

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

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

Abstand 6-8 m
4 Punkte
1 Punkt

Abstand 4-6 m
2 Punkte
3 Punkte

Abstand 4-6 m
3 Punkte
2 Punkte

Abstand 3 m
1 Punkt
4 Punkte

30-40 m

3 MIN

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 Beschreibung 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.

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.

WETTKAMPFHILFER

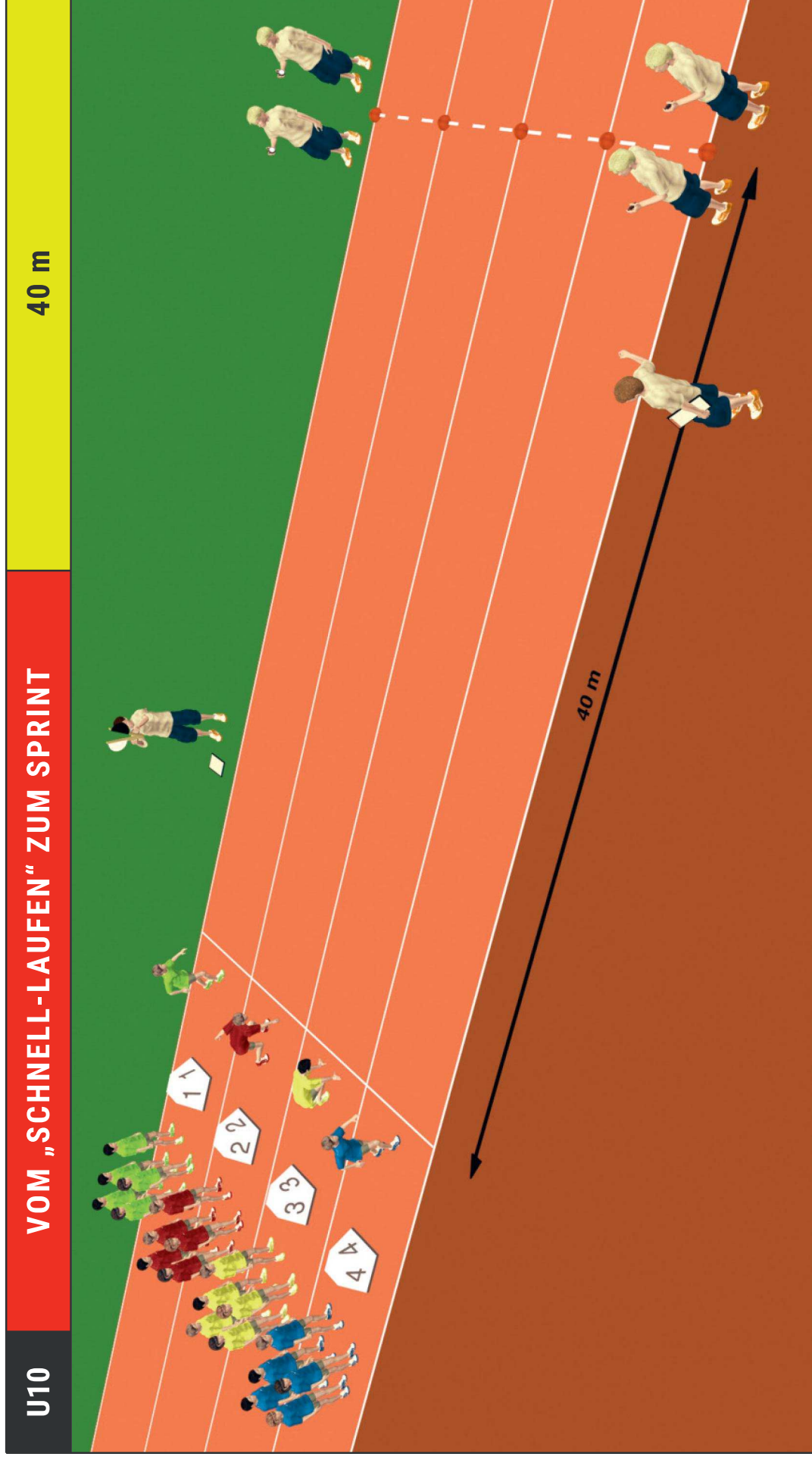
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▶ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▶ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE



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

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



U10

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT

40 m

WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten

ten 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 Wartezeit! 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 Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

» B: Bestergebnis

- Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelergebnis.
- ▶ 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 ru-

henden „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 Zielinie)
- ▶ 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 Einzelergebnisse der Kinder (Variante A oder B).
- ▶ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 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

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.

LEISTUNGSMITTLUNG

- ▶ 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 „0“ 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 Steigsprung (Take-off) nach vorn-oben.
- ▶ Bei der Lattenüberquerung sind Schnelkraft, 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

<p>U10</p>	<p>VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF</p>	<p>SCHLAGWURF (aus 3 m Anlauf)</p>
-------------------	--	---

WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurflauslage 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 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfbereiche markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- ▶ Mit der Ausschreibung wird das zu verwendende Wettkampferät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Koosball, Wurfstab).
- ▶ Die Kinder werfen das Wurferät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- ▶ Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▶ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - » der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
 - » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurf-Geräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stehenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- ▶ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▶ Im Vergleich zur U8-Disziplin, die

Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlauflänge auf 3 Meter begrenzt ist.

- ▶ Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- ▶ Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ Wurferäte laut Ausschreibung
- ▶ 1 Zielfeld (15 x 40 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.

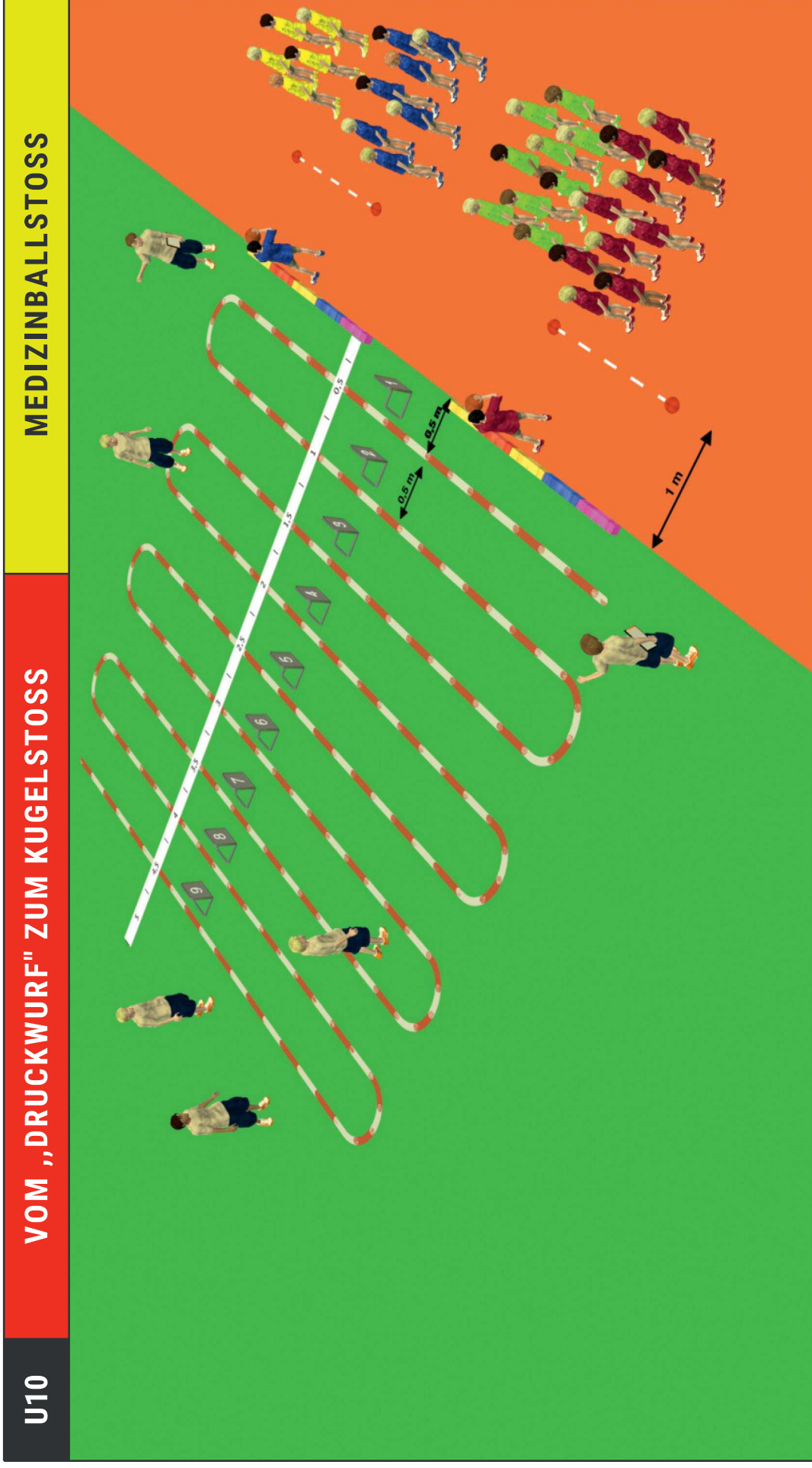
WETTKAMPFHILFER

- ▶ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▶ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurrückbeförderung der Wurferäte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-schlagwurf



U10

VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS

MEDIZINBALLSTOSS

WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfrät 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 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/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-medinballstoss