

**WICHTIG: vor allem für Ausrichter eines Wettkampfes**  
**Organisatorisches und kleine Regelkunde zur altersgerechten**  
**Leichtathletik:**

**Teams:**

- Jedes Team wird von einem vom eigenen Verein gestellten Mannschaftsleiter (z.B. Trainer) begleitet.
- Zudem werden 2 Eltern pro Team benötigt, die bei ihren Kindern bleiben und Helferaufgaben übernehmen (Bälle zurück rollen etc.)
- Ein Team besteht aus 6-11 Kindern, wobei in jeder Disziplin die besten 6 in die Wertung kommen.

**Kampfrichter:**

- An jeder Wettbewerbsstation befinden sich Kampfrichter, die die Leistungen der Kinder an dieser Station bewerten.
- Jeder Kampfrichter braucht vor Ort die Wettkampfkarte seiner Station um etwaige Unklarheiten schnell regeln zu können.
- Falls zu wenige Helfer da sind, muss der „neutrale“ Kampfrichter unbedingt die Schreibearbeit übernehmen.

**Mannschaftsleiter:**

- Der Mannschaftsleiter erhält in einem Umschlag Laufzettel für die verschiedenen Stationen, auf denen er die Startnummern der Kinder seines Teams in der Reihenfolge einträgt, in der sie starten sollen. (Kann von Station zu Station geändert werden!)
- Vom Mannschaftsleiter werden die Startnummern aller Mädchen seines Teams umkreist
- Diese Zettel werden dem Kampfrichter an der jeweiligen Station übergeben. Der Kampfrichter notiert die Ergebnisse. Vom Veranstalter gestellte Läufer bringen die Zettel ins Wettkampfbüro.

**Übungsbeschreibung:**

- Alle Gewichte, Abstände u.ä. sind „Ungefährrangaben“, die Ihnen bei Ihrem Training helfen sollen, die Kinder vorzubereiten. Der Veranstalter behält sich vor, diese am Wettkampftag geringfügig zu ändern, falls sich dies im Laufe der Vorbereitung als sinnvoll erweist oder aus organisatorischen Gründen nötig ist.

**Wettkampfkarten:**

- Im Anschluss findet man die Wettkampfkarten für die verschiedenen Altersklassen. Die Bilder sind vom DLV übernommen, allerdings ist die Übungsausführung meist etwas abgewandelt.
- Wettkampfhelfer: nicht alle aufgeführten Wettkampfhelfer müssen vom Veranstalter gestellt werden, viele Arbeiten können auch von den teambegleitenden Eltern (siehe Startgruppen) durchgeführt werden.

**Laufzettel:**

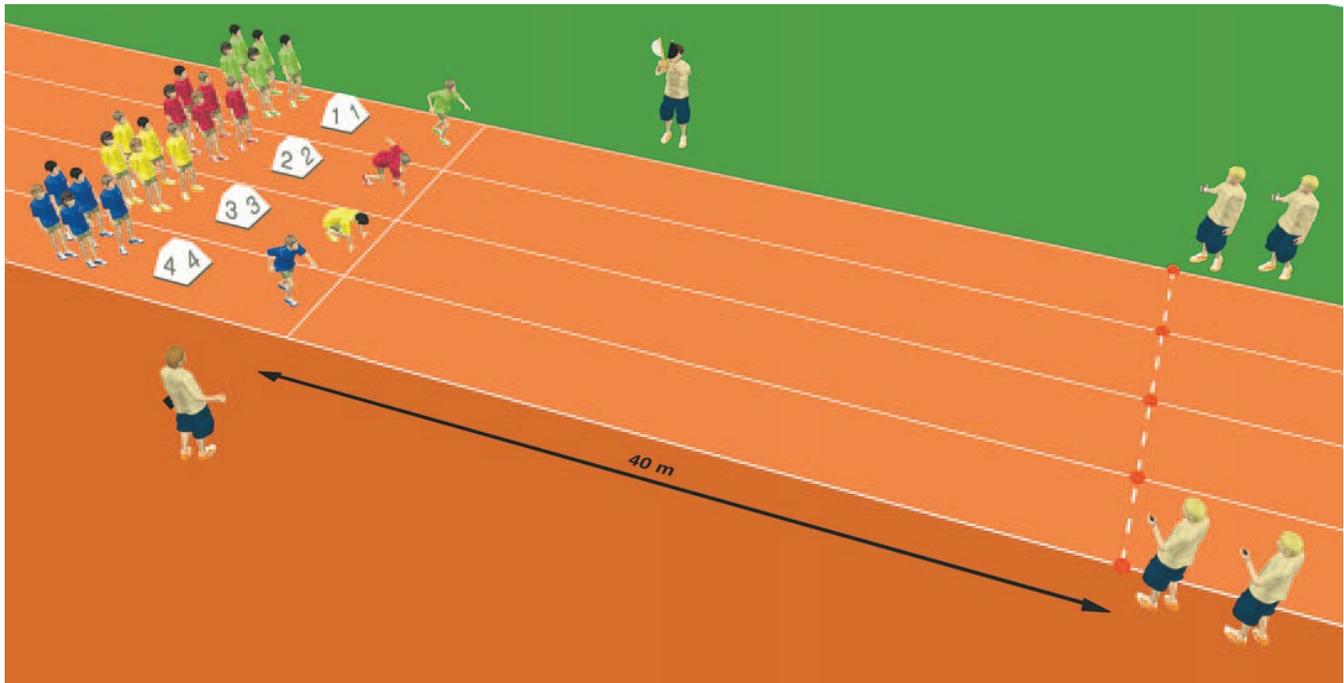
- Die Laufzettel der einzelnen Teams müssen vom Veranstalter vorab in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Somit wird vermieden das es Stau an einzelnen Stationen gibt.

**Allgemeines:**

- Spikes sind nicht erlaubt
- es dürfen keine eigenen Geräte (z.B. Stäbe, Medizinbälle, etc.) mitgenommen werden, sondern es müssen die vom Veranstalter gestellten benutzt werden.

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

40m

Laufen  
(2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- anders als im Bild Pendelstaffel
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Startsignal schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40m Strecke bewältigen.
- 6 Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Jedes Kind eines Teams nimmt die entsprechende Startposition ein.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ nehmen die als erstes startenden Kinder die vorgeschriebene Startposition ein. Das Startsignal erfolgt danach mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Die weiteren Kinder sind bereits in entsprechender Startposition sobald sie an der Reihe sind. Als Staffelübergabe gilt die Berührung des Athleten am Rücken. Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Frühstarts oder falsche Startposition werden mit 1 Sek. Zeitstrafe bestraft.
- Die Startpositionen sind: Dreipunktstart (Hand an der Linie) und Hochstart(Fußspitze an der Linie).
- Am einfachsten zu Organisieren ist es eine Startposition immer auf einer Seite ab zu fragen (z.B. Dreipunktstart auf der Startseite für alle Kinder, Hochstart auf der Gegenseite für alle Kinder.)

**Wettkampfhelfer: (2 pro Team)**

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer (Protokollant)

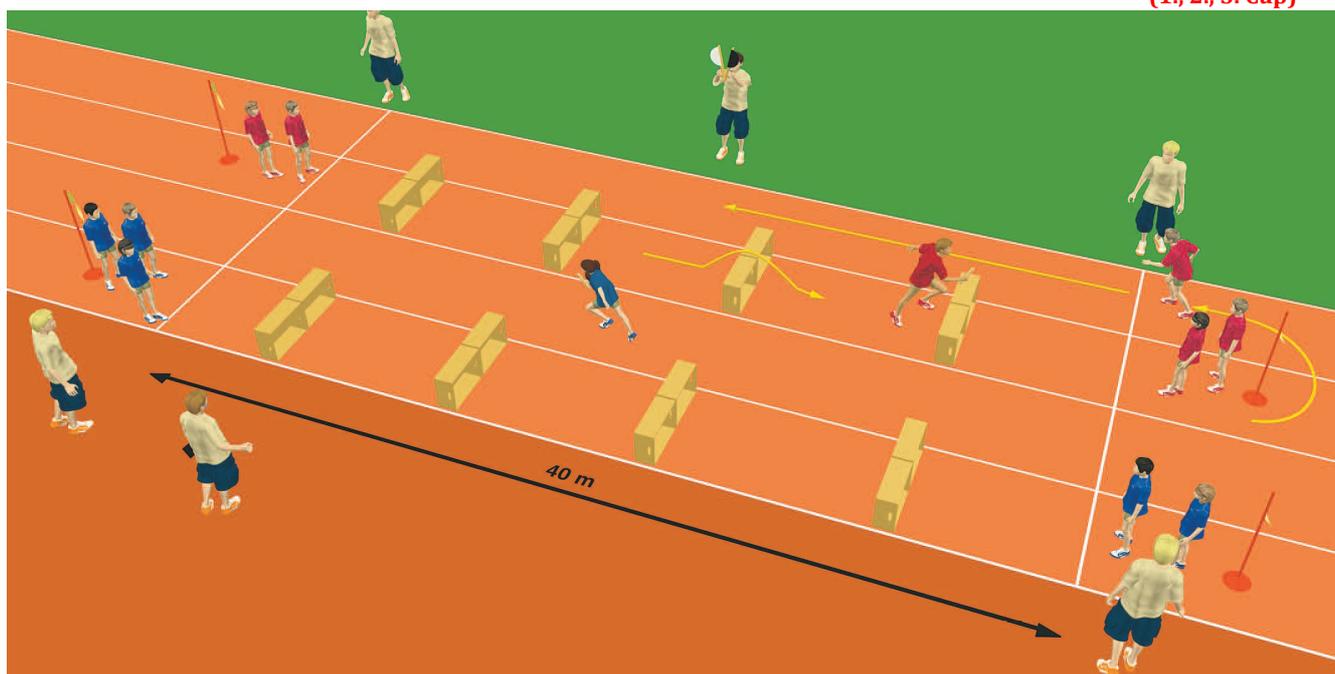
**WERTUNG:**

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Material:**

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- Schlussläufermarkierung

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

**40- M- Hindernis- Sprintstaffel****Laufen****(1., 2., 3. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Läufer 1 sprintet mit einem Staffelstab eine ca. 40m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im 2. Loch = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen 4 Hindernisse im Abstand von 6 Metern. Der Anlauf beträgt 11m.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. 3m hinter der Übergabelinie umlaufen
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von hinten an den nächsten Läufer der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Pfiff!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben den Staffelstab an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

**Wettkampfhelfer: (3-4 pro Team)**

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer: (Protokollant)
- 1-2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

**WERTUNG:**

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Material: (für 1 Team)**

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 4 Hindernisse (Bananenkartons/ Lochhütchesystem)
- 1 Staffelstab
- Klebeband, oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

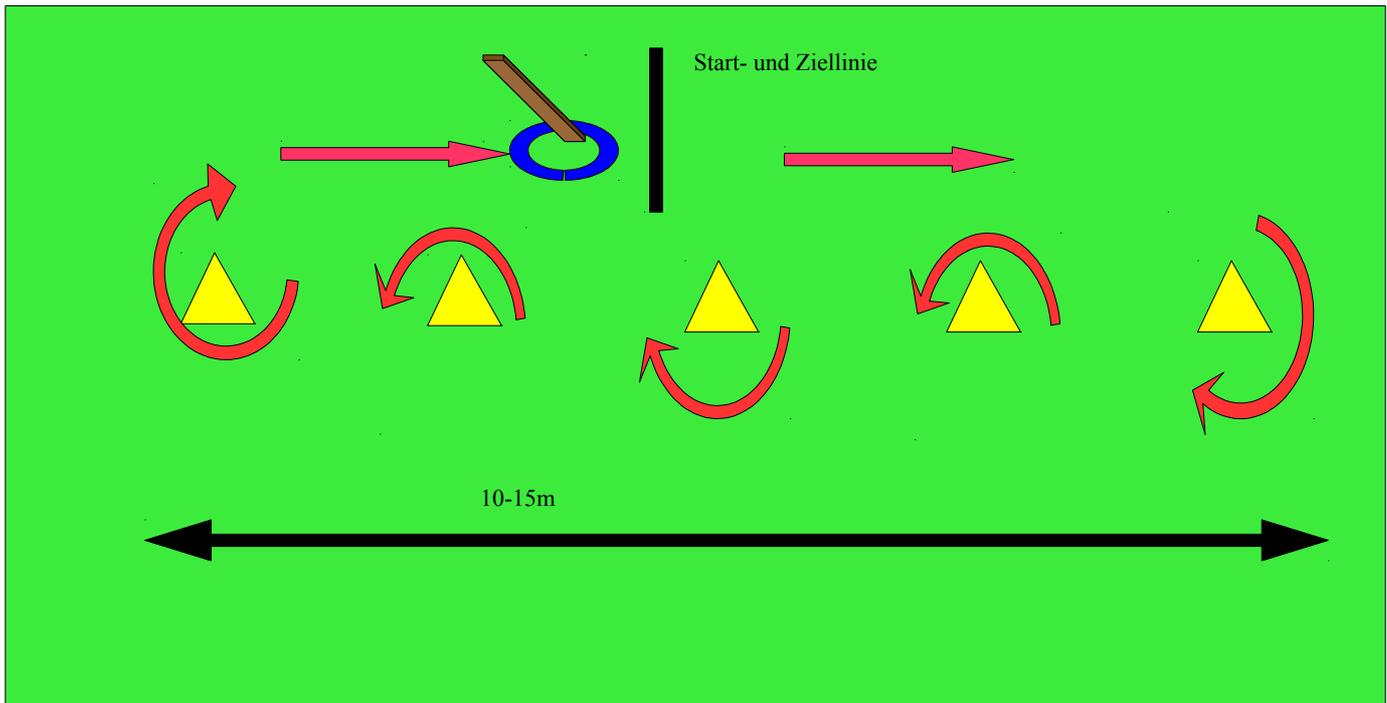
Geschicklichkeitsstaffel

**Stabhockeystaffel**

(Hallendisziplin)

**Laufen**

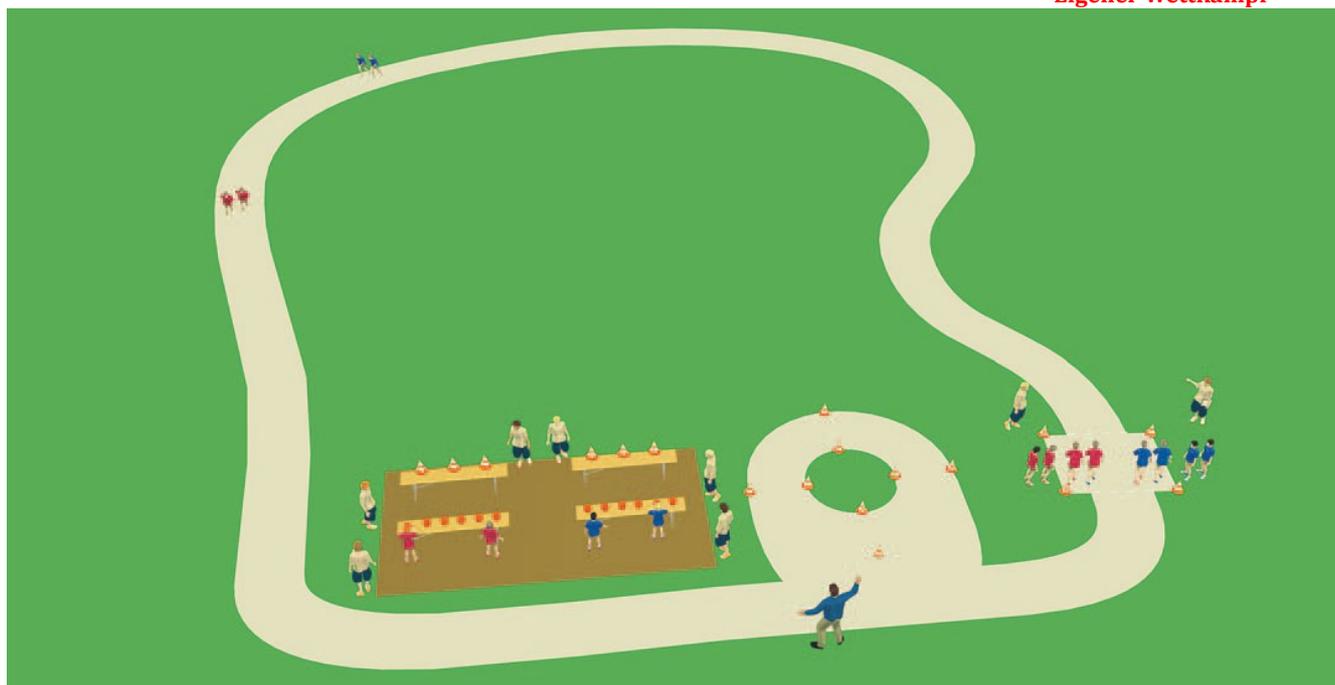
(1.Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen einen Ring mit einem Stab schieben und lenken und dabei auch noch schnellstmöglich laufen und auf Hindernisse reagieren.
- Welches Staffel hat die schnellste Zeit?
- 6 Kinder eines Teams bilden die erste Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 1x pro Lauf.
- Alle Kinder der Staffel stehen hinter der Start- / Ziellinie.
- Ein Tennisring muss mit Hilfe eines Stabes Slalom durch einen Hütchenparcour gebracht werden. Die Start- und Ziellinie befindet sich ungefähr in der Mitte der Strecke, hier wird der Stab an den nächsten Läufer übergeben, und dieser durchläuft den Parcours.
- Nach dem Kommando „ Auf die Plätze , fertig, los“ startet das erste Kind; durchläuft den Parcours mit einem Stab in der Hand – durch den ein am Boden liegender Tennisring geführt wird,- und übergibt an der Start- / Ziellinie an den nächsten Läufer seines Teams. Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Läufer der Staffel über die Start- / Ziellinie läuft.

<b>Wettkampfhelfer: (2 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Starter und Zeitnehmer</li> <li>• 1 Helfer: Baut die Station wieder auf</li> </ul>	<b>Wertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit</li> <li>• Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</li> </ul>	<b>Material (6 Teams):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tennisring</li> <li>• 1 Holzstab</li> <li>• 5-9 Hütchen (ungerade Anzahl)</li> <li>• Start- und Ziellinie</li> <li>• Klebeband oder Kreide um die Position der Hütchen zu markieren</li> </ul>
--	--	--

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlauf

**Team – Biathlon****Laufen**  
Eigener Wettkampf**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Biathlon-Staffel, bei der jedes Teammitglied eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringt. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer beträgt 600 bis 800 Meter
- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Der Läufer muss drei Ziele mit sechs „baugleichen“ Geräten (sechs Würfe) treffen. Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat der Läufer eine kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von dem Läufer entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.
- Sobald der erste Läufer das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel auf den nachfolgenden Läufer.

**Wettkampfhelfer: (5 pro Team)**

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer pro Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser in die Strafrunden
- Helfer: Startordner

**Wertung:**

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit
- *(innerhalb eines Mehrkampfes werden die Laufzeiten aller Teams in eine Rangfolge gebracht.*
- *Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.)*

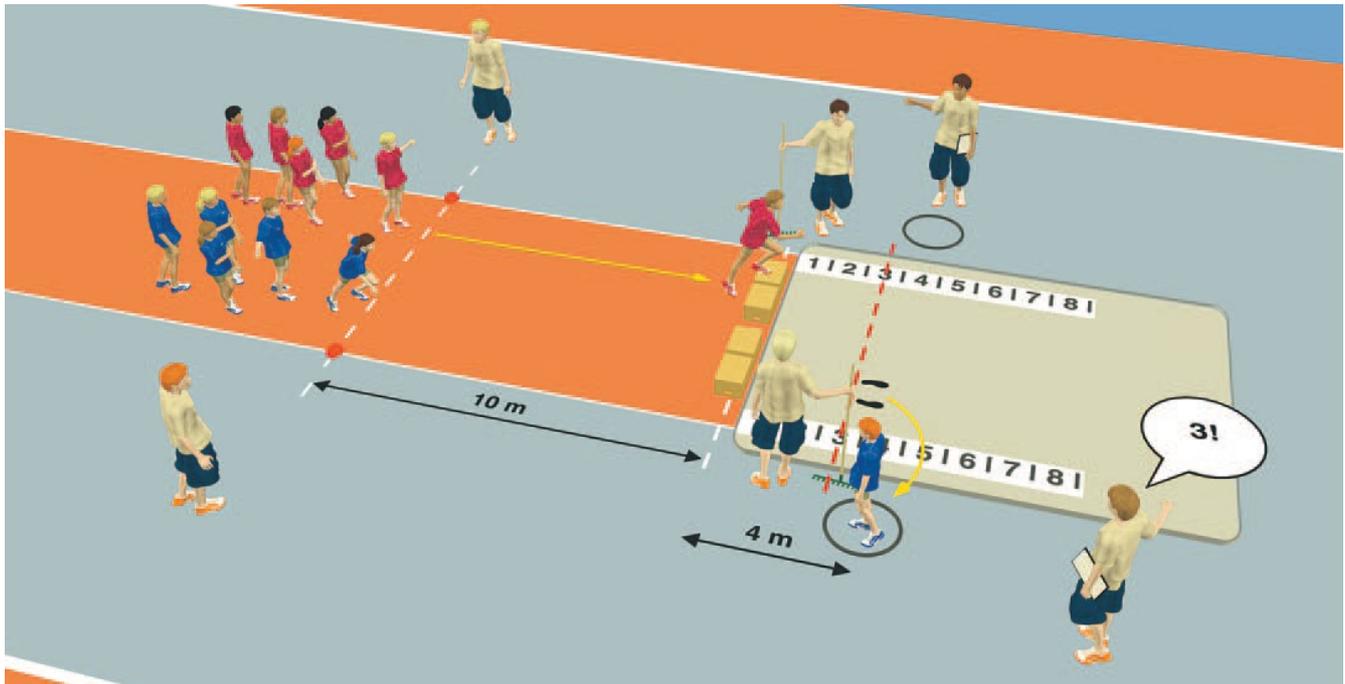
**• Material (6 Teams):**

- Markierung für die Laufrunde (Hürden, Absperrband)
- 6 Wurfstationen: 6 Festzelttische als Untergestell für die Ziele; 6 Festzelt-Bänke als Ablage für Wurfgeräte, 18 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 36 Wurf-geräte (z. B. Bälle wie Gymnastik-, Volley- oder Handbälle)

Vom „Weit-Springen zum Weitsprung

## Weitsprungstaffel (Hallendisziplin)

## Springen (1. Cup)



### Kurzbeschreibung / Organisation:

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.
- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt drei Minuten
- 6 Kinder eines Teams bilden die erste Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-Meter-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung von einem Reutherbrettin die Weite. Beginnend mit dem Mattenrand sind 25 Zentimeter breite Bereiche (Zonen) markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.
- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen, der neben dem Grubenrand etwa 4m 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.
- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.

#### Wettkampfhelfer: (2 pro Team)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Schriftführer, Überprüfen der korrekten Übergabe des Tennisringes

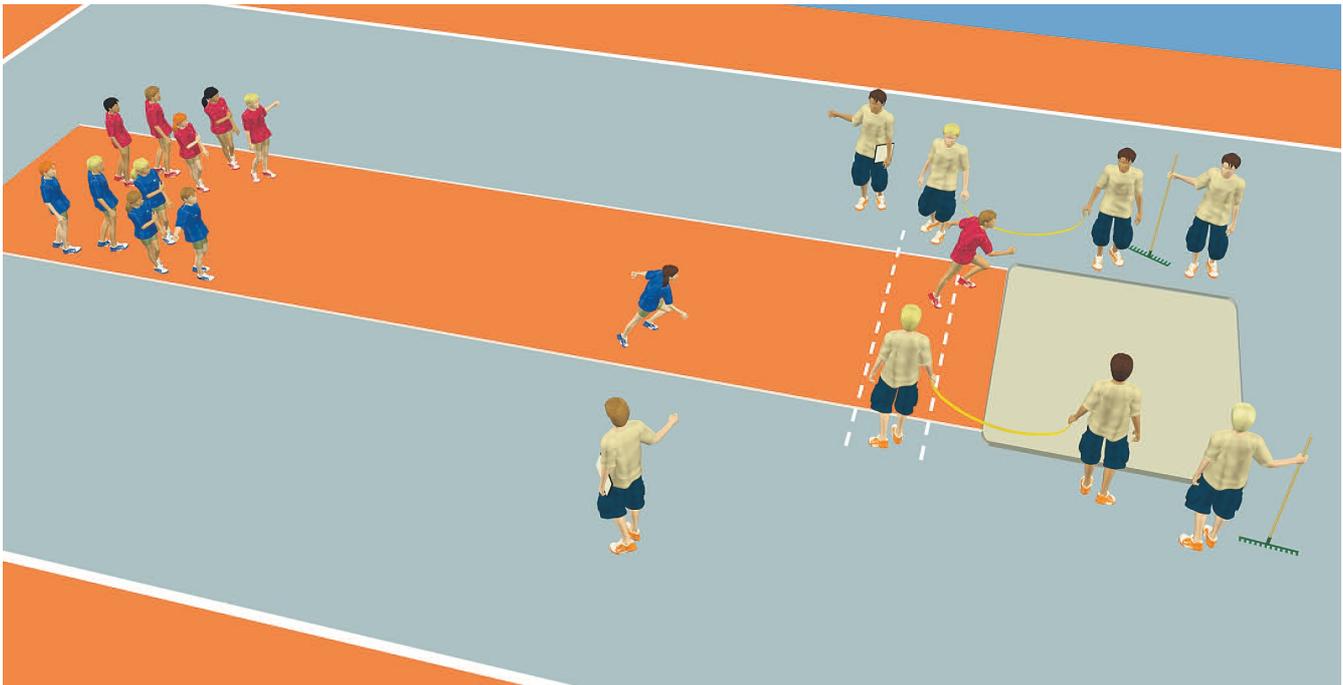
#### • WERTUNG:

- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck).
- Die Punkte werden bis zum Ablauf der drei Minuten addiert. Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### Material: (für 1 Team)

- eine Startlinie
- 1 dicke Niedersprungmatte (nicht zu weich)
- 1 Reutherbrett als Absprungbrett
- 1 Fahrradreifen
- 1-2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand, oder Kreidestriche auf der Matte mit Punkteangaben

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

**(Additions -)Weitsprung****Springen**  
**(3.Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

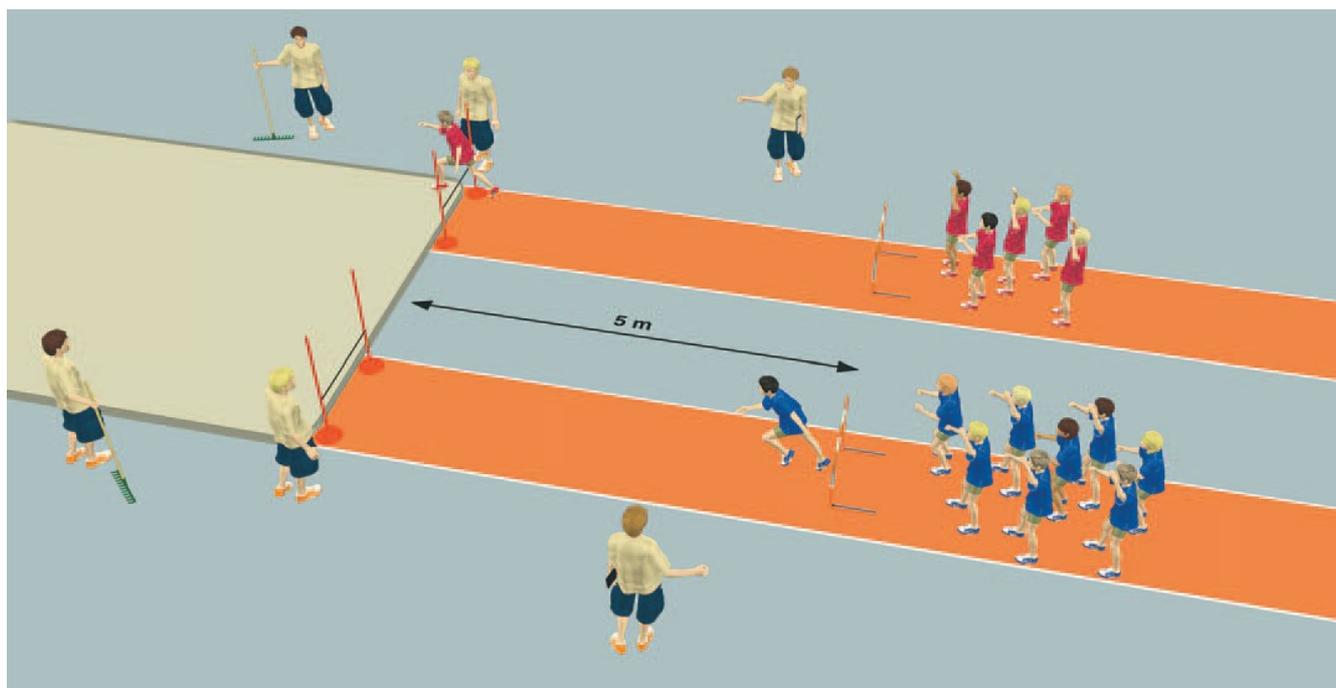
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80cm) möglichst weit springen.
- Nach einem Anlauf (Länge freigestellt) springt das Kind einbeinig vor einem Schaumstoffbalken ab. (nicht im Bild dargestellt)
- Die Messung erfolgt in Zonen von 25cm (nicht im Bild dargestellt)
- Jeder Springer eines Teams hat 3 Sprünge, die zu einem Gesamtergebnis addiert werden. Die 6 Besten Werte eines Teams werden zum Gesamtergebnis addiert

<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• festgeklebter Schaumstoffbalken als Absprungmarkierung</li> <li>• 1 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlauflänge (pro Bahn eine Hürde)</li> <li>• 1 Harken/Rechen</li> <li>• 1-2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand</li> <li>• (Zonenmarkierung)</li> </ul>
--	--	---

Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung

**Hoch-Weitsprung II****Springen**

(2., 3. Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

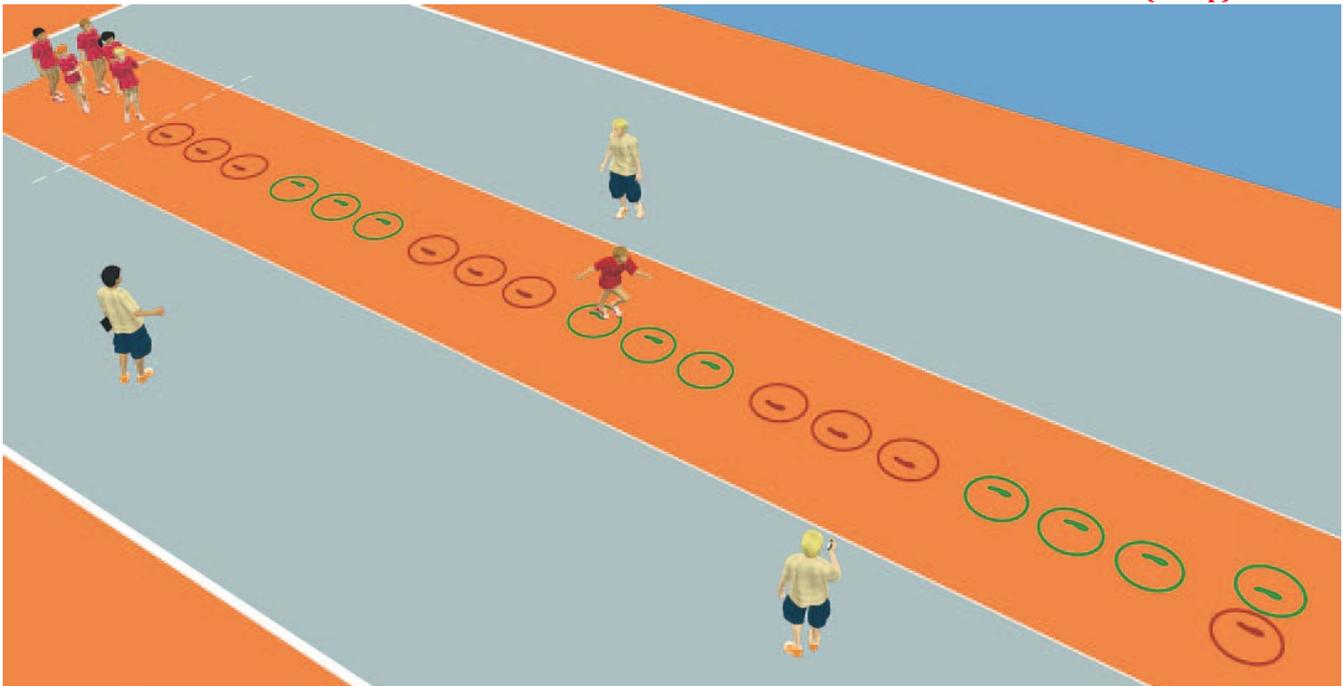
- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Unmittelbar vor der Weitsprunggrube (Grubenkante) wird ein Hindernisset als Hindernis aufgebaut.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinige und auf 5 (bis 10m) begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Die Einstiegshöhe beträgt 55cm mit einer Steigerung im 5cm Abstand.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Hindernisaufbau</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team springt am höchsten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• 1 Hürde zum Anlauf absperrern</li> <li>• Hürdensystem (z.B. Leiterhürden von Teamsportbedarf)</li> <li>• 1 Harken/Rechen</li> </ul>
--	---	---

Vom "Mehrfach-Springen" zum Dreisprung

**Wechselsprünge**

**Springen**  
**(1. Cup)**



**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Mit 12 Fahrradreifen o. Ä. (evtl. in 2 verschiedenen Farben) wird eine Reifenbahn ausgelegt, die die Kinder in einem vorgegebenen Rhythmus (z. B.: links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links-links usw.) durch springen sollen. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm dabei freigestellt. (Jeweils eine Reifenfarbe steht für ein Sprungbein, z. B. rot für das rechte und grün für das linke Bein.)
- Es werden vier Reifenbahnen in größer werdenden Abständen gelegt.
- In der folgenden Tabelle gibt die erste Zahl den Abstand zwischen den gleichfarbigen Reifen an, die zweite Zahl gibt den Abstand nach jedem 3. Reifen an (Farb- und Beinwechsel). Die Abstände gelten von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt.
  - 1.Bahn: 90 cm und 115cm
  - 2.Bahn: 120 cm und 145cm
  - 3. Bahn: 140cm und 165cm
  - 4. Bahn: 160cm und 185 cm
- Mit Hilfe von Hürden wird ein kleiner ca. 3m langer Anlauf abgegrenzt. (Im Bild nicht dargestellt.)
- Die Mannschaft sammelt so viele Punkte wie möglich: ein Punkt für jede erfolgreiche Reifenbahn.
- Gelingt dies, erhält das Kind einen Punkt und darf weiter zur nächsten (zweiten) Bahn, bei der der Reifen etwas weiter entfernt ist usw.
- Bei einem Fehlversuch (falscher Rhythmus, nicht treffen eines Reifens) bekommt jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“). Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet.

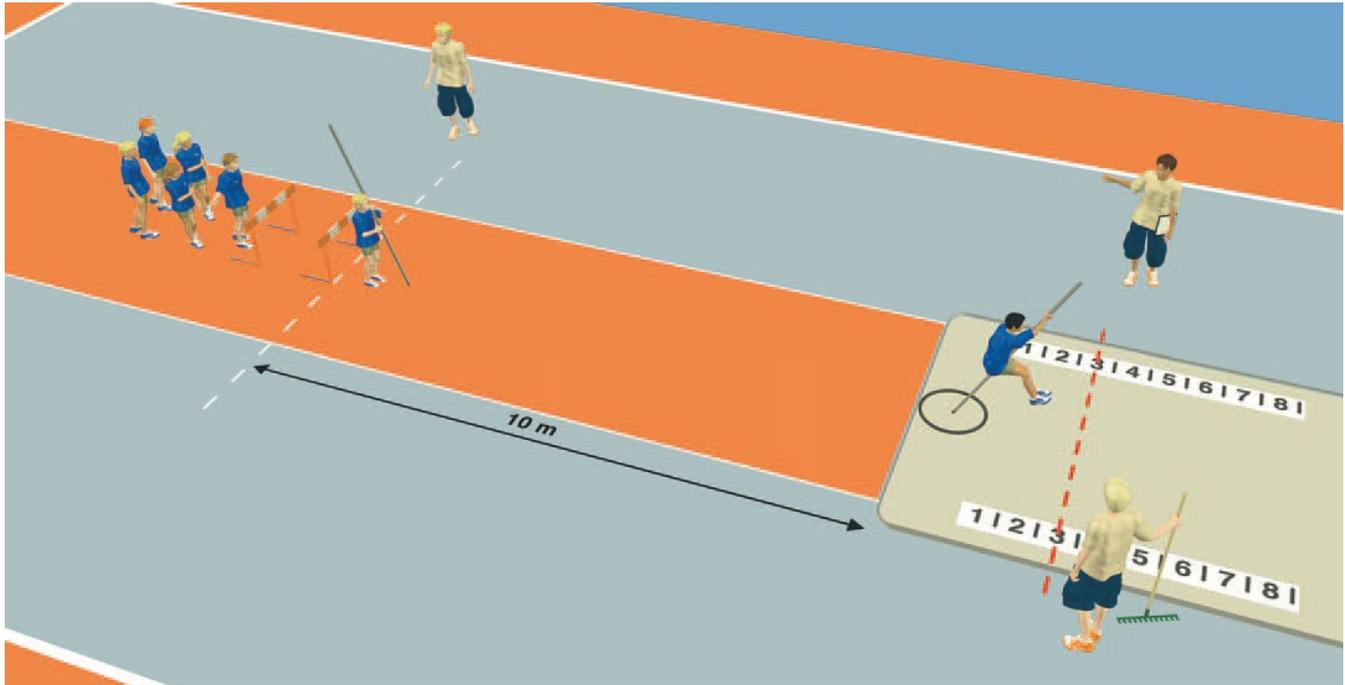
<p><b>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schriftführer</li> <li>• 1 -2 Helfer: Korrigieren der Sprungbahn, Einordnen der Kinder in die richtige Sprungbahn</li> </ul>	<p><b>WERTUNG:</b></p> <p>Welches Team springt am besten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....</p>	<p><b>Material: (für 1 Team)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 48 Reifen evtl. verschieden farbig</li> <li>• Klebeband zum Befestigen der Reifen</li> <li>• Kreide (verschieden farbig), um die Position der Reifen zu Markieren</li> </ul>
---	---	--

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung

**Stab-Weitsprung I**

**Springen**

(2. Cup)



**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus drei Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal 15 Meter langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 Zentimeter breite Wertungsbereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich (z. B. Reifen) nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.
- Jedes Kind hat 3 Sprünge die zur Einzelleistung addiert werden.
- Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

<p><b>Wettkampfhelfer: (2-3 pro Team)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schriftführer</li> <li>• 1 -2Helfer: Begradigen der Grube und evtl. richten des Einstichreifens</li> </ul>	<p><b>WERTUNG:</b></p> <p>Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</p>	<p><b>Material: (für 1 Teams)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hürden zum Absperren des Anlaufs</li> <li>• 3 gleiche Stäbe</li> <li>• Messlatten mit 25cm Zonenmarkierungen</li> <li>• 1 Fahrradreifen</li> <li>• 1 Harke/ Rechen</li> </ul>
---	--	--

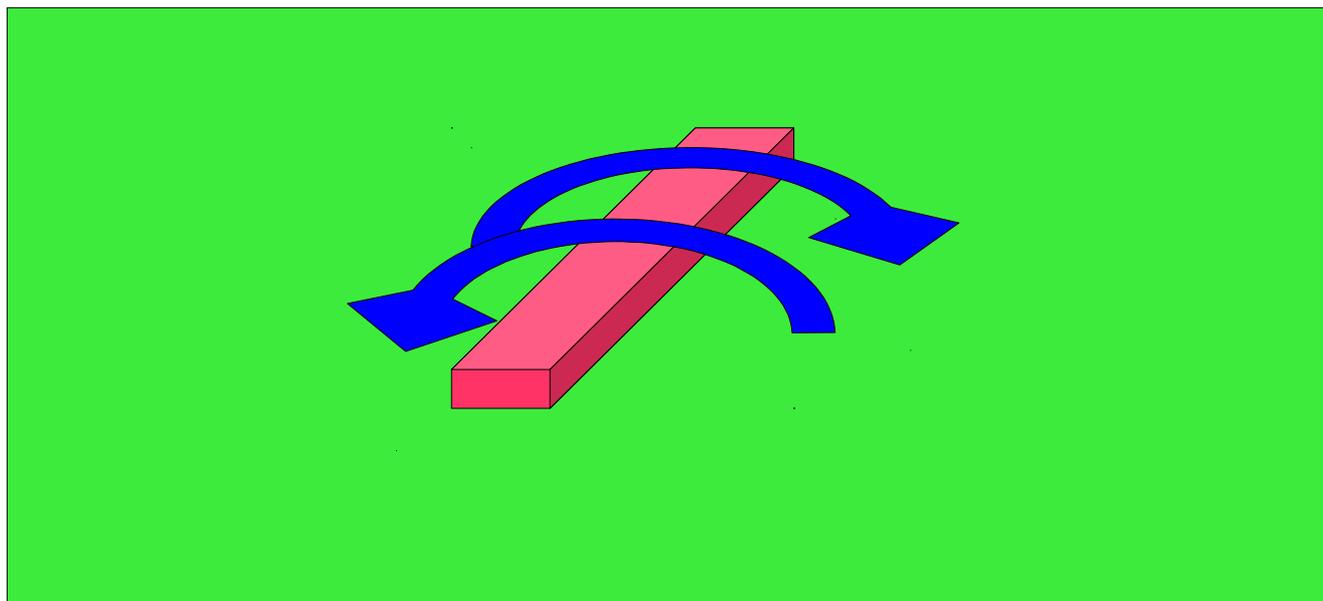
Sprungkraft, Geschicklichkeit

**Speed Bounce**

**Springen**

(Hallendisziplin)

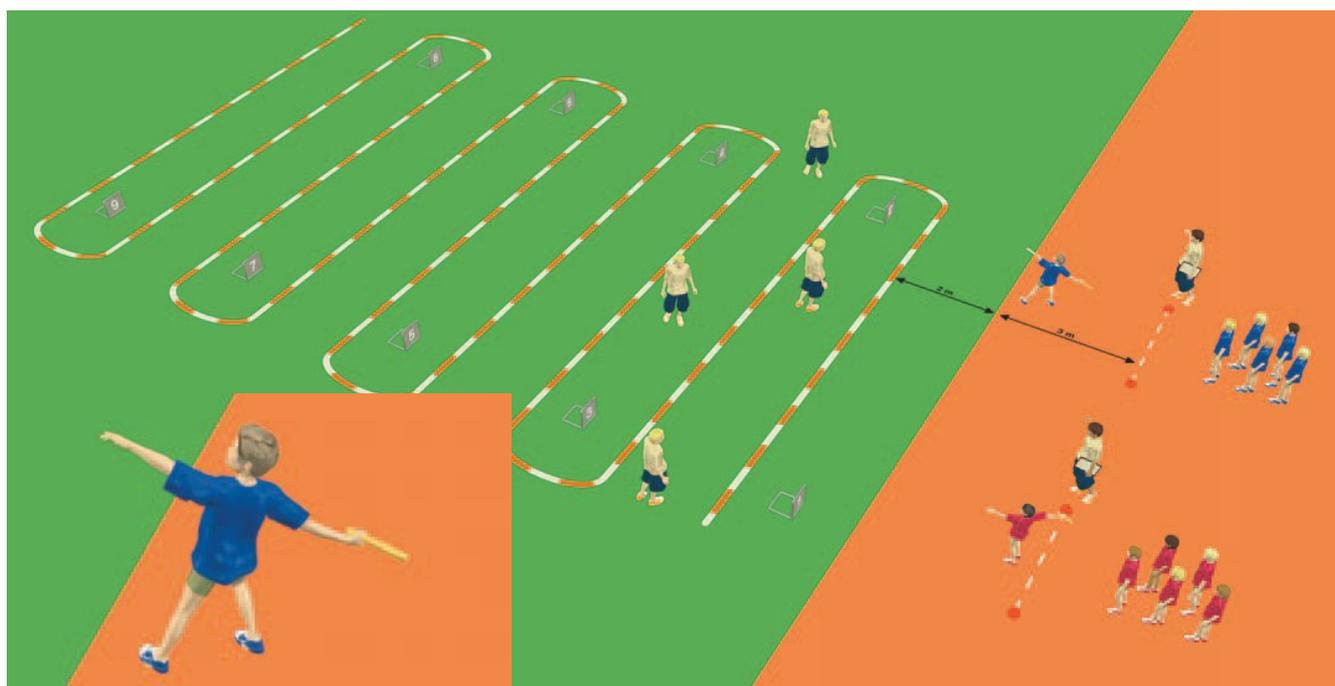
(1. Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen so schnell wie möglich über ein kleines Hindernis Wedelsprünge absolvieren
- Wer schafft die meisten Sprünge (Wedelsprünge) in 20 Sekunden?
- Es sind nur beidbeinige Sprünge erlaubt.

<b>Wettkampfhelfer: (2 pro Anlage)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Stoppen der Zeit / Schriftführer</li> <li>• 1 Helfer: Zählt die Anzahl der Sprünge</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team sammelt die meisten Punkte? –Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaumstoffbalken</li> <li>• Klebestreifen um den Schaumstoffbalken zu fixieren</li> <li>• Stoppuhr</li> </ul>
---	--	---

(2., 3. Cup)



### Kurzbeschreibung / Organisation:

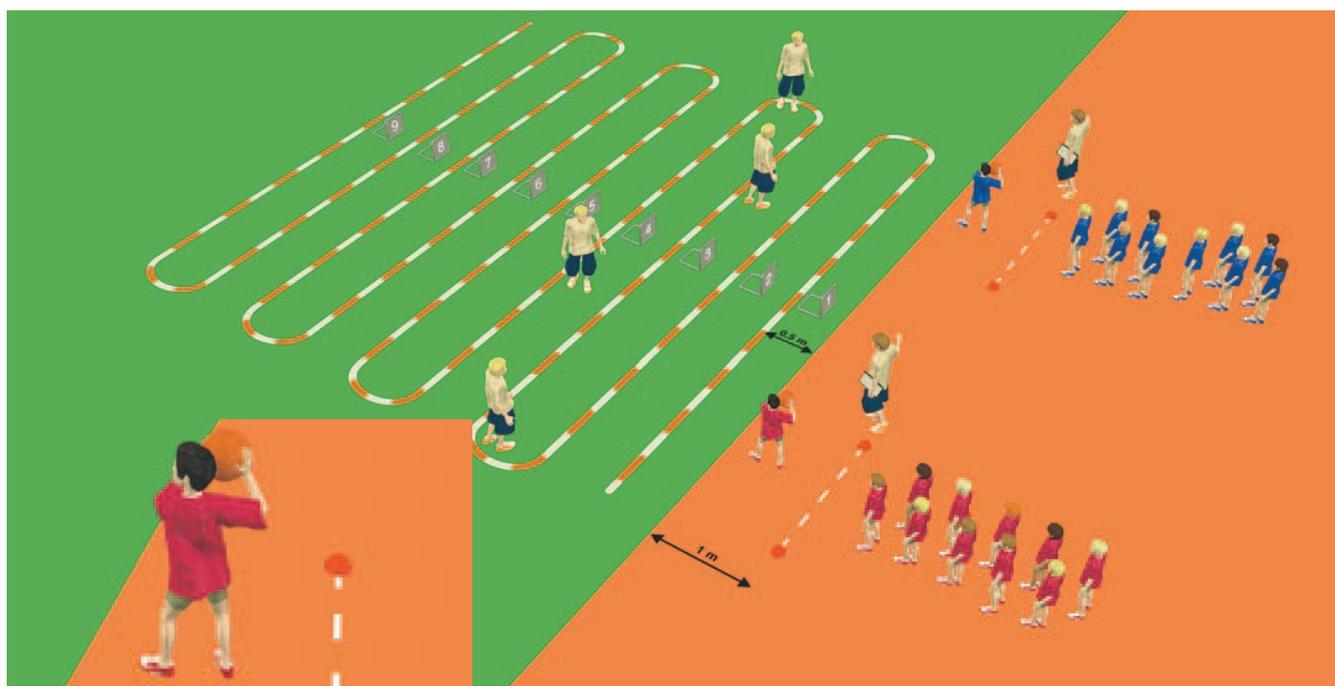
- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Würfen pro Teammitglied?
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus, oder 3er Rhythmus (notfalls aus dem Stand). Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball, o.Ä.) aus einem bis zu 3m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2m breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Auch Geräte die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien)
- Die Zone, in der der Heuler landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt.
- Es muss das Wurfmaterial des Ausrichters verwendet werden.

<p><b>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<p><b>WERTUNG:</b></p> <p>Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</p>	<p><b>Material: (für 1 Team)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heuler (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle, Schlagbälle)</li> <li>• Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung</li> <li>• 3m-Linie als Anlauf Abgrenzung</li> <li>• Schaumstoffblöcke</li> <li>• Punktetafeln</li> <li>• Wurfelfeld (15m breit und 35m lang)</li> </ul>
--	---	---

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß **Medizinball-Stoßen**

**Wurf**

(1., 3. Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

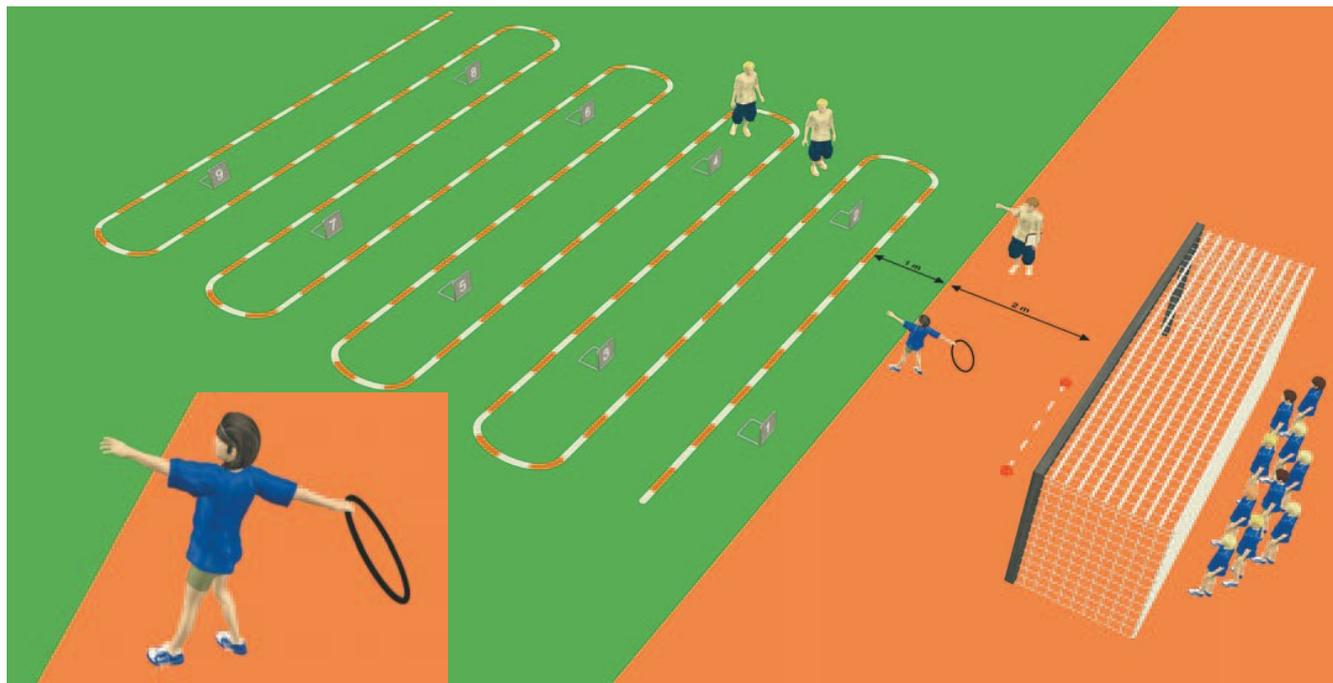
- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Wertungswürfen pro Teammitglied?
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1 und maximal 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt dem mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5m breiten Bereiche, beginnen an der Abwurflinie und sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1=1 Punkt, Zone 2=2 Punkte usw.)
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien)
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den 1m breiten Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt. Das „Herauswerfen“ aus der markierten Zone wird nicht bestraft.
- Es muss das Stoßmaterial des Ausrichters verwendet werden.

<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Medizinbälle (Gewicht mind. 1kg, max. 1,5 kg)</li> <li>• Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung (0,5m)</li> <li>• 1 „Gültig Linie“ die den 1m Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Schaumstoffblöcke (als Abwurflinie)</li> <li>• Punktetafeln</li> <li>• Wurfelfeld (10m breit und 18m lang)</li> </ul>
---	--	---

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf

**Drehwurf (einfache Drehung)****Wurf**

(2.Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

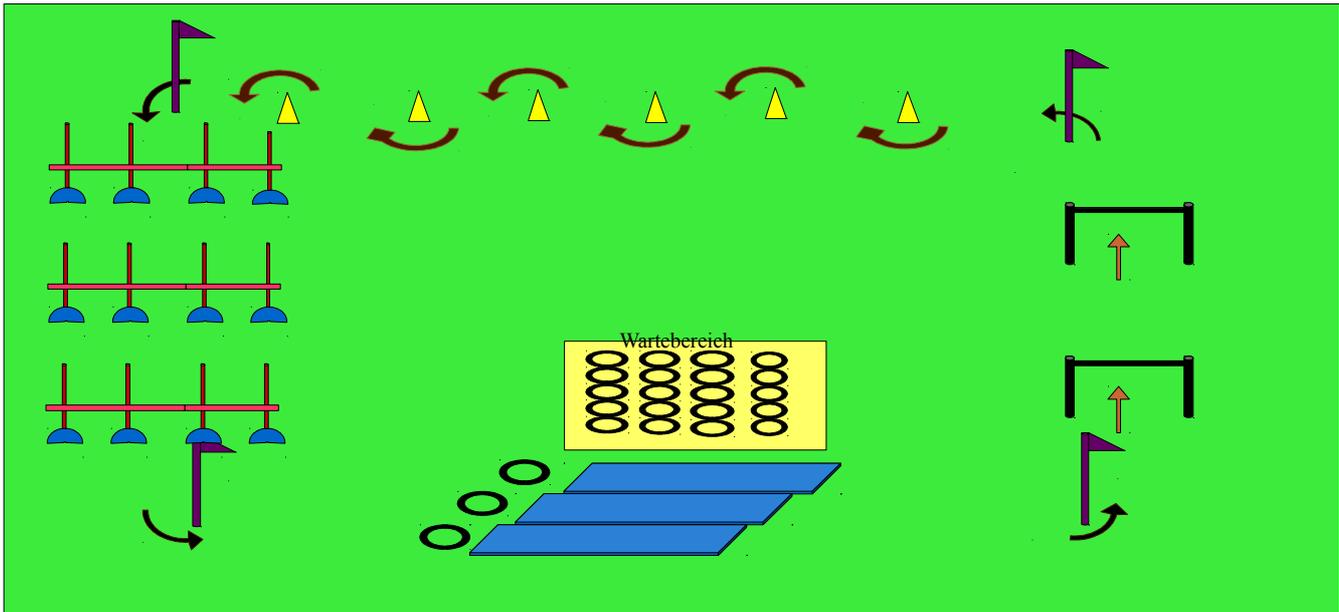
- Ziel: Aus der 1/1 -Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen. Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Wertungswürfe pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen (16, (20) Zoll) aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich.
- Die 1m breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien)
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den 2m Abwurfbereich nach hinten über ein „Gültig-Linie“ verlässt.
- Es muss das Wurfmaterial des Ausrichters verwendet werden.

<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Fahrradreifen 16, (20) Zoll</li> <li>• Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung</li> <li>• 1 „Gültig-Linie“, die den 2m breiten Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Schaumstoffblöcke</li> <li>• Punktetafeln</li> <li>• Wurffeld (15m breit und 30m lang)</li> <li>• Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen</li> </ul>
---	--	--

Abschlußdisziplin

**Grand Prix****Abschluss**

(1., 2., 3. Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Um Kollisionen zu vermeiden, kann der Lauf auch in einer geraden Bahn (anders als im Bild dargestellt) als Wendestaffel aufgebaut werden.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- 4 Teams laufen pro Lauf gegeneinander, es gibt keine festgelegten Bahnen! Die Startbahn wird ausgelost.
- Ablauf: Schüler 1 steht am Start, die anderen stehen in Reifen in der Mitte des Parcours. Schüler 1 steht vor den blauen Matten mit einem Tennisring in der Hand (evtl. Decken). Auf Kommando macht er eine Rolle vorwärts, läuft um die Kurvenmarke (egal auf welcher Bahn), rennt so schnell er kann durch die beiden Tunnel, umläuft die Kurvenmarke, läuft Slalom durch die Hütchen, umläuft die Kurvenmarke, überläuft die Hindernisse, umläuft die Kurvenmarke, und klatscht Schüler 2 ab. Dieser geht sobald Schüler 1 gestartet ist, vom Wartebereich vor die blaue Matte und bereitet sich schon auf seinen Start vor. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne. Schüler 1 übergibt bei seiner Ankunft Schüler 2 den Tennisring, der mit einer Rolle vorwärts startet und webersprintet. Der letzte Schüler überläuft nach seinem Parcours die Startmatte, sobald er sie mit dem Fuß berührt wird die Zeit gestoppt.
- Der letzte Schüler einer Staffel ist durch eine Schärpe gekennzeichnet.

<b>Wettkampfhelfer: (ca. 10 für 4 Teams)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Zeitnehmer</li> <li>• 1 Startordner und Einlaufbeobachter</li> <li>• 6 Helfer die Hindernisse wieder aufbauen und evtl. den Kindern den richtigen Weg weisen</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 4 Teams)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Startreifen</li> <li>• 4 Tennisringe</li> <li>• 4x5 Reifen in denen die Teams warten (Wartebereich)</li> <li>• Decken oder Matten für den Purzelbaum</li> <li>• 2x 4 große Hürden zum drunter durchlaufen</li> <li>• 6 Hütchen (Slalom)</li> <li>• 3x3 Hindernissen</li> <li>• Stoppuhr die mehrere Zeiten stoppen kann</li> <li>• Schlußläufermarkierung</li> </ul>
---	---	--