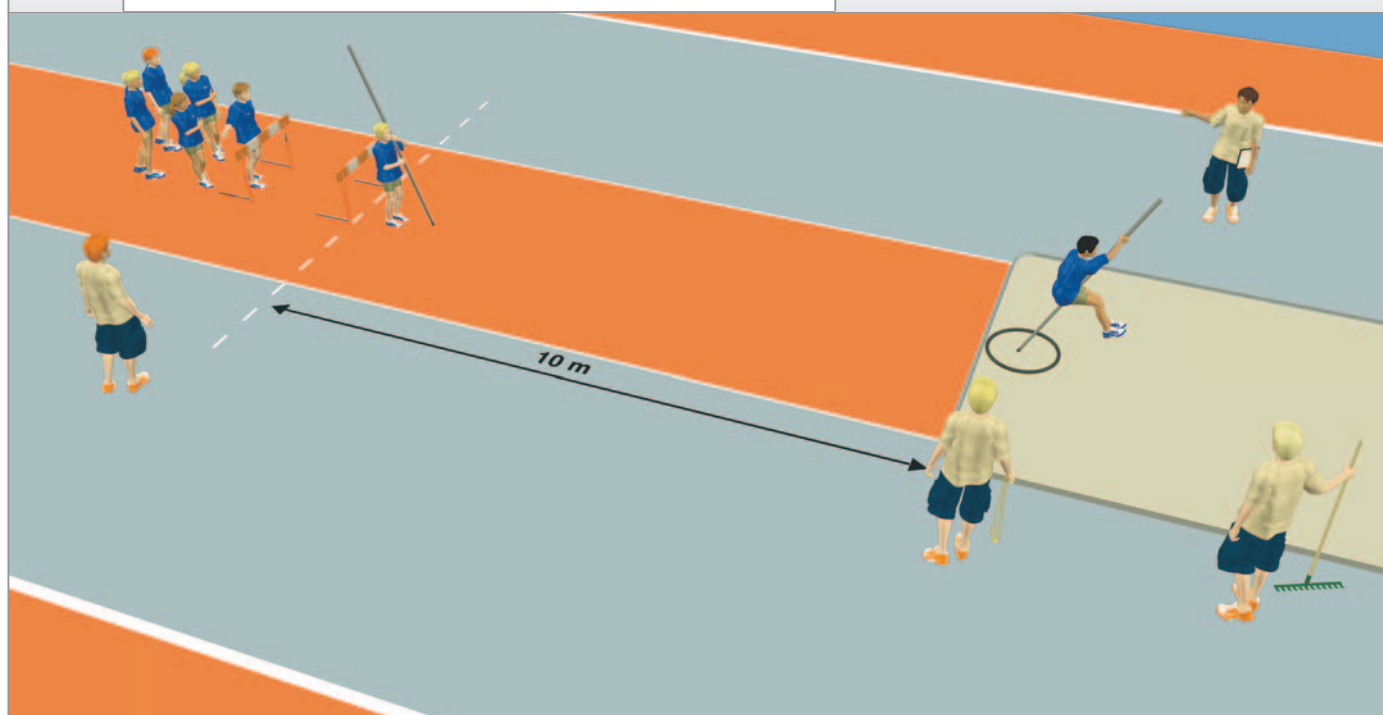
U8	VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	STABSPRUNG
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen und sicher landen. • In der Grube oder auf dem Rasen wird eine Punktlinie mit einem Band o. Ä. markiert, davor wird ein Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) gekennzeichnet. • Jede Mannschaft absolviert mit je 11 Versuchen 3 Durchgänge. Für den 1. Durchgang (1. – 11. Versuch) wird ein 25-cm-Abstand zwischen Reifenende und Punktlinie empfohlen.	• len, für den 2. Durchgang 75 cm, für den 3. Durchgang 1,25 m. • Die Anlauflänge ist auf 5 m begrenzt. • Jedes Kind läuft mit einem Stab in den Händen los, sticht in den Reifen und springt mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktlinie. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe. • Für jede erfolgreiche Überquerung der Punktlinie erhält das gesamte Team 1 Punkt, d. h., jede Mannschaft kann maximal 33 Punkte erzielen.	• Auch beim Berühren der Markierung erhält man einen Punkt. • 0 Punkte gibt es bei einem Körperabdruck vor der Punktlinie. • Die vor Beginn des Stabspringens gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss der Disziplin aufrechterhalten.
WETTKAMPFHelfER (2/RIEGE) • 1 Helfer: Organisation • 1 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube	WERTUNG • Welche Mannschaft schafft bei insgesamt 33 Versuchen die meisten Punkte? – Die erzielte Mannschafts-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/ANLAGE • 1 Sprunggrube • 3 Sprungstäbe • 1 Punktlinie • 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand) • 1 Besen/Rechen • 1 Reivoband o. Ä.

U10	VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	STAB-WEITSPRUNG I
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Sprünge. • Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen. • Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen	am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe. • In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen. • Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.	• Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.
WETTKAMPFHelfER (2/RIEGE) • 1 Helfer: Organisation • 1 Helfer: „Messen“ der Sprungweite und Einebnen der Grube	WERTUNG • Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL/ANLAGE • 1 Sprunggrube • 3 Sprungstäbe • 1 Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) • 1 Messlatte o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand • 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand) • 1 Besen/Rechen

U12

VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

STAB-WEITSPRUNG II



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen

am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.

- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.
- Die Sprungweite zwischen Einstichstelle und letztem Körperabdruck wird dabei zentimetergenau vermessen.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen

wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

WERTUNG

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

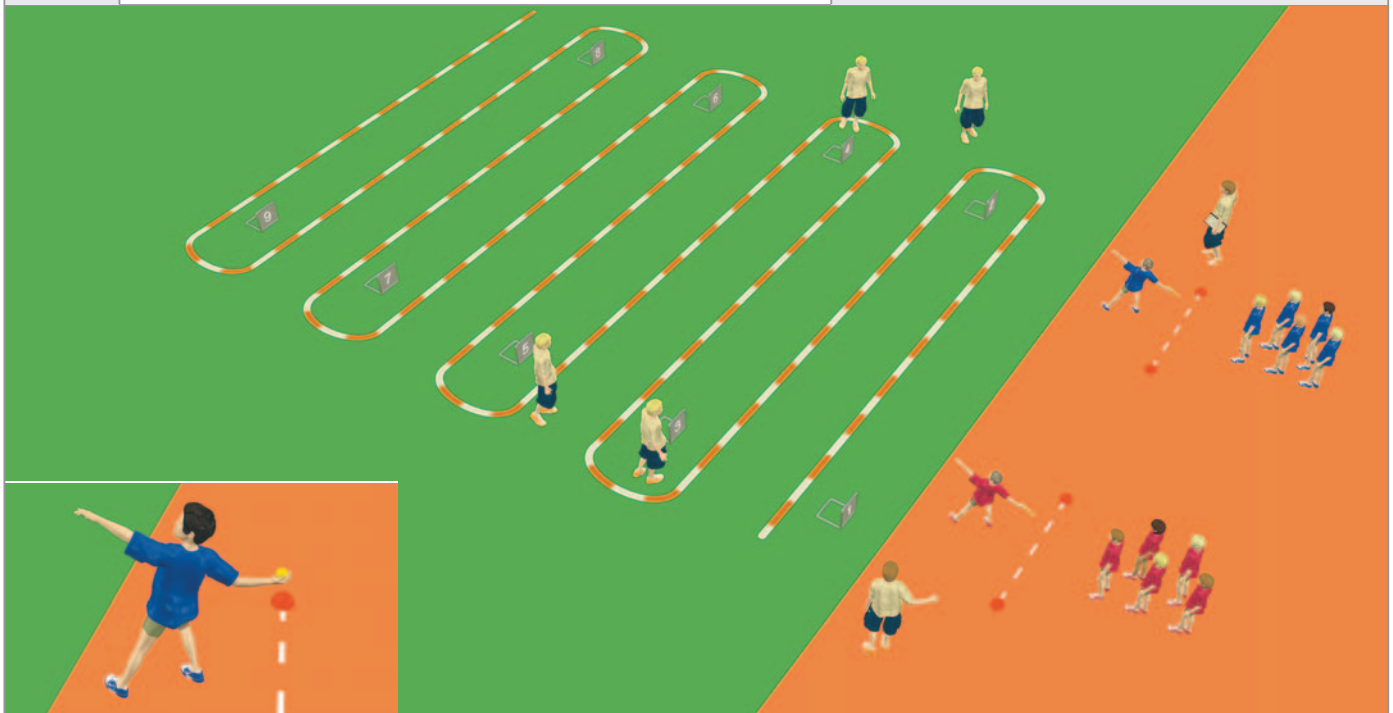
MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband
- 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen

U8

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS DEM STAND)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

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

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

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

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

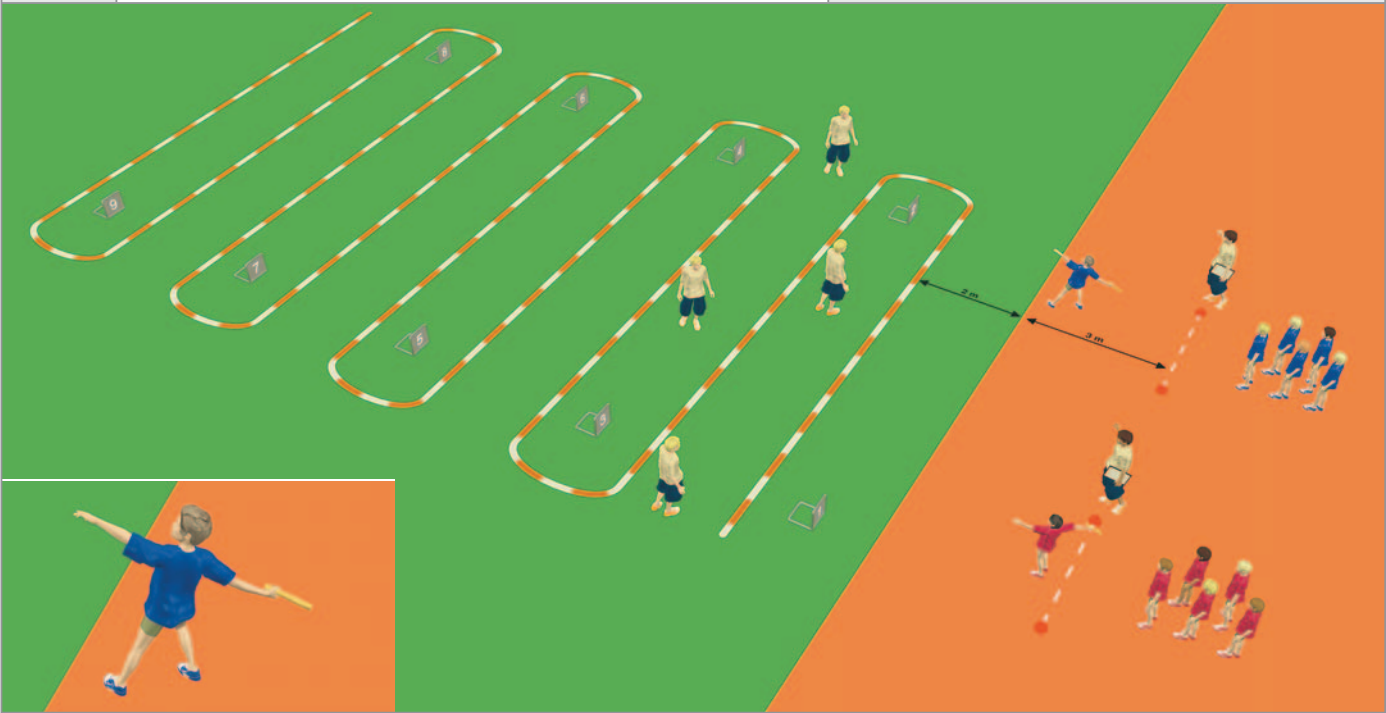
- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

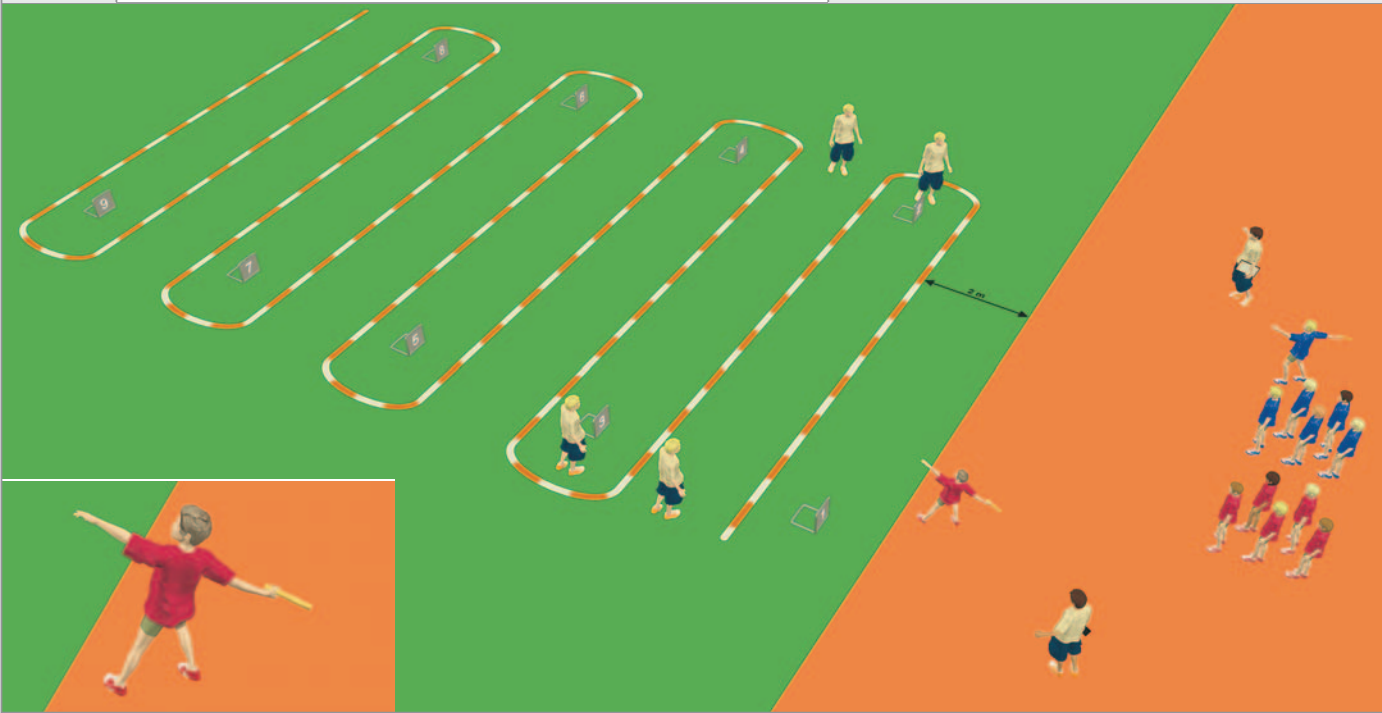
WERTUNG

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

MATERIAL/ANLAGE

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

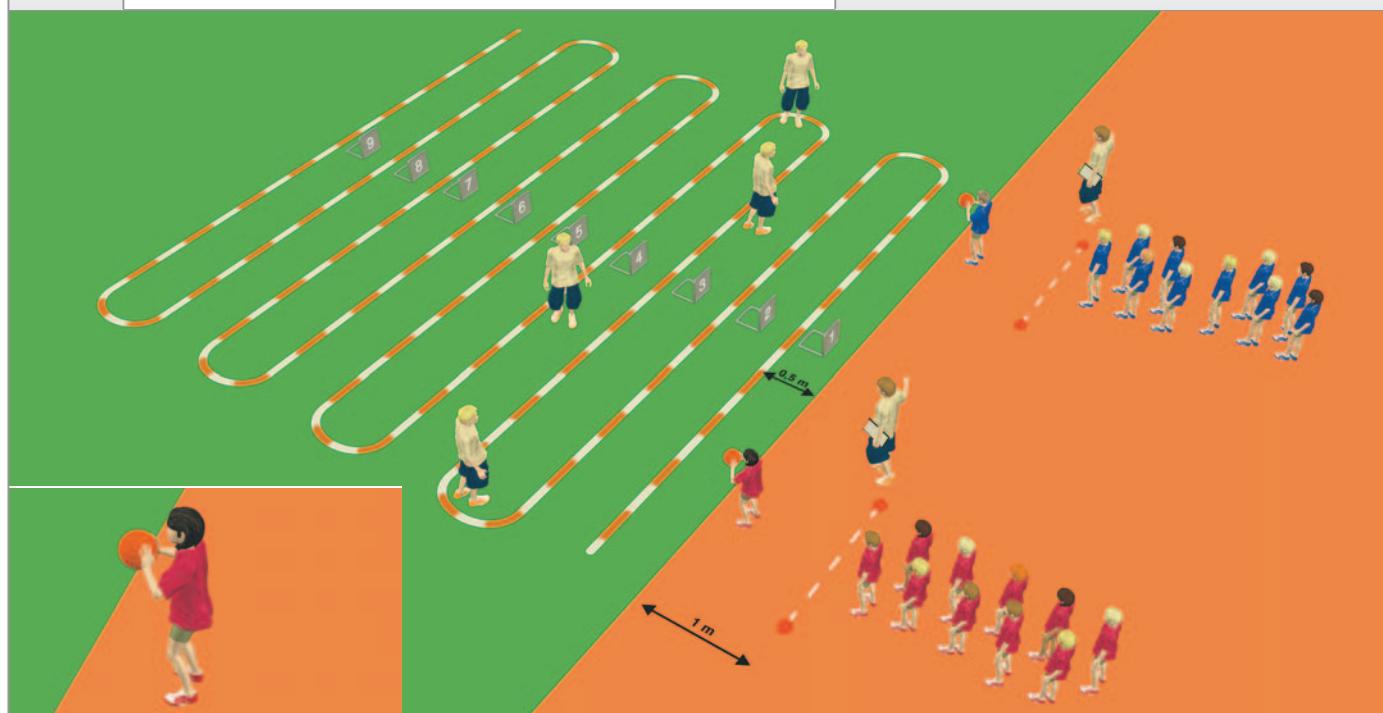
U10	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe. • Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m		breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). • Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien). • Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an. • Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung). • Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.
WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE) • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)		WERTUNG • Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. MATERIAL (ANLAGE) • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 3-m-Linie als Anlauf-Abgrenzung • 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang) • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktetafeln (z. B. laminiert) • Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U12	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (FREIER ANLAUF)
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen. • Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe. • Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). • Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).		• Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an. • Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung). • Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.
WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE) • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)		WERTUNG • Einzelwertung: Welches Kind wirft am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die Bestleistung eines jeden Kindes. Dabei wird die Wurflleistung auf 1 m genau gemessen. • Teamwertung: Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Dann werden die Ergebnisse der 6 besten Kinder zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. MATERIAL (ANLAGE) • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang) • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen) • Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U8

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

BEIDARMIGES STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät

von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, wer-

den gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).

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

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

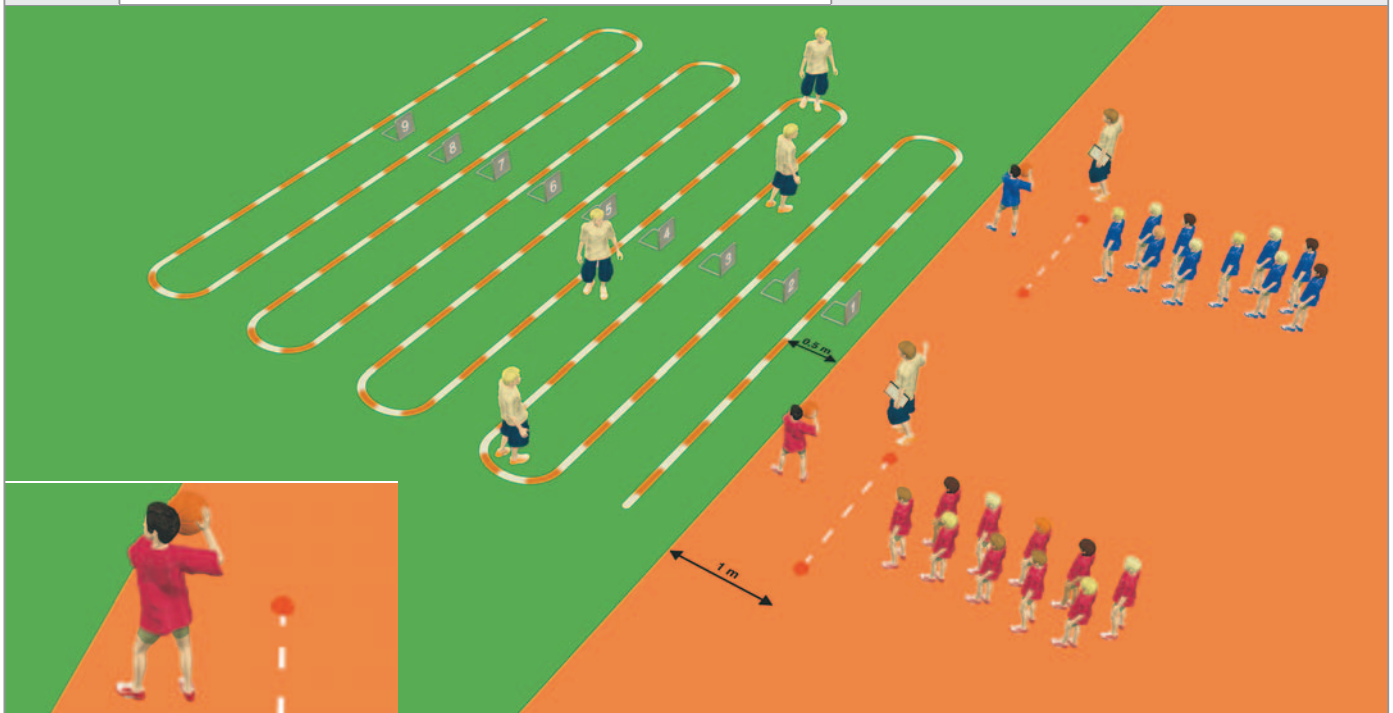
MATERIAL (ANLAGE)

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

U10

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

MEDIZINBALL-STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der

markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das Kind macht unmittelbar nach

seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurfline nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

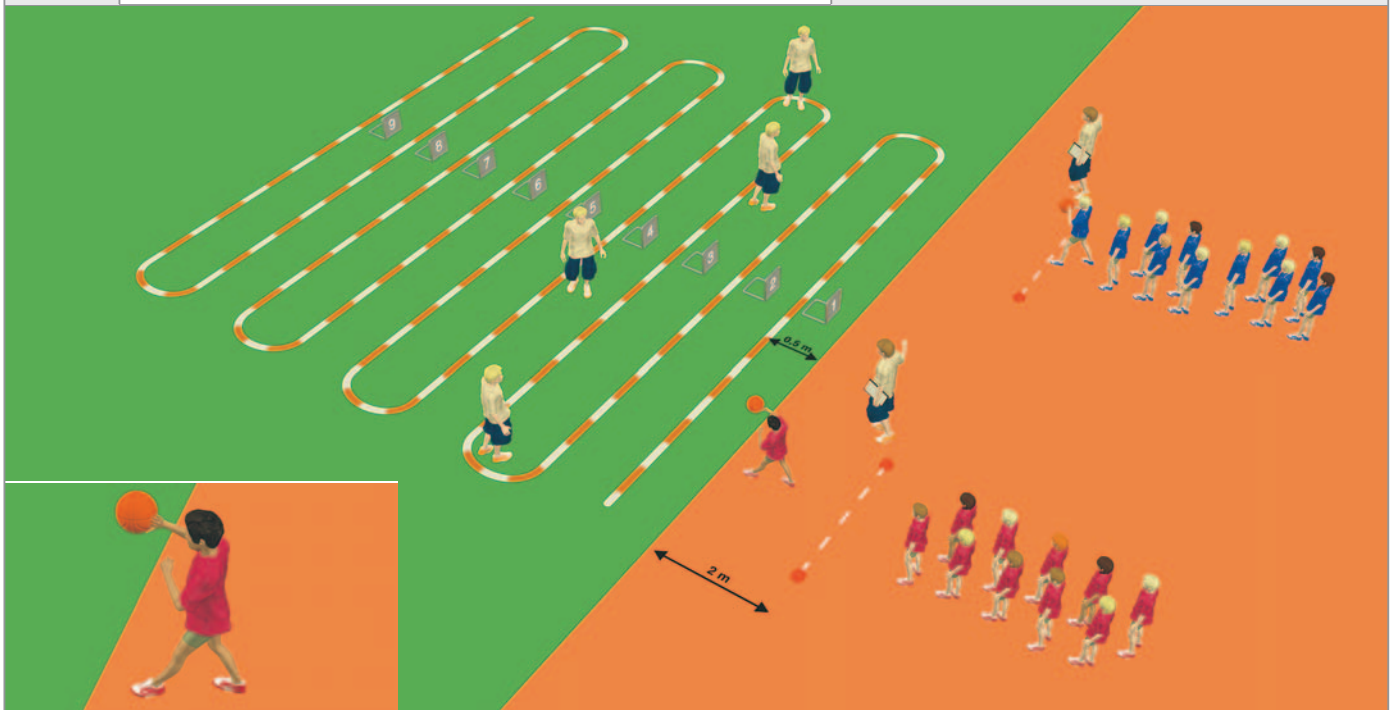
MATERIAL (ANLAGE)

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

U12

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

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

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

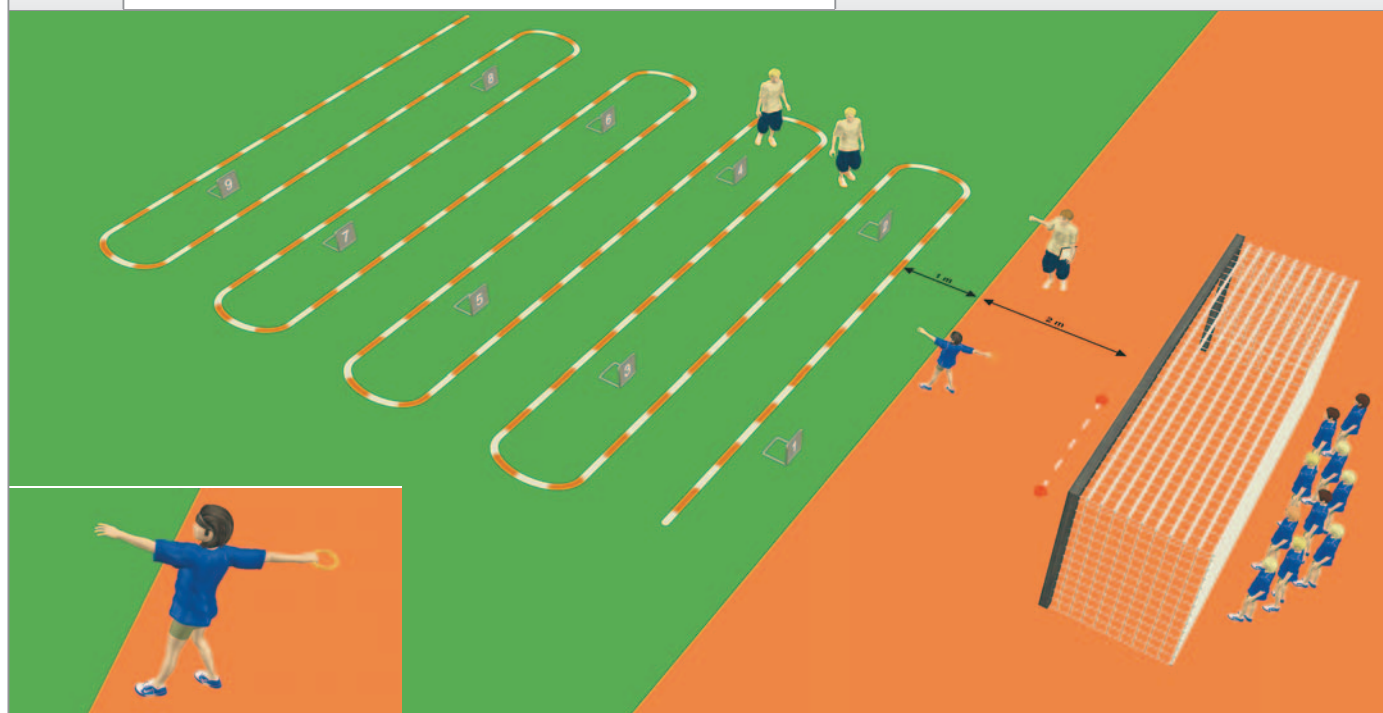
MATERIAL (ANLAGE)

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

U8

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

DREHWURF (WURFAUSLAGE)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Tennisring, kleiner Fahrradreifen o. Ä.) aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Zielfeldes mit den markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit

Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist,

direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- Der Abwurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

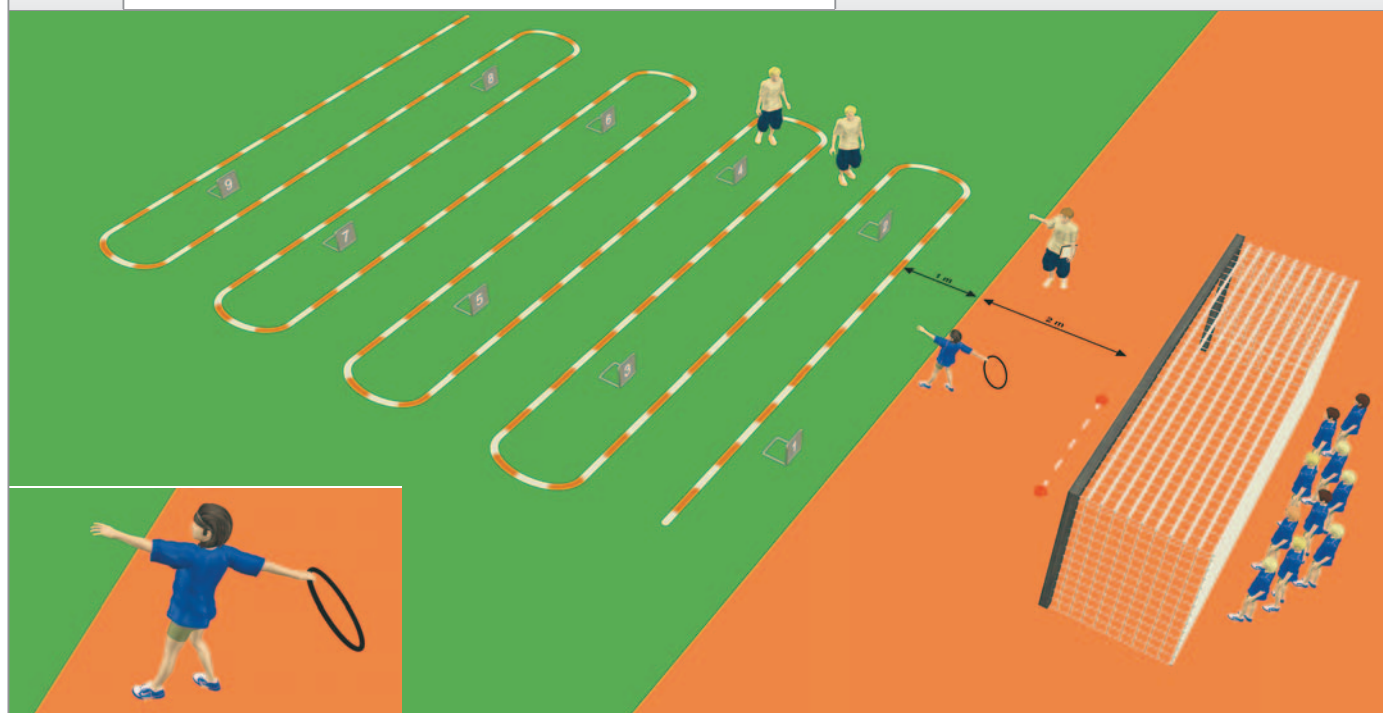
MATERIAL (ANLAGE)

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit/15 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Moosgummi-Tennisring, kleine Fahrradreifen o. Ä.)

U10

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

DREHWURF (EINFACHE DREHUNG)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgewicht möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgewicht (Kinder-Diskus, Fahrradreifen, Tennisring o. Ä.) aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurfzone mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.

- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgewicht aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist,

direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- Der Wurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgewichte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

WERTUNG

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

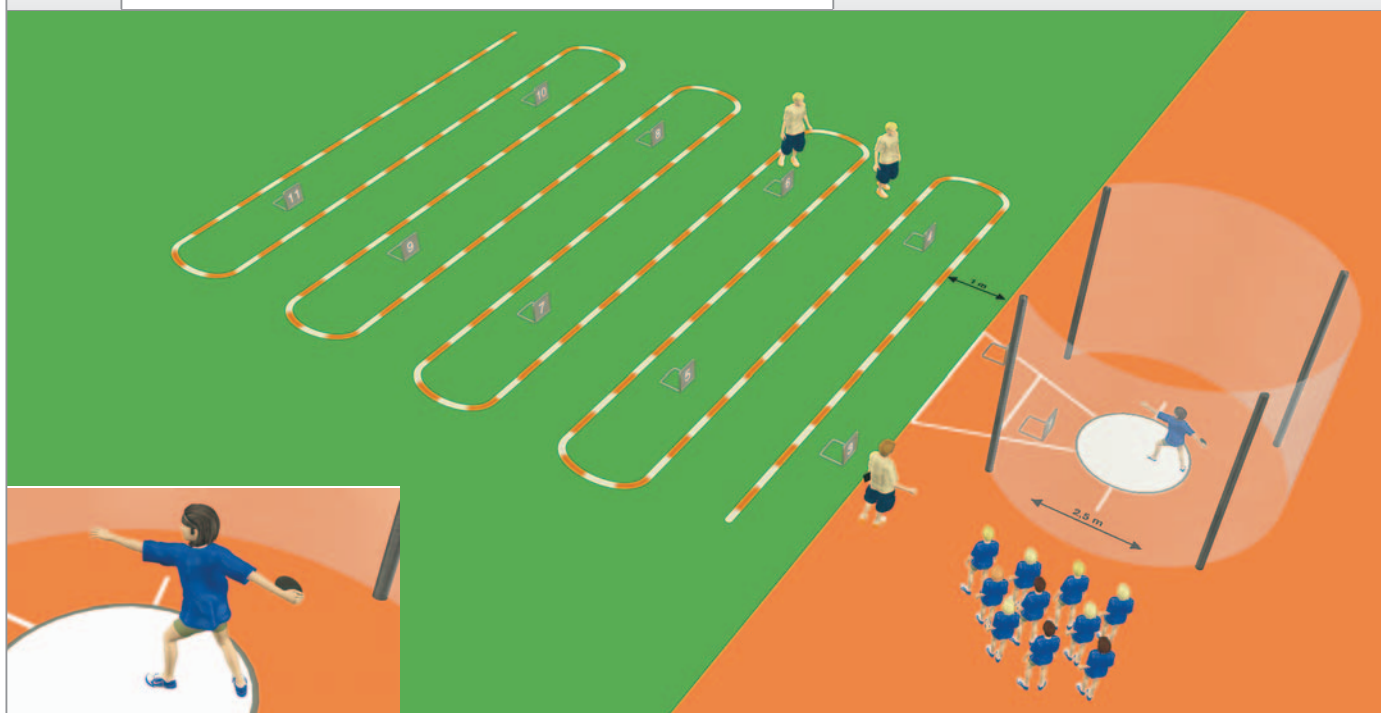
MATERIAL (ANLAGE)

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgewichte (Kinder-Diskus, Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen o. Ä.)

U12

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

DREHWURF (FREIE AUSFÜHRUNG)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinderdiskus, Fahrradreifen o. Ä.) als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.

- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und

macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2,50-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- Jeder Wurf muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

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

WERTUNG

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

MATERIAL (ANLAGE)

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50-m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkjetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Kinder-Diskus, Fahrradreifen o. Ä.)

Vorlagen für Listen und Wertungen

Zur Durchführung der einzelnen Wettkampfdisziplinen, wie hier auf den Seiten 10 bis 42 vorgestellt, gibt es eine Vielzahl von Organisationshilfen und Wettkampflisten.

Diese Hilfen, Listen und weitere Informationen stellen wir Ihnen auf der Website www.leichtathletik.de zum Download zur Verfügung.

Kinderleichtathletik-Cup 1. Juni 2013 Stadion Neustadt				Wettkampfliste Fünfsprung (U12)				Beginn: Ende:	
Riege:		Team:		Teamergebnis: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert. Einzelergebnis: Das erzielte Einzelergebnis wird mit dem Resultat der anderen Kinder verglichen.				 (m, cm)	 Ranglistenpunkte

Pos.	Vorname	Name	Jg.	Wertung der 3 besten Versuche, ein Streichergebnis.				Einzelergebnis: Addition von 3 Versuchen	(Rang- folge im Team)
				Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Versuch 4		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									





<http://www.leichtathletik.de/service/downloads/arbeitsmaterialien-und-organisationshilfen>

Veranstaltungsserie in der Altersklasse U8

Fallbeispiel: In der Altersklasse U 8 haben sich die Verantwortlichen der Vereine und Ausrichter eines Leichtathletik-Kreises für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden. Je einmal vor und nach den Sommerferien sowie vor und nach den Weihnachtsferien werden insge-

samt vier Wettkämpfe veranstaltet (zwei Veranstaltungen auf den Sportanlagen, zwei in Sporthallen). Dabei kommen jeweils drei bis vier Disziplinen zur Austragung. – Wie diese Veranstaltungsserie aussehen könnte, entnehmen Sie der Tabelle unten.

Bereich	Disziplin	1. Wettkampf <i>Mitte Juni</i>	2. Wettkampf <i>Mitte September</i>	3. Wettkampf <i>Anfang Dezember</i>	4. Wettkampf <i>Anfang Februar</i>
Lauf	30 m			30 m	30 m
	Hindernis-Sprint-Staffel	30 m (5 Hindernisse mit 4 m Abstand)	30 m (4 Hindernisse mit 5 m Abstand)		
	Biathlon-Staffel			300 – 400 m	
Sprung	Ziel-Weitsprung	Ziel-Weitsprung			Ziel-Weitsprung
	Hoch-Weitsprung		Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung	
	Einbeinhüpfer-Staffel				Einbeinhüpfer-Staffel
	Stabsprung	Stabsprung			
Wurf	Schlagwurf	Tennisballwurf			
	Beidarmiges Stoßen			Basketballstoß (0,5 kg)	Medizinballstoß (1,0 kg)
	Drehwurf		Tennisring-Drehwurf		

Veranstaltungsserie in der Altersklasse U10

Fallbeispiel: In der Altersklasse U10 haben sich die Verantwortlichen der Vereine und Ausrichter eines Leichtathletik-Kreises für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden. In der Sommersaison werden insgesamt

vier Wettkämpfe veranstaltet (zwei Wettkämpfe vor, zwei nach den Sommerferien). Dabei kommen jeweils fünf Disziplinen zur Austragung. – Wie diese Veranstaltungsserie aussehen könnte, entnehmen Sie der Tabelle unten.

Bereich	Disziplin	1. Wettkampf <i>Mitte Mai</i>	2. Wettkampf <i>Ende Juni</i>	3. Wettkampf <i>Anfang September</i>	4. Wettkampf <i>Anfang Oktober</i>
Lauf	40 m		40 m	40 m	
	Hindernis-Sprint-Staffel	30 m (4 Hindernisse mit 5 m Abstand)	30 m (4 Hindernisse mit 6 m Abstand)	40 m (5 Hindernisse mit 6 m Abstand)	40 m (6 Hindernisse mit 5 m Abstand)
	Biathlon-Staffel	600 m Biathlon			800 m Biathlon
Sprung	Weitsprung-Staffel	Weitsprung-Staffel		Weitsprung-Staffel	
	Hoch-Weitsprung		Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung	
	Wechselsprünge	Wechsel-sprünge			
	Stabweitsprung				Stabweitsprung
Wurf	Schlagwurf		Heuler-Weitwurf	Wurfstab-Weitwurf	Schlagball-Weitwurf
	Medizinballstoßen	Medizinballstoß (1,0 kg)			Medizinballstoß (1,5 kg)
	Drehwurf		Fahrradreifen-Drehwurf		

Veranstaltungsserie in der Altersklasse U12

Fallbeispiel: In der Altersklasse U12 haben sich die Verantwortlichen der Vereine und Ausrichter eines Leichtathletik-Kreises für eine mehrteilige Veranstaltungsserie entschieden.

In der Sommersaison werden insgesamt vier Team-Wettkämpfe veranstaltet (zwei Wettkämpfe vor, zwei nach den Sommerferien). Dabei kommen jeweils vier bis sechs

Disziplinen zur Austragung. Der Saisonstart beginnt mit einem um weitere Sprung- und Wurfdisziplinen komplettierten Staffeltag.

Das Saisonfinale ist Ligaabschluss für die Teams und kann zugleich Einzelwertung einer Kreismeisterschaft sein. – Wie diese Veranstaltungsserie aussehen könnte, entnehmen Sie der Tabelle unten.

Bereich	Disziplin	1. Wettkampf <i>Mitte Mai</i>	2. Wettkampf <i>Ende Juni</i>	3. Wettkampf <i>Anfang September</i>	4. Wettkampf <i>Ende September</i>
Lauf	50 m		50 m		50 m
	50-m-Hindernissprint		50 m Hindernis		50 m Hindernis
	Hindernis-Sprint-Staffel	6 x 40 m (6 Hindernisse mit 6 m Abstand)		6 x 50 m (6 Hindernisse mit 7 m Abstand)	
	6 x 50 m Staffel	6 x 50 m Staffel			6 x 50 m Staffel
	Team-Verfolgung	6 x 800 m			
	Stadioncross		1600 m	2000 m	
Sprung	Additions-Weitsprung	Additions-Weitsprung			Additions-Weitsprung
	Scher-Hochsprung		Scher-Hochsprung		Scher-Hochsprung
	Fünfsprung	Fünfsprung			
	Stabweitsprung			Stabweitsprung	
Wurf	Schlagwurf		Wurfstab-Weitwurf		
	Stoßen	Stoßen (1,5 kg)			Stoßen (2,0 kg)
	Drehwurf			Kinder-Diskuswurf	

Ergebnisübersicht U10:

1. Wettkampftag

Fallbeispiel: In insgesamt fünf Disziplinen wetteifern am 1. Wettkampftag einer Liga mit insgesamt 4 Veranstaltungen 12 Teams um die besten Platzierungen. In jeder Disziplin werden die erzielten Teamleistungen miteinander verglichen (in Minuten, Metern bzw. Punkten) und in Rangfolge gebracht. Das Bewertungsprinzip nach Ranglistenpunkten greift auch hier: Das Erstplatzierte erhält stets 1 Punkt, das Zweitplatzierte 2 usw. Teams mit identi-

schen Leistungen erhalten eine identische Ranglistenpunktzahl (s. auch Hindernis-Sprint-Staffel: SV Gelb und TuS Schwarz erhalten beide auf Platz 9 liegend 9 Punkte, die dann folgende Mannschaft erhält 11 Punkte).

Die von einem Team erreichten Ranglistenpunkte aus allen durchgeführten Disziplinen (hier: 5) werden addiert. Wer schließlich in der Summe die geringste Punktzahl erreicht, gewinnt diesen Ligatag.

Disziplinen/ Teams	6 x 30-m-Hindernis-Sprint-Staffel		Hoch-Weitsprung		Medizinball		Weitsprung-Staffel		Biathlon-Staffel			
	Leistung (in min)	Rang- platz	Leistung (in Pkt.)	Rang- platz	Leistung (in Pkt.)	Rang- platz	Leistung (in Pkt.)	Rang- platz	Leistung (in min)	Rang- platz	Summe Ranglis- tenpkt.	Rang- platz
VfL Grün I	1:15,5	2	5,60	3	158	6	306	2	9:08,4	1	14	1.
ASV Schwarz-Weiss	1:14,7	1	6,00	1	150	7	300	3	9:33,4	5	17	2.
SC Rot I	1:16,0	3	5,70	2	166	5	274	7	9:40,0	6	23	3.
SV Gelb	1:19,2	9	4,65	10	190	1	386	5	9:18,7	3	28	4.
LG Blau	1:16,4	4	5,15	6	131	12	310	1	9:53,3	8	31	5.
Grundschule Stadt	1:18,0	7	4,20	12	182	3	271	8	9:12,2	2	32	6.
TSV Gelb	1:16,8	5	5,15	6	137	10	292	4	10:34,6	11	36	7.
TuS Schwarz	1:19,2	9	5,25	5	143	8	258	11	9:27,7	4	37	8.
USC Blau	1:19,1	8	4,40	11	184	2	278	6	10:20,0	10	37	8.
VfL Grün II	1:20,9	11	5,00	8	172	4	263	10	10:07,1	9	42	10.
LAZ Grün-Weiss	1:22,3	12	5,40	4	136	11	264	9	9:45,8	7	43	11.
SC Rot II	1:17,4	6	4,90	9	141	9	250	12	10:50,8	12	48	12.

Ergebnisübersicht U10:

Veranstaltungsserie bzw. -Liga

Fallbeispiel: Die Tabelle zeigt die Ergebnisse von insgesamt 16 Kinder-Teams, die an vier verschiedenen Ligatagen um die Plätze wetteiferten. Am letzten Wettkampftag wird neben dem Tagessieger auch der Gewinner der gesamten Veranstaltungsserie gekürt.

Zur Ermittlung des Endergebnisses werden die drei punktbesten Wettkämpfe eines jeden Teams herangezogen

und addiert. Bei einer Teilnahme an allen vier Wettkämpfen wird mit einem Streichresultat gearbeitet: das schwächste Resultat wird ausgeklammert und geht nicht in die Berechnung ein. Somit kommen auch trotz einmaligen Aussetzens Teams in die Liga-Wertung, die nicht an allen Ligatagen teilnehmen können.

	Erzielte Ranglistenpunkte				Ergebnis	
Teams	1. Wettkampf	2. Wettkampf	3. Wettkampf	4. Wettkampf	Summe der 3 besten Resultate	Gesamtplatzierung
SC Rot I	(3)	1	2	1	4	1.
VfL Grün I	1	n.a.	1	4	6	2.
ASV Schwarz-Weiss	2	3	(4)	2	7	3.
LG Blau	5	2	(6)	5	12	4.
SV Gelb	4	5	3	(6)	12	4.
TSV Gelb	7	n.a.	5	3	15	6.
Grundschule Stadt	6	3	n.a.	7	16	7.
SC Rot II	(12)	6	10	8	24	8.
LAZ Grün-Weiss	(11)	9	7	9	25	9.
USC Blau	8	7	n.a.	13	28	10.
VfL Grün II	10	n.a.	7	11	28	10.
SV Gelb II	n.a.	8	13	12	33	12.
TAV/ASC Blau	n.a.	12	9	14	35	13.
TuS Schwarz	8	n.a.	n.a.	10	keine Wertung	
PSC Rot-Weiss	n.a.	10	11	n.a.	keine Wertung	
SC Rot III	n.a.	11	12	n.a.	keine Wertung	

Herausgeber: Deutscher Leichtathletik-Verband

Redaktion: David Deister, Frank Müller

Autorenteam: **AG Wettkampfsystem Kinderleichtathletik**

(ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter in den Kreisen, Landesverbänden und beim DLV)

- David Deister (Projektmanager Jugend- und Zukunftsfragen)
- Dr. Birgit Dreisbach (DLV-Projektgruppe Kinderleichtathletik)
- Fred Eberle (Vorsitzender BA Aus- und Fortbildung, Wissenschaft, Trainerschule)
- Esther Fittko (Vorsitzende BA Jugend)
- Hans Katzenbogner (Autor des DLV-Lehrbuchs *Kinderleichtathletik*)
- Yvonne Ripper (Jugendwartin LV Hessen/SG Egelsbach)
- Hans-Joachim Scheer (Jugendbildungsreferent LV Nordrhein/Solinger LC)
- Mo Schwarz (Vizepräsidentin Kinder und Jugend LV Saarland/TuS Ens Dorf)
- Dominic Ullrich (stellv. Vorsitzender BA Jugend)
- Axel Voigt (DLV-Projektgruppe Kinderleichtathletik)

Mitarbeit: **AG Wettbewerbssystem im Nachwuchsbereich**

(ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter aus den Bereichen der DLV-Jugend, Wettkampfororganisation und Olympische Leichtathletik)

- Achim Bersch (Fachkommission Sportliche Jugendarbeit)
- Jan Kern (Wettkampfororganisation)
- Manfred Mamontow (Wettkampfororganisation)
- Günter Mayer (Leiter Fachkommission Schulsport)
- Jörg Peter (Bundestrainer U 18)
- Hans-Dieter Richter (Leiter Fachkommission Sportliche Jugendarbeit)
- Wolfgang Rummeld (Vorsitzender Kommission LA-Jugend im FLVW)
- Bärbel Wöckel (Jugendsekretärin)

Titelfoto: Kenny Beele

1. Auflage: 4.000 Exemplare • Preis: 9,50 €

Copyright: © Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV) • Darmstadt, August 2016

Kontakt: Deutscher Leichtathletik-Verband, David Deister
Alsfelder Str. 27, 64289 Darmstadt, E-Mail: david.deister@leichtathletik.de

Um die Lesbarkeit des Textes zu vereinfachen wird in der Broschüre lediglich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich ist in allen Fällen die weibliche Form mit eingeschlossen.