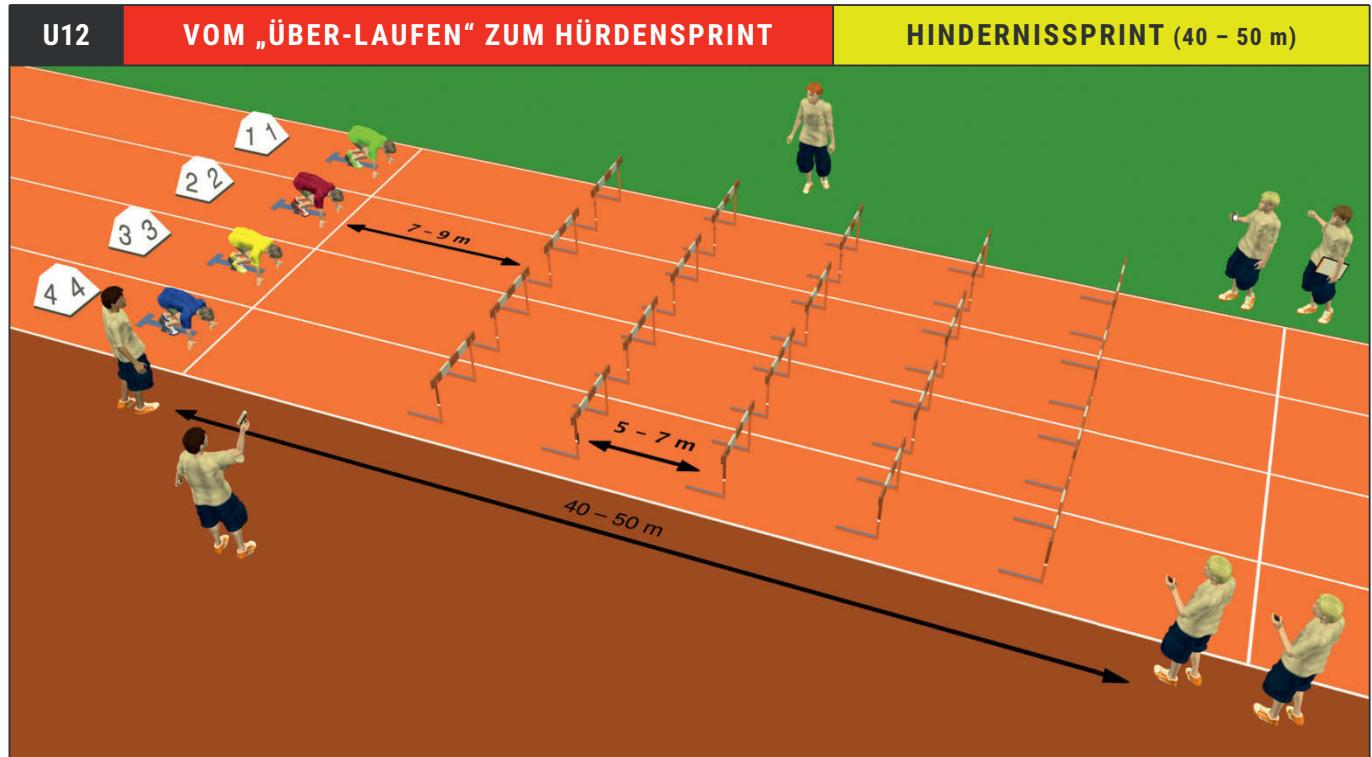


# WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

HINDERNISPRINT (40 - 50 m)

## WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren

ren und so schnell wie möglich über eine 40- bis 50-Meter-Hindernisstrecke sprinten.

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

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen 40- bis 50-Meter-Hindernislauf mit Start (aus dem Startblock).
- ▲ Auf jeder Bahn werden jeweils 5 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elek-

tronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position ....
  - » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
  - » mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen wird oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

## TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen sich auf die Hindernisbahn fokussieren und – wie beim 50-Meter-Sprint – nach dem dreigeteilten Startkommando explosiv aus dem Startblock starten.
- ▲ Dabei sollen die Kinder möglichst bereits bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und das Hindernis mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell übersprinten.
- ▲ Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.

- ▲ Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrationsfähigkeit von besonderer Bedeutung.
- ▲ Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- ▲ Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Hürdensprint erlangen.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Startblöcke
- ▲ 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- ▲ 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

## WERTUNG

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

## WETTKAMPFHILFER

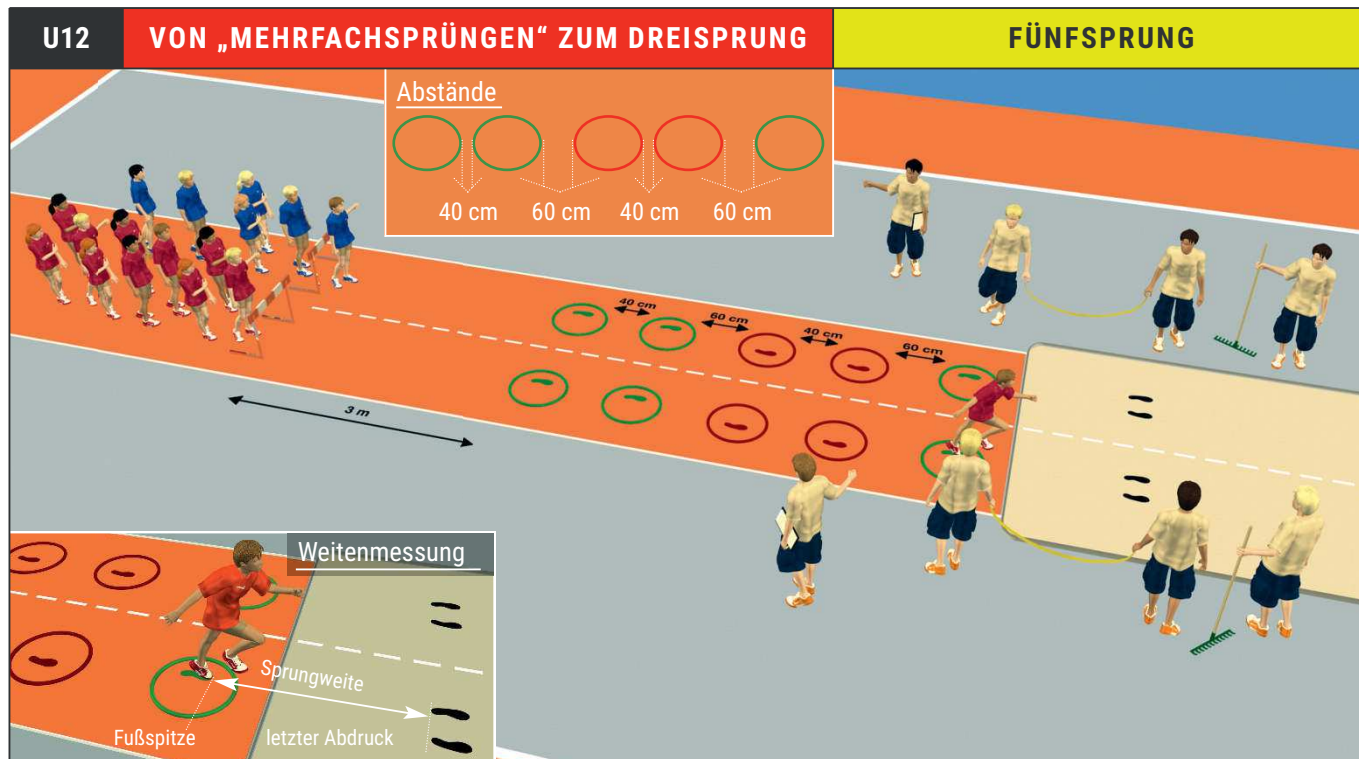
- ▲ 1 Helfer: Ordner
- ▲ 1 Helfer: Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

## WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m](https://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m)

## WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



### WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Sprungrhythmus über

einen festgelegten Reifenparcours absolvieren und mit dem letzten

Sprung („Jump“) möglichst weit springen.

Welches Kind bzw. Team erzielt die größte Gesamtweite?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Vor der Sprunggrube werden 5 Reifen (Abstände und Farbwechsel siehe Grafik) platziert. Eine Hürde begrenzt den Anlauf bis zum ersten Reifen auf 3 Meter.
- ▲ Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand.
- ▲ Der Sprungparcours wird mit Einbeinsprüngen im Rhythmus rechts – rechts – links – links – rechts – rechts – links – links – rechts – rechts – links; je nach Startbein) absolviert; nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube.

- ▲ Die Messung des „Jumps“ erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das Einzelergebnis.
- ▲ Ein Durchgang ist ungültig, wenn ...
  - » der vorgegebene Sprungrhythmus nicht eingehalten wird,
  - » ein Reifen verschoben wird,
  - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
  - » in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.
- ▲ Reifenberührungen sind erlaubt.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).
- ▲ Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, für alle Kinder exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu schaffen.
- ▲ Der für die Messung verantwortliche Wettkampfhelfer sollte sich auf Höhe des letzten Reifens positionieren, um die exakte Abprungstelle feststellen zu können.
- ▲ Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

## TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen nach einer rhythmischen Vorbelastung möglichst weit springen können.
- ▲ Die unterschiedlichen Abstände der Reifen zueinander ermöglichen einen Sprungrhythmus in möglichst gleichbleibender Frequenz.
- ▲ Es werden allgemeine Sprunggewandtheit (v. a. Orientierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit) verlangt.
- ▲ Herausforderung ist das fließende Verbinden azyklischer Bewegungen wie der dreisprungtypische Wechsel von Sprung- und Schwungbein.
- ▲ Die Kinder können den Anlauf im Rahmen der 3-Meter-Vorgabe ihren Vorlieben und dem Leistungsstand entsprechend gestalten.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 10 Fahrradreifen o. Ä. (2 Farben; ggf. Markierungshilfen) mit Ø 60 – 70 cm
- ▲ 2 Maßbänder
- ▲ 2 Anlaufbegrenzungen (z. B. Hürde)
- ▲ Markierungen/Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- ▲ 2 Harken/Rechen

## WERTUNG

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

## WETTKAMPFHelfER

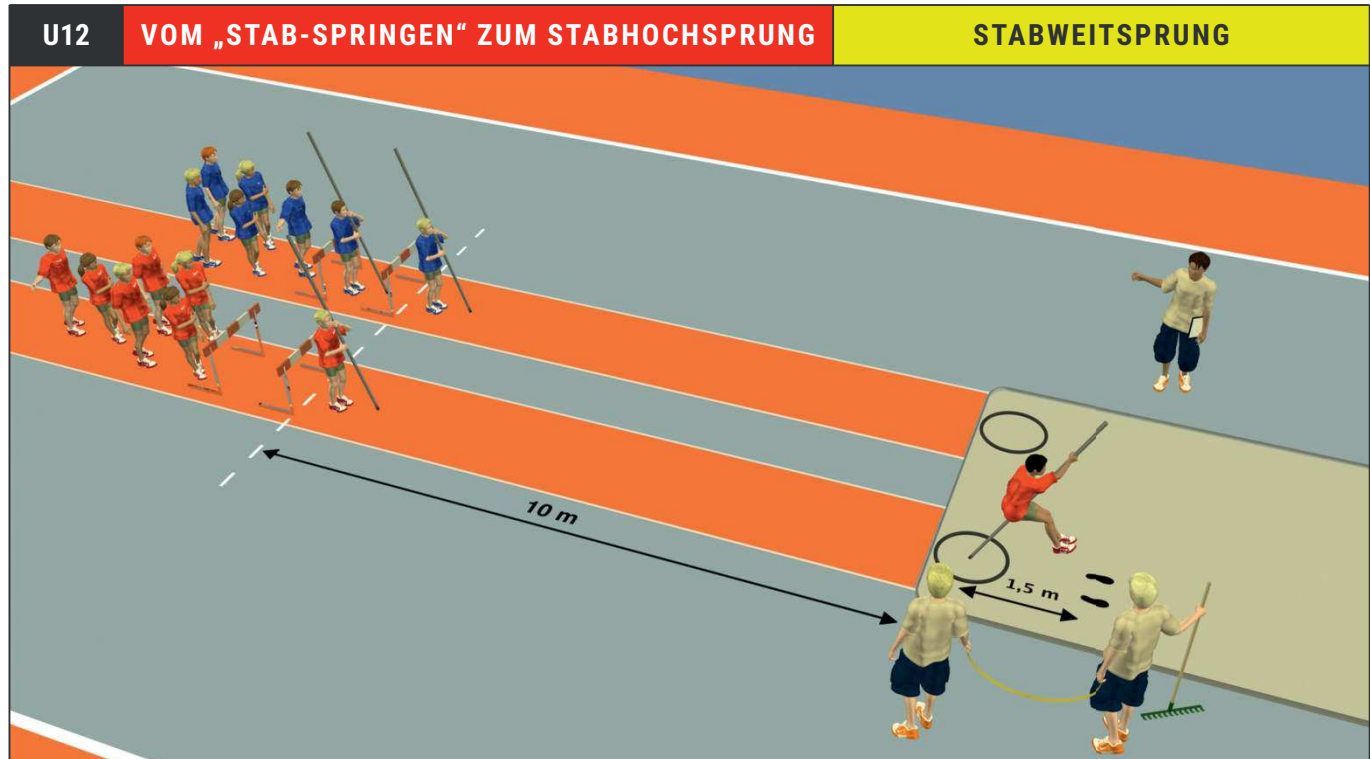
- ▲ 2 Helfer: Ansage, Anlauf- und Rhythmuskontrolle sowie Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Messung
- ▲ 2 Helfer: Einebnen der Grube

## WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u12-fuenfsprung

## 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 Kind bzw. welches Team erzielt die beste Gesamtweite?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- ▲ Mit einem Reifen wird der Einstichbereich gekennzeichnet.
- ▲ 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.
- ▲ Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau von der Einstichstelle des Stabs bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der

Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das 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

- ▲ Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um die Einstichstelle des Stabs und den

letzten Körperabdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).

- ▲ Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

## TRAINERWISSEN

- ▲ Im Vergleich zur U10-Disziplin mit Sprungzonen wird dem steigenden Leistungsvermögen der Kinder Rechnung getragen, indem zentimetergenau gemessen wird.
- ▲ Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstechen, Abspringen, Fliegen und Landen.

- ▲ 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.
- ▲ 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
- ▲ 1 Maßband
- ▲ 2 Hürden o. Ä.
- ▲ 1 Harke/Rechen

## WERTUNG

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

## WETTKAMPFHelfER

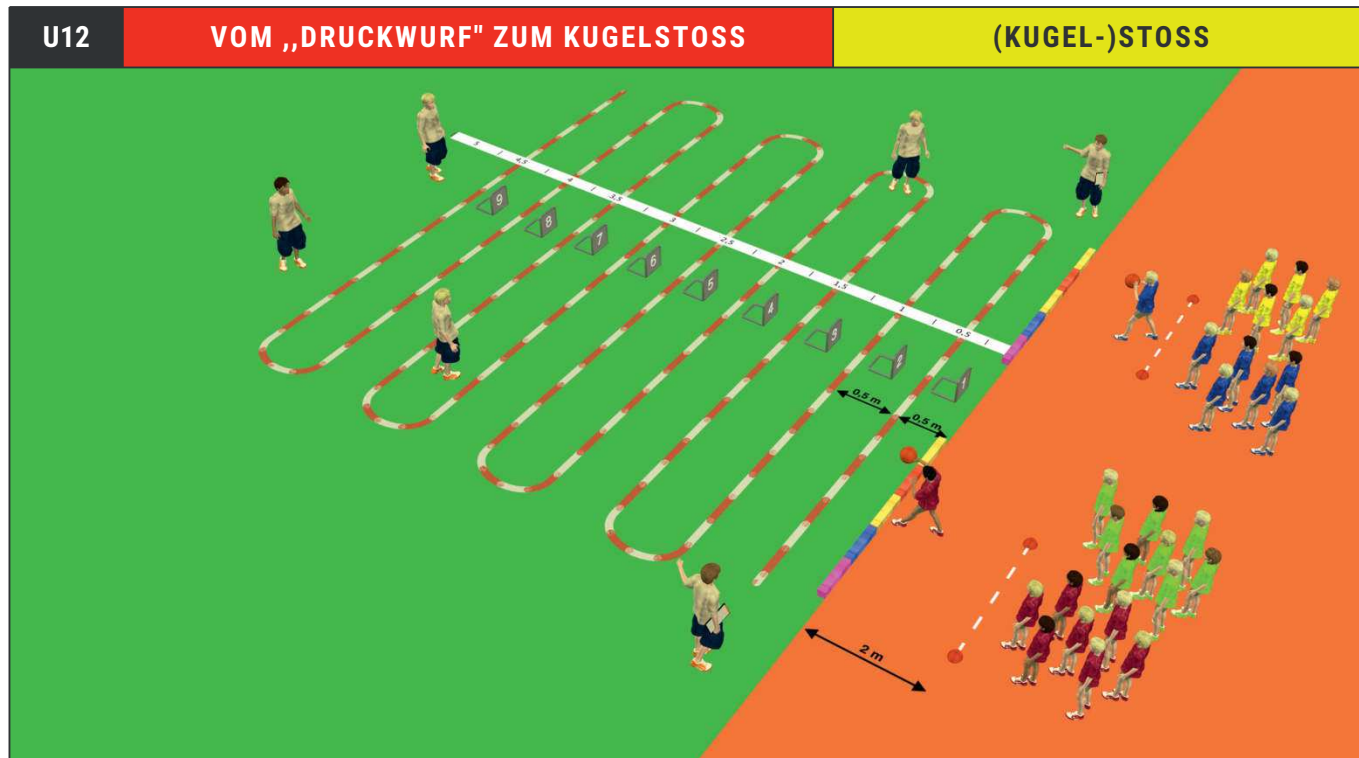
- ▲ 2 Helfer: Messung der Sprungweite und Einebnen der Grube
- ▲ 1 Helfer: Ansage und Protokollführung

## WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-ubersicht/bereich-sprung/u12-stabweitsprung](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-ubersicht/bereich-sprung/u12-stabweitsprung)

# WETTKAMPFKARTEN WERFEN



## WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus dem 3-Schritt-Rhythmus möglichst weit stoßen.
- ▲ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- ▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Die Anlaufänge wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt.
- ▲ Das Wettkampfgerät (Medizinball oder Kugel; Gewicht 1,5 bis 2 kg) wird vom Veranstalter mit der Ausschreibung bekanntgegeben.
- ▲ Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umge-

kehrt) bzw. die einhändig oder beidhändig gehaltene Kugel nach dem Anlauf (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit nach vorne. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

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

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
  - » **A: Additionsergebnis**  
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

## » B: Bestergebnis

Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

- ▲ Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - » die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird,
  - » die Kugel bzw. die Stoßhand hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist,
  - » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Um die altersgemäße Entwicklung im Jahresverlauf zu berücksichtigen, hat es sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher auf Medizinbälle (mit geringerem Gewicht), in

der zweiten Hälfte auf Kugeln (mit höherem Gewicht) zurückzugreifen.

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

## TRAINERWISSEN

- ▲ Im Vergleich zu den U8- und U-10 Disziplinen sollen die Kinder nun die Auswirkungen von verlängertem Anlauf und höheren Anlaufgeschwindigkeiten erfahren.
- ▲ Je besser Bewegungskoordination und Rhythmusgestaltung, desto besser ist die Ausführung.
- ▲ Je nach Ausschreibung sind Leistungskonstanz (A) oder ein Top-Ergebnis (B) gefragt.

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Stoßgerät laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- ▲ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ 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 (Variante A oder B).
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

## WETTKAMPFHelfER

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

## WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenbereich/wurf/u12-kugel-stoss



## WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



### WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen als 6 x 50-Meter-Staffel einen Stab so schnell wie möglich ins Ziel transportieren.

▲ Welche Staffel ist am schnellsten?

**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- ▲ Auf den Laufbahnen einer Rundbahn die Ablaufmarkierungen 50, 100, 150 und 200 Meter vor der Ziellinie (für die Läufer 3 bis 6) nutzen und (für Läufer 2) eine zusätzliche Markierung 250 Meter vor dem Ziel anbringen.
- ▲ Jedes Team transportiert einen Staffelstab auf einer fest zugewiesenen Laufbahn.
- ▲ Der erste Läufer startet nach dem dreigeteilten Startkommando aus dem Startblock.
- ▲ Jedes Teammitglied läuft eine 50-Meter-Teilstrecke.
- ▲ Alle Kinder verbleiben in ihrer Laufbahn, bis alle Staffeln das Ziel erreicht haben.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- ▲ Bei Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Startklappe o. Ä. abgebrochen. Der Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn der Startläufer in der „Fertig“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt, mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Wird ein Kind während des Laufs behindert, darf seine Staffel den Lauf wiederholen. Staffeln, die eigens hierfür antreten, laufen außerhalb der Wertung.

- ▲ Die Behinderung anderer Staffelläufer kann zur Disqualifikation des Teams führen. Alle disqualifizierten Teams werden auf dem letzten Platz gewertet.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Es gibt keine begrenzten Zonen (Wechselräume) für die Stabübergabe. Zur Stabübergabe muss der übernehmende Läufer vom Beginn der 50-Meter-Teilstrecke ablaufen.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffelteams erhalten Startnummern von 1 bis 6 (für jedes Team eine andere Farbe).

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Die Kinder auf den Position 2 bis 5 müssen den Stab sowohl gut übernehmen als auch übergeben können

(bevorzugte Übergabetechnik: Schub-Wechsel).

- ▲ Die Kinder sollen die koordinativ-konditionellen Grundlagen mit dem Schwerpunkt Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit verbessern sowie Schnelligkeit für maximale Sprints entwickeln.
- ▲ Der Wechsel des Staffelstabs erfolgt ausschließlich von hinten und bei möglichst hoher (aber angepasster) Laufgeschwindigkeit.
- ▲ Der Stab-Übernehmende soll nach erfolgtem Ablauf nach Möglichkeit nicht nach hinten schauen. Stattdessen soll der Stab-Übergebende den Wechsel im richtigen Augenblick per Zuruf (z. B. „Hepp“) ankündigen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ 4 Laufbahnen, jeweils mit Startblock
- ▲ Ablaufmarkierungen
- ▲ 4 Staffelstäbe
- ▲ 4 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- ▲ 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- ▲ Startnummern von 1 bis 6 (für jedes Team in einer anderen Farbe)

**WERTUNG**

- ▲ Welche Staffel ist am schnellsten?
- ▲ Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 5 Helfer: Wechsel-/Übergabekontrolle (kontrollieren u. a. erkennbare Behinderungen)

**WEITERE HINWEISE**

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-ubersicht/bereich-lauf/u12-6x50-meter-staffel