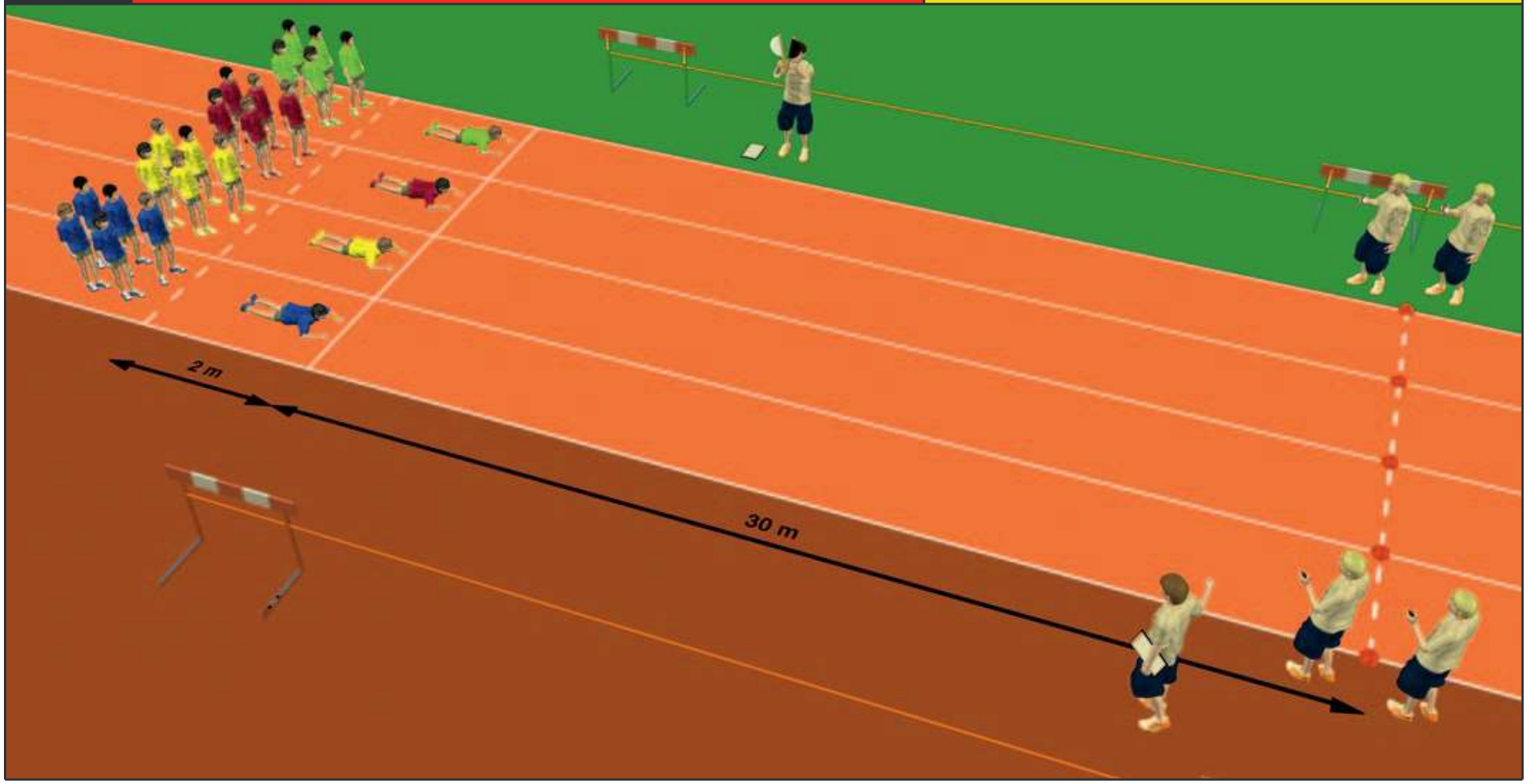
U8	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	30 m



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorgeschalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

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

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  » die vorgegebene Startposition aufgibt oder
  » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

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

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

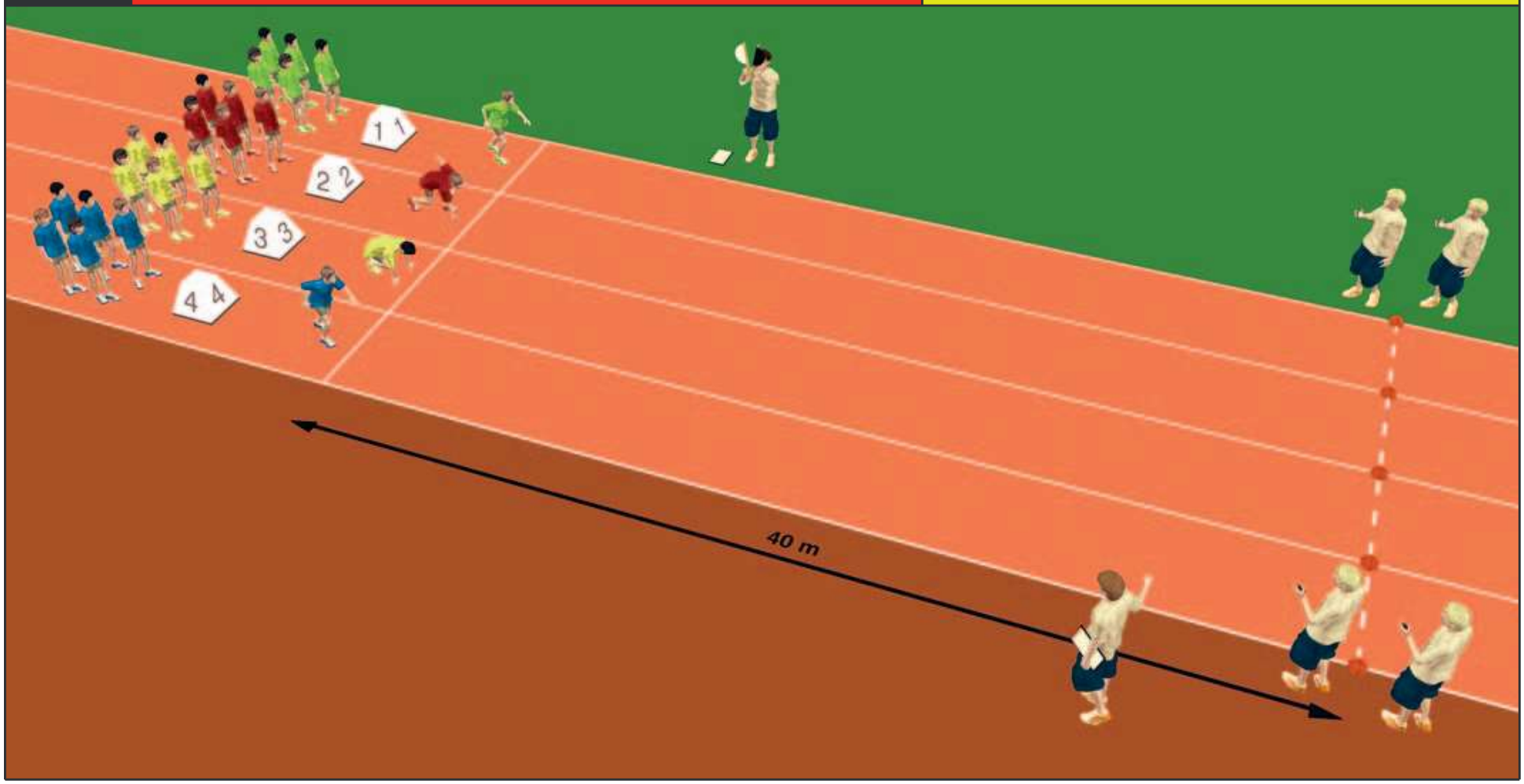
WETTKAMPFHELFER

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

WEITERE HINWEISE

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

U10	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	40 m



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
  – Wer kann zweimal hintereinander möglichst schnell laufen (A)?
  – Wer kann einmal besonders schnell laufen (B)?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Warte- und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.

  » A: Additionsergebnis
  Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

  » B: Bestergebnis
  Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.
- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Aufbauend auf den Anforderungen der U8-Variante sollen die Kinder unterschiedliche Startpositionen kennenlernen und das dreigeteilte Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) verinnerlichen.
- Die Kinder sollen lernen, aus der ruhenden „Fertig“-Position in kürzester Zeit zu reagieren sowie impulsiv und kraftvoll zu starten.
- Es gilt, so schnell wie möglich zu beschleunigen und die erreichte Höchstgeschwindigkeit möglichst bis zur Ziellinie aufrechtzuerhalten.
- Die Kinder sollen sich unmittelbar nach dem Start aus der anfänglichen Oberkörpervorlage schnell in eine aufrechte Körperhaltung mit entsprechendem Knieeinsatz, Ballenlauf und gegengleichem Armeinsatz gelangen.
- Die freie Wahl der Startposition ermöglicht den Kindern einen eigenen Gestaltungsspielraum. Sie können so ihr Bewegungsverständnis und -gefühl aktivieren und weiterentwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

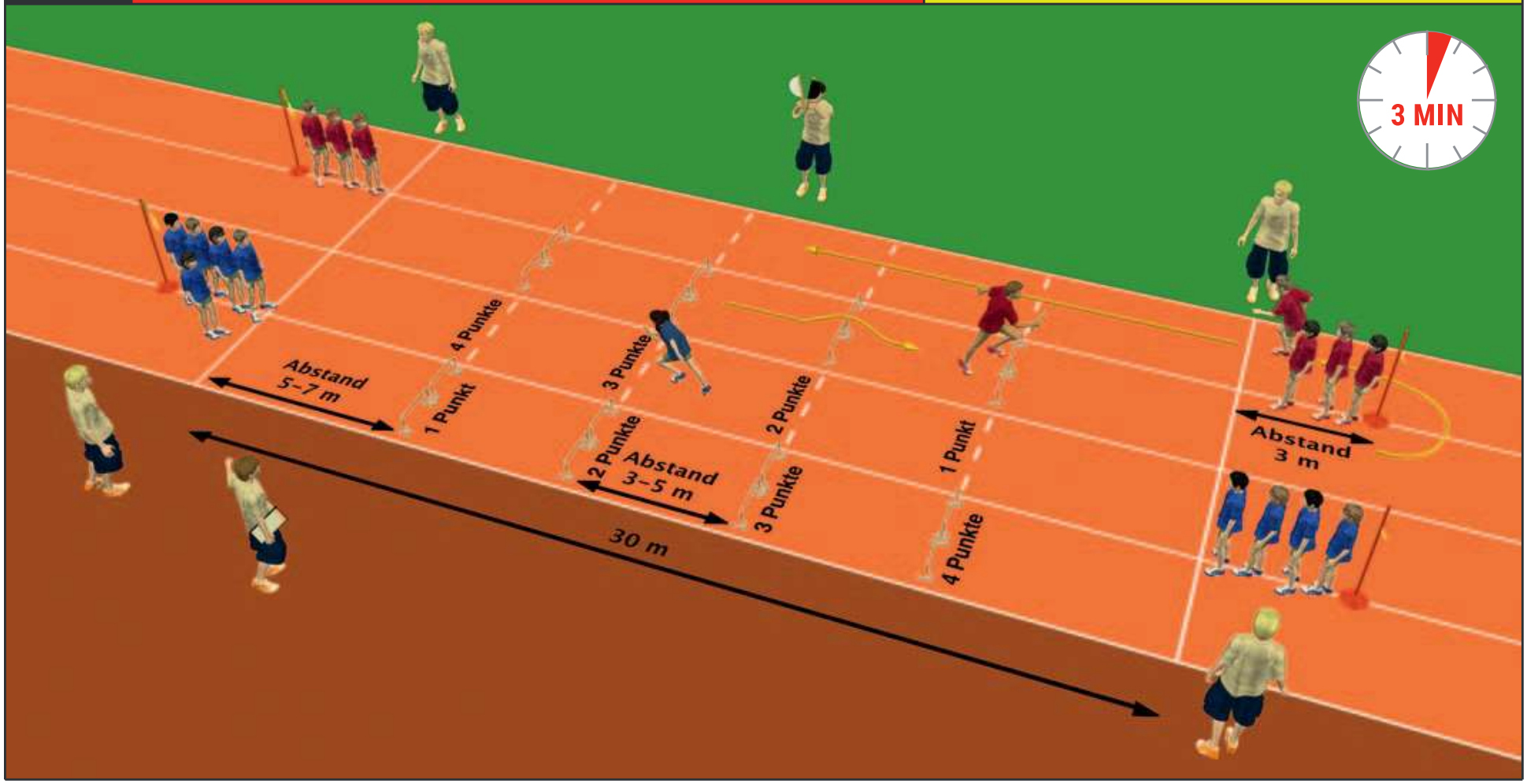
- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-40-meter

U8 VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 m)



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachsprint-strecke 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 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.

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.
- 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

U10 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 – 40 m)**

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?

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 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 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.
- 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

- 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 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.

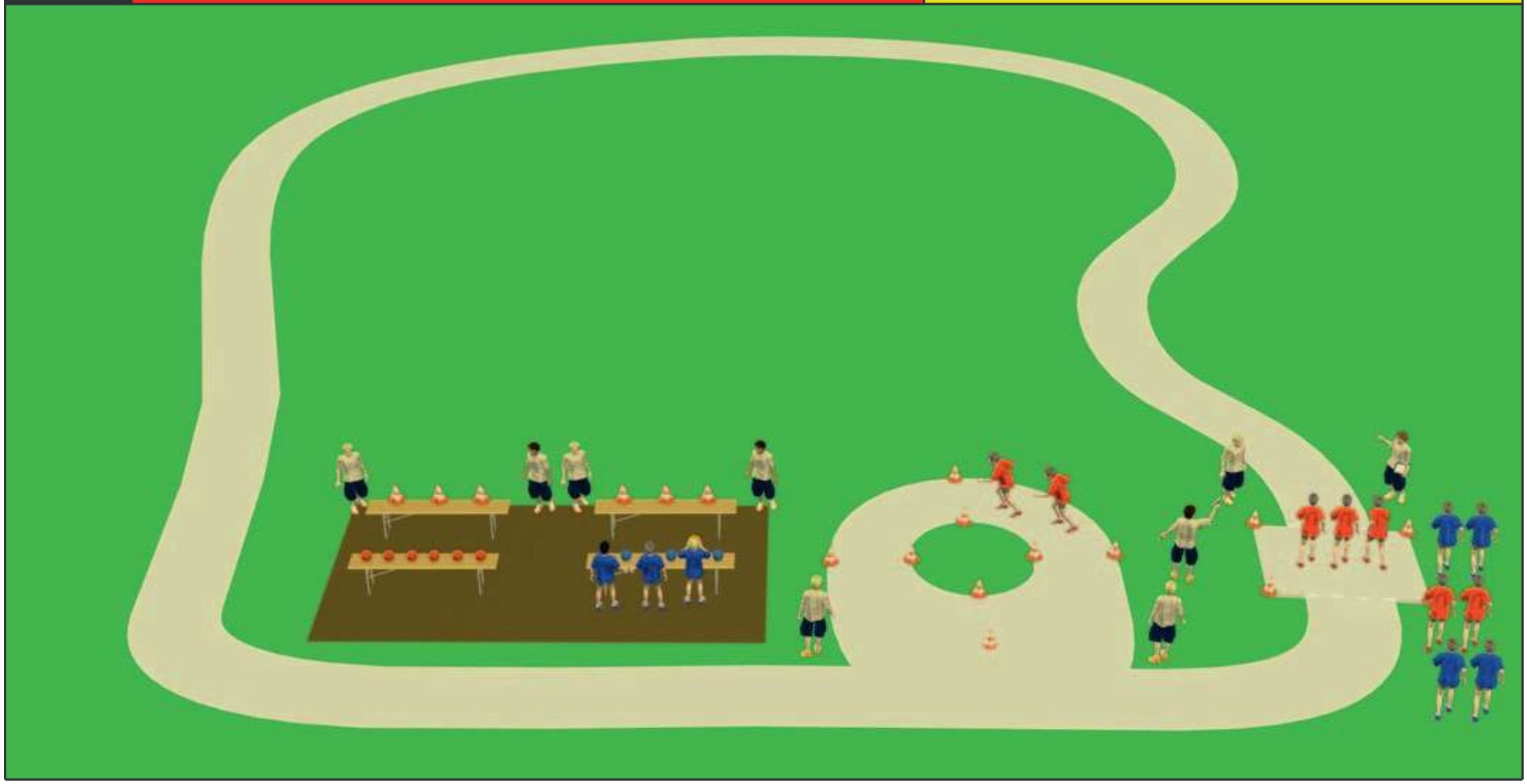
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m

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 Laufrunde markieren, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 3 Meter davor 6 gleiche Wurfgeräte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 20 bis 30 m) markieren.
- Jeweils 2 – 3 Kinder laufen gleichzeitig und bilden eine Laufgruppe; die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat – die Wurfstation kann ein- oder zweimal eingebaut werden –, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke.
- Die Länge der Lauf- und Strafrunde, Art der Ziele und Wurfgeräte kann der Ausrichter den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Diese werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt, sobald der letzte Läufer des Teams die farbige Ziellinie überquert.
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startläufer in der „Auf die Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal „zucken“ oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verlieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Am Übergang von der Wurfstation zur Strafrunde sollte die Zahl der zu absolvierenden Strafrunden deutlich angesagt/angezeigt werden.
- Nach Möglichkeit für jedes 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 Proberunde 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.

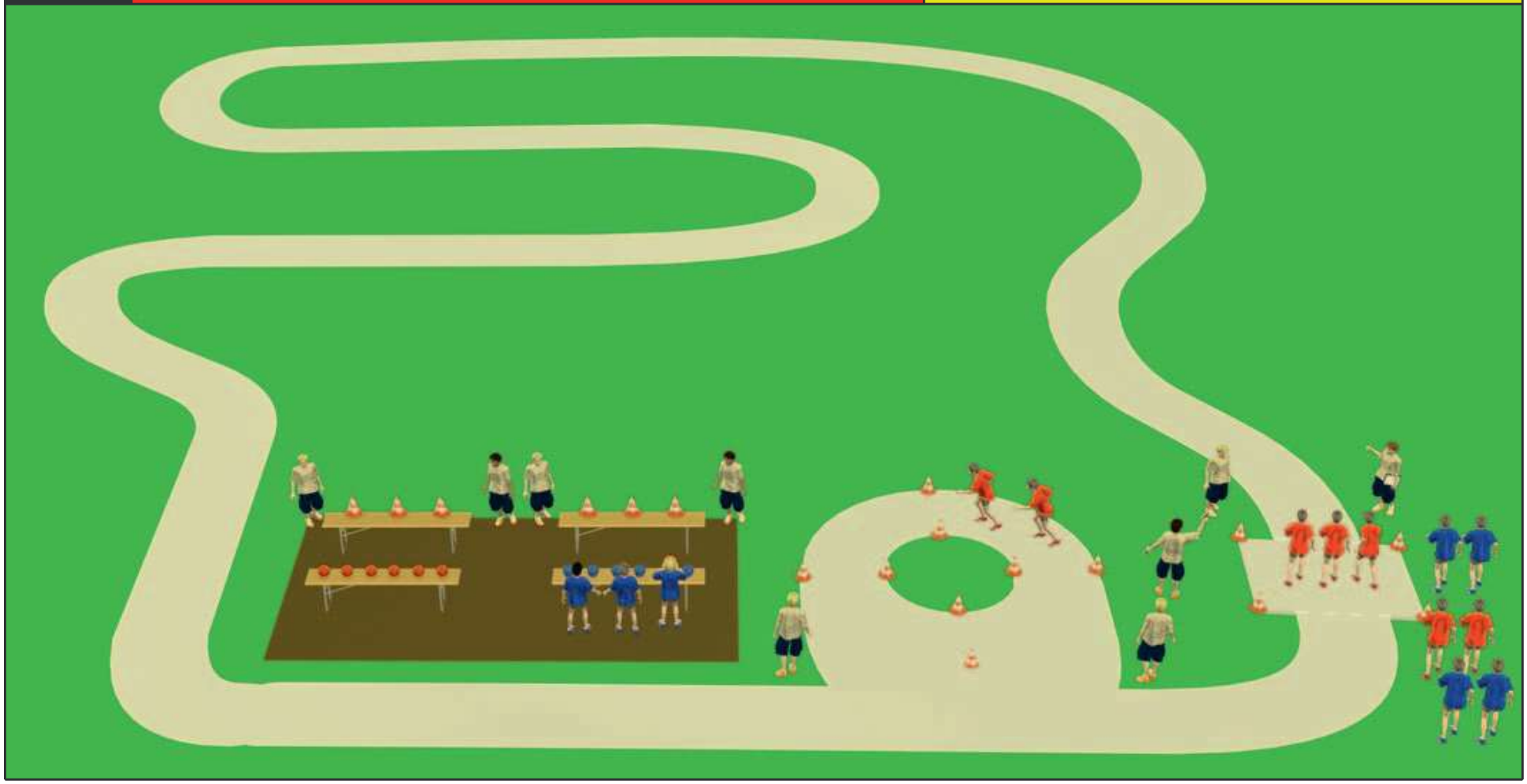
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-biathlon-staffel-400-600-m

U10	VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN	BIATHLON-STAFFEL (600 – 800 m)



WETTKAMPFIDEE

- 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 Laufrunde markieren, etwa auf halber Strecke 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 Proberunde 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-)Treffen der Ziele und damit einhergehende Positionswechsel.

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.

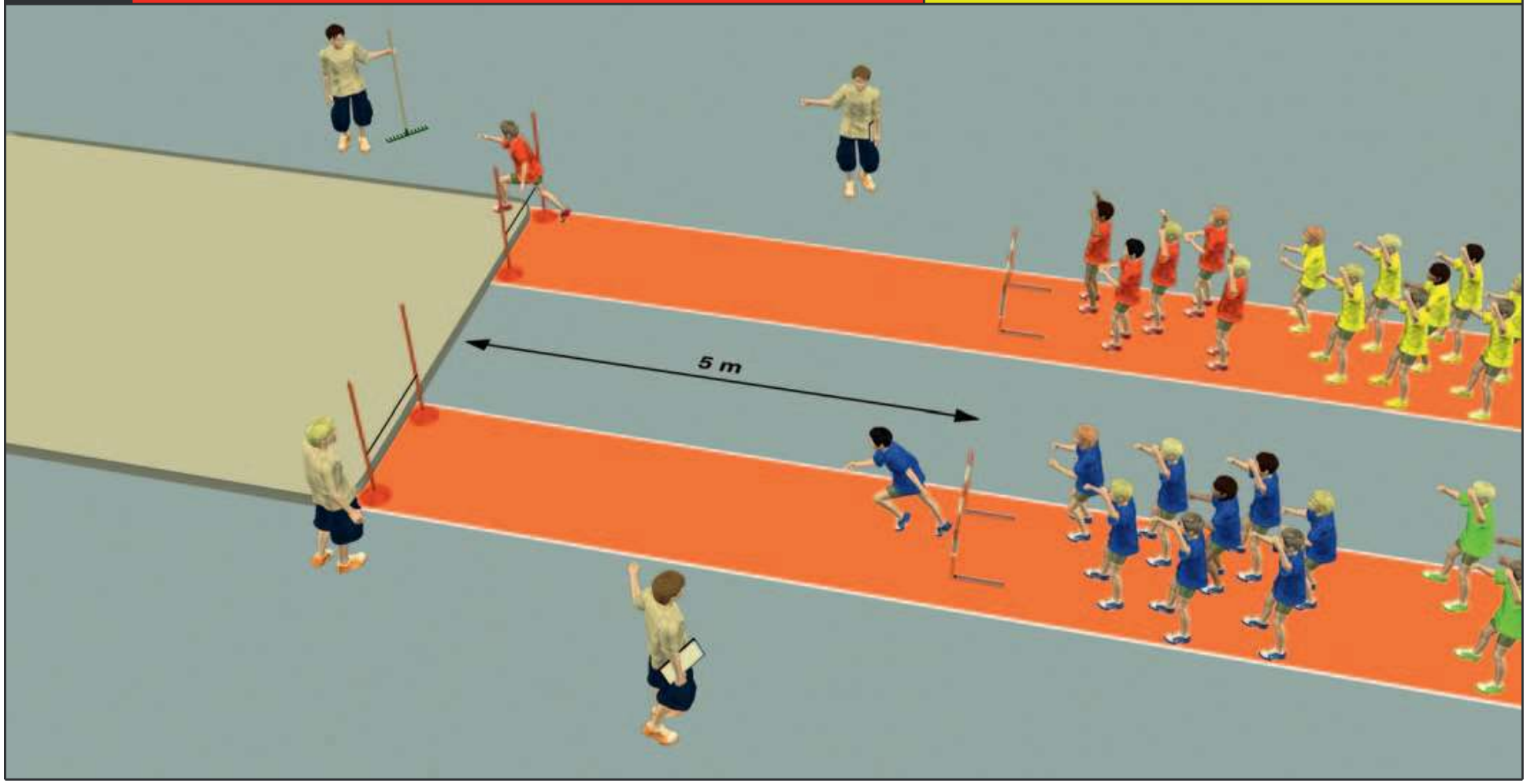
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u10-biathlon-staffel-600-800-m

U8	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm; bis zu einer Höhe von 65 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt.
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- **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.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Der begrenzte, gerade Anlauf begünstigt eine optimale Absprungvorbereitung und erleichtert das Finden des optimalen Absprungpunkts.
- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Bei der Lattenüberquerung sind neben der Schnellkraft vor allem Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

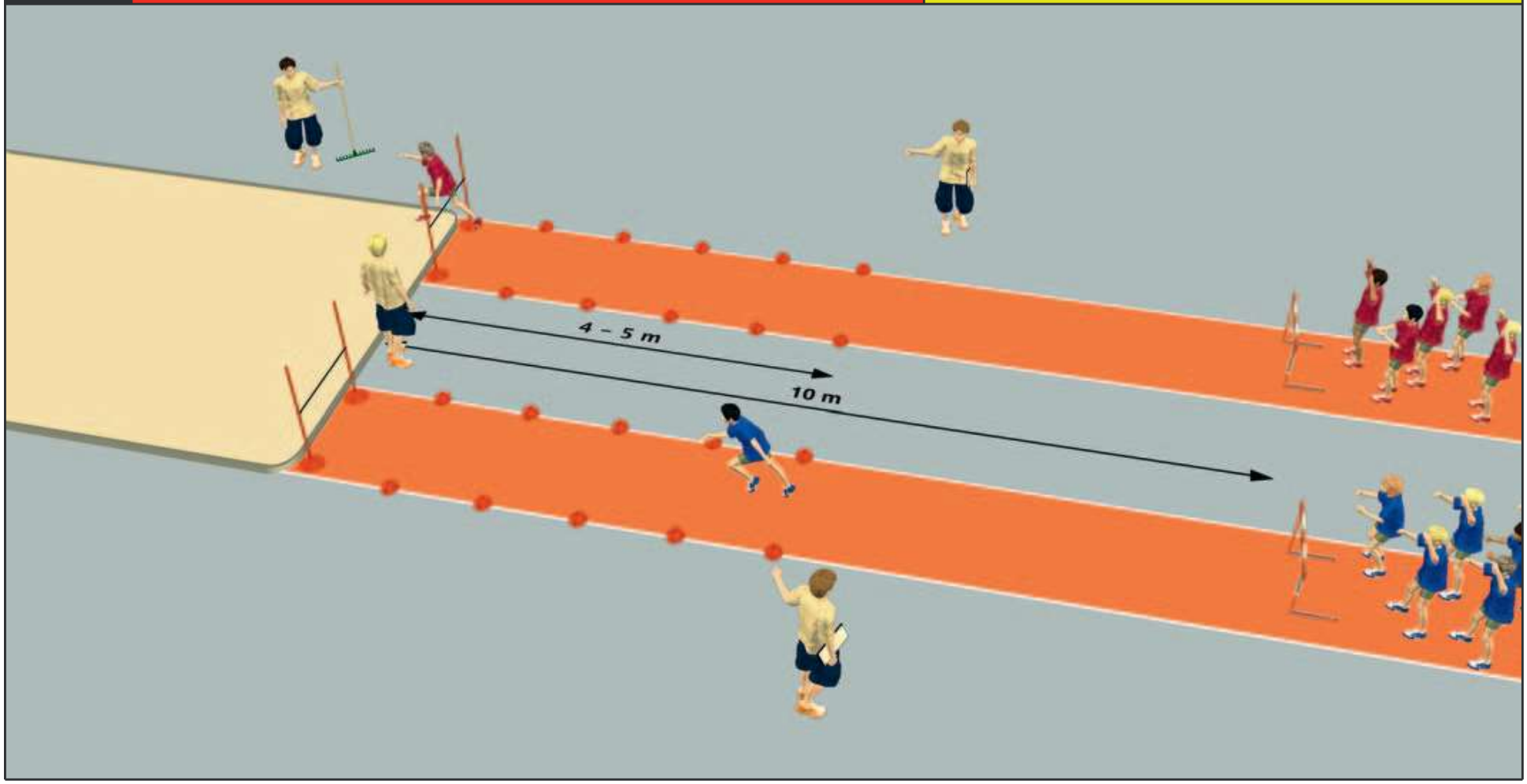
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.
- **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt oder
  » der Anlaufbereich verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigesprung (Take-off) nach vorn-oben.
- Bei der Lattenüberquerung sind Schnellkraft, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung

U8	VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS	BEIDARMIGER STOSS

WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite 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 übertreten 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 der 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)
- Punktetafeln (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.

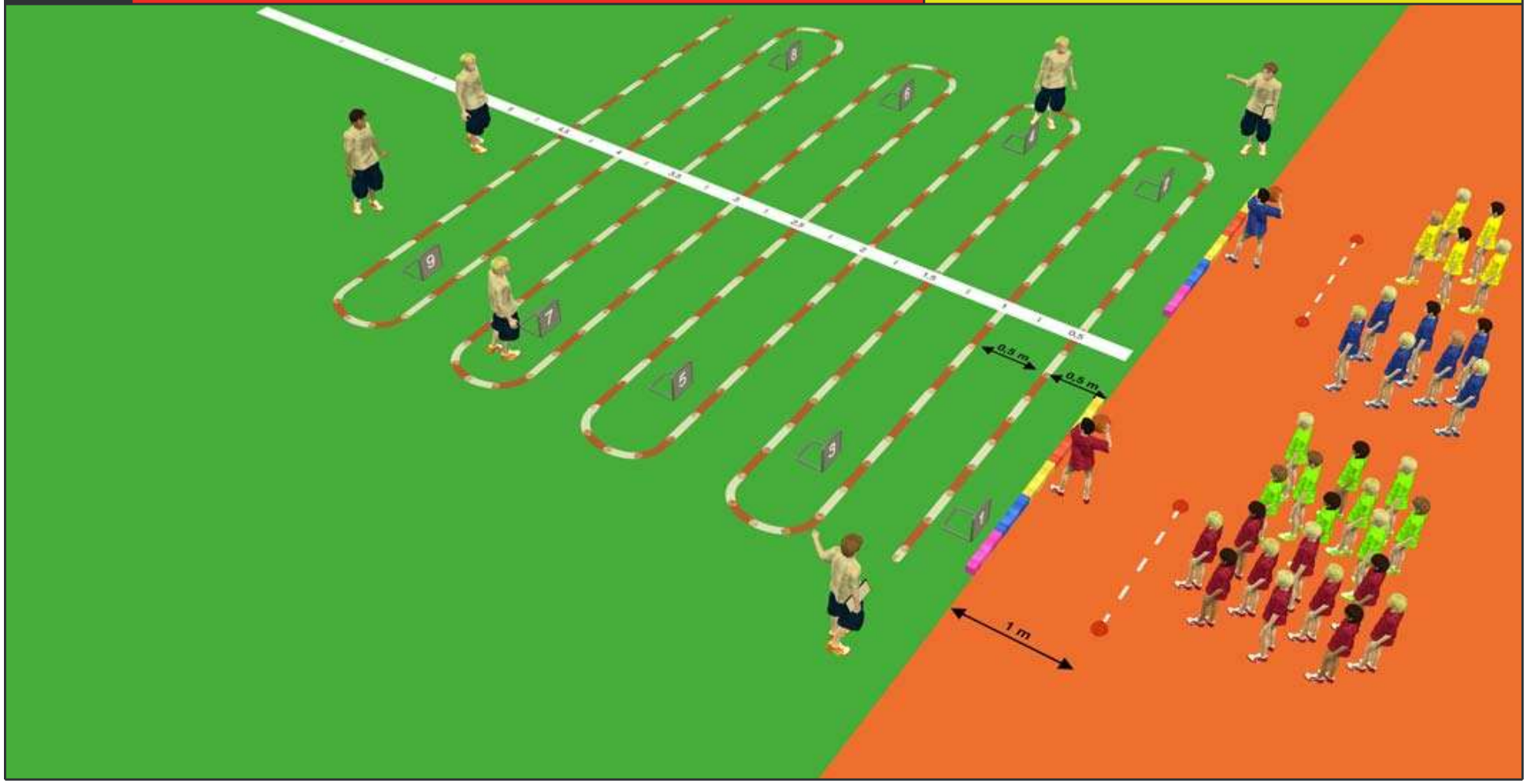
WETTKAMPFHELFER

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

WEITERE HINWEISE

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

U10	VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALLSTOSS



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite 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 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 entsprechend 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)
- Punktetafeln (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/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoss