



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 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

- 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/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30m



WETTKAMPFIDEE

- ▲ 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 eineben.
- ▲ 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: Eineben 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 Punktafeln 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 Koosball, 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
- Punktafeln (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



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 Staffelteam.
- Eine 400 bis 600 Meter lange Laufstrecke 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 Würfeln 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 Staffelteam eine eigene Wurfstation aufbauen. Dies spart Zeit und erhöht den Spannungscharakter.
- Je größer die Wurfgeräte und -ziele, desto größer der Wurfabstand.
- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden;

wenn möglich auch die Wurfstation in der gleichen Farbe kennzeichnen.

Demonstrieren Sie bei einer Probe- runde 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 Staffelteam bzw. welche Laufgruppe ist am schnellsten?
- Die Staffelzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 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-lau/f/u8-biathlon-staffel-400-600-m



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernissprintstrecke 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.
- Punktanzug erfolgt, ...
 - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernissbahn (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 Teilnehmer 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.

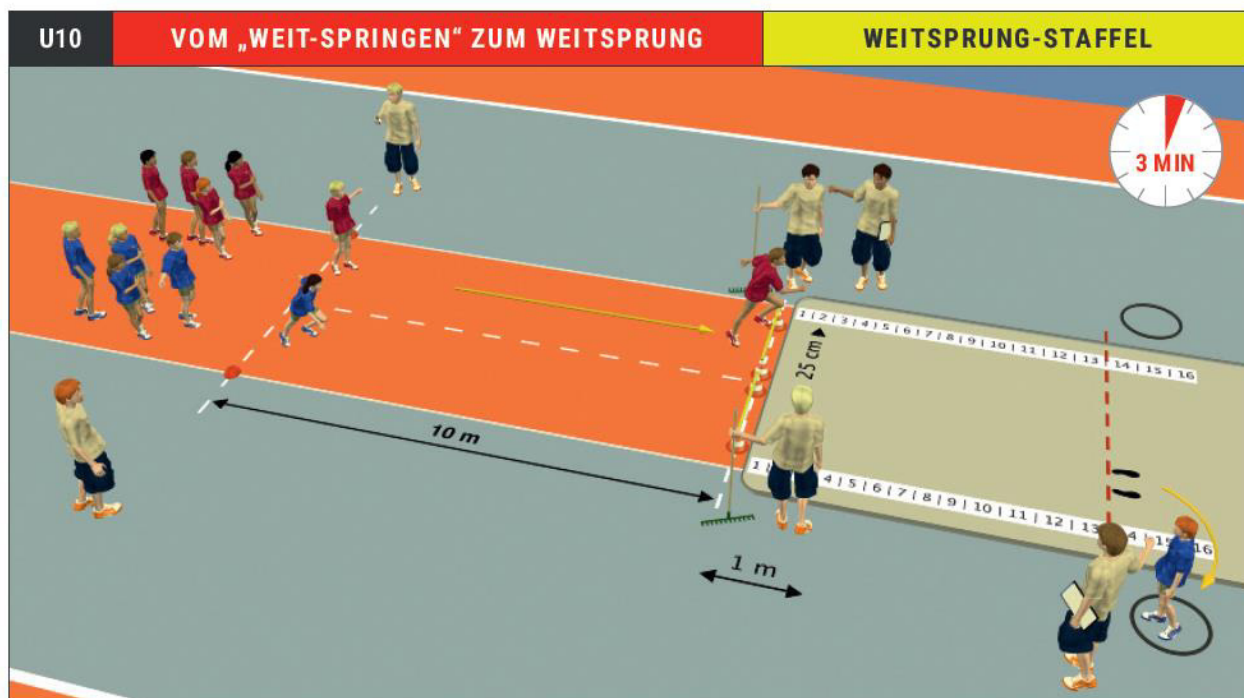
WETTKAMPFHILFER

- 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-1auf/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 mitfebrendes 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.

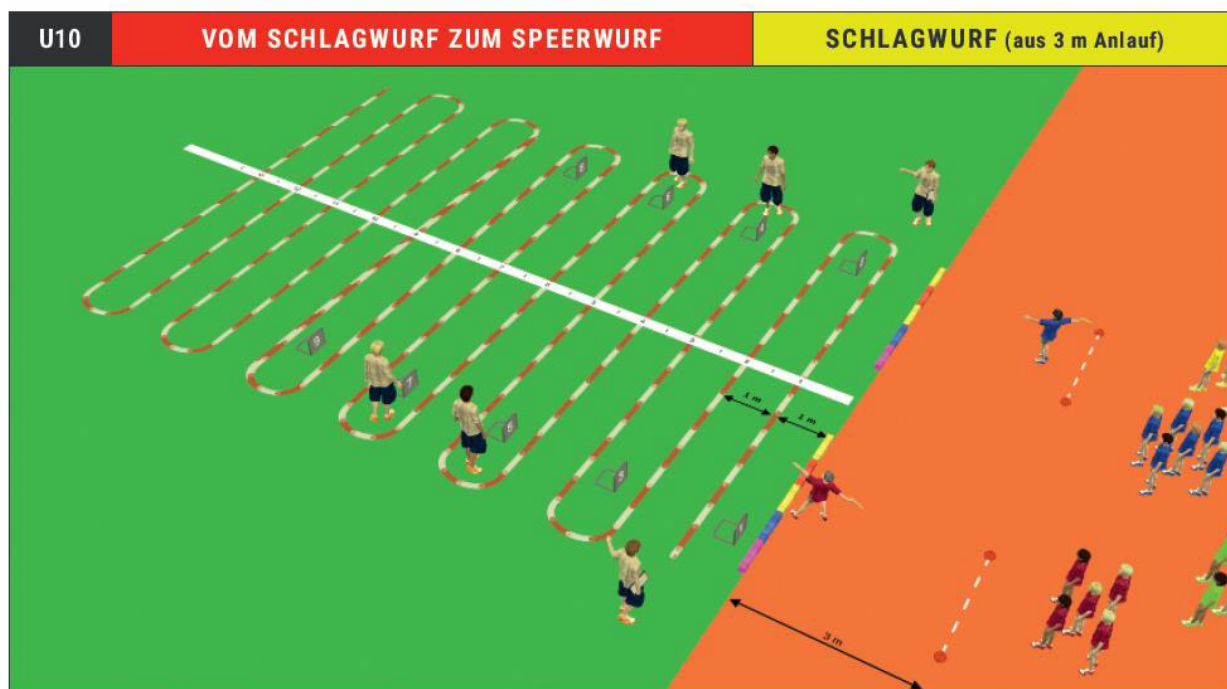
WETTKAMPFHILFER

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

WEITERE HINWEISE



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



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus 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 Abwurfline, 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 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 Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurfline 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 stehenden 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 (Zeiterparnis).

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



WETTKAMPFIDEEN

- ▲ 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. Festzeltgarmituren), 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.

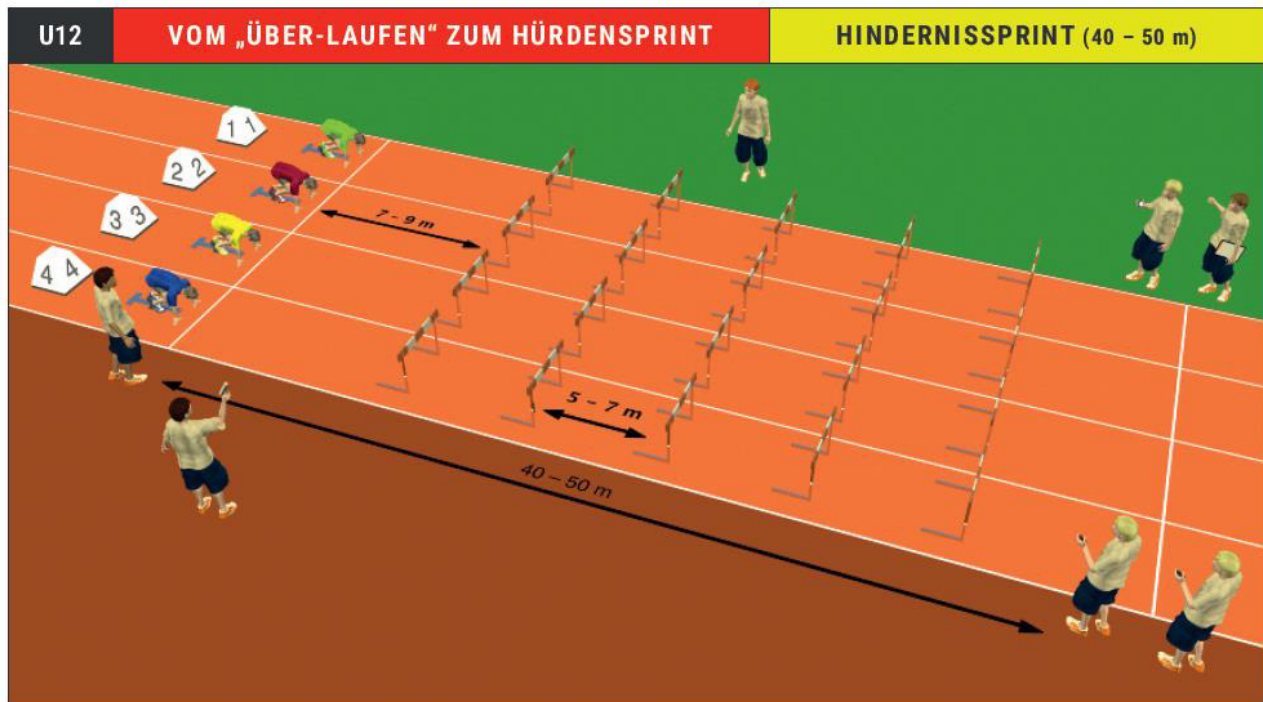
WETTKAMPFHelfER

- ▲ 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/disziplin- uebersicht/bereich-lauf/u10-biathlon-staffel-600-800-m



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren 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.

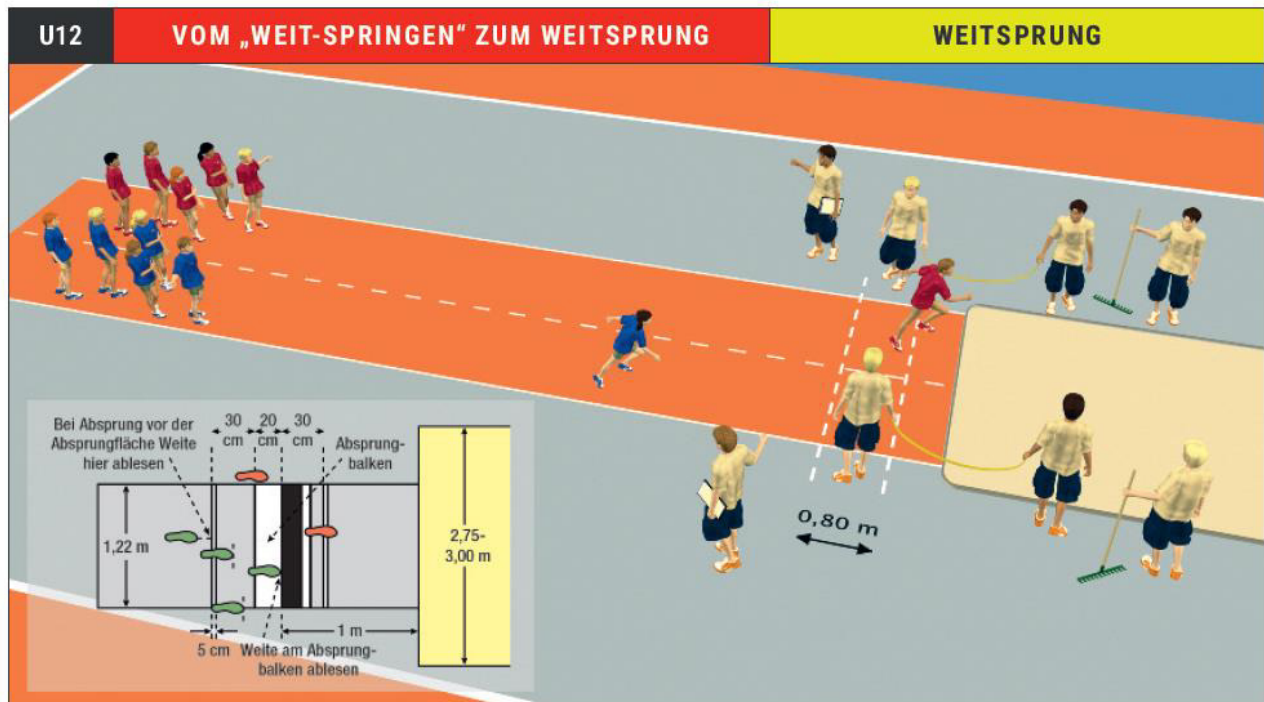
WETTKAMPFHILFER

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

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprungfläche heraus möglichst weit springen. Dabei sollen sie zeigen, dass sie entweder
 - » mehrmals hintereinander möglichst weit springen können (A) oder
 - » mit einem besonders herausragenden Versuch glänzen können (B).
- Welches Team erzielt die größtmögliche Gesamtweite?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlauflänge) einbeinig aus der markierten Absprungfläche (Tiefe: 80 cm) ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
 - » **A: Additionswertung**
Die besten 3 Weiten eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
 - » **B: Bestwertung**
Die beste Weite eines Kindes zählt als Einzelleistung.

- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum Absprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Die Messung erfolgt stets im 90-Grad-Winkel zur Absprunglinie.
- Springt ein Kind vor der Absprungfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungfläche gemessen.
- Ein Versuch ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig ist
 - » übertreten wird,
 - » das Kind durchläuft oder
 - » die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der für die Absprungkontrolle zuständige Wettkampfhelfer sollte seit-

- lich auf Höhe der Absprungfläche stehen, um die genaue Position der Absprungstelle ermitteln zu können.
- Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- Um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen, sollte der Sand in der Sprunggrube leicht befeuchtet werden; hierbei sollte auf gleiche Voraussetzungen für alle teilnehmenden Teams geachtet werden.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie (nach einer Konzentrationsphase)

- die altersgemäße Zieltechnik „Schrittweitsprung“ beherrschen und die Teilphasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) fließend aneinander koppeln können.
- Anknüpfend an die U8- und U10-Wettkampfaufgaben, können die Kinder in dieser Altersklasse Anlauf und Anlaufänge jeweils selbstständig wählen.
- Je nach Ausschreibung sind entweder Leistungskonstanz (3 aus 4; Additionswertung) oder das Top-Ergebnis (1 aus 4; Bestwertung) gefragt.
- Auch unter wechselnden oder ungünstigen Bedingungen (z. B. Wind, Nässe oder andere Witterungsverhältnisse) soll die Technik richtig angewendet werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Markierungslinien
- 1 Gießkanne o. Ä.
- 2 Maßbänder
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Weite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen (Variante A oder B).
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: Protokollführung
- 4 Helfer: Absprungkontrolle, Messung und Ansage
- 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehenden Angeh- oder Anlaufschritten aus der

Wurfauslage möglichst weit werfen. Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können (A) bzw.

bei einem Versuch besonders weit werfen können (B). Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

Wer kann möglichst konstant gute Weiten erzielen (A)? Wer kann möglichst weite Einzelwürfe realisieren (B)?



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 der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach einem freigestellten Anlauf. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (ge-

dachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei haben die Kinder jeweils 4 Versuche:
 - A: Additionsergebnis**
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden dessen Einzelergebnis.
 - B: Bestergebnis**
Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Der Wurf sollte nicht unterhalb der Schulterhöhe ausgeführt werden.
- Im Vergleich zu den U8- und U10-Disziplinen können die Kinder nun Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg frei wählen und verlängern (ggf. mit Unterstützung des Trainers). Dies stellt erhöhte Anforderungen vor allem an das Timing von Anlauf und Einnahme der Wurfauslage.
- Die Bewegungsenergie aus dem Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus soll durch einen akzentuierten Impuls-

und Stemschritt bestmöglich auf das Wurfgerät übertragen werden (Impulsübertragung).

- Die Kinder sollen die Ballab- bzw. Ballrücknahme erlernen, je nach individuellem Leistungsvermögen mit Beginn oder während des Anlaufs.
- Nehmen leistungsstarke Kinder am Wettkampf teil, die über das markierte, 40 Meter lange Feld hinausgehende Würfe realisieren können, sorgt dies in der Regel für eine besonders gute Stimmung, Ansporn und Motivation bei anderen Teilnehmern und Zuschauern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- 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.

WETTKAMPFHILFER

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

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u12-schlagwurf



U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

CROSSLAUF (1500 – 2500 m)

WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.
- ▲ Wer läuft am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

44

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprungsgrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- ▲ Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- ▲ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

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 ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- ▲ Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- ▲ Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- ▲ Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- ▲ Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

TRAINERWISSEN

- ▲ Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- ▲ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Markierungshilfen (z. B. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ▲ Hindernisse (vorhandene und selbst erstellte)
- ▲ 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- ▲ Stoppuhren/Zeitmessanlage

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

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ Helfer: Zeitnahme, Runden zählen und Protokollführung (1 je Läufer)
- ▲ Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u12-crosslauf-1500-2500-m