

HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Odenwaldkreis

Hallen-Kreismeisterschaften 2026 - Teil 1

Datum	:	Samstag, 21. Februar 2026
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, 16.02.2026
Meldungen	:	über lanet3.de oder meldungen-odenwald@hlv.de
Startgebühren	:	3,00 € je Teilnehmer, KiLa 2,50 € je Teilnehmer 3,00 € je Disziplin für Athleten außerhalb des Leichtathletik Kreis Odw.



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 12:30 Uhr: Kinder U 12 (M/W 10/11)

Hochsprung und Weitsprung

Ab 12:30 Uhr: Jugend U 14 (M/W 12/13):

Hochsprung und Weitsprung

Ab 14:00 Uhr: Jugend U 16 (M/W 14/15):

Hochsprung und Weitsprung

Ab 14:00 Uhr: Jugend U 18 und U 20, Männer und Frauen und Masters

Hochsprung und Weitsprung

Nach Meldeschluss wird der Rahmenzeitplan in der Anlage ggf. angepasst. Bitte prüfen auf www.odenwald.hlv.de

Bei der KiLa-Meldung ist pro Team einen Teamführer & mindestens ein weiterer Helfer zu stellen!

Für die Meldung von Kindern bis eischließlich 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

Alle teilnehmenden Vereine haben für je 5 angefangene gemeldete 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.

J. Witt

Kampfrichterwart

Mümling Grumbach, im Dezember 2025

KM Halle Teil 1 - Bad König 2026

	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)	U18/U20 (w)	Zeit	
09:30	Teambildung & Aufwärmen											09:30	
09:45	<i>Kinder Leichtathletik</i>												
10:00												10:00	
10:15												10:15	
10:30												10:30	
10:45												10:45	
11:00												11:00	
11:15												11:15	
11:30												11:30	
11:45												11:45	
12:00	Siegerehrung											12:00	
12:15												12:15	
12:30			Hoch 1	Hoch 2	Weit 1	Weit 2						12:30	
12:45												12:45	
13:00												13:00	
13:15			Weit 1	Weit 2	Hoch 1	Hoch 2						13:15	
13:30												13:30	
13:45												13:45	
14:00			Siegerehrung		Hoch 1	Weit 1	Hoch 1	Hoch 2	Weit 1	Weit 2		14:00	
14:15												14:15	
14:30												14:30	
14:45												14:45	
15:00							Weit 1	Hoch 1	Weit 1	Weit 2	Hoch 1	Hoch 2	15:00
15:15													15:15
15:30							Siegerehrung						15:30

Anfangshöhen und Steigerung im Hochsprung

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

U14: 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 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

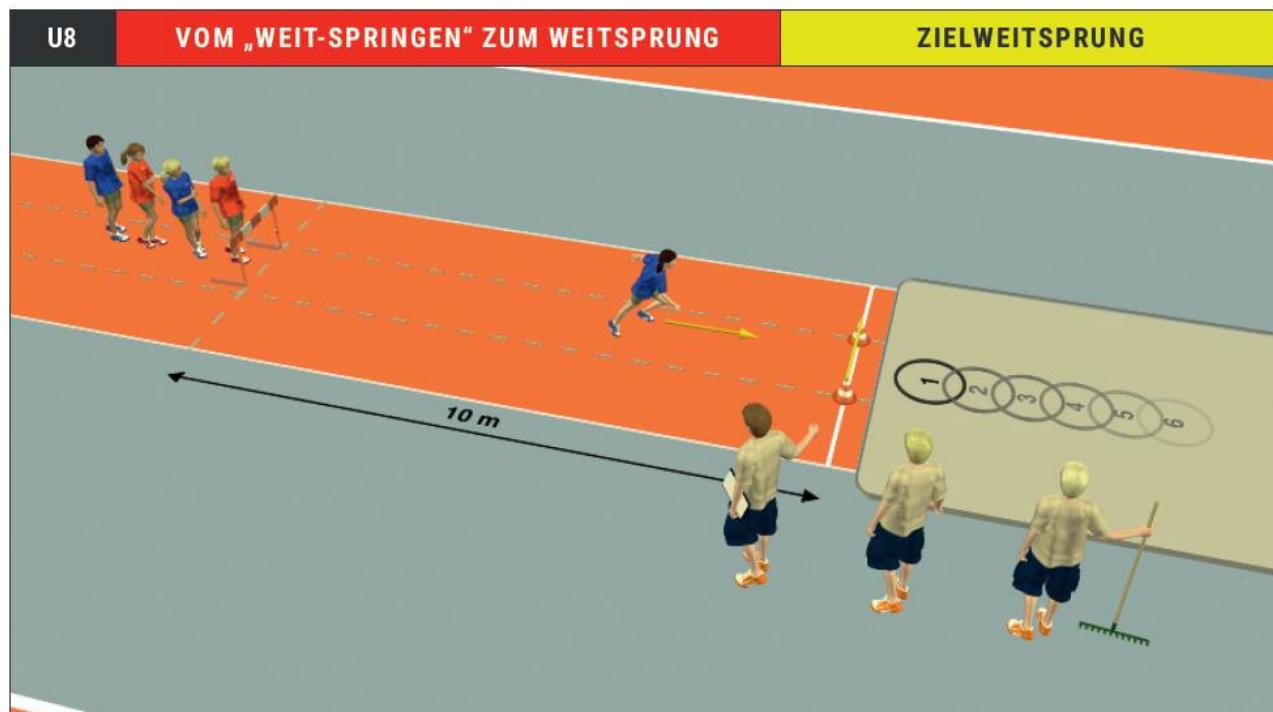
Männl. Jgd. U18/U20 & Männer: 1,30 bis 1,50m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

Master: 1,00 -1,15m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!

Stand: 12/2025

WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen

- Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprunglinie 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 Absprungorientierer 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 ausspielen.
- Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungorientierer) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

LEISTUNGSERMITTUNG

- 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 Absprungorientierer 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 Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden,

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 „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

TRAINERWISSEN

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

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungorientierer (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.

WETTKAMPFHILFER

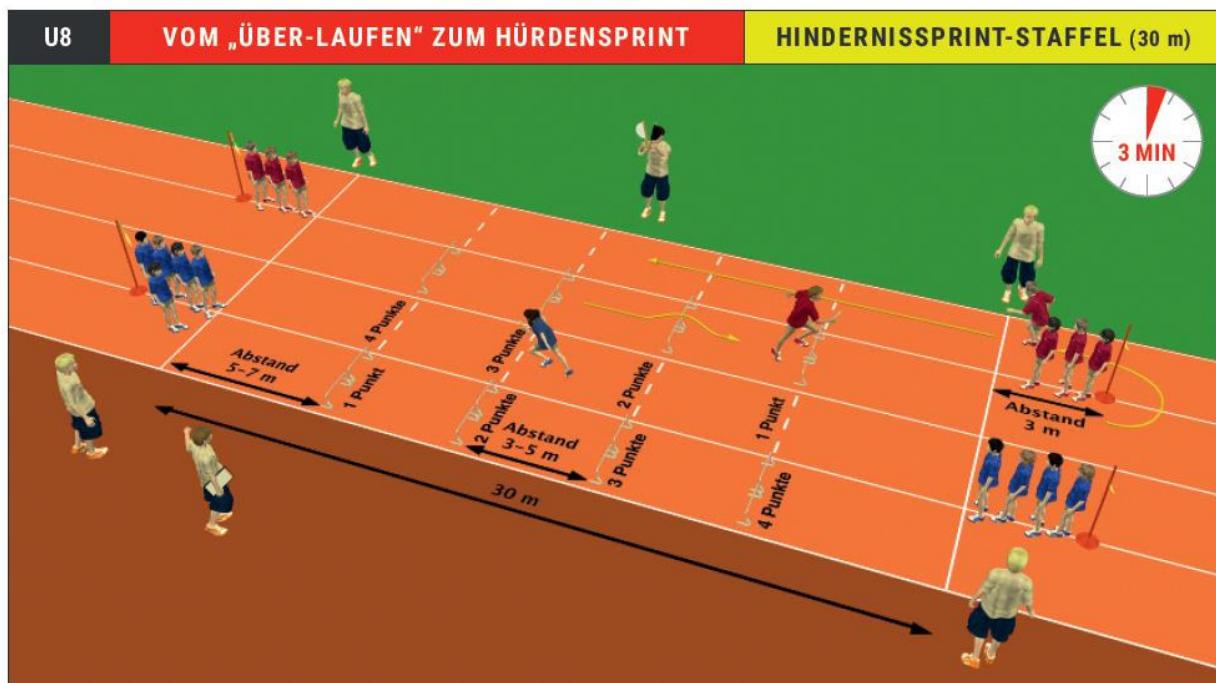
- 1 Helfer: Protokollführung
- 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinen-übersicht/bereich-sprung/u-8-zielweitsprung

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



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?

20

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



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 Hindernisbahn, 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.

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.

LEISTUNGSERMITTUNG

- 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.
- Punktabzug 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.
- Vielfältige 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/disziplinen-uebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

WETTKAMPFKARTEN WERFEN



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weit Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 8 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu stoßende 0,5 bis 1 Kilogramm schwere Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Basket-, Medizinball).
- Die Kinder stoßen das Gerät beidhändig frontal nach vorn, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus

der Schrittstellung (Fußspitzen zeigen jeweils nach vorn). Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) 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 Stoß ist ungültig, wenn ...
 - die Abstoßlinie übertritten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

Würfe oder Stöße die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, müssen wiederholt werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei den Ausführungen sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer den korrekten Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Wegstoßen des Wettkampfgeräts („Groß-Werden“ des ganzen Körpers, Streckung von den Füßen bis zu den zueinander zeigenden Fingern) erlernen. Dabei sollen sie beim Ausstoß beide Arme explosiv strecken.
- In der Ausgangsstellung sollen die Kinder beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben, die Hände sind hinter dem (ruhenden) Gerät.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 8 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.

WETTKAMPFHILFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokolführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wettkampfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinübersicht/bereich-wurf/u8-beidarmiger-stoss

WETTKAMPFKARTEN WERFEN



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgefecht aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weit Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

88

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-

chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) 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 Stoß ist ungültig, wenn ...
 - die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),

» der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erlernen. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.

- Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.

- Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- 1 Zielfeld (10 x 15 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

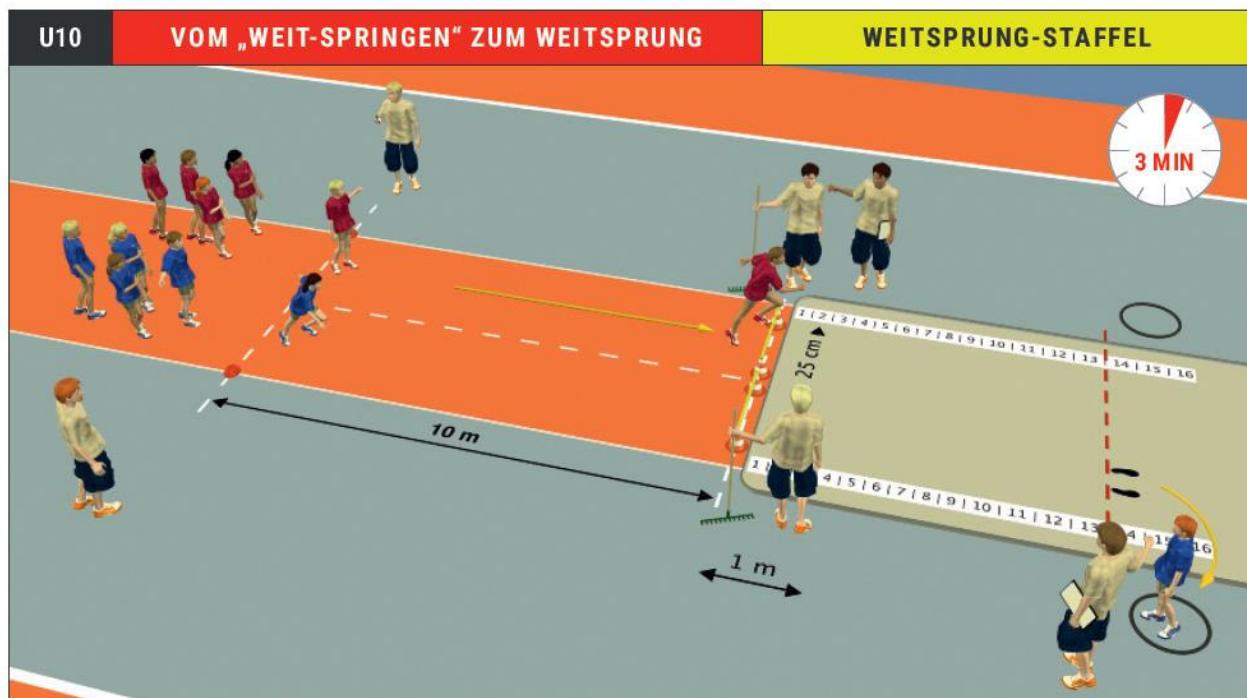
- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinen-uebersicht/bereich-wur/u10-medizinballstoess

WETTKAMPFKARTEN SPRINGEN



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 den 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 Weitpunkte?

56

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK

DLV

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktebändern 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 (Anlaufstrecke 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
 - 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 Zeitnehmer 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 Punktebringer und mitfeierndes Teammitglied sorgen beim Mit-einander 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.

WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplinen-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

22

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours 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 Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

LEISTUNGSERMITTUNG

- 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.

- Punktabzug 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 Punktergabe 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 den individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkästen 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 Überbekontrolle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m