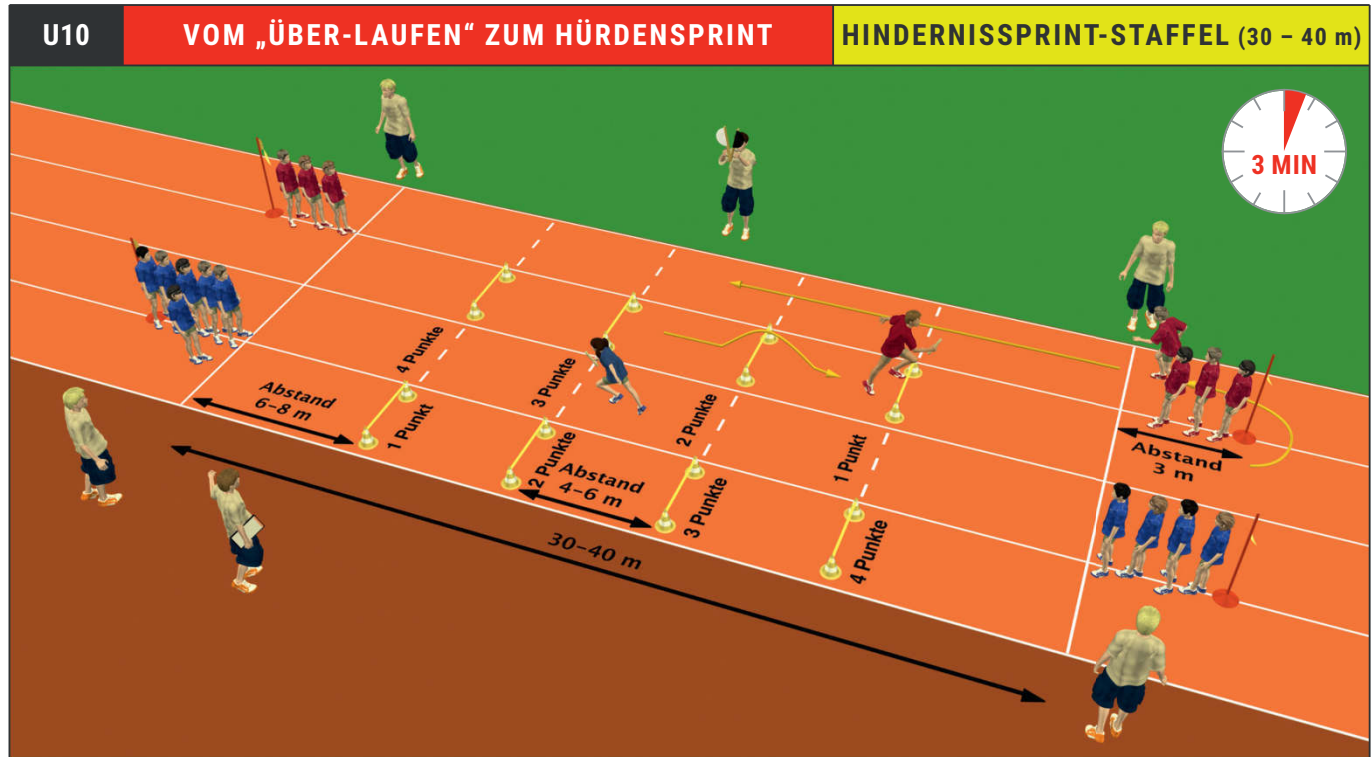


# WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



## WETTKAMPFIDEE

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

▲ Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke

zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- ▶ Jedes Staffelfteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- ▶ Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

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

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

- ▶ Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
  - » Punktabzug erfolgt, ...
    - » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
    - » wenn die gegenüberliegende Maststange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
    - » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- ▶ Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

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

## TRAINERWISSEN

- ▶ Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- ▶ Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- ▶ Neben dem „Wir-Gefühl“ kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- ▶ 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- ▶ 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- ▶ 1 Stoppuhr
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

## WERTUNG

- ▶ Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

## WETTKAMPFHelfER

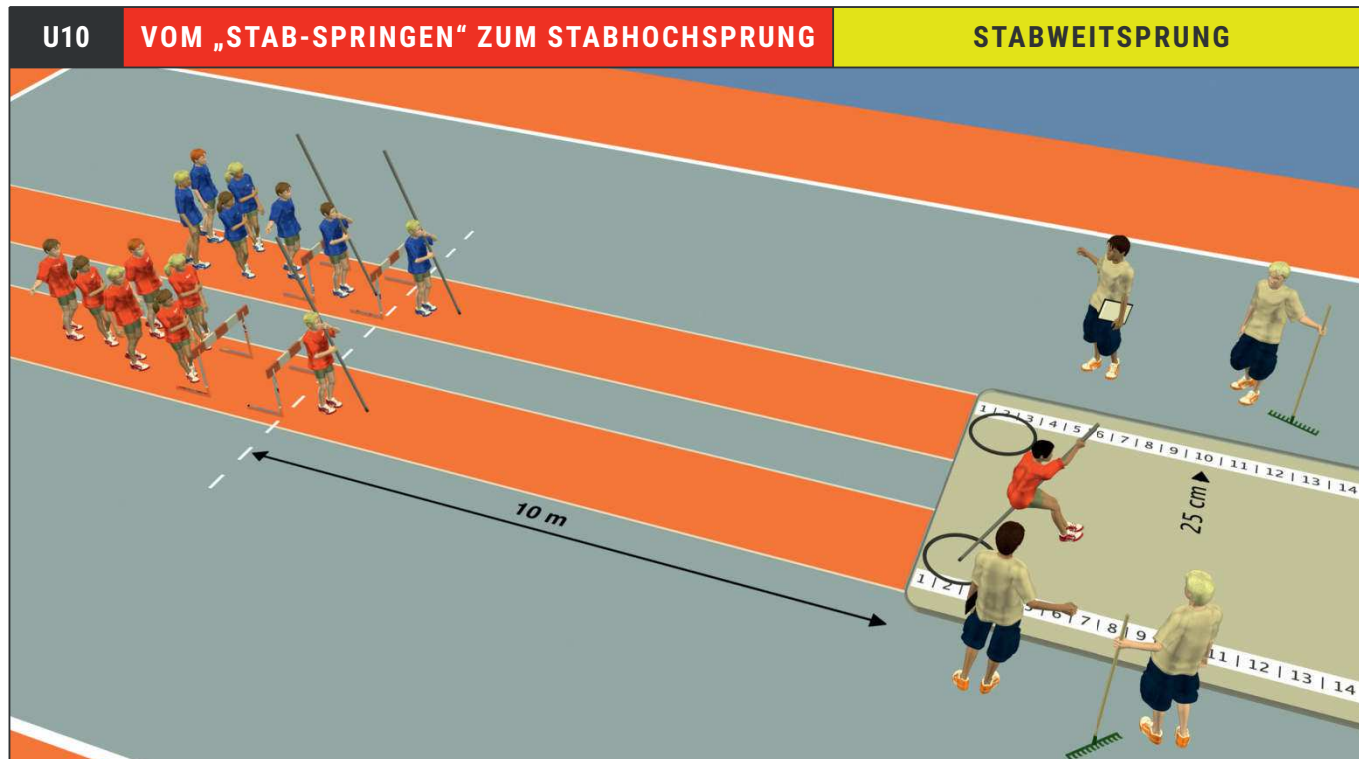
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▶ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▶ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

## WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m)

## WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



### WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche,

springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher.  
▲ Ziel ist es, möglichst weit zu springen.

▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtweite?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an einen Reifen, der den Einstichbereich kennzeichnet, gut sichtbar 25 Zentimeter breite Landezonen markiert (1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw.).
- ▲ Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- ▲ Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung.

- ▲ Gewertet wird jeweils der dem Reifen nächste Körperabdruck.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- ▲ Ein Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Einstichbereich nicht getroffen wird,
  - » der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder
  - » der Stab vor der Landung losgelassen wird; mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Je nach Bedarf die Grube nach zwei bis vier Sprüngen neu einebnen.

- ▲ Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.
- ▲ Die Zonen sollten eine Sprungweite bis etwa 3 m (12 Punkte) abdecken.

## TRAINERWISSEN

- ▲ **Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U8): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden!
- ▲ Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstecken, Abspringen, Fliegen und Landen.
- ▲ Aufgrund des kurzen Anlaufs sollte der Stab in Vorhalte mit der Spitze

nach vorn-unten (Richtung Boden) getragen werden.

▲ Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.

▲ Die schnelle Bewertung anhand der Zonenpunkte sorgt für kurze Pausen- bzw. Wartezeiten.

▲ Das „Sich-tragen-Lassen“ am Stab ist besonders motivierend, hat einen hohen Aufforderungscharakter und fördert das Vertrauen in das eigene Können (Bewegungsgefühl).

▲ Ein Beobachtungsmerkmal ist das möglichst lange Festhalten am Stab – und zwar mit beiden Händen.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube
- ▲ 2 Fahrradreifen o. Ä.
- ▲ 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- ▲ 2 Zoneneinteilungen der Grube
- ▲ 1 Maßband
- ▲ 4 Hürden o. Ä.
- ▲ 2 Harken/Rechen

## WERTUNG

- ▲ Welches Team erzielt die größte Punktzahl? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

## WETTKAMPFHelfER

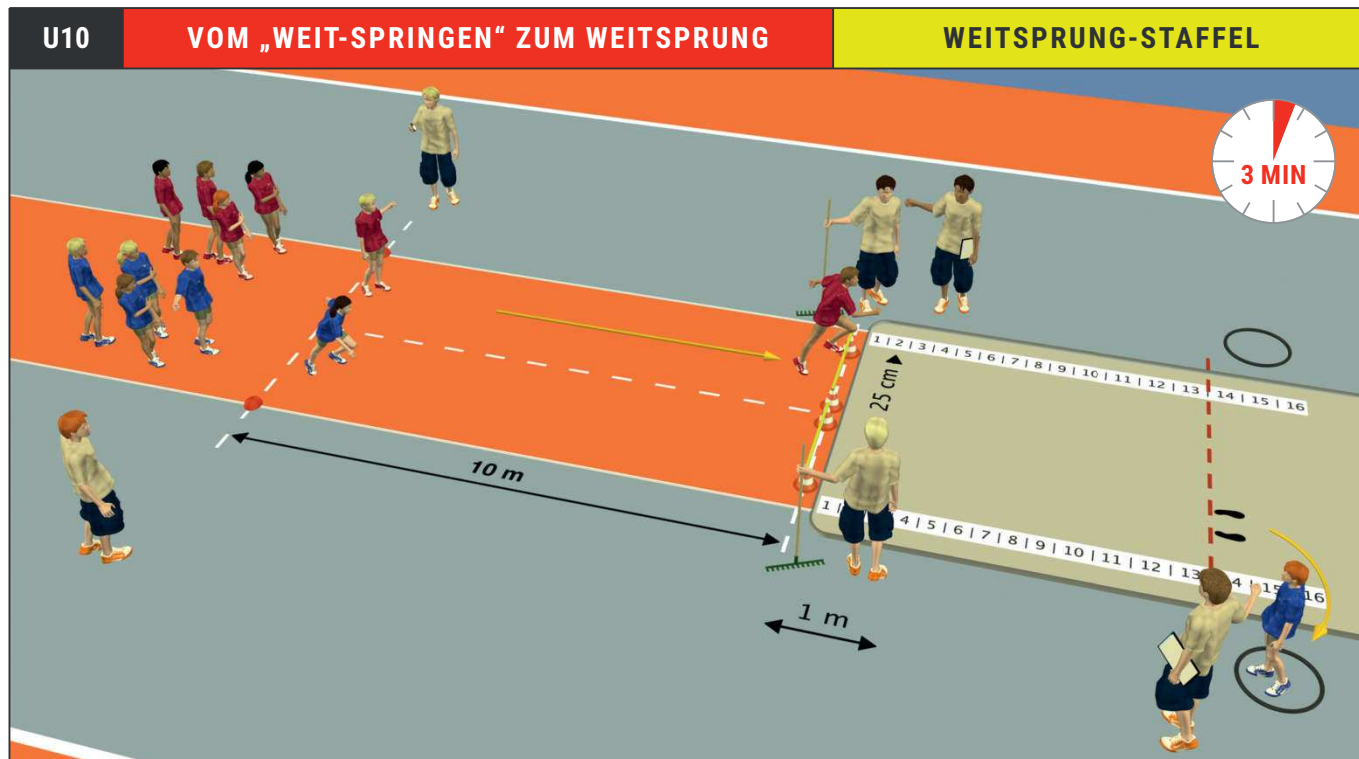
- ▲ 2 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube
- ▲ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung

## WEITERE HINWEISE



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

## WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



### WETTKAMPFIDEE

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

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

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

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

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktebändern o. Ä.); mit etwa 4 Meter Abstand zu einem Absprungrorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- ▲ Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprungrorientierer einbeinig ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▲ Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube; sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.

- ▲ Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Für jeden korrekten Sprung erhält das Team die jeweils der erreichten Zone entsprechende Punktzahl.
- ▲ Jede Staffel geht zweimal an den Start (bei Duellen Tausch der Sprungbahnen). Die Punktzahl aus dem besseren Durchgang bildet das Teamergebnis.
- ▲ Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- ▲ Der Versuch ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrorientierer erfolgt oder dieser bei der Landung verschoben wird.

- » das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).

- ▲ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Absprungrorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist.
- ▲ Der Zeitnehmer zählt die letzten 10 Sekunden laut herunter.
- ▲ Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- ▲ Je nach Bedarf wird die Grube im laufenden Betrieb nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.

## TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen lernen, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ unter Zeit- bzw. Präzisionsdruck anzuwenden.
- ▲ Rasche Rollenwechsel als springender Punktebringer und mitfieberndes Teammitglied sorgen beim miteinander für hohe emotionale Einbindung und Motivation.
- ▲ Der Wetteifer-Charakter wird verstärkt, wenn jeweils 2 Teams im direkten Duell gegeneinander antreten.
- ▲ Es geht Schlag auf Schlag. Konzentration ist unmittelbar vor und während der eigenen Sprünge gefragt.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube
- ▲ 2 Absprungrorientierer
- ▲ 2 Fahrradreifen o. Ä.
- ▲ 1 Startlinie, 1 Maßband
- ▲ 2 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- ▲ 2 Harken/Rechen
- ▲ 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

## WERTUNG

- ▲ Welches Team erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Für die Teamwertung wird die Punktzahl des jeweils besseren Durchgangs herangezogen.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

## WETTKAMPFHelfER

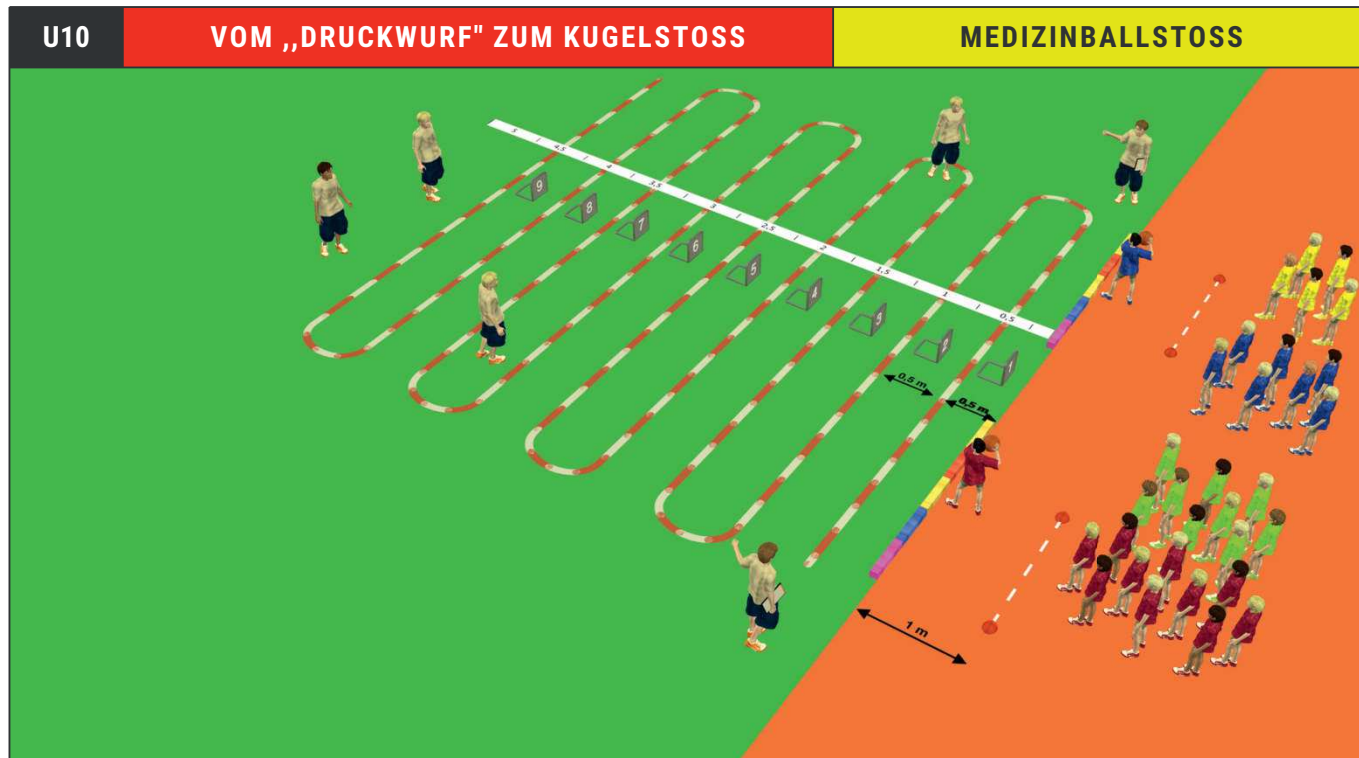
- ▲ 2 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Protokollführung
- ▲ 2 Helfer: Ansage und Zeitnahme, Einhalten von Anlauf und pünktlichem Loslaufen
- ▲ 2 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

## WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinen/uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

# WETTKAMPFKARTEN WERFEN



## WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- ▲ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- ▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebe- reich getrennt.
- ▲ Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- ▲ Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-

chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- ▲ Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▲ Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),

» der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

## TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erlernen. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.

- ▲ Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.
- ▲ Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- ▲ 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- ▲ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- ▲ 1 Maßband

## WERTUNG

- ▲ Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

## WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

## WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-medinballstoss