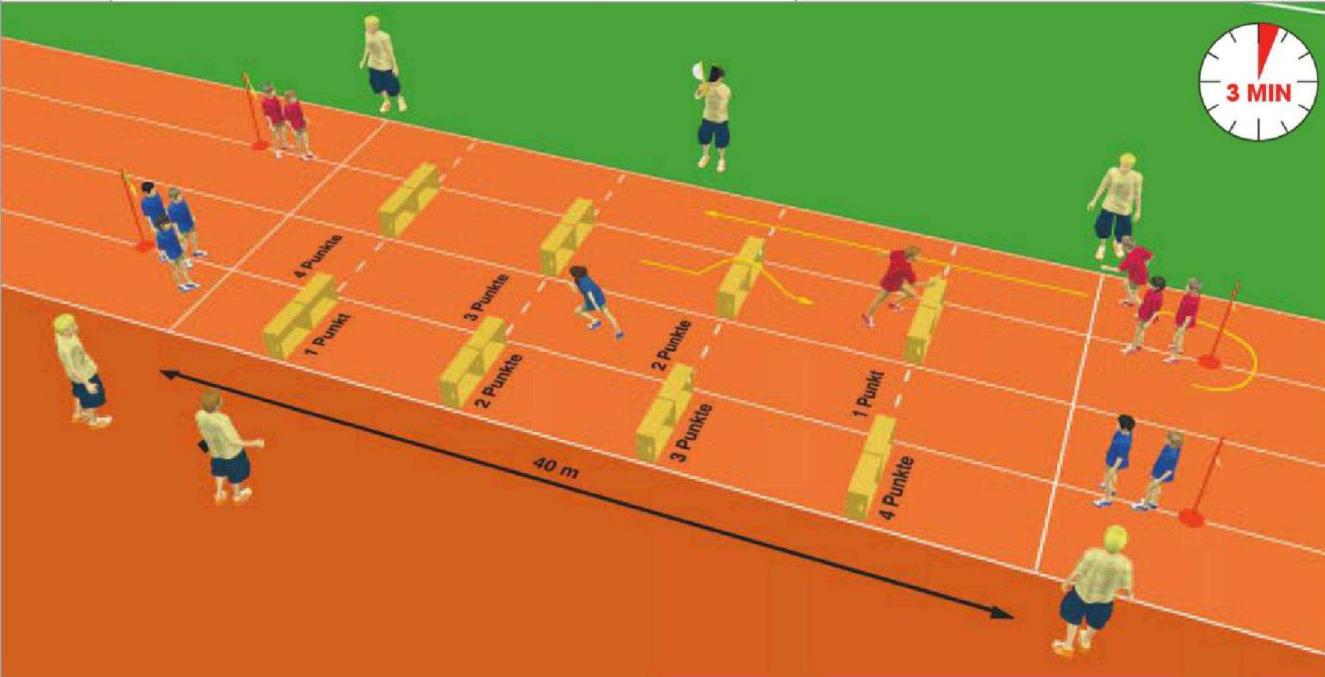
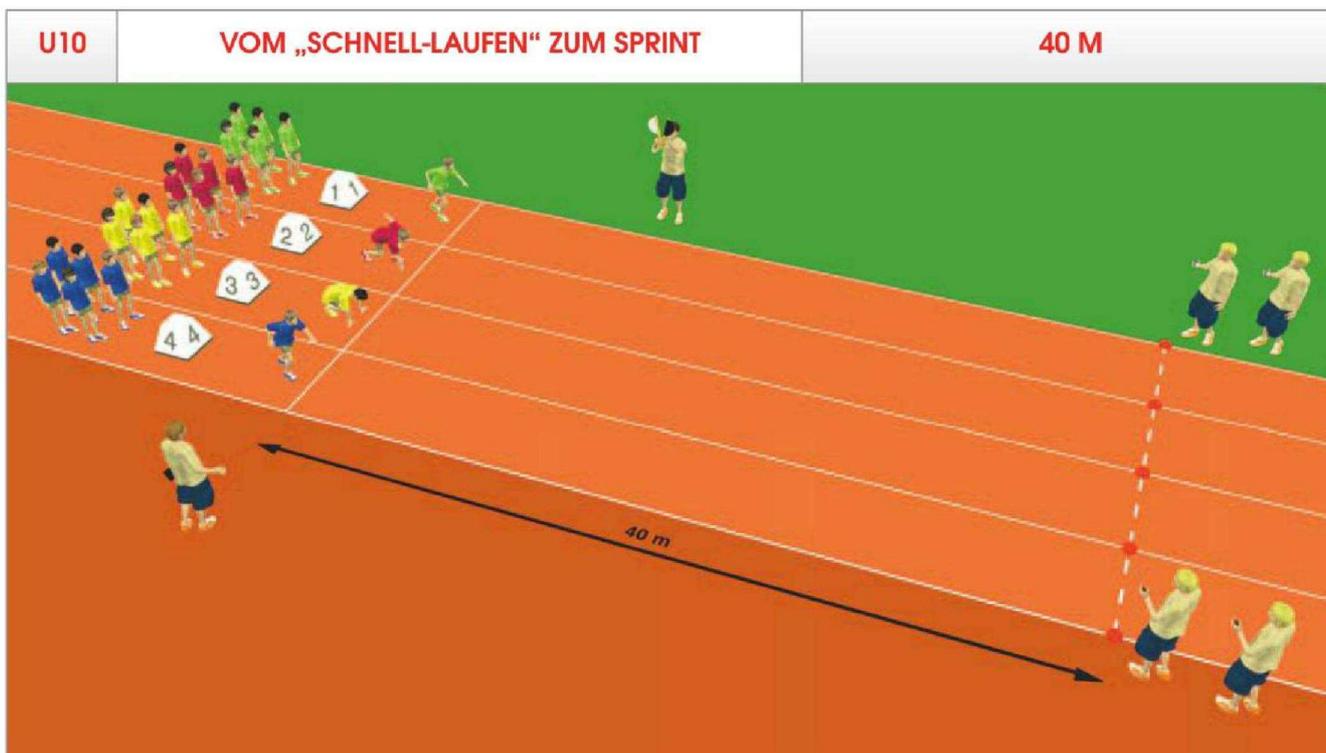


U10	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät 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-Hindernis- 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. 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 den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.</li> <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>WETTKAMPFHelfER (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: Punktezähler und Übergabekontrolleure</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>



U10

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT

40 M

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.

- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach

- erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole).
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

**WETTKAMPFHILFER (5/4 BAHNEN)**

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

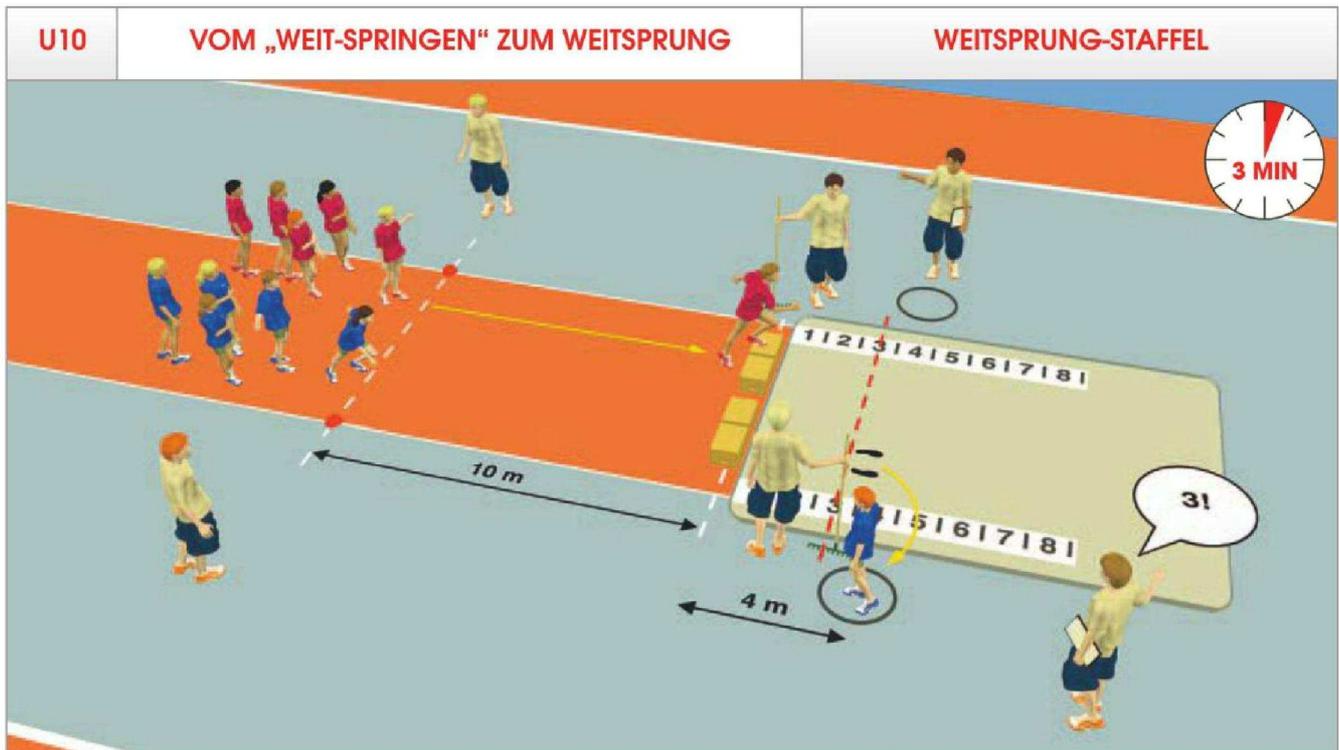
**WERTUNG**

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten:
  - Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.)
  - Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.)
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 BAHNEN)**

- Startlinie
- Ziellinie
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

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>• Punktetafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Medizinbälle o. Ä.</li> </ul>



U10

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

WEITSPRUNG-STAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Banankarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.

- Nach einer möglichst beidbeinig-parallel-parallel Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist.
- Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen.
- Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.
- Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter

Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.

- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein.
- 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.

**WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)**

- 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens
- 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

**WERTUNG**

- Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck).
- Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL/TEAM**

- 1 Sprunggrube
- 2 Orientierer (flach gestellte Banankisten o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen
- 1 Besen/Rechen

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfeleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfungen begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.

#### WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

#### WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS)

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)