

**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:**

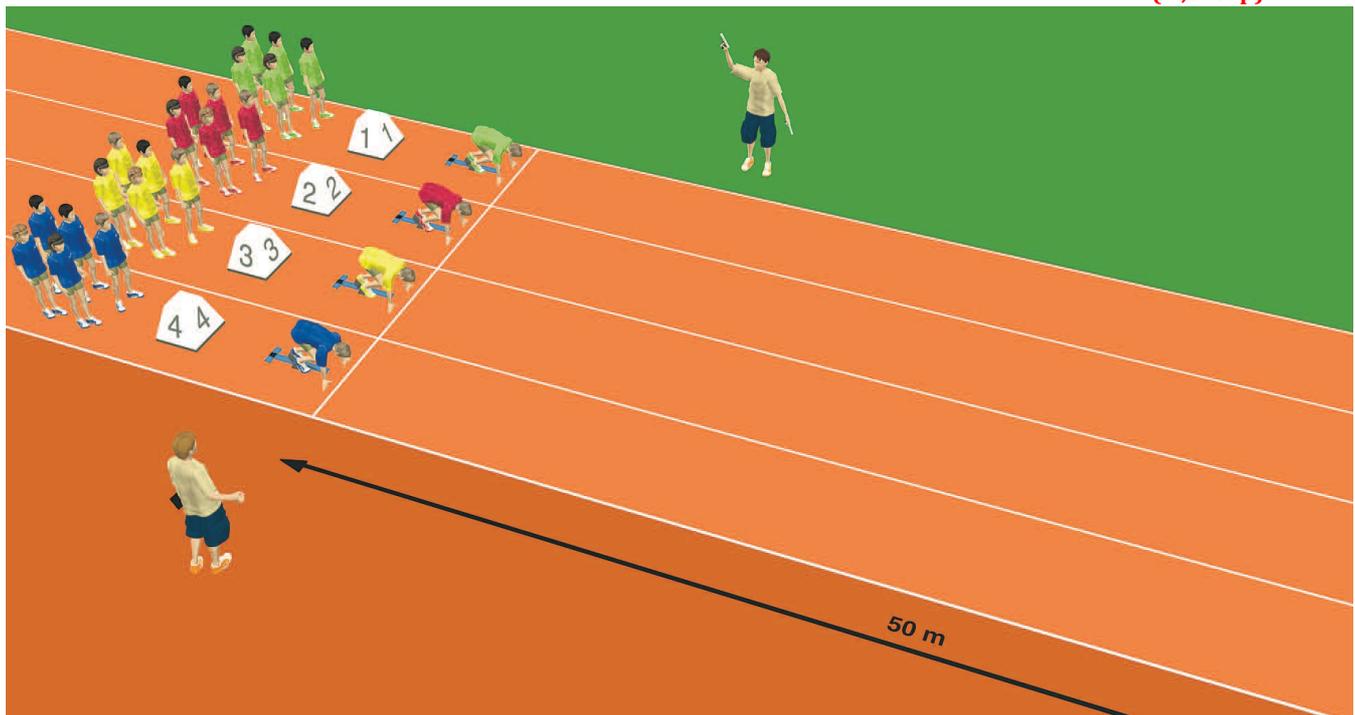
- Die Laufzettel der einzelnen Teams müssen vom Veranstalter vorab in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Somit wird vermieden das es Stau an einzelnen Stationen gibt.

**Allgemeines:**

- Spikes sind 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

50M

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

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50m Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start kann aus dem Startblock erfolgen:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Füße haben Kontakt mit den Blöcken, das hintere Knie ist auf dem Boden, beide Hände sind hinter der Startlinie auf dem Boden.
  - Auf „Fertig!“ erheben sie sich in die „Fertig“-Position: beide Hände sind auf dem Boden, die Füße haben Startblockkontakt, das Gesäß wird etwas über Schulterhöhe angehoben.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder Startklappe.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt. Disqualifikationen sind nicht möglich.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Team)**

- 1 Helfer: Startordner
- 1 Helfer: Starter
- elektronischer Zeitnahme
- 1 Helfer: Protokollant

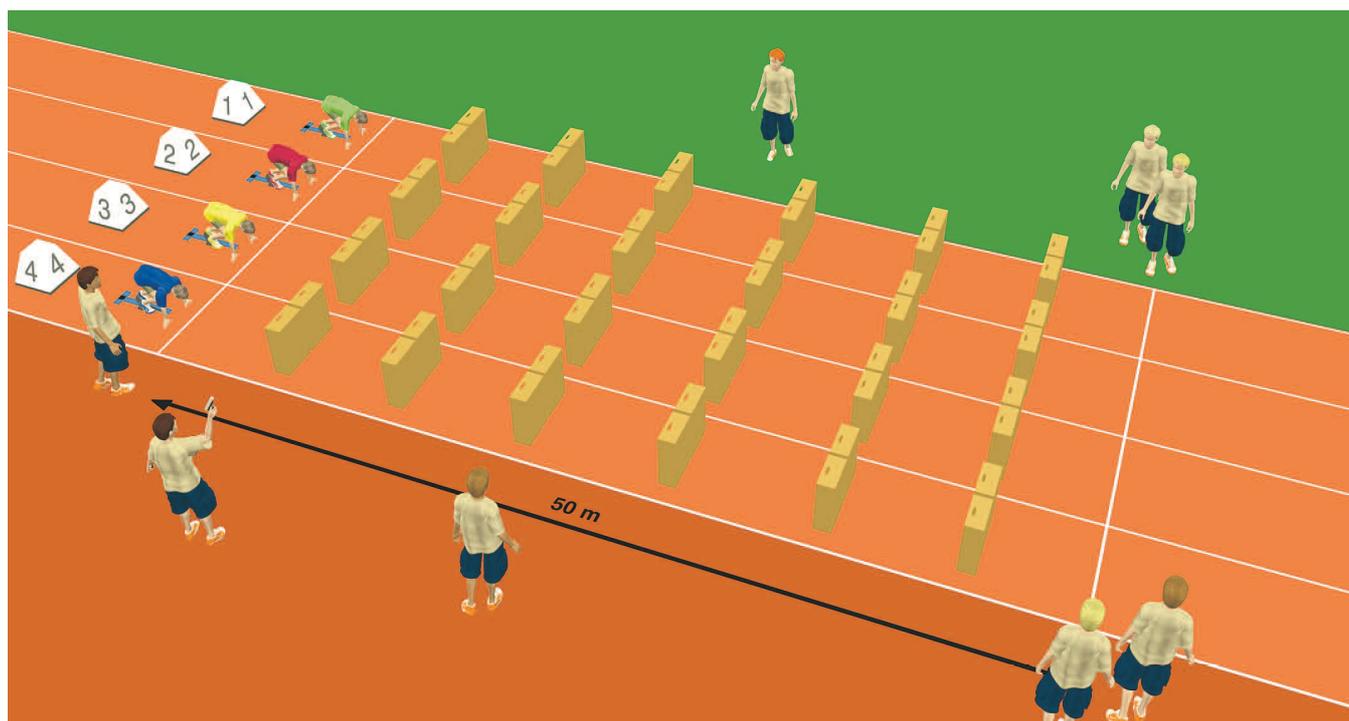
**WERTUNG:**

Die erzielte Laufleistung bildet das Einzel-Ergebnis. Die besten 6 Ergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit den anderen Teams verglichen. Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite Team entsprechend zwei usw.

**Material:**

- elektronische Zeitnahme
- Start und Ziellinie
- Startklappe, Pfeiffe oder Startpistole

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

**50 M Hindernis-Sprint****Laufen****(1.,2. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und die Hindernisstrecke schnellstmöglich bewältigen.
- Auf der Strecke stehen fünf Hindernisse (aufgestellte Bananenkartons, oder entsprechende Höhe) im festen Abstand von 6,50 Metern. Der Anlauf zur ersten Hürde beträgt 11m.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“, beginnt der schnelle Lauf eventuell aus dem Startblock.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt.
- elektronischer Zeitnahme
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt. Disqualifikationen sind nicht möglich.

**Wettkampfhelfer: (6 pro Team)**

- 1 Helfer: Starter
- elektronische Zeitnahme
- 1 Helfer: Startordner
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse (nach Beendigung des vorherigen Laufs)

**WERTUNG:**

- Wer ist der Schnellste auf der 50-Meter- Hindernisbahn? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Laufzeiten innerhalb eines Teams.
- Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Material:**

- elektronische Zeitnahme
- Start und Ziellinie
- Startklappe, Pfeife oder Startpistole
- 10 Bananenkartons pro Bahn (2 Nebeneinander) oder Leiterhürden von z.B. Teamsportbedarf
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren
- evtl. Gewichte um ein Wegfliegen zu verhindern

Vom „Staffel- Laufen“ zur Rundenstaffel

**6x 50m Staffel****Laufen****(3. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Der Staffelstab soll mit 5 Wechseln schnellstmöglich über eine 300m-Strecke transportiert werden. Basis ist die bekannte 4x50m Staffel.
- Es startet nur eine Staffel pro Team, diese muss aber Läufer beiden Geschlechts aufweisen.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 Meter. – Entsprechend erfolgt der Start auf der Rundbahn von der 300-Meter-Startmarke.
- Übergeben wird ein „Staffelstab“, möglichst in passender Größe.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn vorhanden: 200 – 150 – 100 – 50 Meter vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist durch eine zusätzliche Markierung (250 Meter vor dem Ziel) zu ergänzen.
- Wie im Einzelwettbewerb über die 50- Meter-Distanz gilt die individuelle Fehlstartregel. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt. Disqualifikationen sind nicht möglich.
- Bei Behinderung anderer Staffelläufer kann eine Disqualifikation des Teams erfolgen.

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

- 1 Helfer: Starter
- elektronische Zeitnahme
- 1 Helfer: Startordner
- 4 Helfer: Wechselrichter

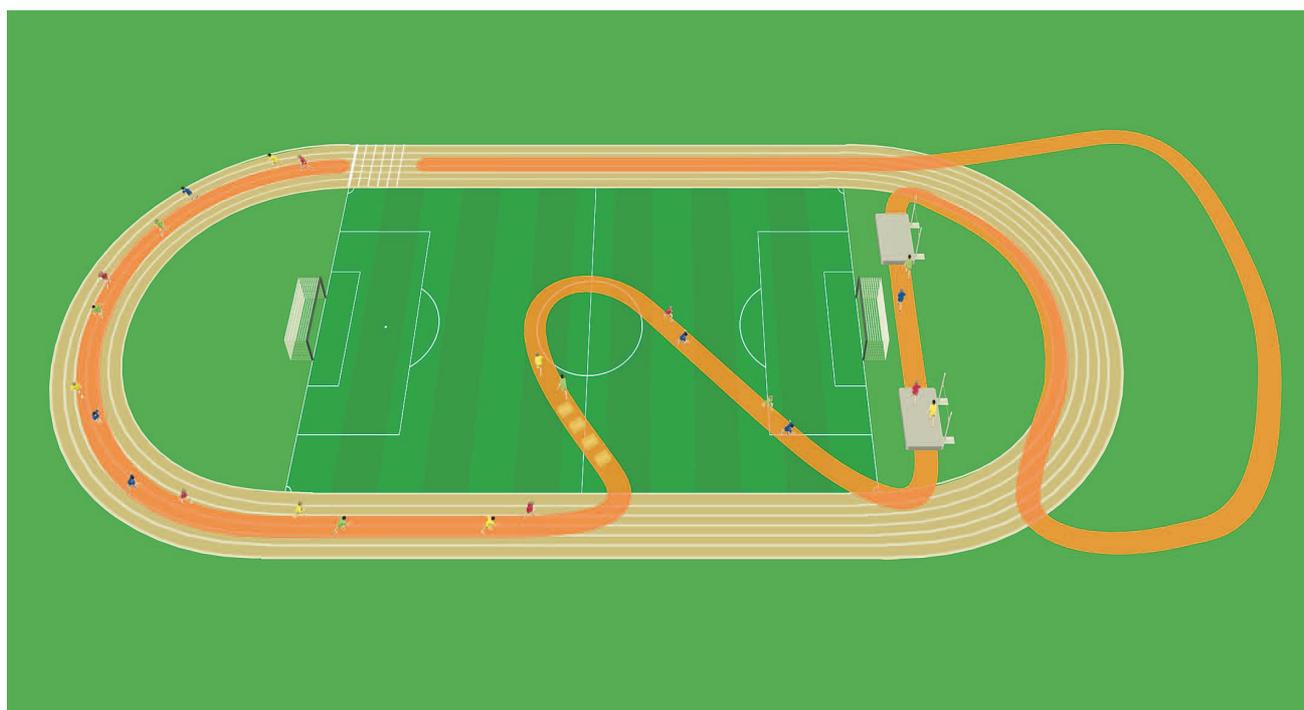
**WERTUNG:**

- Mit dem Zieleinlauf des Schlussläufers wird die Laufzeit des Staffelteams ermittelt.
- Die Ergebnisse aller Staffeln werden miteinander verglichen und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Material: (für 4 Teams)**

- 4 zusätzliche Markierungen (pro Bahn eine Markierung; 250 m vor dem Ziel)
- 4 Startblöcke
- 4 Staffelstäbe
- elektronische Zeitnahme
- Startpistole (alternativ: Startklappe, Pfeife)

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen

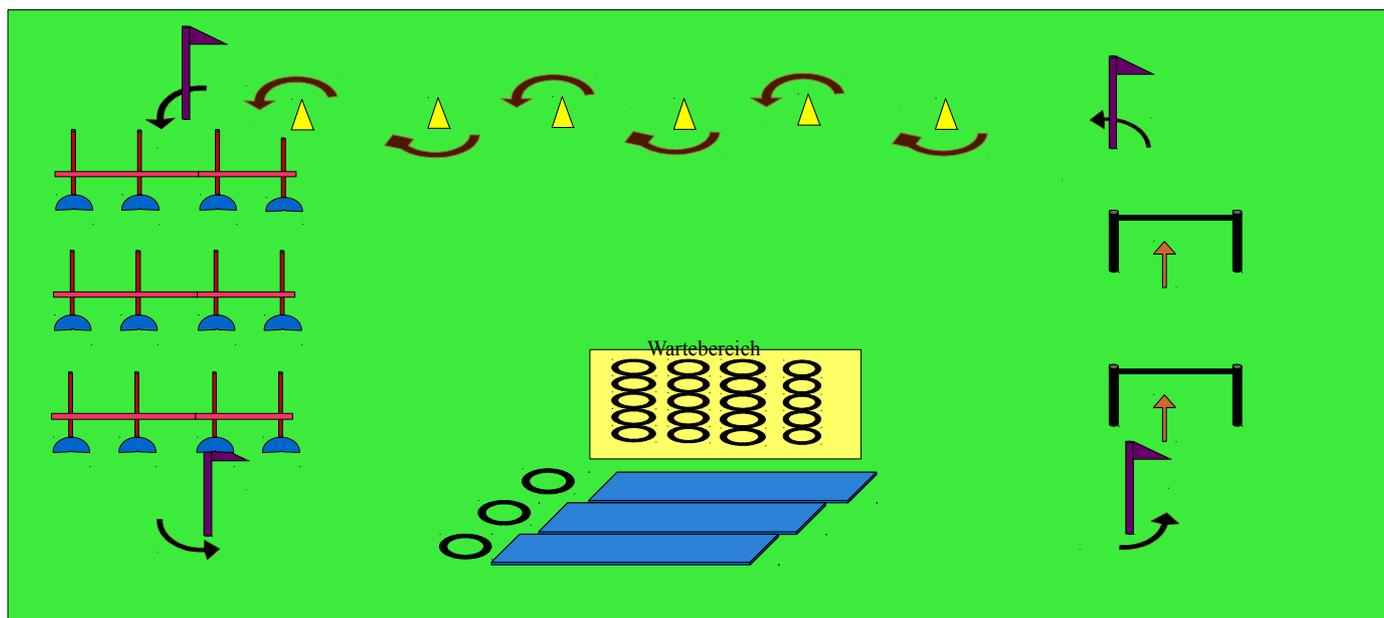
**Stadioncross****Laufen**  
(2.Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen:
- Es startet nur eine Staffel pro Team, deren Teilnehmerzahl sich nach dem kleinsten teilnehmenden Team richtet. Es müssen Läufer beider Geschlechter vorhanden sein.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt. Dieser soll verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen sowohl auf der Laufbahn als auch im Innenraum und nach Möglichkeit zudem abseits der Bahn aufgebaut werden.
- Vorhandene Hindernisse (z. B. Hochsprunganlagen im Kurvensektor) und zusätzliche Hindernisse (wie z. B. Heu-ballen, Bananenkartons, Schaumstoffbalken) werden in die Laufstrecke integriert.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde legt der Ausrichter die Anzahl der zu absolvierenden Runden fest, sodass insgesamt eine Laufstrecke von ca. 600 Metern zu absolvieren ist. (Evtl. auch mehrere Runden)
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss (als letzte Disziplin) des Wettkampftages durchgeführt werden.

<b>Wettkampfhelfer: (mind. 5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Starter</li> <li>• elektronische Zeitnahme</li> <li>• 1 Helfer: Schriftführer</li> <li>• 2-3 Helfer: zum Aufbauen</li> <li>• evtl. elektronische Zeitnahme</li> </ul>	<b>Wertung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit</li> <li>• Die Laufzeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.</li> <li>• Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</li> </ul>	<b>Material :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elektronische Zeitnahme, evtl. Stoppuhr</li> <li>• zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)</li> <li>• geeignete Hindernisse (evtl Hochsprunganlage)</li> <li>• Startpistole (alternativ: Startklappe)</li> </ul>
--	--	---

## Abschlußdisziplin

## Grand Prix

Laufen  
(1. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

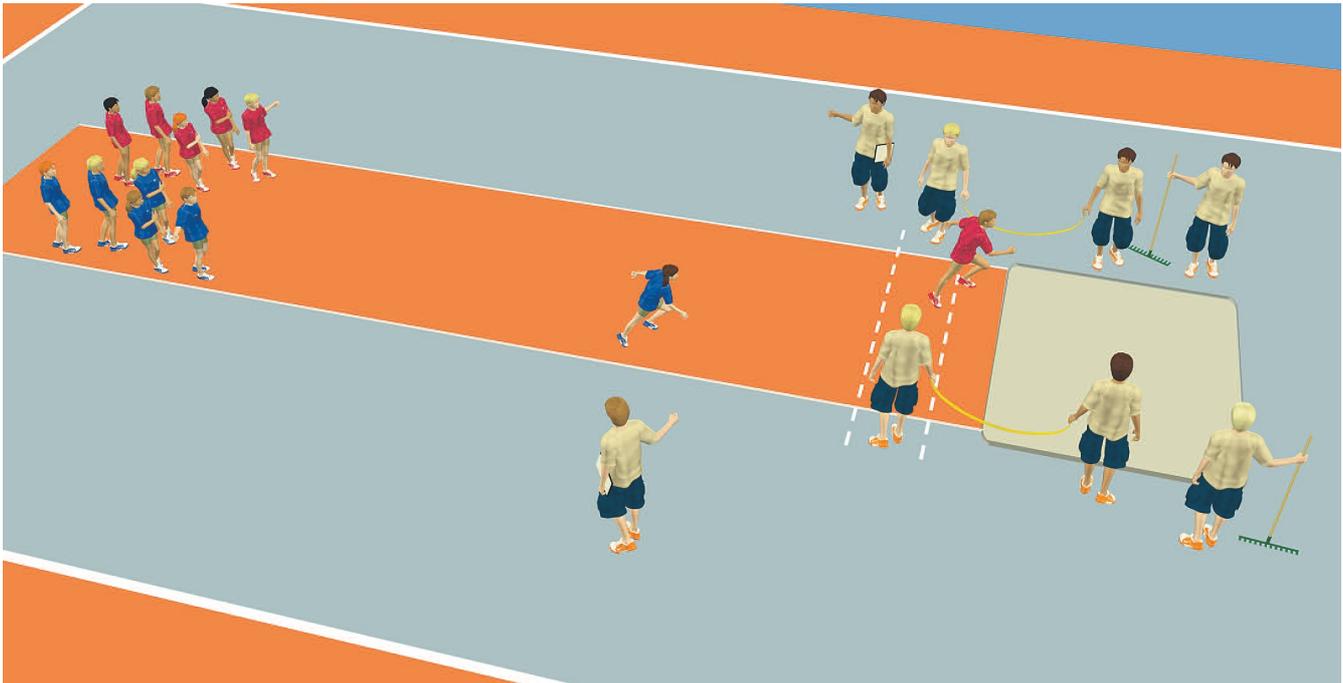
- Um Kollisionen zu vermeiden, kann der Lauf auch in einer geraden Bahn (anders als im Bild dargestellt) als Wendestaffel aufgebaut werden.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche 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 weiter sprintet. 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 4 Zeiten stoppen kann</li> <li>• Schlußläufermarkierung</li> </ul>
--	---	--

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

**Weitsprung****Springen**

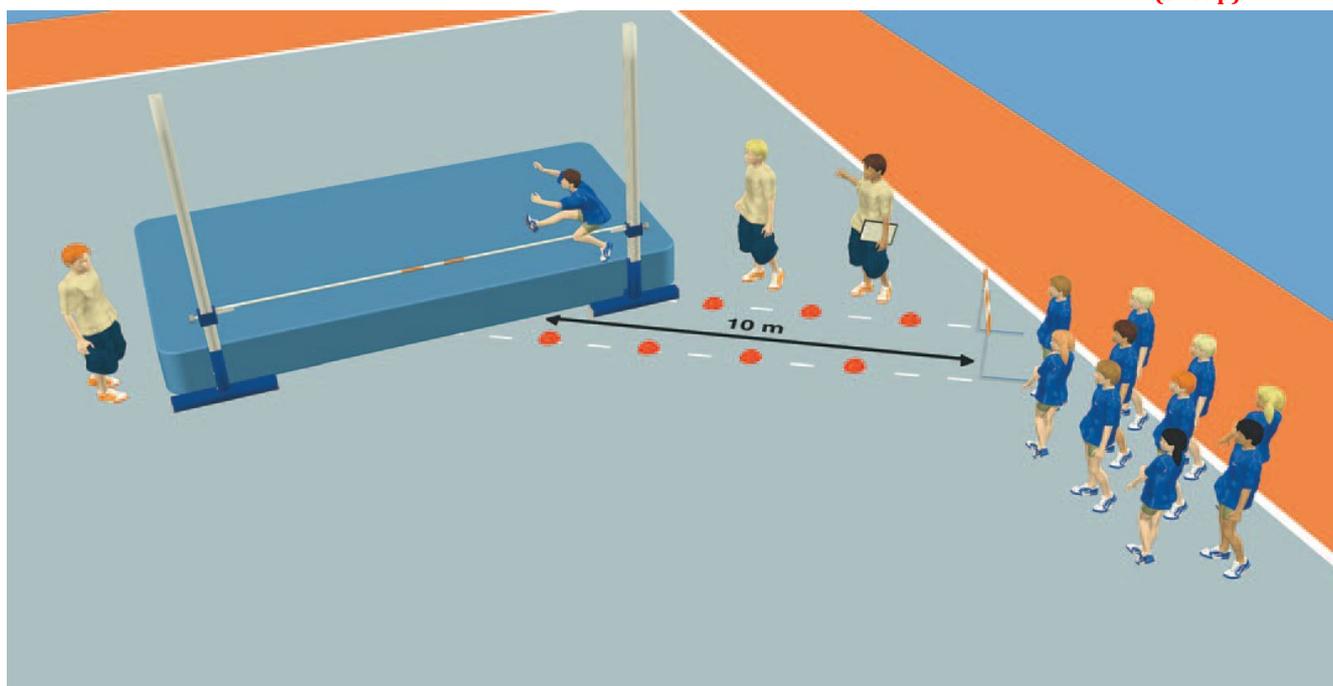
(1., 3. Cup)

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 Zentimeter) möglichst weit springen.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfgeln: Jeder Sprung wird cm genau vom Absprungpunkt (Fußspitze) bis zum Landepunkt (erster Abdruck) gemessen und die Weite notiert.
- Der Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.
- Jeder Springer eines Teams hat drei Versuche, von denen der beste in die Wertung kommt.
- Die 6 besten Sprünge eines Teams bilden das Gesamtergebnis.

<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube</li> <li>• 1 Schriftführer, Sperren der Anlage</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>• Absprungzonenmarkierung (80cm)</li> <li>• 1 Harken/Rechen</li> <li>• Maßband</li> </ul>
--	--	---

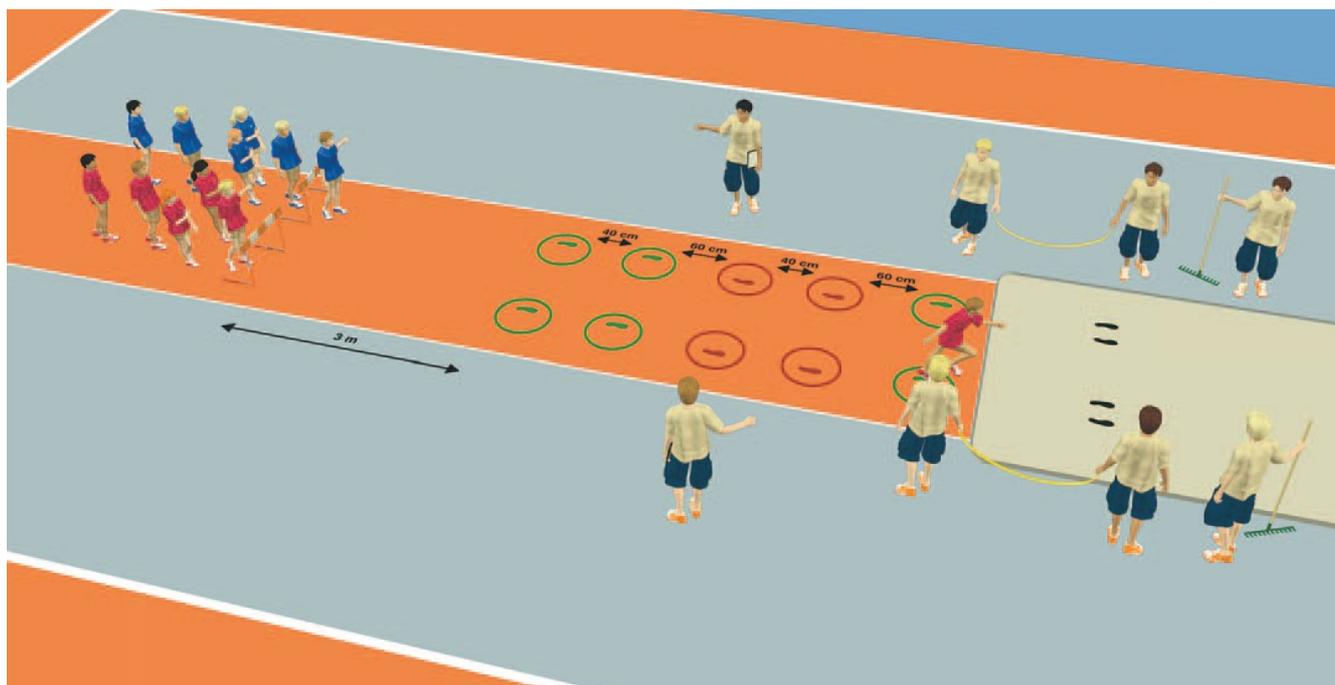
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung

**(Scher-)Hochsprung****Springen****(3. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin- Varianten.
- Schersprung (a):  
Ziel: Die Kinder sollen den Grundlegenden Steigesprung anwenden. Mit einem Anlauf im 45° Winkel zur Latte (max. 10m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte. Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.
- Hochsprung (b):  
Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden. Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte. Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Die Anfangshöhe beträgt 75 Zentimeter. Es wird um jeweils ca.10cm gesteigert. Ab einer Höhe von 95 Zentimetern erfolgt die Steigerung im ca. 5cm -Rhythmus.
- Um den Wettkampf möglichst zügig durchführen zu können, wird ein Aufleger mit mehreren Höhen genommen. Dieser wird bereits vor dem Wettkampf in zwei verschiedenen Stellungen eingemessen (am Ständer notieren). Damit entfällt das zeitraubende Einmessen jeder neuen Höhe während des Wettkampfes.

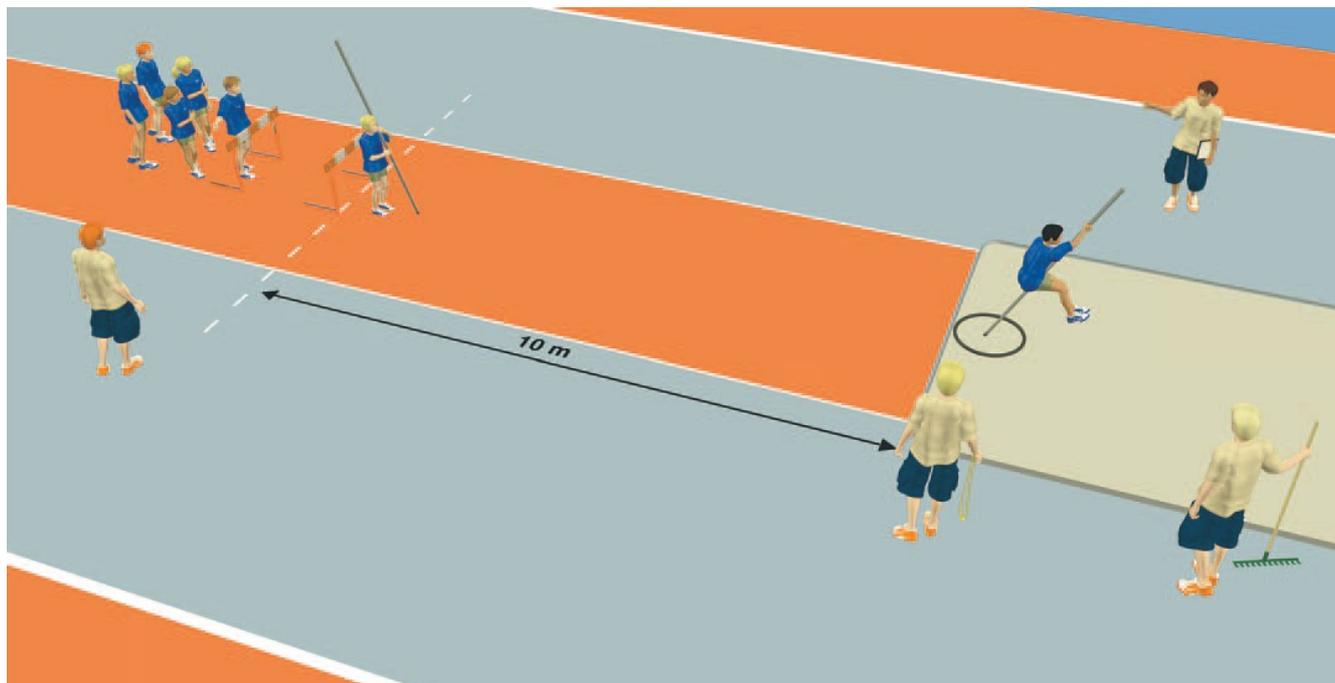
<b>Wettkampfhelfer: (3 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Auflegen der Latte, Technik Kontrolle</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team überspringt die meisten Höhen? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Höhe der Kinder. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	<b>Material: (für 1 Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte,</li> <li>• 2-4 Aufleger mit mehreren Höhen</li> <li>• 2 Hürden in jeweils 10 m Entfernung</li> <li>• Hütchen als Anlauforientierung</li> </ul>
---	--	--

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung

**Fünfsprung****Springen**  
(1.Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz und Rhythmus-Vorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts rechts-links-links-rechts.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 110cm (gleicher Sprungfuß, bzw 130cm Abstand (unterschiedlicher Sprungfuß) ausgelegt. Der Abstand wird von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt gemessen. Der letzte Reifen vor der Sprunggrube endet mit dem Ende der Absprungzone des Weitsprungs.
- 3m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. gehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Das Kind springt einbeinig aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs („Jumps“) in die Grube auf den cm genau. Es zählt die Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen und der letzte Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Jeder Springer eines Teams hat 3 Sprünge, nur der beste Sprung zählt.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

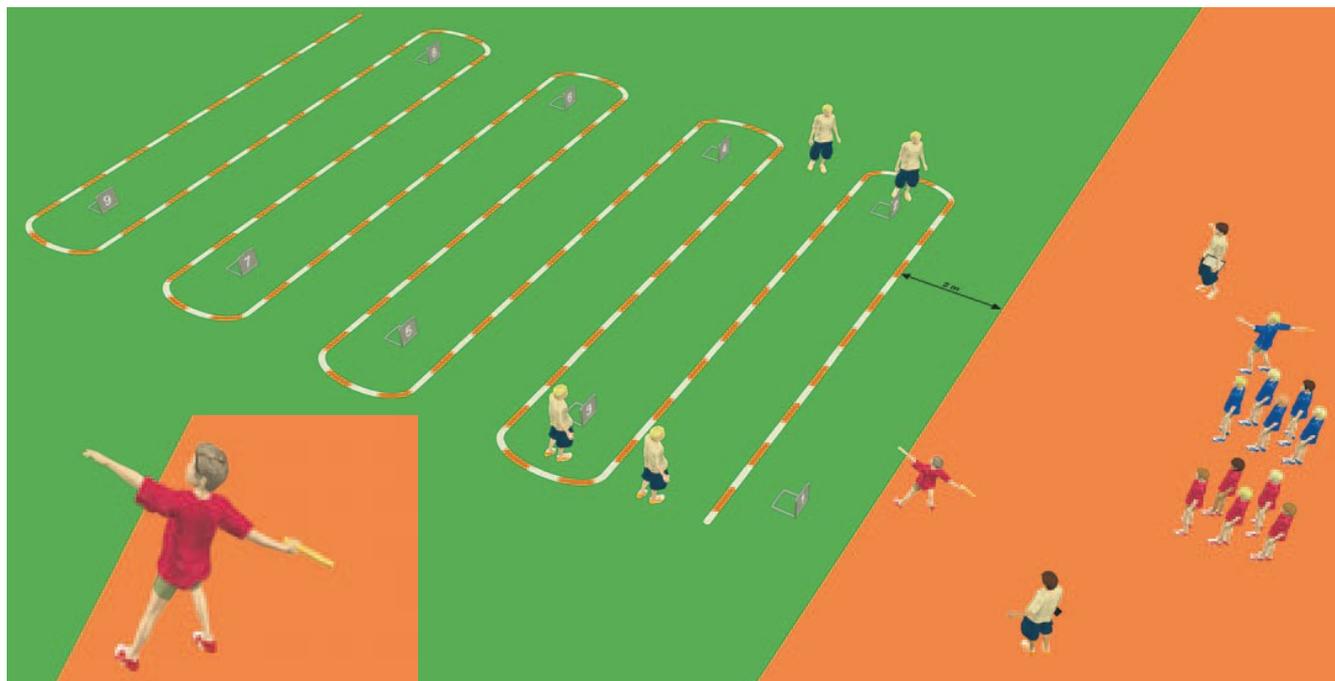
<b>Wettkampfhelfer: (4 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn.</li> <li>• 2 Helfer: Messen des Sprungs</li> <li>• 1 Schriftführer</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer 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 Niedersprungmatte, dünne Turnmatte</li> <li>• 5 Fahrradreifen oder farbige Reifen (Sprungbeinmarkierung)</li> <li>• Maßband</li> <li>• Klebeband um die Reifen zu befestigen</li> <li>• Kreide um die Position der Reifen zu markieren</li> </ul>
--	--	--

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung **Stab-Weitsprung II****Springen**  
(2.Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Jedes Kind hat 3 Versuche, nur der beste kommt in die Wertung.
- Aus einem maximal 15 Meter langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen. Dieser sollte vom Anlauf aus gut sichtbar sein – gleiches Niveau von Sand und Anlaufbahn.
- 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.
- Gemessen wird cm genau ab Grubenkante bis zum letzten 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.
- Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

<b>Wettkampfhelfer: (4 pro Team)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schriftführer</li> <li>• 1 Helfer: Begraden der Grube und evtl. richten des Einstichreifens</li> <li>• 2 Helfer: Messen des Sprungs</li> </ul>	<b>WERTUNG:</b> Welches Team erzielt die größte Weite? Die sechs größten Weiten 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 Teams)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hürden zum Absperren des Anlaufs</li> <li>• 3 gleiche Stäbe</li> <li>• Maßband</li> <li>• 1 Fahrradreifen</li> <li>• 1 Harke/ Rechen</li> </ul>
--	--	---

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

**Schlagwurf (freier Anlauf)****Wurf**  
**(3.Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Nach vorangehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat 3 Versuche, nur der Beste kommt in die Wertung.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Heuler) aus einem beliebigen Anlauf in Richtung des ausgelegten Maßbandes (anders als im Bild dargestellt).
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf, das Maßband liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf den  $\frac{1}{2}$  m genau davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!)
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie nicht übertritt. (Es muss keine Zonenmarkierung wie in U8 und U10 geben, diese können aber falls schon vorhanden stehen gelassen werden.)
- Es muss das Wurfmaterial des Ausrichters verwendet werden.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)**

- 2 Helfer: Ablesen der Weite und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Schriftführer

**WERTUNG:**

Welches Team sammelt die größte Weite? Die sechs größten Weiten eines Teams werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Material: (für 1 Team)**

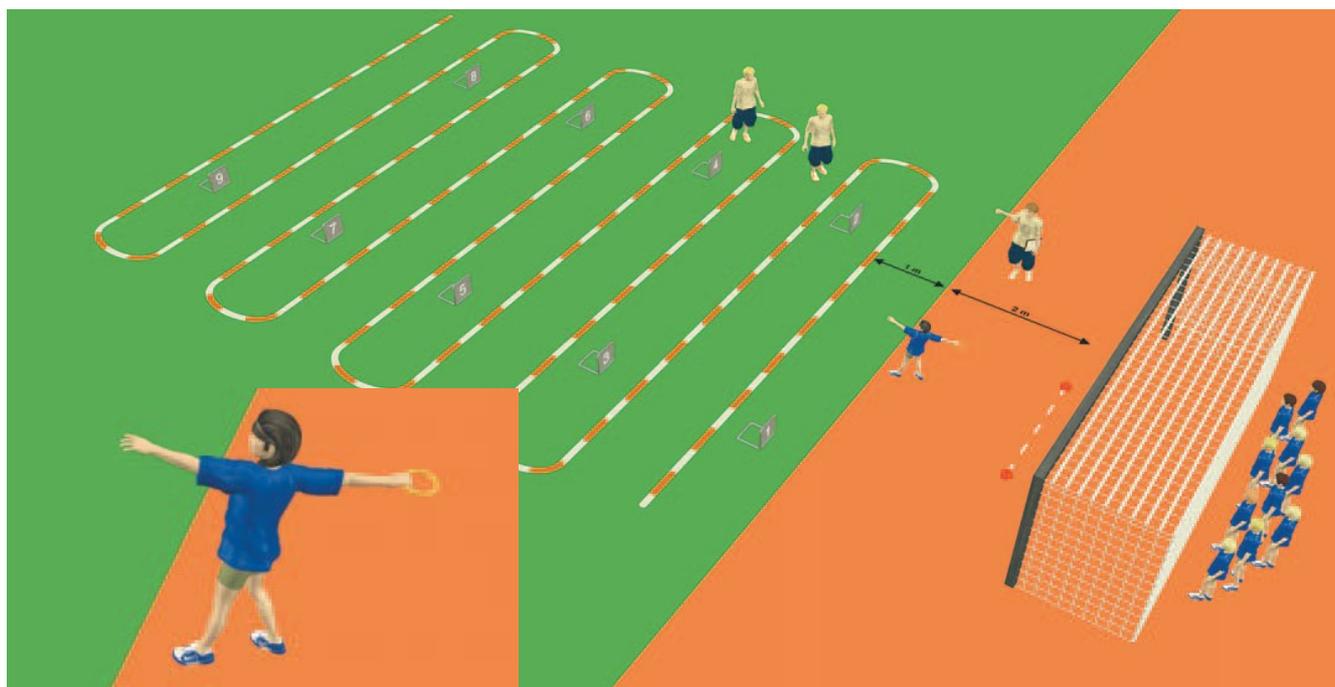
- Heuler, notfalls Schlagball
- Maßband
- Abwurflinie
- Punktetafeln
- Zielfeld 15m breit/ 40m lang

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß

**Stoßen****Wurf**  
**(1.Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat 3 Stöße, nur der beste kommt in die Wertung.
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1,5kg und maximal 2,0kg schwerer Medizinball (Kugel) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierten Kugel aus einem auf 2m begrenzten Anlauf.
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf, das Maßband liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf den cm genau davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Stoß die Abwurfline, (-brett) nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- 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 Weite 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. 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. 1,5kg, max. 2,0 kg)</li> <li>• Abwurfbalken (Brett, Schaumstoffbalken)</li> <li>• Maßband (kein Absperrband)</li> <li>• 1 Gültig-Linie, die den 2m Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Zielfeld: 10m breit, 15m lang</li> <li>• evtl. Punktetafeln</li> </ul>
--	--	--

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf **Drehwurf (freie Ausführung)****Wurf**  
**(2.Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat 3 Würfe, nur der beste kommt in die Wertung.
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen aus der Wurfauslage (Drehwurf) oder maximal aus der 1/1 er Drehung in Richtung des Maßbandes.
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf, das Maßband liegt fest aus, die Weite deswurfes wird auf den ½ m genau davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurfline nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2,5m-Abwurfbereich nach hinten 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 Weite 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 Zoll</li> <li>• Maßband</li> <li>• 1 Gültig-Linie, die den 2,5m-Abwurfbereich begrenzt (Alternativ: Wurf aus dem Diskusring)</li> <li>• Schaumstoffblöcke</li> <li>• Punktetafeln</li> <li>• Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen</li> </ul>
--	--	---