

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

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

Abstand 5-7 m
4 Punkte
1 Punkt

Abstand 3-5 m
3 Punkte
2 Punkte

Abstand 3 m
2 Punkte
3 Punkte

Abstand 3 m
4 Punkte
4 Punkte

30 m

3 MIN

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 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 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, Banankartons 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

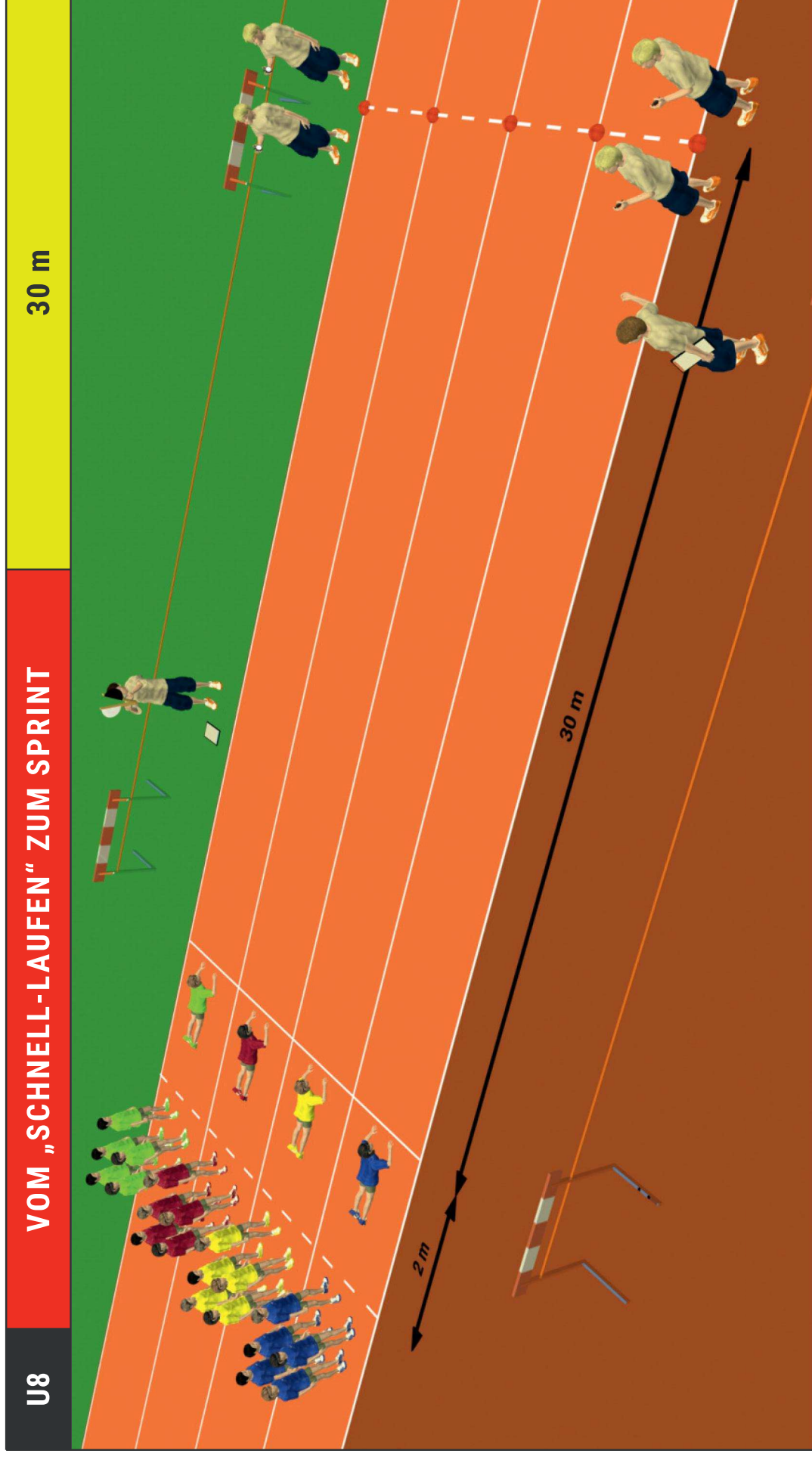
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▶ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▶ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



WETTKAMPFIDEE

▲ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten 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 Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

LEISTUNGSMITTLUNG

- ▶ 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 Zielinie)
- ▶ 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 Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

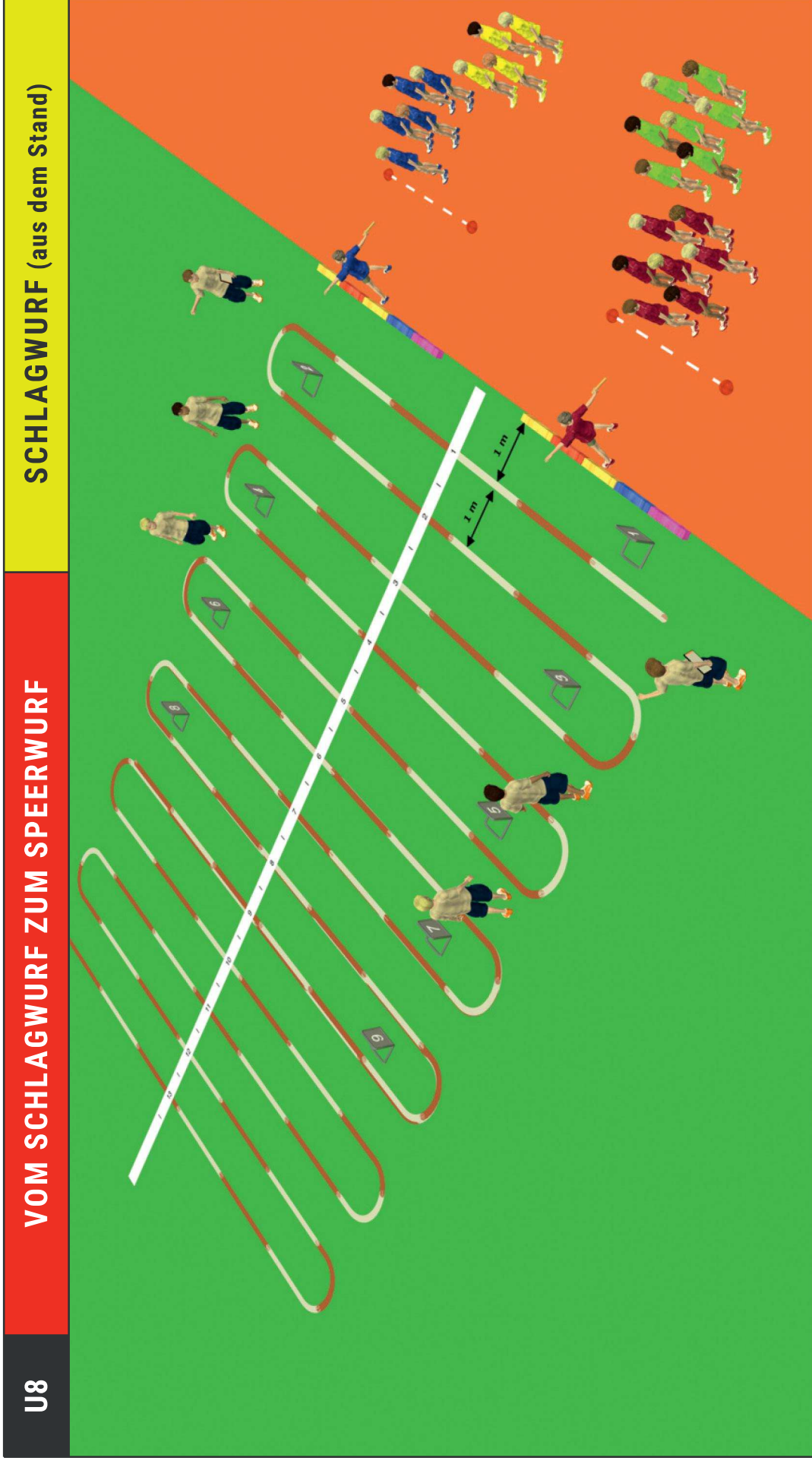
WETTKAMPFHILFER

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

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/
disziplin-uebersicht/bereich-laufen/ua8-30-meter



U8

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (aus dem Stand)

WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Im Vordergrund steht die Leistungskonstanz, also die Fähigkeit, mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen zu können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurffzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- ▶ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampferät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshsball, Wurfstab).
- ▶ Die Kinder werfen das Wurfgerät 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 Abwurfbereich 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 Bewe-

- gungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.
- ▶ Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- ▶ Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Kör-

- pers) erlernen, vielfältige Wurf-erfahrungen im Umgang mit Wettkampferäten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- ▶ Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf-Variante ist möglich: Nach dem Auftakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- ▶ Die Kinder sollen neben der richtigen Handhabung (Greifen, Festhalten, Beschleunigen, Werfen) verschiedenen Wurfgeräte auch Wettkampfabläufe und Regeln kennenlernen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▶ 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- ▶ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▶ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe), Maßband
- ▶ 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 Zurrückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE

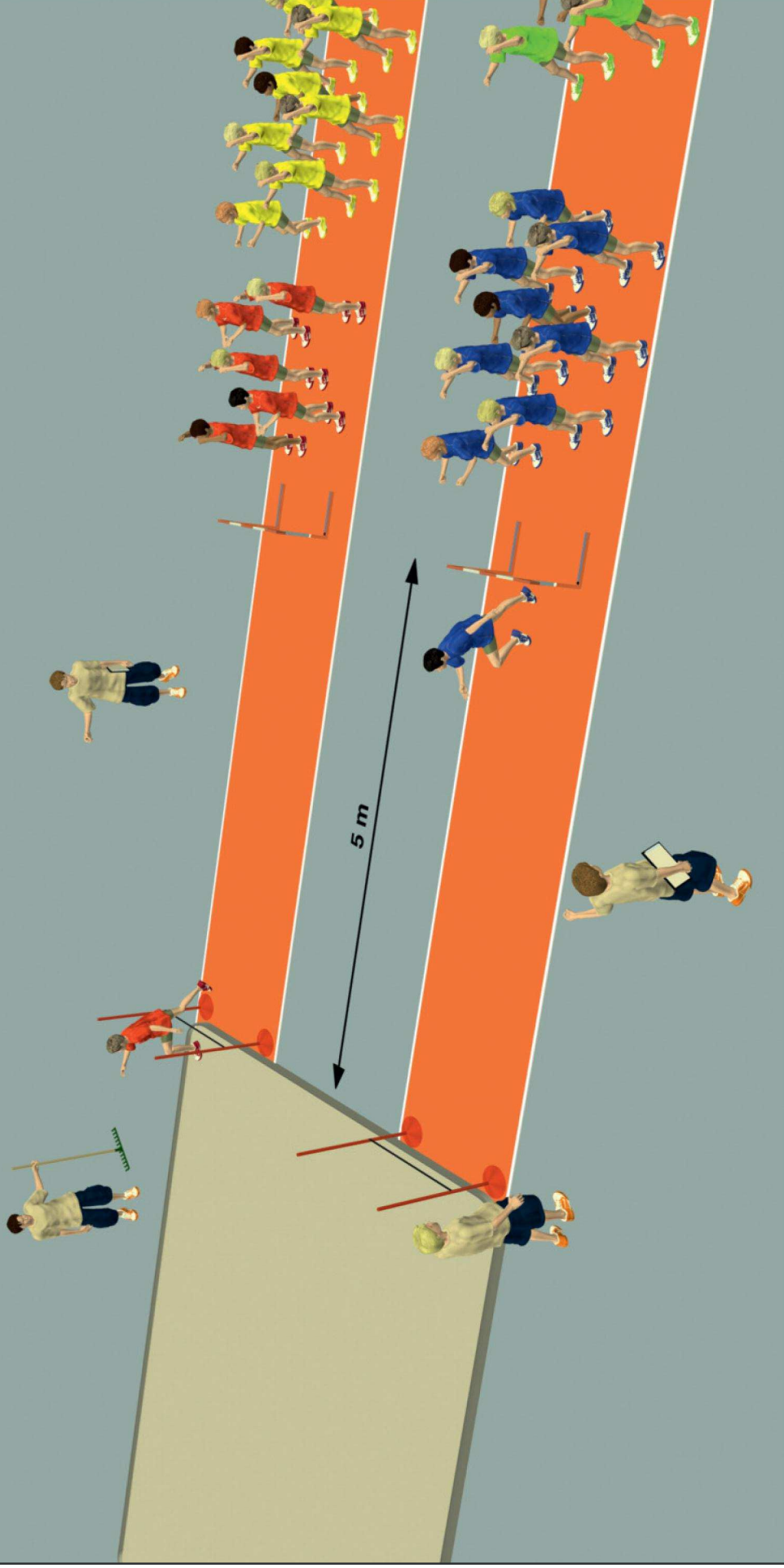


leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf

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 erfolgreichem 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 „0“ 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 Schnelldkraft 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/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung