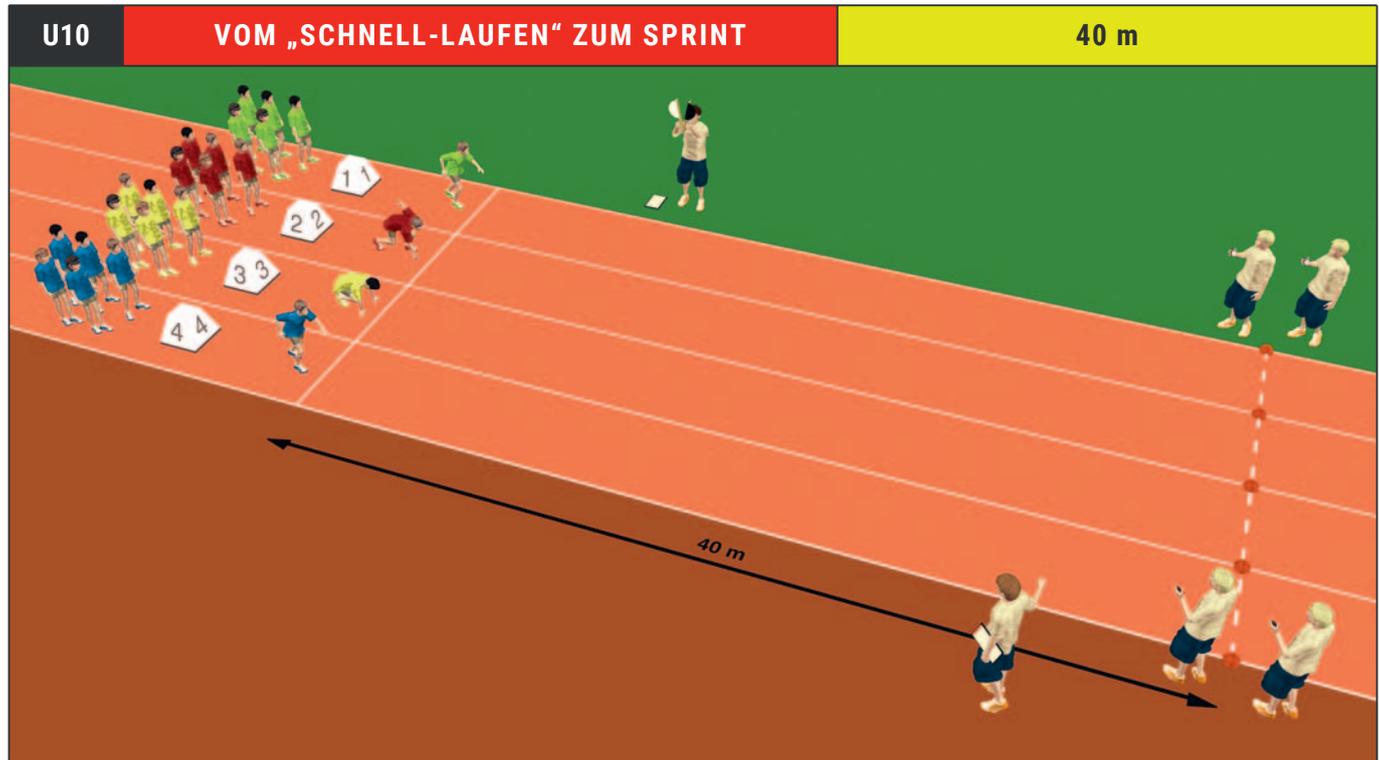


WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell star-

ten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.

▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
– Wer kann zweimal hintereinander

möglichst schnell laufen (A)?
– Wer kann einmal besonders schnell laufen (B)?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Warte- und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.
- » **A: Additionsergebnis**
Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

» B: Bestergebnis

- Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.
- ▲ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
 - ▲ 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 vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
 - ▲ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- ▲ Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- ▲ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▲ Aufbauend auf den Anforderungen der U8-Variante sollen die Kinder unterschiedliche Startpositionen kennenlernen und das dreigeteilte Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) verinnerlichen.
- ▲ Die Kinder sollen lernen, aus der ru-

henden „Fertig“-Position in kürzester Zeit zu reagieren sowie impulsiv und kraftvoll zu starten.

- ▲ Es gilt, so schnell wie möglich zu beschleunigen und die erreichte Höchstgeschwindigkeit möglichst bis zur Ziellinie aufrechtzuerhalten.
- ▲ Die Kinder sollen sich unmittelbar nach dem Start aus der anfänglichen Oberkörpervorlage schnell in eine aufrechte Körperhaltung mit entsprechendem Knieeinsatz, Ballenlauf und gegengleichem Armeinsatz gelangen.
- ▲ Die freie Wahl der Startposition ermöglicht den Kindern einen eigenen Gestaltungsspielraum. Sie können so ihr Bewegungsverständnis und -gefühl aktivieren und weiterentwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▲ 4 Stoppuhren

WERTUNG

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

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▲ 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

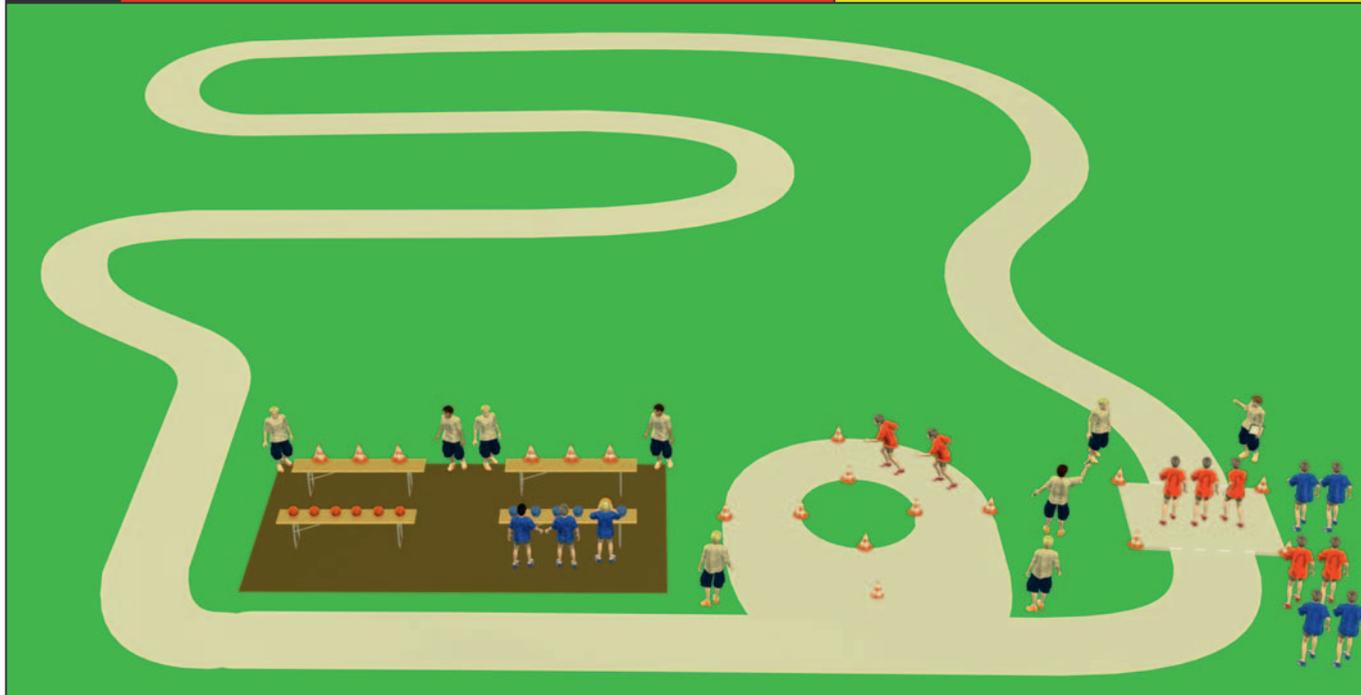


leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-40-meter

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

BIATHLON-STAFFEL (600 – 800 m)



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen als Staffelteam eine 600- bis 800-Meter-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.

▲ Dabei sollen sie als Paar den Parcours jeweils zweimal laufen.

▲ Welche Staffel absolviert den Ausdauerparcours am schnellsten?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Je 6 – 9 Kinder bilden ein Staffelteam.
- ▲ Eine 600 bis 800 Meter lange Laufstrecke für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 4 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 30 bis 40 m) markieren.
- ▲ Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- ▲ An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der

Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.

- ▲ Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- ▲ Die Länge der Lauf- und Strafrunde, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- ▲ Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt,

sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert.

- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Am Übergang von der Wurfstation zur Strafrunde sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafrunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- ▲ Nach Möglichkeit für jedes Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden – wenn möglich auch die Wurfstation.

- ▲ Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- ▲ Demonstrieren Sie bei einer Probe-runde den Ablauf, v. a. den Einstieg (und Laufrichtung) in die Strafrunde.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen auf einer längeren Strecke weitere Ausdauererfahrungen sammeln.
- ▲ Die Läufer eines Teams müssen zeitgleich mit den Zielwürfen beginnen, gemeinsam ggf. die Strafrunde laufen und als Team das Ziel erreichen bzw. die nächsten Läufer auf die Strecke schicken.
- ▲ Eine besondere Spannung bei dieser Teamaufgabe entsteht durch das (Nicht-)Treffer der Ziele und damit einhergehende Positionswechsel.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Markierungen wie Hütchen, Hürden
- ▲ Wurfstationen (z. B. Festzeltgarnituren), 6 Ziele (Hütchen o. Ä.), 12 Wurfgeräte (z. B. Tennis-, Gymnastikbälle)
- ▲ 2 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- ▲ 1 Startpistole/-klappe oder 1 Pfeife
- ▲ je 6 – 9 Leibchen/Markierungsbänder

WERTUNG

- ▲ Welches Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- ▲ Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

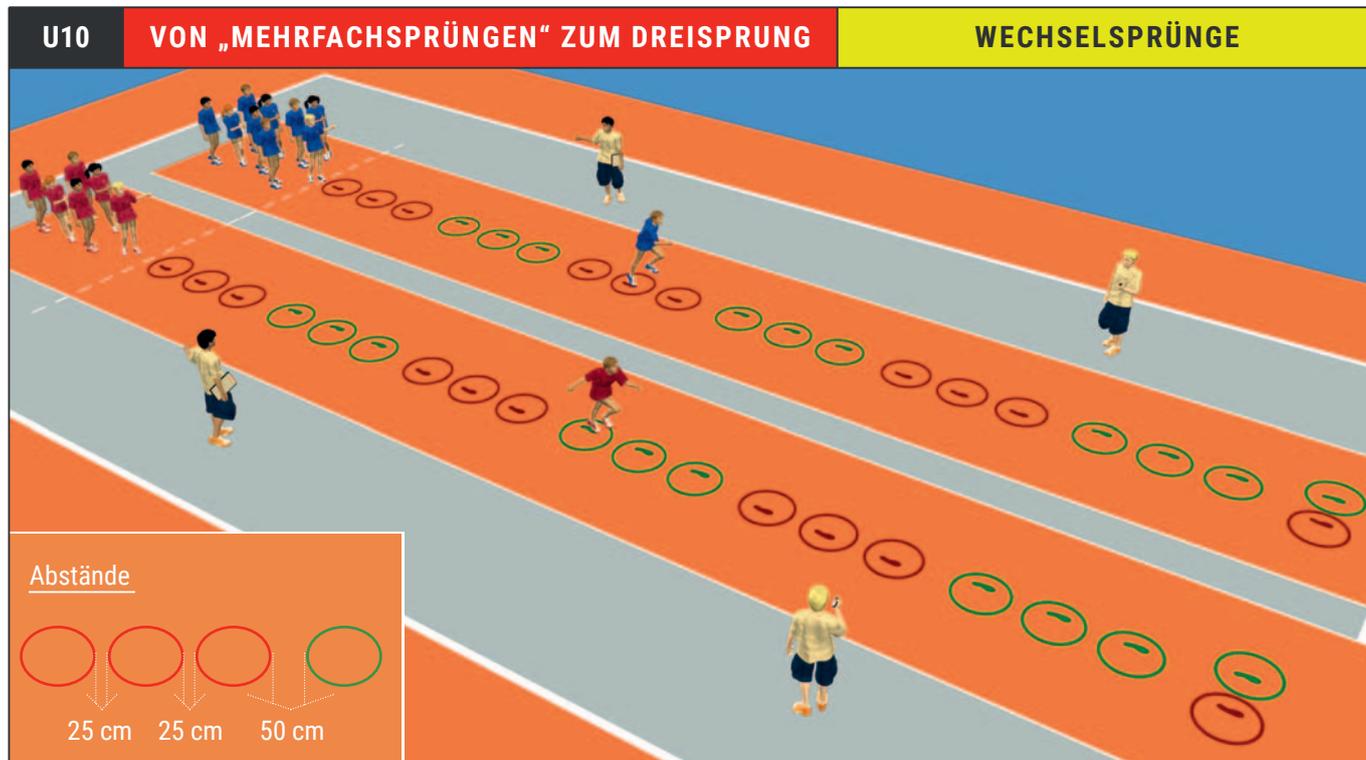
- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 2 Helfer: Zeitnahme, Kontrolle der Wechsel und Zählen der Runden
- ▲ 4 Helfer: Wurfstationen
- ▲ 2 Helfer: Einweiser Strafrunde

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenbereichs/bereich-lauf/u10-biathlon-staffel-600-800-m

WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen eine Strecke mit vorgegebenen Abschnitten und Sprungrhythmen möglichst schnell mit Einbeinsprüngen absolvieren.
- ▲ Rhythmus: je dreimal links, rechts, links usw. (oder umgekehrt)
- ▲ Wer absolviert die Sprungfolge möglichst fehlerfrei und am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Mit 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach jeweils 3 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) wird eine gerade Sprungstrecke ausgelegt (Abstände siehe Grafik; Reifen ggf. mit Tape am Boden fixieren). 2 verschiedenfarbige Reifen markieren das Ende.
- ▲ Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: Farbwechsel bedeutet Beinwechsel. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- ▲ Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- ▲ Beendet wird die Sprungfolge mit einem Schlussprung und Landung im Grätschstand in den Zielreifen.

- ▲ Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zur beidbeinigen Landung in den Zielreifen gestoppt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Team absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 schnellsten Zeiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- ▲ Ein Sprung gilt als fehlerhaft (und führt zu Addition einer Strafzeit von 0,5 Sekunden je Fehler auf die Versuchszeit), wenn ...
 - » der Absprung bzw. die Landung auf dem falschen Bein erfolgt,
 - » ein Reifen verschoben wird,
 - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
 - » in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.

- ▲ Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.
- ▲ Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Motivierend und zeitsparend sind Duelle an mindestens 2 parallel aufgebauten Sprungbahnen.
- ▲ Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, an allen Anlagen für exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu sorgen.
- ▲ Ausgediente (28-Zoll-Rennrad-)Fahradmäntel sind besonders geeignet; das nachgiebige Material unterstützt angst- und verletzungsfreies Springen, dünne Rennradreifen ermöglichen darüber hinaus flache, nach vorne gerichtete Sprünge.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen Sprunggewandtheit und -schnelligkeit mit der bereits in der U8 geforderten aufrechten Körperhaltung beweisen.
- ▲ Über die fest vorgegebenen Abstände werden zunächst aus dem Stand eher sprungkräftige, im weiteren Verlauf mehr und mehr gewandte und schnelle Sprünge und zum Ende der Bahn besonders kurz-reaktive bzw. flüchtige Bodenkontakte gefordert.
- ▲ Ziel ist es, rhythmisch-dynamische Einbeinsprünge unter Wettkampfbedingungen realisieren zu können.
- ▲ Gefordert sind vor allem Körperkontrolle und die Fähigkeit, zwischen Sprung- und Schwungbeinrolle zu wechseln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 40 Fahrradreifen o. Ä. (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- ▲ 2 Stoppuhren
- ▲ 1 Startlinie
- ▲ Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- ▲ 1 Maßband

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.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Zeitnahme
- ▲ 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

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

WETTKAMPFKARTEN WERFEN



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen das Wettkampferät nach maximal einer ganzen

Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.

▲ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.

▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- ▲ Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- ▲ Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- ▲ Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▲ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,

- » der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
- » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

- ▲ Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Be-

schleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitergehende Würfe.

- ▲ Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
- ▲ Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen“ und dann „peitschenartig“ nach vorne schnellen zu lassen.
- ▲ Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- ▲ Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- ▲ 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminiert), Hütchen

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

- ▲ 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



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