

# HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

## Odenwaldkreis



Hessischer Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis

### Kreismeisterschaften 2023 – Einzeldisziplinen Teil 1

**Entgegen der ursprünglichen Ankündigung wird eine Bewirtung angeboten!**

<b>Datum</b>	:	<del>Samstag, 06. Mai 2023</del> <b>NEU: Samstag 17.06.2023</b>
Veranstalter	:	Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis
Austragungsort	:	Sportpark Erbach
Ausrichter	:	TSV Erbach
<b>Beginn</b>	:	<b>ab 09.30 Uhr – Kinder U 08 und U 10</b> <b>ab 10:00 Uhr Jugend U 12</b> <b>ab 11:00 Uhr Jugend U 14</b> <b>ab 12:00 Uhr Jugend U 16</b> <b>ab 12:15 Uhr Jugend U 18 und älter</b>
Meldeschluss	:	Dienstag, 13. Juni 2023
Meldungen an	:	über <a href="http://LANnet3.de">LANnet3.de</a> oder <a href="mailto:meldungen-odenwald@hlv.de">meldungen-odenwald@hlv.de</a>
Startgebühren	:	3,00 € je Teilnehmer   Kinderleichtathletik 2,50 € je Teilnehmer

#### **Ab 9:30 Uhr Kinder U 8 und U 10: KiLa - Mannschaftswettkämpfe**

U 8: 30m Hindernis-Sprint-Staffel – Zielweitsprung – Schlagwurf

U 10: 30m Hindernis-Sprint-Staffel – Weitsprung-Staffel – Schlagwurf

#### **Ab 10 Uhr Kinder U 12 (M/W 10 + M/W 11) - Einzelwertung**

50 m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Schlagballwurf, 4 x 50 m-Staffel

#### **Ab 11:15 Jugend U 14 (M/W 12 + M/W 13)**

75 m-Lauf, Hochsprung, 60 m Hürden, Ballwurf, Speerwurf, 4 x 75 m-Staffel

#### **Ab 12 Uhr Jugend U 16 (M/W 14 + M/W 15)**

100 m-Lauf, 80 m Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4 x 100 m-Staffel;

300 m Hürden (nur für M/W 15)

#### **Ab 12:15 Uhr Männl. Jgd. U 18/U 20 und weibl. Jgd. U 18/U 20**

100 m, 200 m, 1500 m, 110 m- bzw. 100 m-Hürden, 400 m-Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4 x 100 m-Staffel

#### **Ab 12:15 Uhr Männer u. Frauen (Senioren u. Seniorinnen)**

100 m, 200 m, 1500 m, 110 m- bzw. 100 m-Hürden, 400 m-Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 4 x 100 m-Staffel

Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen und Regeln der IWR sowie den Satzungen und Ordnungen des DLV durchgeführt.

**Die teilnehmenden Vereine haben für je angefangene 5 gemeldete Teilnehmer je eine/n Kampfrichter/in bzw. Helfer/in zu stellen!**

Spikes-Schuhe dürfen nur maximal 6 mm lange Dornen aufweisen!

Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle übernehmen der Veranstalter bzw. der Ausrichter keine Haftung!

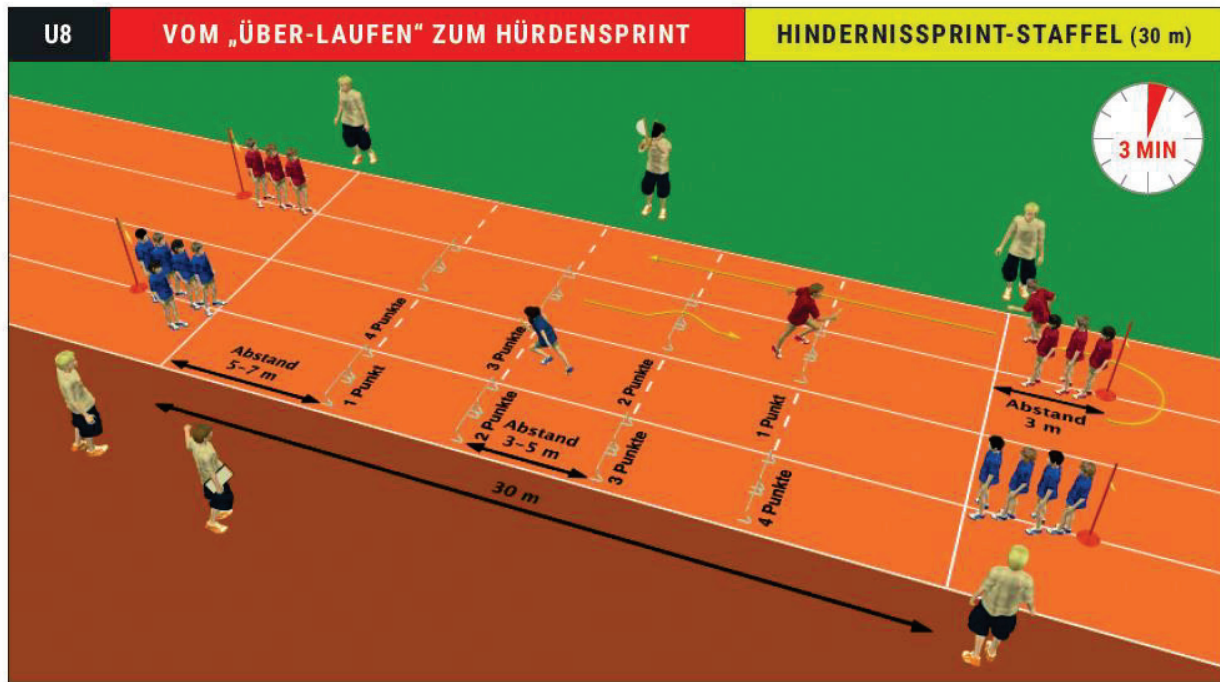
  
Kreis-Sportwart

Brombachtal, im April 2023

# KM Einzel Erbach 2023

	U8 / U10	U12		U14		U16		U18/U20		Männer	Frauen								
		M10/M11	W10/W11	M12/M13	W12/W13	M14/M15	W14/W15	M16-19	W16-19	und AK	und AK								
Zeit		U12 (m)	U12 (w)	U14 (m)	U14 (w)	U16 (m)	U16 (w)	U18/U20 (m)	U18/U20 (w)										
09:30	<b>KiLa</b>	<del>50m</del>		<del>U14 (m) U14 (w)</del>		<del>U16 (m) U16 (w)</del>		<b>Hochsprung Anfangshöhen:</b>  U 12 (m/w 10/11):                    0,90 - 1,05, 5cm, dann 3cm U 14 (m/w 12/13):                    1,00 - 1,15, 5cm, dann 3cm w U 16 (W 14/15):                    1,10 - 1,25, 5cm, dann 3cm m U 16 (M 14/15):                    1,20 - 1,35, 5cm, dann 3cm Jugend, Frauen und Männer nach Absprache!											
09:45		<del>Weitsprung</del>																	
10:00		50m	Hochsprung																
10:15		Weitsprung																	
10:30																			
10:45			50m																
11:00		Hochsprung	Ball 80g																
11:15												60m Hü	60m Hü						
11:30																			
11:45		Ball 80g	Weitsprung									75m	75m						
12:00												Hochsprung		80m Hü	80m Hü				
12:15													Ball 200g		Speerwurf	110m Hü	Speerwurf	110m Hü	Speerwurf
12:30		Siegerehrung	4x 50m									4x 50m					100m Hü		100m Hü
12:45													Ball 200g	Hochsprung	100m		100m		100m
13:00						100m		100m		100m									
13:15				Speerwurf		Hochsprung													
13:30							200m	200m	200m	200m									
13:45						Speerwurf													
14:00				4x 75m	4x 75m		Hochsprung		Hochsprung		Hochsprung								
14:15																			
14:30					Speerwurf														
14:45						4x 100m	4x 100m	Hochsprung		Hochsprung									
15:00																			
15:15								4x 100m	4x 100m	4x 100m	4x 100m								
15:30						300m Hü	300m Hü	Speerwurf		Speerwurf									
15:45																			
16:00								400m Hü	400m Hü	400m Hü	400m Hü								
16:15								1.500m	1.500m	1.500m	1.500m								

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-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 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 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 des 1. Hindernisses.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Läufer 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.
  - Punkt abzug erfolgt, ...
    - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
    - wenn die gegenüberliegende Malumstange (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**

- Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- Viefältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

**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/u8-hindernissprint-staffel-30-m



U8

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

ZIELWEITSPRUNG

**WETTKAMPFIDEEN**

- ▶ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- ▶ Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprungrunde wird von Durchgang zu Durchgang vergrößert; für jeden erfolgreichen Sprung der 6 besten Teilnehmer erhält das Team einen Punkt.
- ▶ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungrichter ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- ▶ Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- ▶ Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- ▶ Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- ▶ Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungrichter) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▶ Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- ▶ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrichter erfolgt oder dieser verschoben wird,
  - » die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
  - » der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- ▶ Der Versuch ist auch gültig, wenn ...
  - » der Reifen bei der Landung berührt wird,

» die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▶ Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- ▶ Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- ▶ Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- ▶ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▶ Der Absprungrichter (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.

- ▶ Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- ▶ In die Listen ein „0“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

**TRAINERWISSEN**

- ▶ Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- ▶ Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Kräfteeinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- ▶ Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▶ 1 Sprunggrube
- ▶ 1 Absprungrichter (Karton o. Ä.)
- ▶ 1 Fahrradreifen o. Ä.
- ▶ 1 Hürde o. Ä.
- ▶ 1 Maßband/Messlatte
- ▶ 1 Harke/Rechen
- ▶ evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

**WERTUNG**

- ▶ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▶ 1 Helfer: Protokollführung
- ▶ 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- ▶ 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

**WEITERE HINWEISE**



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



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Im Vordergrund steht die Leistungskonstanz, also die Fähigkeit, mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen zu können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshsball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) 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 Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Abwurfbereich 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 Bewe-

gungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Kör-

pers) erlernen, vielfältige Wurf- erfahrungen im Umgang mit Wett- kampferäten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf- Variante ist möglich: Nach dem Auf- takt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- Die Kinder sollen neben der richti- gen Handhabung (Greifen, Festhal- ten, Beschleunigen, Werfen) ver- schiedener Wurfgeräte auch Wett- kampfabläufe und Regeln kennenler- nen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe), Maßband
- 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 wer- den in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsaus- führung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zu- rückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin- uebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernissprint- 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 Hindernissparcours 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 Tennising 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.
- Punktatzug 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 Tennisinge, 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.

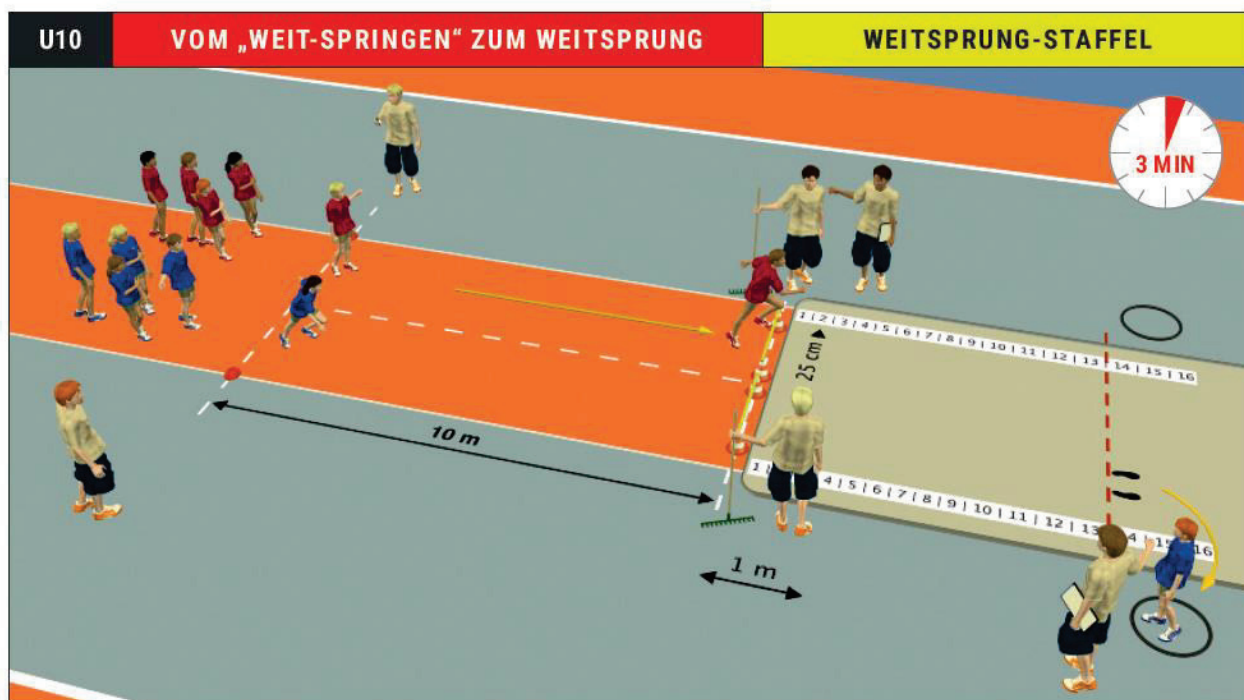
**WETTKAMPFHILFER**

- 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



**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 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 Teilnehmer 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 Punktbringer 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.

**WETTKAMPFHILFER**

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

**WEITERE HINWEISE**



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



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurflage 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 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurflage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
  - der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurfgeräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stellenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Im Vergleich zur U8-Disziplin, die

Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlaufwege auf 3 Meter begrenzt ist.

- Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 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 Zurückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



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