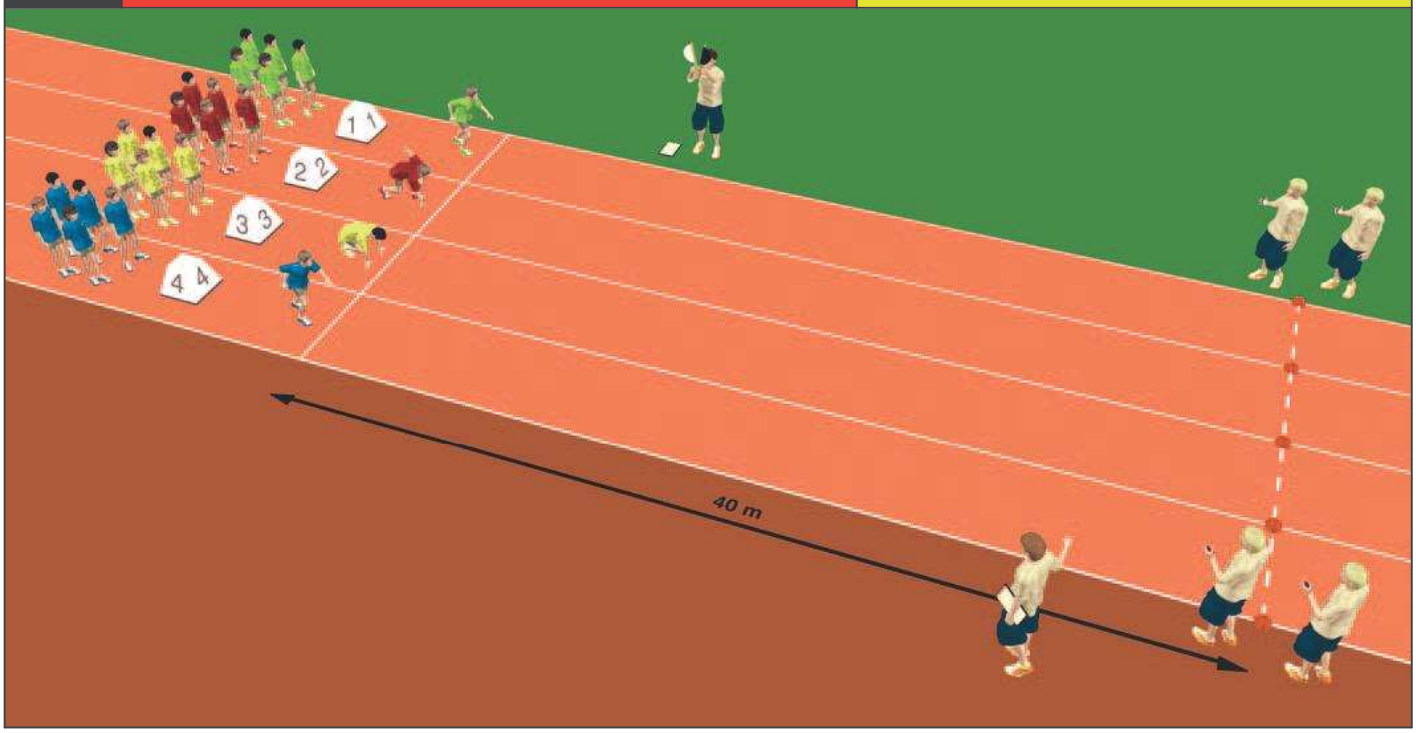
U10 | **VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT** | **40 m**



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.

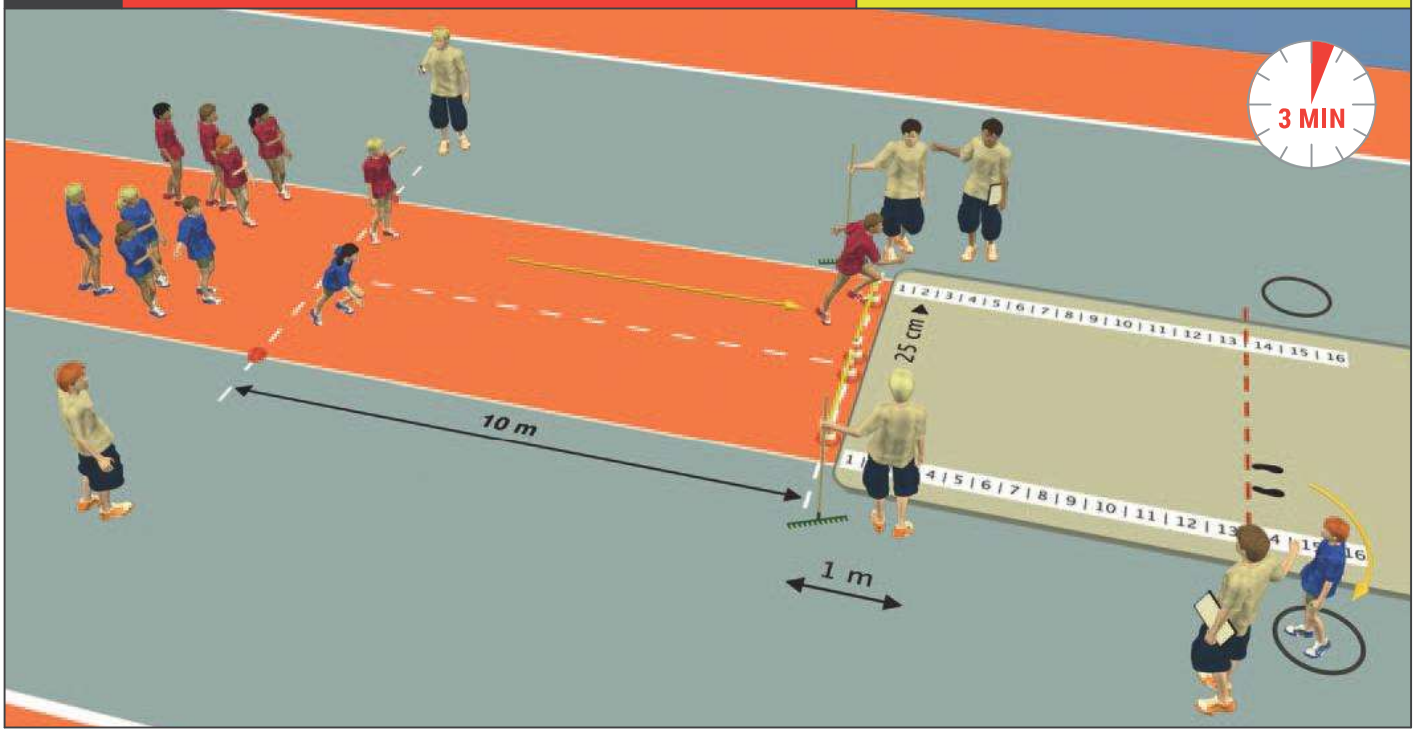
WETTKAMPFHELFER

- 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

U10 | **VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG** | **WEITSPRUNG-STAFFEL**



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 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 (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 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 mitfieberndes 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.

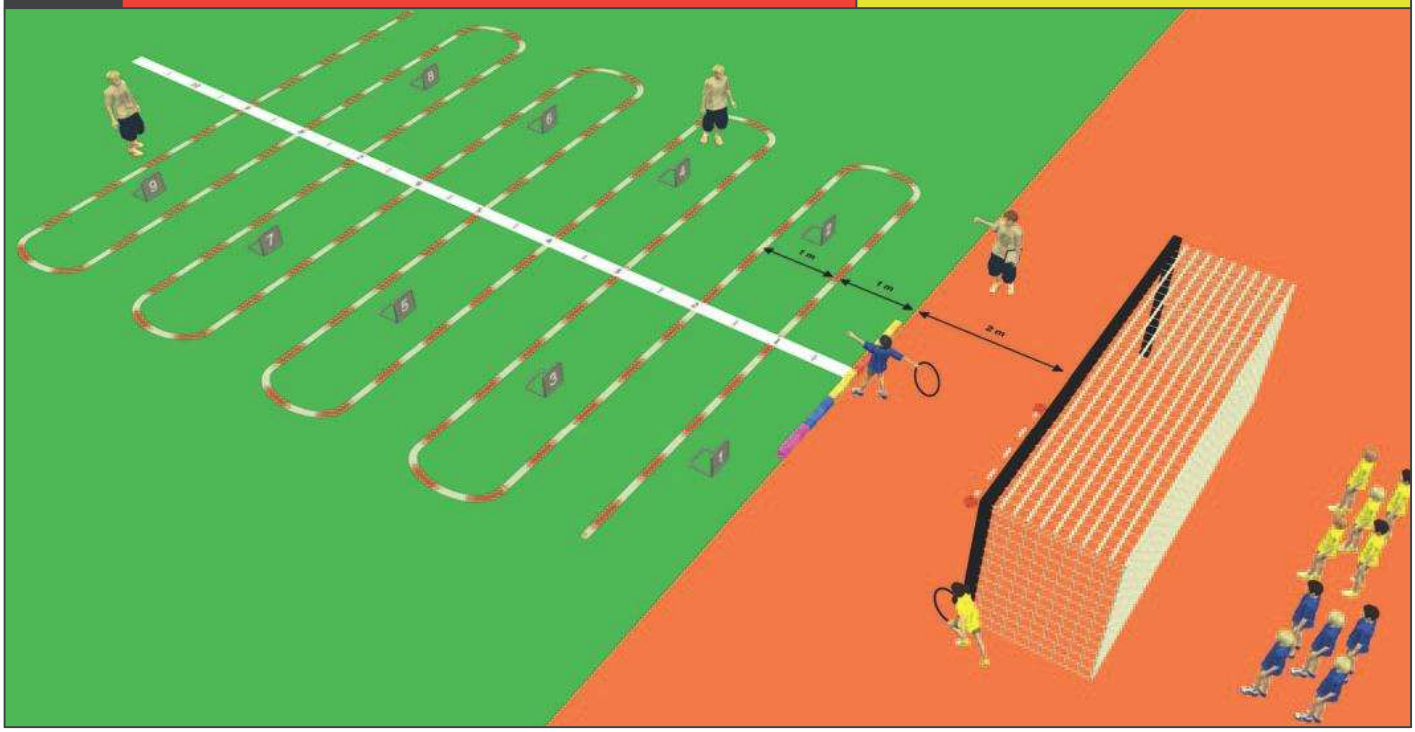
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel

U10 | **VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF** | **DREHWURF (einfache Drehung)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf 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 Abwurflinie, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien 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 Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
  - » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Beschleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitergehende Würfe.
- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
- Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen“ und dann „peitschenartig“ nach vorne schnellen zu lassen.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen

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.

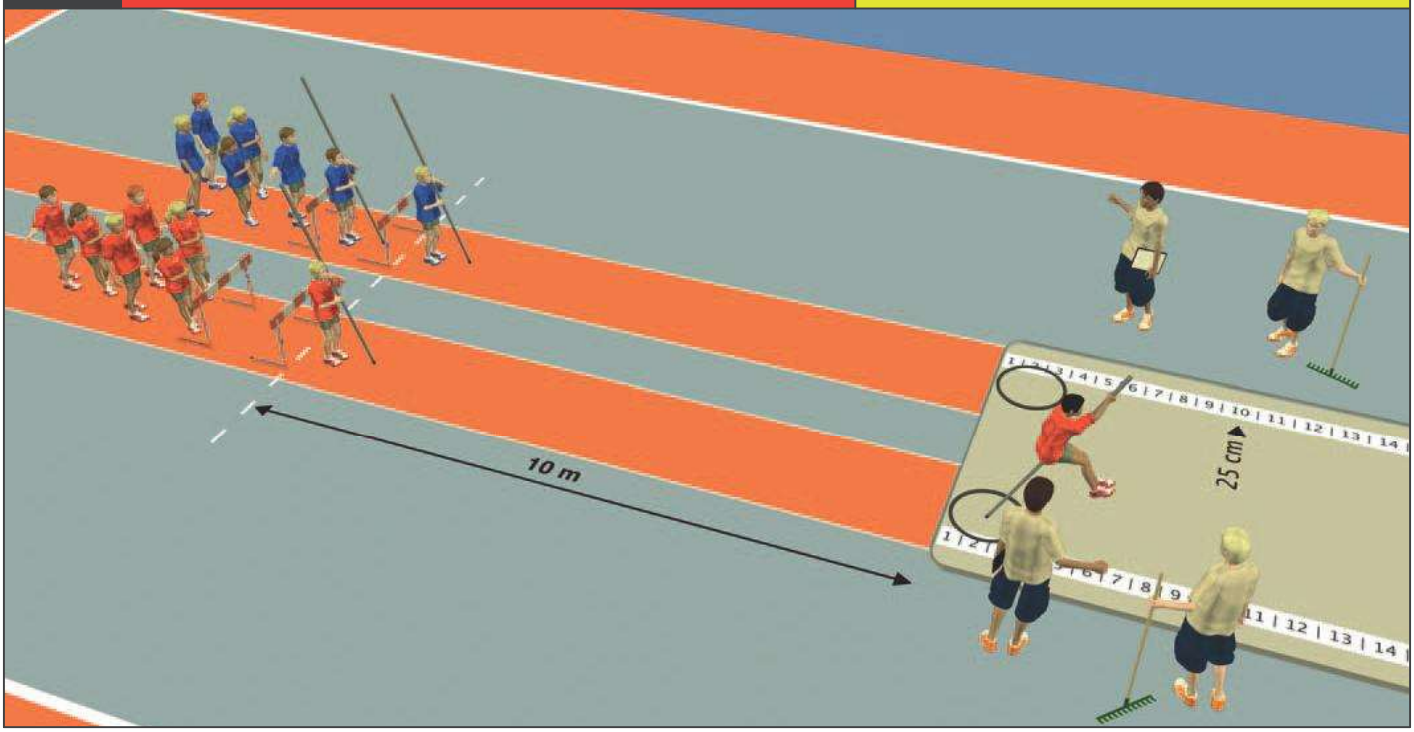
WETTKAMPFHELFER

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

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf

U10 | **VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG** | **STABWEITSPRUNG**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher.
- Ziel ist es, möglichst weit zu springen.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtweite?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an einen Reifen, der den Einstichbereich kennzeichnet, gut sichtbar 25 Zentimeter breite Landezonen markiert (1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw.).
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung.
- Gewertet wird jeweils der dem Reifen nächste Körperabdruck.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn …
  » der Einstichbereich nicht getroffen wird,
  » der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder
  » der Stab vor der Landung losgelassen wird; mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Je nach Bedarf die Grube nach zwei bis vier Sprüngen neu einebnen.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.
- Die Zonen sollten eine Sprungweite bis etwa 3 m (12 Punkte) abdecken.

TRAINERWISSEN

- **Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U8): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden!
- Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstechen, Abspringen, Fliegen und Landen.
- Aufgrund des kurzen Anlaufs sollte der Stab in Vorhalte mit der Spitze nach vorn-unten (Richtung Boden) getragen werden.
- Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.
- Die schnelle Bewertung anhand der Zonenpunkte sorgt für kurze Pausen- bzw. Wartezeiten.
- Das „Sich-tragen-Lassen“ am Stab ist besonders motivierend, hat einen hohen Aufforderungscharakter und fördert das Vertrauen in das eigene Können (Bewegungsgefühl).
- Ein Beobachtungsmerkmal ist das möglichst lange Festhalten am Stab – und zwar mit beiden Händen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 2 Zoneneinteilungen der Grube
- 1 Maßband
- 4 Hürden o. Ä.
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Punktzahl? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube
- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

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

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