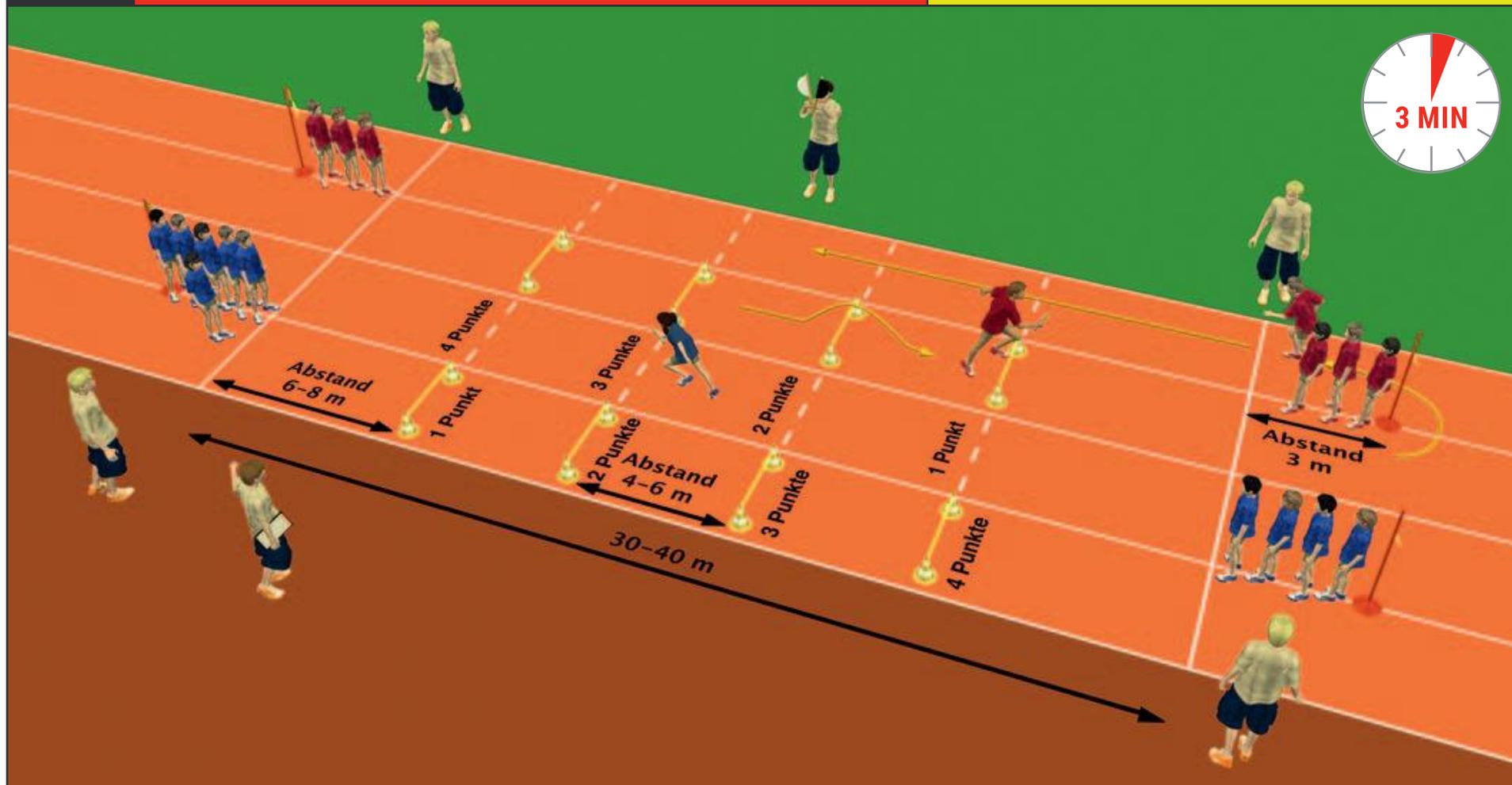


# WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 - 40 m)



## 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 Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- ▲ Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

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

## LEISTUNGSERMITTLUNG

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

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

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

## TIPPS AUS DER PRAXIS

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

## TRAINERWISSEN

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

## 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

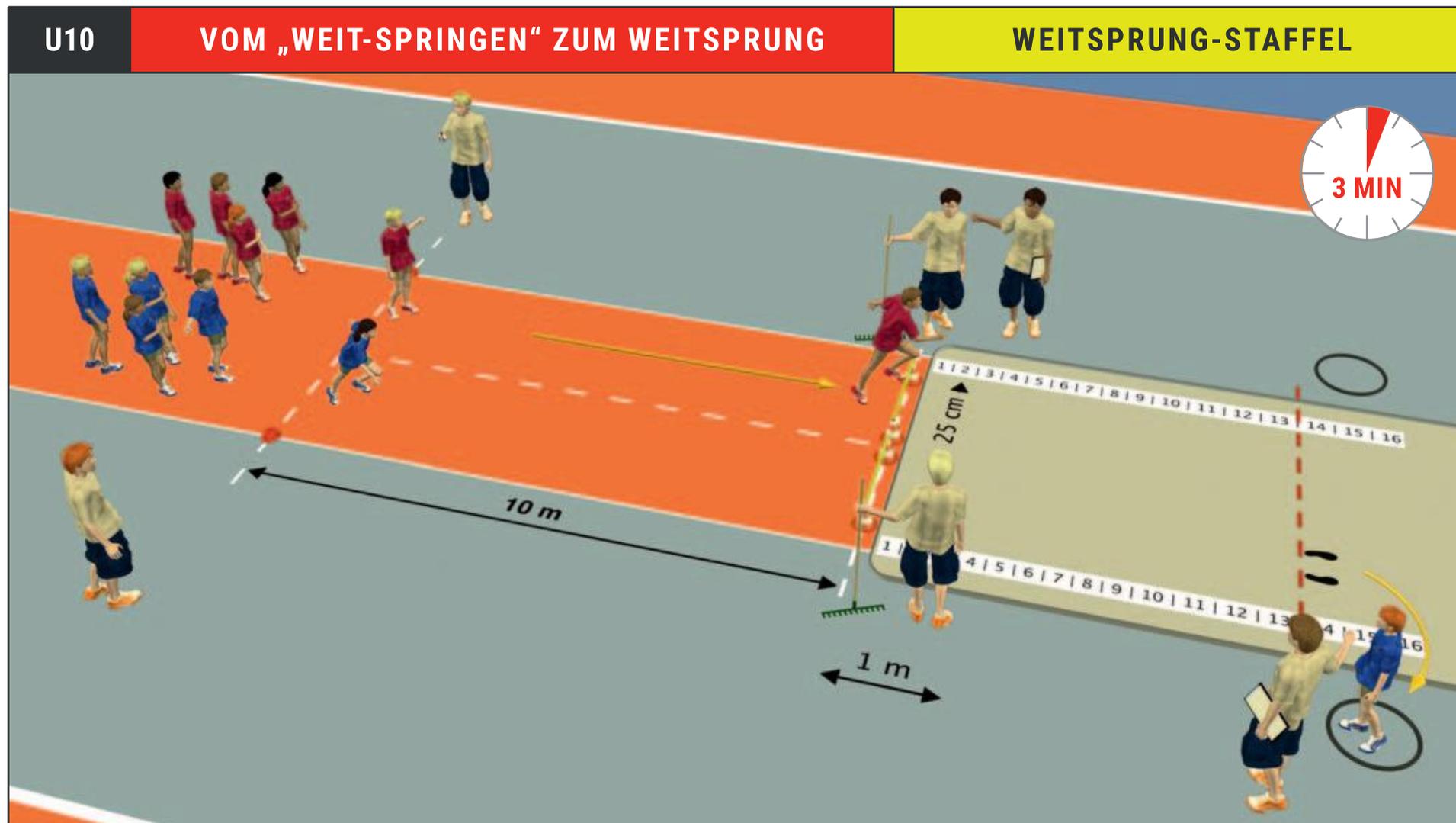
- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

## WEITERE HINWEISE



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

# WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



## WETTKAMPFIDEE

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

über einen Absprungsorientierer 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 Punktbändern o. Ä.); mit etwa 4 Meter Abstand zu einem Absprungorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- ▲ Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprungorientierer einbeinig ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▲ Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube; sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.

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

## LEISTUNGSERMITTLUNG

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

- » das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).
- ▲ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet

## TIPPS AUS DER PRAXIS

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

## 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 Absprungorientierer
- ▲ 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

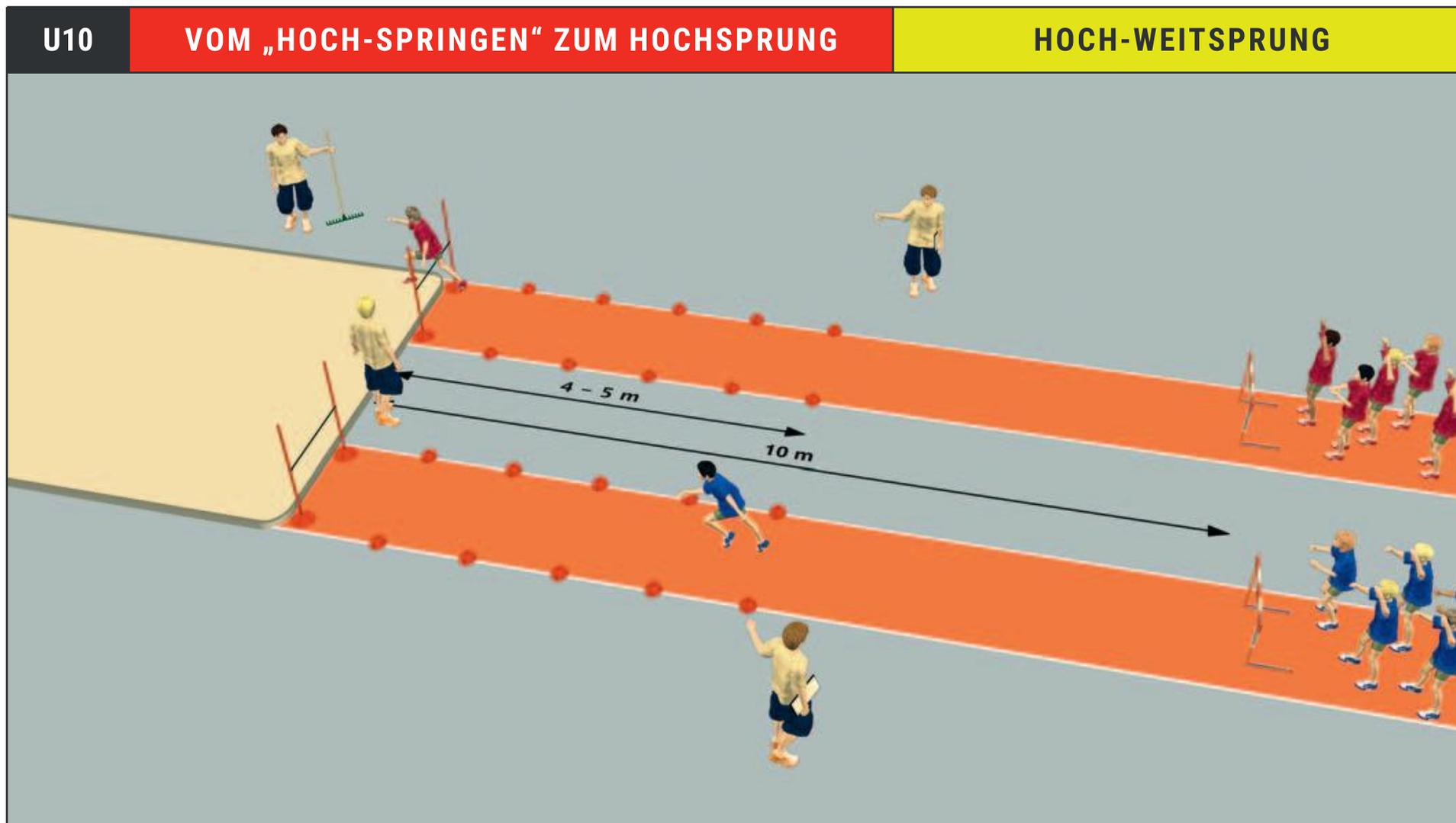
- ▲ 2 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Protokollführung
- ▲ 2 Helfer: Ansage und Zeitnahme, Einhalten von Anlauf und pünktlichem Loslaufen
- ▲ 2 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

## WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel](https://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel)

# WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



## WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im

stabilen, beidbeinigen Stand landen.  
▲ Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.

▲ Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.

▲ Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- ▲ Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- ▲ Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- ▲ Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- ▲ Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.

- ▲ **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- ▲ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
  - » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  - » die Querstange herunterfällt oder
  - » der Anlaufbereich verlassen wird.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- ▲ Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- ▲ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▲ Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- ▲ In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

## TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich

zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.

- ▲ Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- ▲ Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigesprung (Take-off) nach vorn-oben.
- ▲ Bei der Lattenüberquerung sind Schnellkraft, Beweglichkeit, Koppplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- ▲ Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube/Landefläche
- ▲ 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- ▲ 2 Hürden o. Ä.
- ▲ 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- ▲ 1 Harke/Rechen

## WERTUNG

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

## WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- ▲ 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

## WEITERE HINWEISE



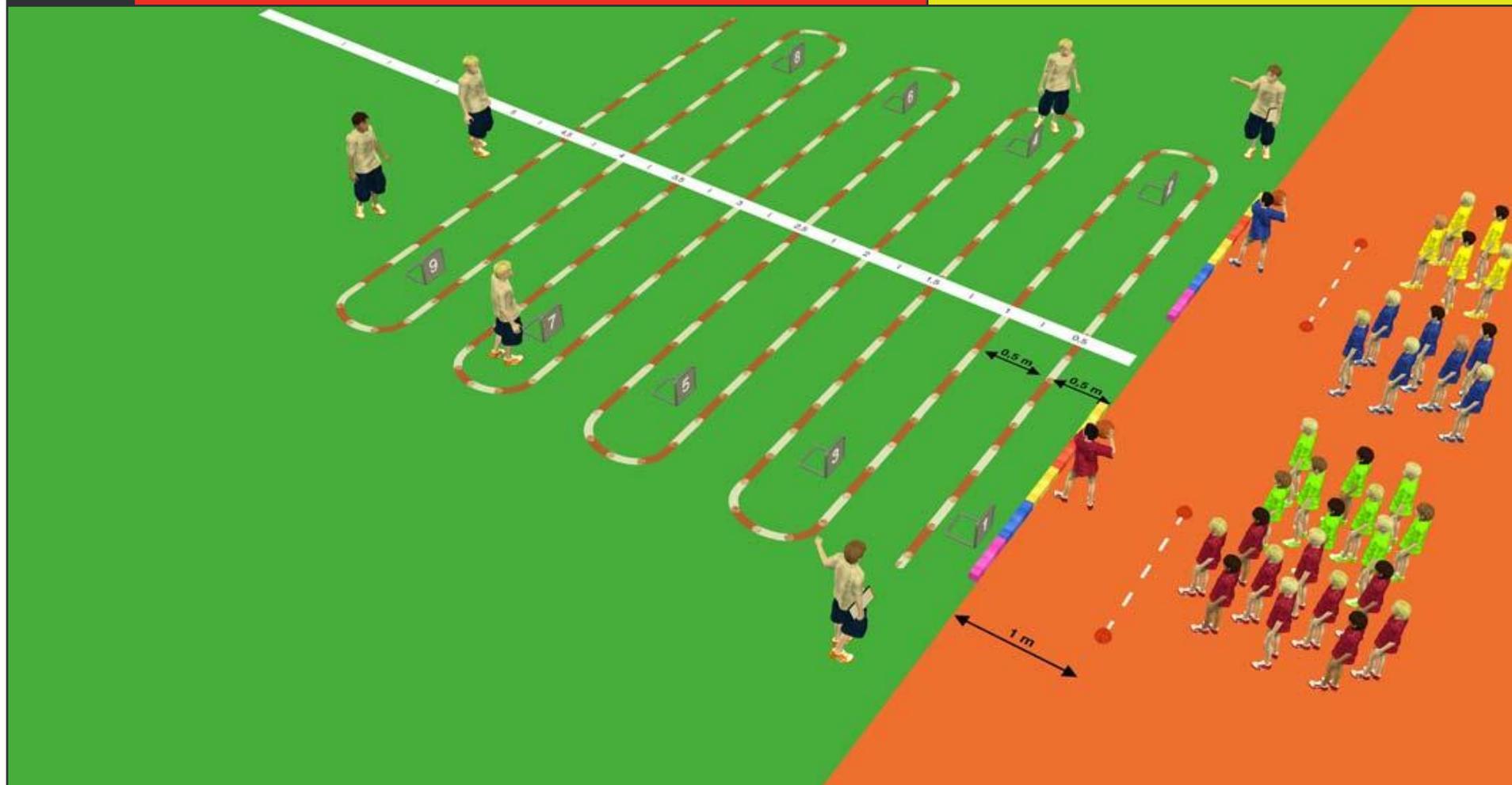
[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung](https://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung)

# WETTKAMPFKARTEN WERFEN

U10

VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS

MEDIZINBALLSTOSS



## 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 Wartebereich 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/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u10-medininballstoss](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u10-medininballstoss)