

# HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Odenwaldkreis



Hessischer Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis

## Hallen-Kreismeisterschaften 2023 - Teil 1

**Datum** : Samstag, 25. Februar 2023  
**Veranstalter** : Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis  
**Ausrichter** : TSG Bad König  
**Austragungsort** : Halle im Sportzentrum Bad König  
**Beginn** : 09.30 Uhr, Ablauf s.u. und Zeitplan  
**Meldeschluss** : Montag, 20.02.2023  
**Meldungen** : über lanet3.de oder meldungen-odenwald@hlv.de  
**Startgebühren** : € 3,00 je Teilnehmer, KiLA € 2,50 pro Teilnehmer

### Ab 09.30 Uhr: Kinderleichtathletik-Wettkämpfe (Mannschaften):

#### Kinder U 8 (M/W 7 u. jünger):

„Team-Dreikampf“ – siehe Wettkampfkarten in der Anlage  
Zielweitsprung - Hindernis-Sprint-Staffel - beidarmiges Stoßen

#### Kinder U 10 (M/W 8/9):

„Team-Dreikampf“ – siehe Wettkampfkarten in der Anlage  
Medizinballstoßen - Weitsprung-Staffel — Hindernis-Sprint-Staffel

### Ab 10.30 Uhr: Kinder U 12 (M/W 10/11)

Weitsprung und Hochsprung

### Ab 11.45 Uhr: Jugend U 14 (M/W 12/13):

Weitsprung und Hochsprung

### Ab 12.30 Uhr: Jugend U 16 (M/W 14/15):

Weitsprung und Hochsprung

### Ab 13.30 Uhr: Jugend U 18 und U 20, Männer und Frauen bis Senioren/Seniorinnen

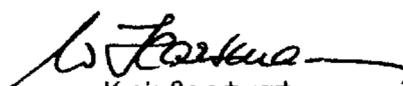
Weitsprung und Hochsprung

Bei der KiLa-Meldung ist pro Team einen Teamführer und mindestens ein weiterer Helfer zu stellen! Für die Meldung von Kindern bis einschließlich der U12 ist im Zuge der Meldung - spätestens zu Beginn der Veranstaltung vor Ort – eine [Bestätigung über ein Startrecht in der Kinderleichtathletik](#) für jeden meldenden Verein abzugeben. Die Bestätigung kann gerne im Vorfeld als Bild oder Scan an folgende Meldeadresse gesendet werden: [meldungen-odenwald@hlv.de](mailto:meldungen-odenwald@hlv.de)

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

In der Sporthalle dürfen **keine Spikes** und **keine Schuhe mit abfärbenden Sohlen** getragen werden!

Wir schließen unsere Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

  
Kreis-Sportwart

Brombachtal, im Januar 2023

# KM Halle in Bad König 2023

	U8	U10	U12		U14		U16		Männl. Jgd.	Männer	Weibl. Jgd.	Frauen			
	M/W7 u. jü.	M/W 8,9	M10/M11	W10/W11	M12/M13	W12/W13	M14/M15	W14/W15	M16-19	M20 u. AK	W16-19	W20 u. AK			
Zeit	U8 (m/w)	U10 (m/w)	U12 (m)	U12 (w)	U14 (m)	U14 (w)	U16 (m)	U16 (w)	U18/U20 (m)		U18/U20 (w)		Zeit		
09:30	<b>Teambildung &amp; Aufwärmen</b>														
09:45	<b>Kinder Leichtathletik</b>														
10:00															
10:15															
10:30															
10:45					Hoch 1	Hoch 2									
11:00															
11:15															
11:30			Weit 1+2		Hoch 1	Hoch 2									
11:45															
12:00	<b>Siegerehrung</b>														
12:15															
12:30				Weit 1+2			Hoch 1	Hoch 2							
12:45															
12:30															
12:45					Weit 1	Weit 2									
13:00															
13:15															
13:30							Weit 1	Weit 2	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 2	Hoch 2			
13:45															
14:00															
14:15															
14:30									Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2			
14:45															

***Anfangshöhen und Steigerung im Hochsprung***

**U12:** 0,80 - 0,85 - 0,90 - 0,95 - 1,00 m, danach 3cm - Steigerungen

**U14:** 0,90 - 0,95 - 1,00 - 1,05 m, danach 3cm - Steigerungen

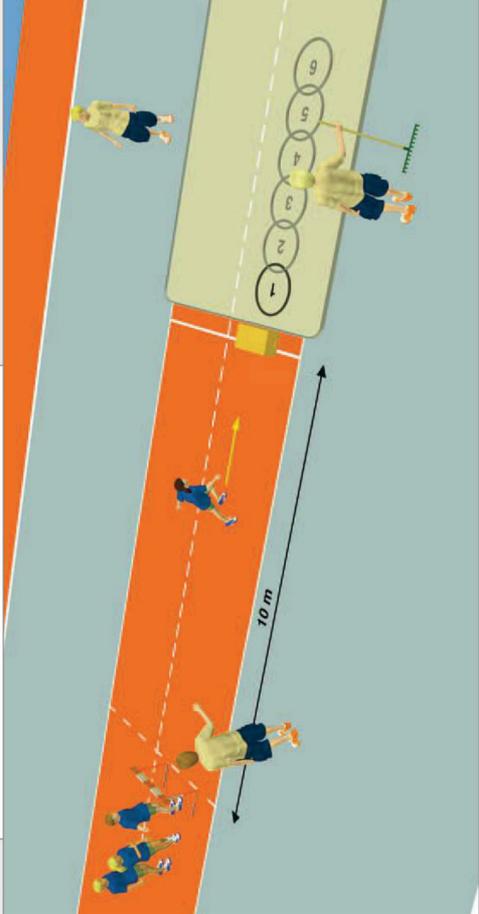
**U16:** 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 m, danach 3cm - Steigerungen

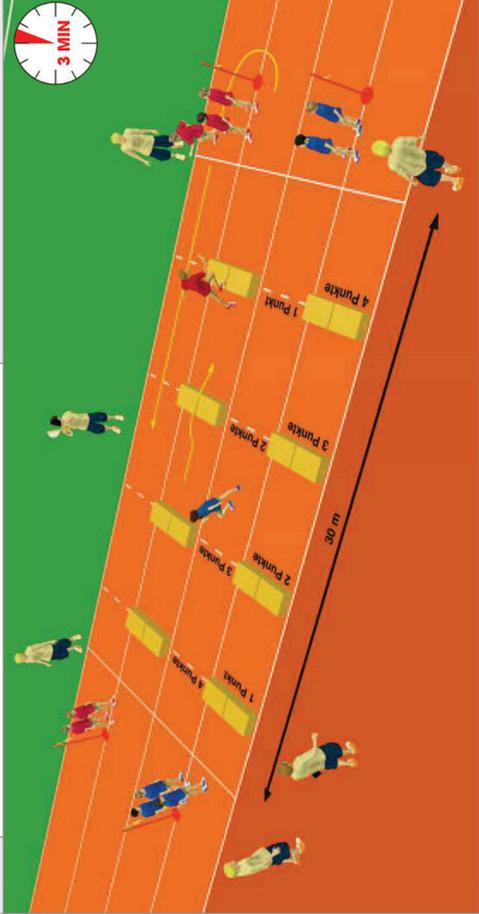
**Weibl. Jgd. U18/U20 & Frauen:** 1,20 bis 1,40m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

**Männl. Jgd. U18/U20 & Männer:** 1,30 bis 1,50m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

**Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!**

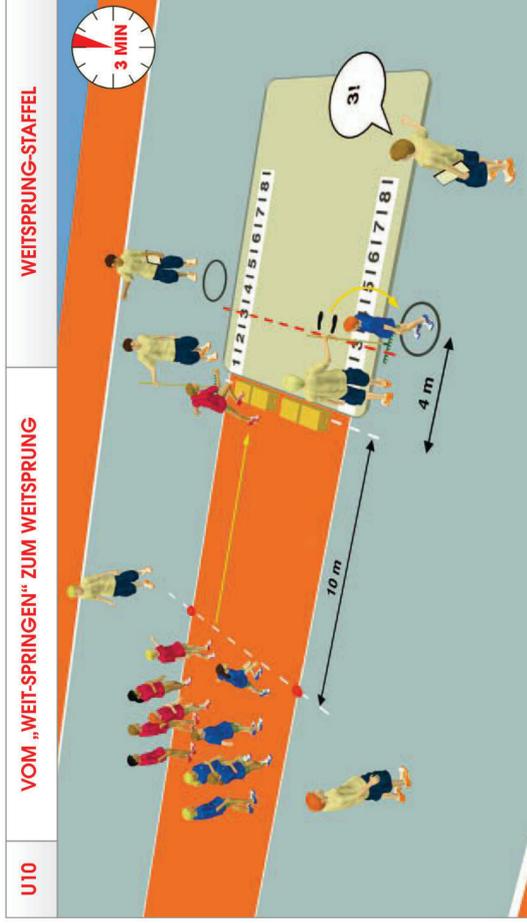
Stand 24.02.2023

<p>U8</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG</p>	<p>ZIEL-WEITSPRUNG</p>	
			
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.</li> <li>Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.</li> <li>Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.</li> <li>Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springt mit einem Fuß vor dem Absprungrichtener ab und landet möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich.</li> <li>Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) hat jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“).</li> <li>Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.</li> <li>Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.</li> <li>Die Einstiegswerte (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1 m, dann weiter im 25-cm-Abstand (Empfehlung).</li> </ul>	<p><b>WETTKAMPHILFER (3/TEAM)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Helfer: Organisation</li> <li>2 Helfer: Einbauen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welches Team trifft am häufigsten weit entfernte Zielbereiche ganz genau? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Punktleistungen eines Teams.</li> <li>Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Sprunggrube</li> <li>2 Hindernisse (z. B. Bananenkiste, flach gestellf)</li> <li>1 Fahrradreifen o. Ä.</li> <li>1 Hürde o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufstrecke</li> <li>1 Maßband/Messlatte</li> <li>1 Besen/Rechen</li> </ul>

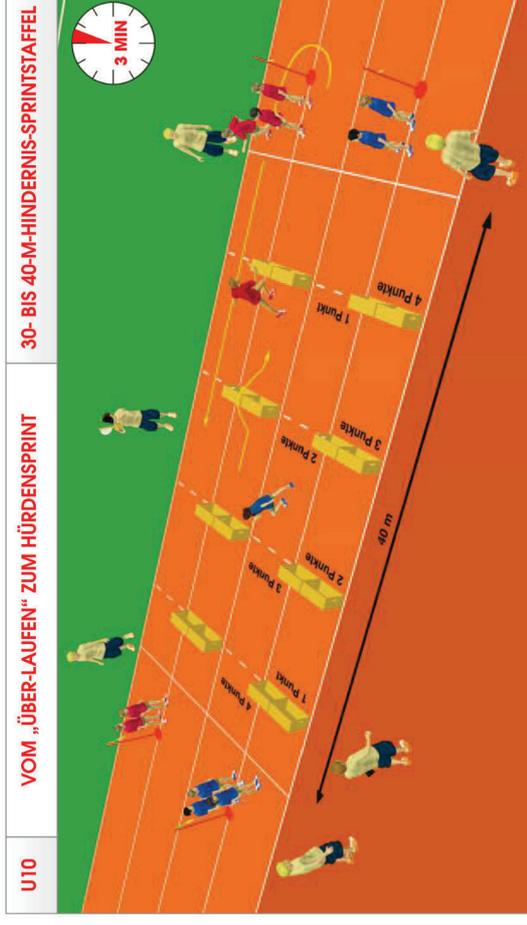
<p>U8</p>	<p>VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT</p>	<p>30-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL</p>		
				
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintsstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffeilegerät an den Nächsten übergeben.</li> <li>Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen (Hindernis- und Flachsstrecke).</li> <li>In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines Parcours aus 30-M-Hindernis- und Flachsstrecke absolviert.</li> <li>Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm (z. B. flache Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand von jeweils 3 bis 5 m.</li> <li>Die Kinder eines Teams stellen sich wenn möglich in gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf.</li> <li>Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.</li> <li>Hat ein Läufer nach Startkommando die Hindernisse überquert,</li> </ul>	<p><b>WETTKAMPHILFER (8/4 TEAMS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Helfer: Ordner und Starter</li> <li>1 Helfer: Zeitnehmer</li> <li>2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse</li> <li>4 Helfer: Punktzähler und Übergabekontrollleure</li> </ul>	<p>übergibt er den Tennising o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.</li> <li>Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.</li> <li>Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachsstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.</li> <li>Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>16 Hindernisse</li> <li>8 Hindernisstangen/ Umlaufmale</li> <li>4 Tennisinge o. Ä.</li> <li>1 Stopptuhr</li> <li>1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife</li> </ul>

U8	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	BEIDARMIGES STOSSEN
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.</li> <li>• Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet.</li> <li>• Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fuß- zehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät</li> </ul>	<p>von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> </ul>	<p>den gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).</li> <li>• Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> </ul>
<p><b>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL (ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld</li> <li>• 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)</li> <li>• 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punkttafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Basket-, Medizinbälle o. Ä.</li> </ul>

U10	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALL-STOSSEN
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.</li> <li>• Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.</li> <li>• Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der</li> </ul>	<p>markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach</li> </ul>	<p>seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> </ul>
<p><b>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL (ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld</li> <li>• 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)</li> <li>• 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punkttafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Medizinbälle o. Ä.</li> </ul>



<p>U10</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG</p>	<p>WEITSPRUNG-STAFFEL</p>
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nach einer möglichst beidbeinigen, parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist.</li> <li>Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen.</li> <li>Bei vorzeitigem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.</li> <li>Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter Landung den aktuellen Punktezustand des Teams bekanntzugeben.</li> <li>Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein.</li> <li>2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck).</li> <li>Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/TEAM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Sprunggrube</li> <li>2 Orientierer (flach gestellte Bananenlisten o. Ä.)</li> <li>1 Fahrradreifen o. Ä.</li> <li>1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen</li> <li>1 Besen/Rechen</li> </ul>



<p>U10</p>	<p>VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT</p>	<p>30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL</p>
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hürden- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelfeuer an den Nächsten übergeben.</li> <li>Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.</li> <li>In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines Parcours aus 30- bis 40-M-Hürden- und -Flachstrecke absolviert.</li> <li>Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z. B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.</li> <li>Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf.</li> <li>Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.</li> <li>Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.</li> <li>Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL (4 TEAMS); HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>16 Hindernisse</li> <li>8 Hindernisstangen/ Umlaufmale</li> <li>4 Tennisringe o. Ä.</li> <li>1 Stoppuhr</li> <li>1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife</li> </ul>