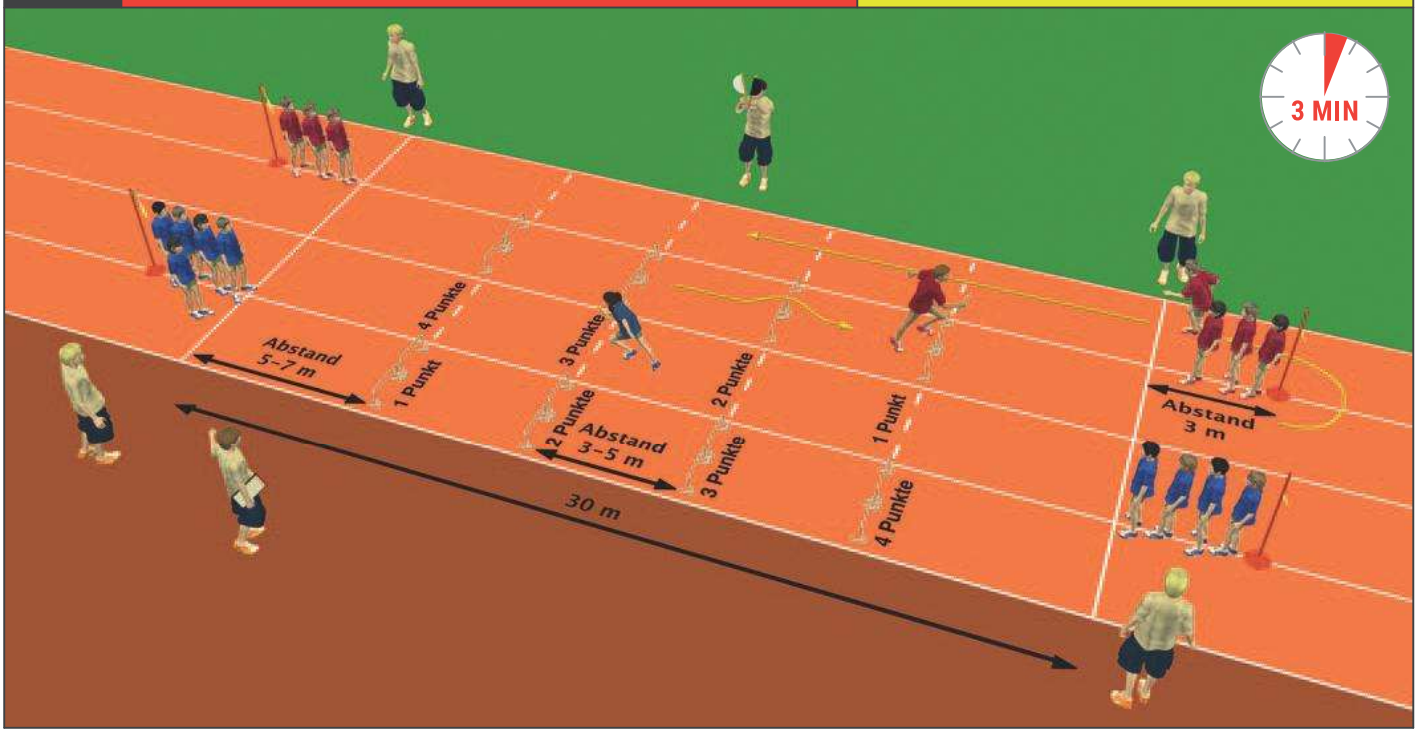
U8 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 m)**



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?

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.

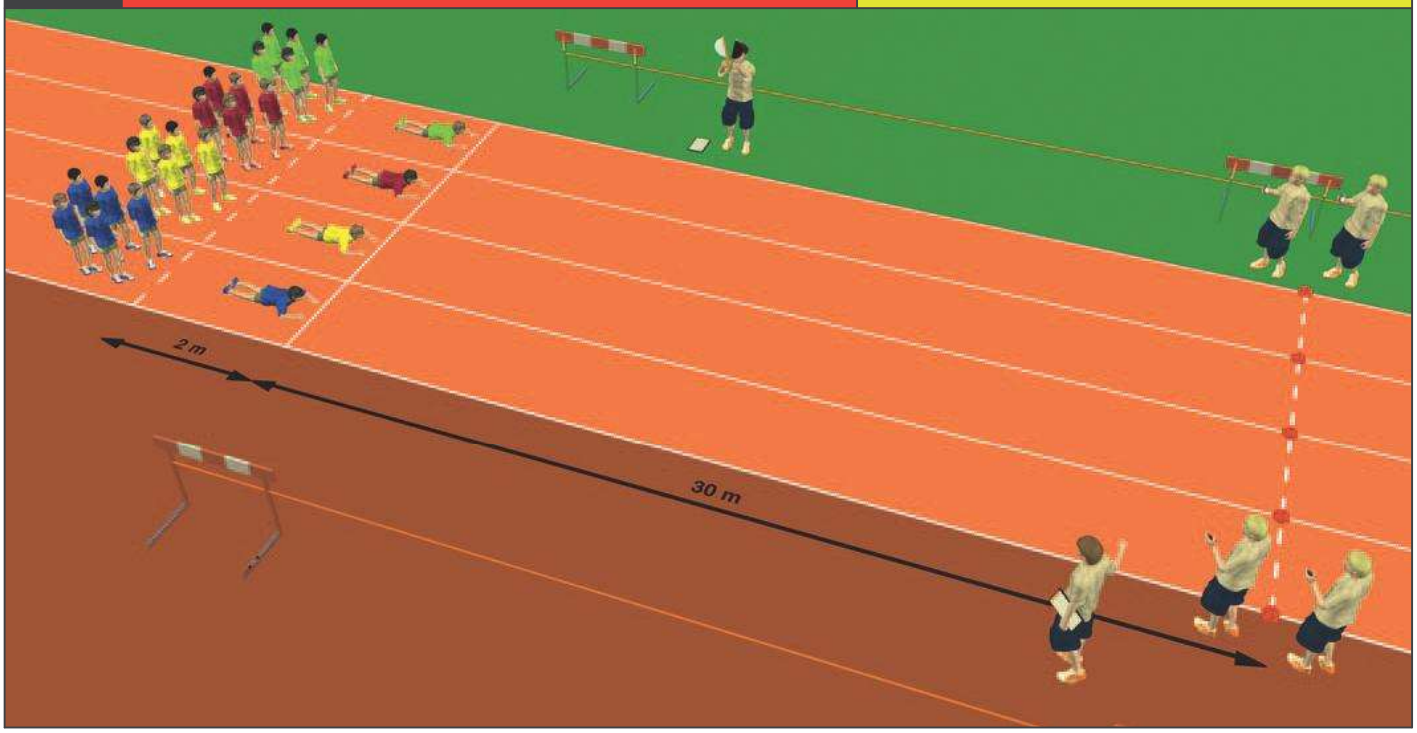
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

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 Wartestellung 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

U8 | **VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF** | **DREHWURF (Wurfauslage)**

WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät 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.
- Beginnend an der Abwurflinie werden in einem 15 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 m begrenzt. Zusätzlich den Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schleuderball [kleiner Schweifball, am Band gegriffen], Tennisring oder Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).
- Die Kinder werfen das Gerät aus der Wurfauslage 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

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollte der Trainer (oder ein Wettkampfhelfer) den korrekten Bewegungsablauf des Drehwurfs noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, verlässt den Wurfbereich und stellt sich wieder hinten an (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Dreh-Streck-Bewegung des gesamten Körpers als hilfreiches Element beim Abwurf während des Drehwurfs kennenlernen.
- Kernelement beim Drehwurf ist die Wurfauslage mit einer Gewichtsverlagerung „von hinten (Druckbein) nach vorne (Stemmbein)“. Beim Abwurf erfolgt eine Impulsübertragung auf das Gerät; der Beschleunigungsweg sollte dabei auf-/ansteigend sein.
- Die Kinder sollten den Umgang mit verschiedenen Wurfgeräten mit unterschiedliche Handhabungen und Flugeigenschaften kennenlernen.
- Es werden vor allem Konzentrationsfähigkeit und Bewegungsgefühl der Kinder gefordert.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 15 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.

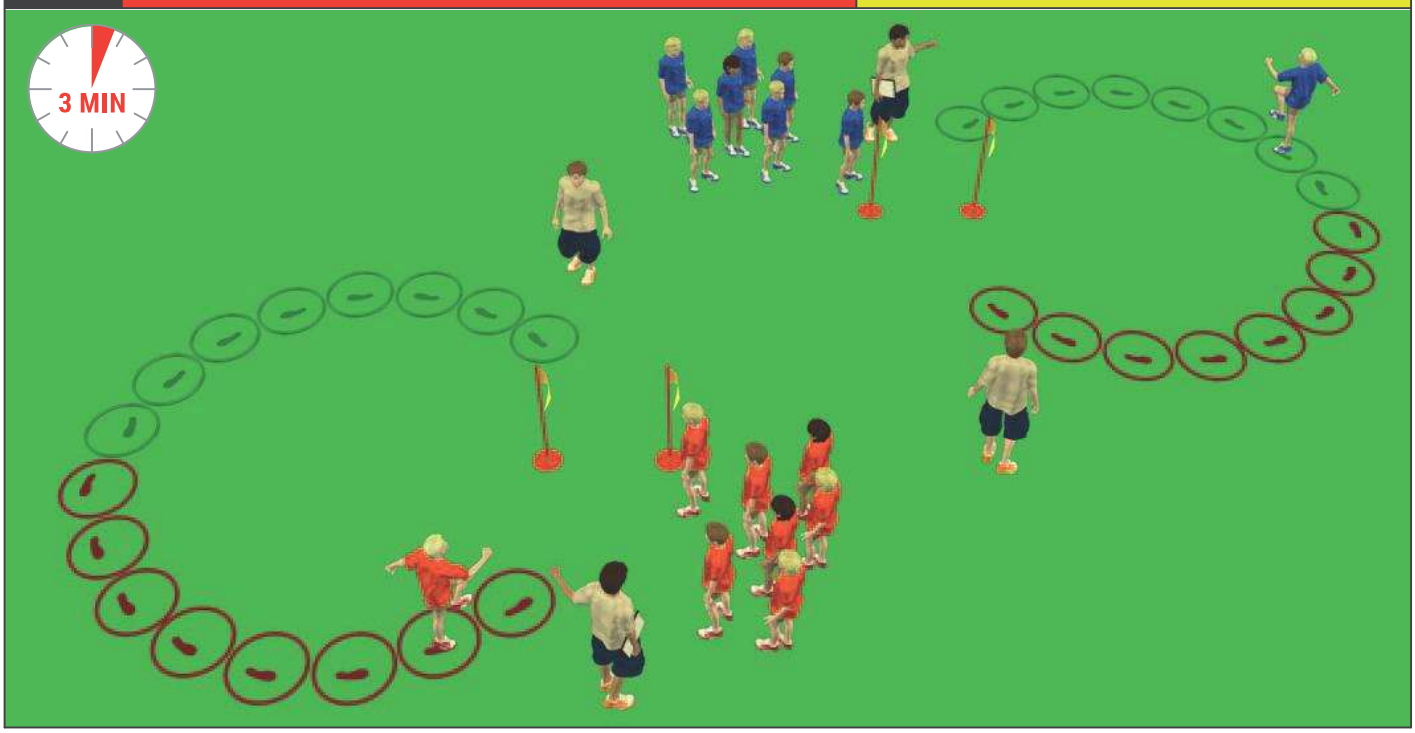
WETTKAMPFHELFER

- 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/u8-drehwurf

U8 | VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG | EINBEINHÜPFER-STAFFEL



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn …
  » der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
  » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.
- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- Kabelbinder oder Kordel
- Tape o. Ä.
- 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel