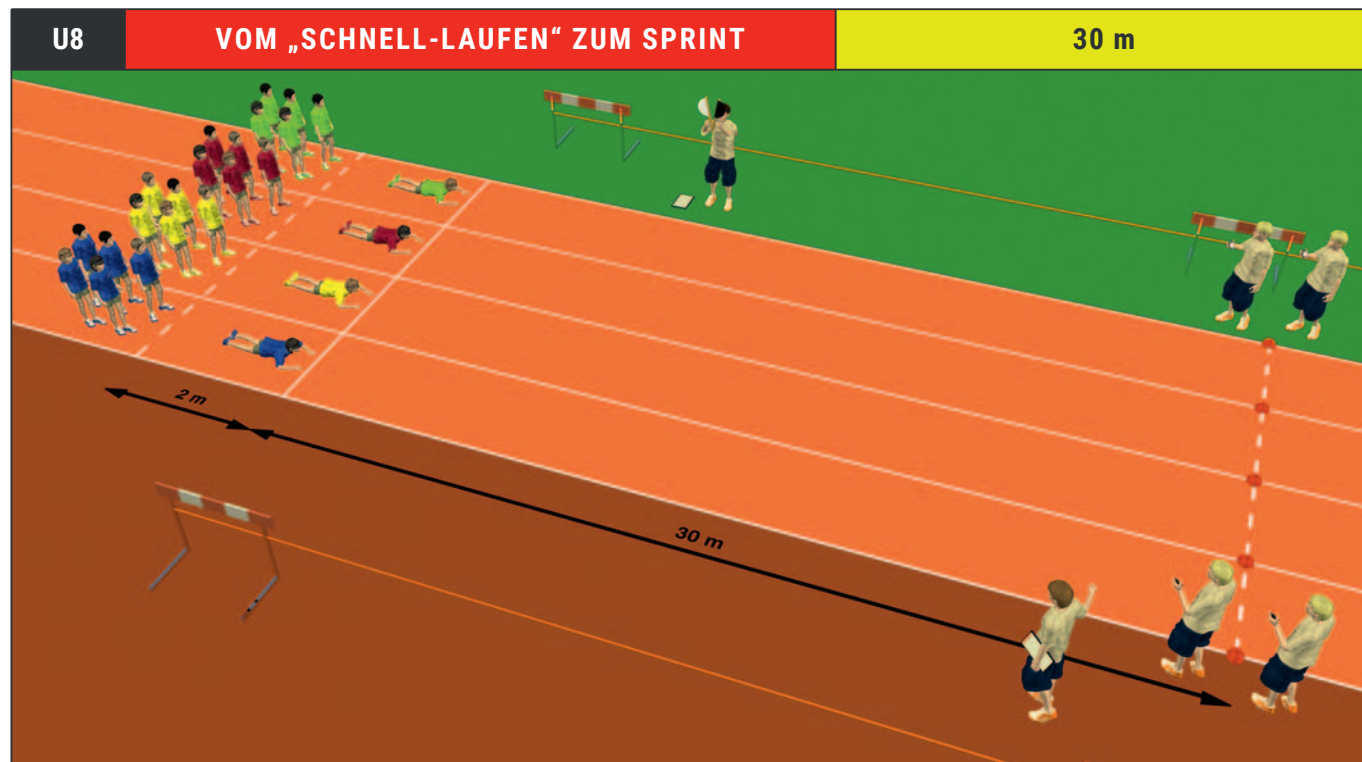


WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten Bewegungsaufgaben so

schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.

▲ Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?

▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▲ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
 - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
 - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▲ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ 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 bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
 - » die vorgegebene Startposition aufgibt oder

» die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).

- ▲ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- ▲ Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- ▲ Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

- ▲ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▲ Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- ▲ Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- ▲ Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Zielinie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, 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 Additionsergebnisse der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELPER

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

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-30-meter

U8

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

BIATHLON-STAFFEL (400 – 600 m)



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen als Staffelteam eine 400- bis 600-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 Staffteam.
- ▲ Eine 400 bis 600 Meter lange Lauf- und Strafrunde markieren, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 3 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 20 bis 30 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 Teams

die farbige 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 Staffteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungsscharakter.
- ▲ Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffteams sollten farblich markiert werden;

wenn möglich auch die Wurfstation in der gleichen Farbe kennzeichnen.

- ▲ Demonstrieren Sie bei einer Probe- und Strafrunde den Ablauf, v. a. den Einstieg und Laufrichtung in die Strafrunde.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen erste Wettkampferfahrungen in einem Ausdauerwettbewerb sammeln und lernen, sowohl mit eigenen als auch mit Erfolgen und Misserfolgen der Kinder und Konkurrenten umzugehen.
- ▲ Gehören mehr als 9 Kinder zum Team, wird gemeinsam entschieden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei hat der Trainer die letzte Entscheidung, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollen das Team anfeuern.

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 Staffteam 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/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-biathlon-staffel-400-600-m



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck

mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.

▲ Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- ▲ Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- ▲ Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- ▲ Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

- ▲ Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- ▲ Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- ▲ Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- ▲ Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - » der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
 - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- ▲ Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- ▲ Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- ▲ Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- ▲ Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- ▲ 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- ▲ Kabelbinder oder Kordel
- ▲ Tape o. Ä.
- ▲ 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- ▲ 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät 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.
- ▲ Beginnend an der Abwurflinie werden in einem 15 m langen Zielbereich jeweils 1 m 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 m begrenzt. Zusätzlich den Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schleuderball [kleiner Schweißball, am Band gegriffen], Tennisring oder Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- ▲ Die Kinder werfen das Gerät aus der Wurfauslage 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

- ▲ Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollte der Trainer (oder ein Wettkampfhelfer) den korrekten Bewegungsablauf des Drehwurfs noch einmal demonstrieren und erläutern.
- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, verlässt den Wurfbereich und stellt sich wieder hinten an (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen die Dreh-Streck-Bewegung des gesamten Körpers

als hilfreiches Element beim Abwurf während des Drehwurfs kennenlernen.

- ▲ Kernelement beim Drehwurf ist die Wurfauslage mit einer Gewichtsverlagerung „von hinten (Druckbein) nach vorne (Stemmbein)“. Beim Abwurf erfolgt eine Impulsübertragung auf das Gerät; der Beschleunigungsweg sollte dabei auf-/ansteigend sein.
- ▲ Die Kinder sollten den Umgang mit verschiedenen Wurfgeräten mit unterschiedlichen Handhabungen und Flugeigenschaften kennenlernen.
- ▲ Es werden vor allem Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsgefühl der Kinder gefordert.
- ▲ Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 15 m), 1 Maßband
- ▲ Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- ▲ 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminert), 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/disziplinen/bereich-wurf/u8-drehwurf