

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 1-2 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.

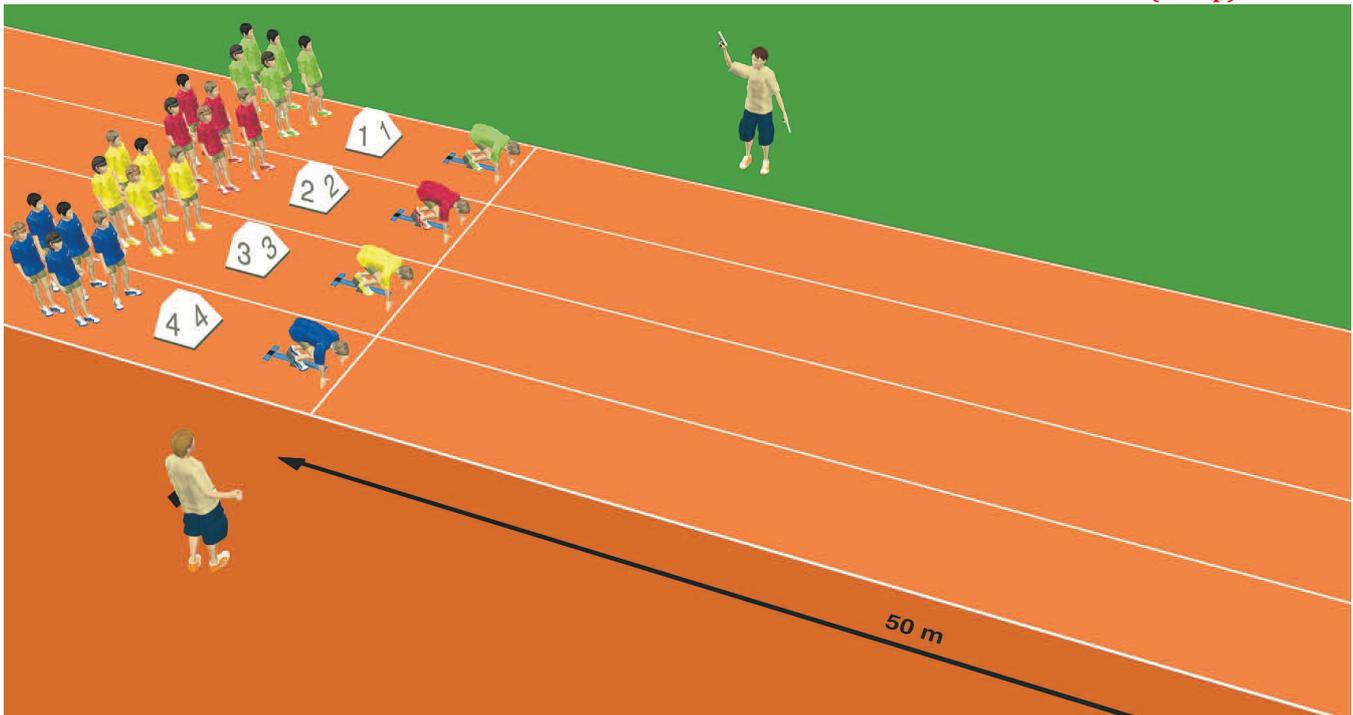
Laufzettel:

- 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**
(3. Cup)**Kurzbeschreibung /Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start evtl. 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.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek)
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.

Wettkampfhelfer: (3 pro Team)

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

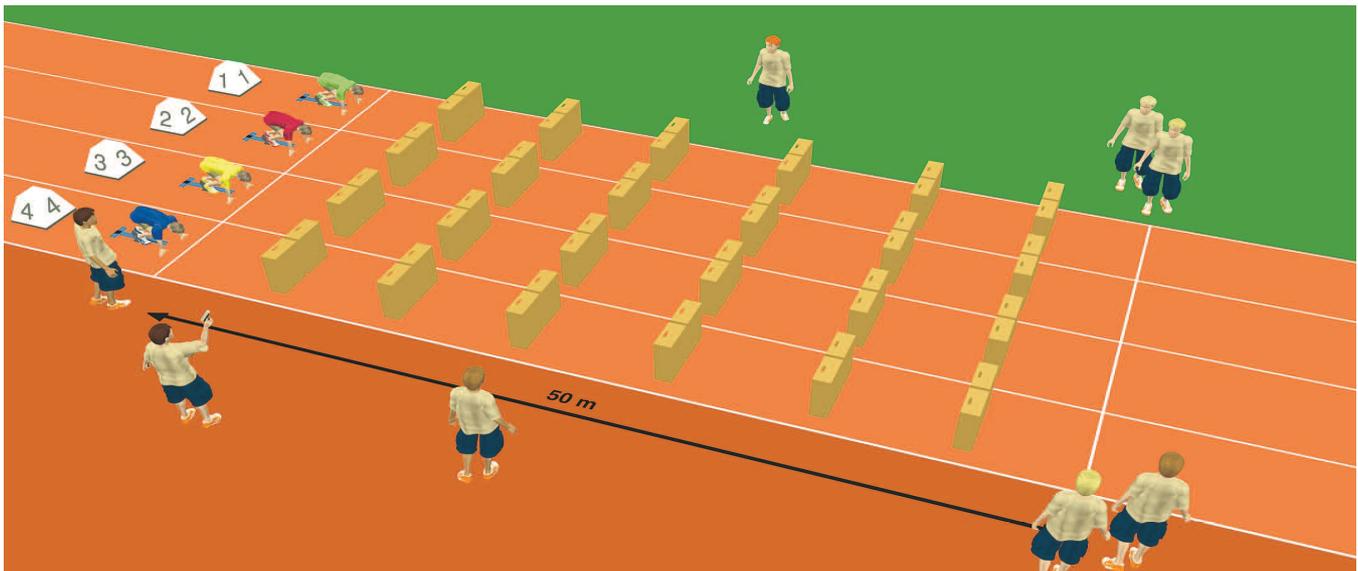
WERTUNG:

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 (30m) Hindernis-Sprint**Laufen****(1.,2. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start **evtl. aus dem Startblock** schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und die Hindernisstrecke schnellstmöglich bewältigen.
- Auf der Strecke stehen **6 Hindernisse (3 Hindernisse)** (aufgestellte Bananenkartons, oder Lochhütchen mit Gymnastikstab im **obersten Loch** (bei 4 Lochhütchen)) im festen **Abstand von 6,50m**. Der Anlauf zur ersten Hürde **beträgt 11m**.
- 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.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek)
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.

Wettkampfhelfer: (6 pro Team)

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

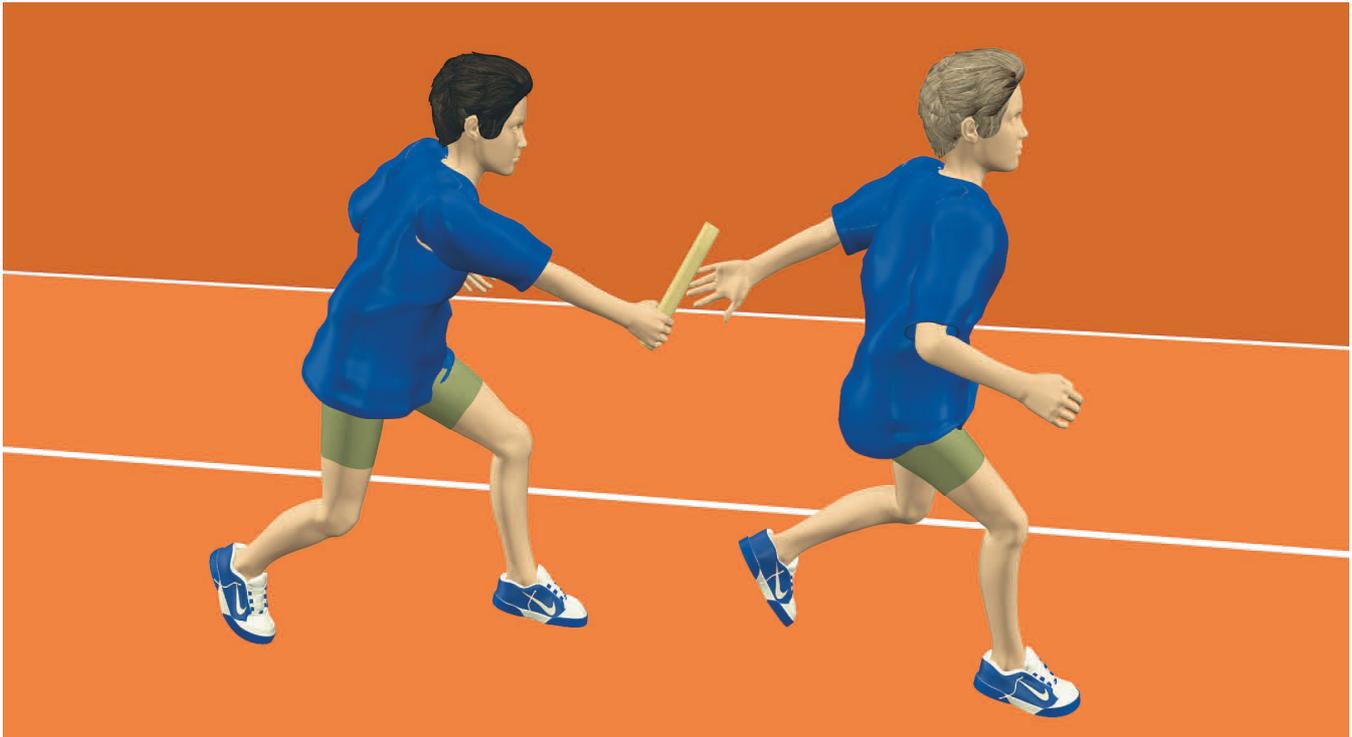
WERTUNG:

- 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 oder Startpistole
- 10 Bananenkartons pro Bahn (2 Nebeneinander) oder Lochhütchen, oberstes Loch
- 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.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek)
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.
- bei Behinderung anderer Staffelläufer kann eine Disqualifikation des Teams erfolgen. In diesem Fall wird das Team bei der Bewertung auf dem letzten Rang einsortiert.

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.

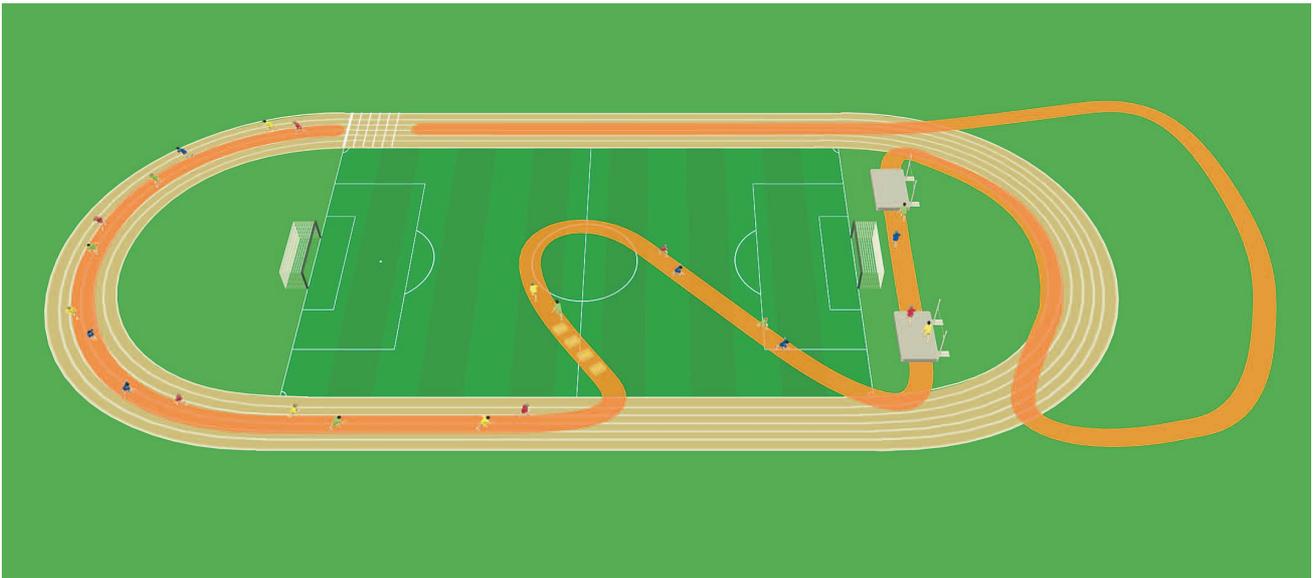
Material: (für 4 Teams)

- 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 mit 6 Athleten** (Bei Einverständnis aller Trainer, kann man die Anzahl der Läufer auch nach dem kleinsten teilnehmenden Team richten). **Es müssen Läufer beider Geschlechts vorhanden sein.**
- Während die Auswertung des Wettkampfes schon läuft, haben alle Athleten, die nicht an der Crosslaufstaffel teilnehmen durften, die Möglichkeit, den Parcours zu laufen.
- 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. 600m** 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.

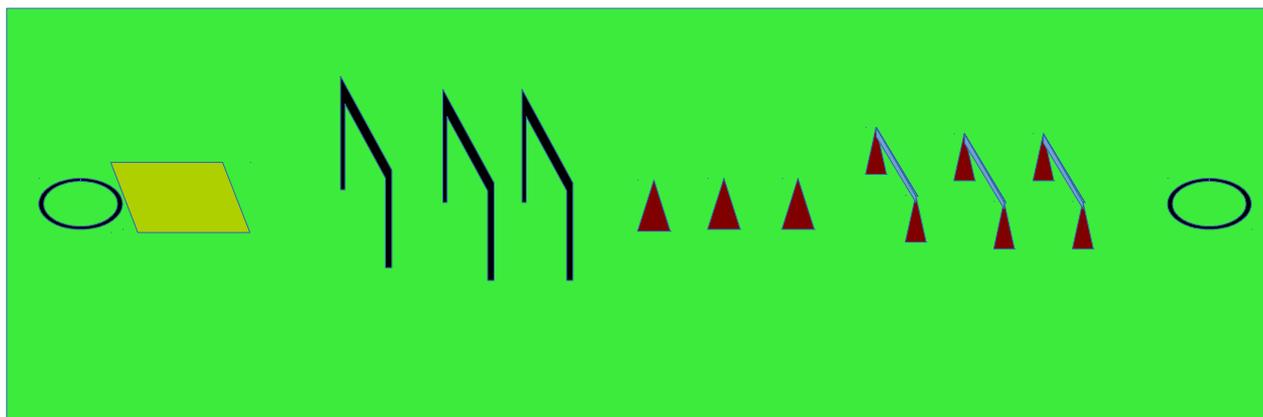
Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek)
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.

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

Abschlußdisziplin

Grand Prix

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

- **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!
- **4-8 Teams** (kann der Anzahl der Teams angepasst werden) laufen pro Lauf gegeneinander, d.h. Der Grand Prix muss so oft nebeneinander aufgebaut werden, wie Teams laufen dürfen.
- Ablauf: Schüler 1 steht am Start, die anderen stehen dahinter. Schüler 1 steht vor den blauen Matten (evtl. Decken). Auf Kommando macht er eine **Rolle vorwärts**, rennt so schnell er kann durch die beiden **Tunnels**, läuft **Slalom** durch die Hütchen, **überläuft die Hindernisse**, **schlüpft durch den Reifen durch**, und läuft gerade wieder zurück. Am „Start & Ziel wieder angekommen klatscht er Schüler 2 ab. Dieser geht sobald Schüler 1 gestartet ist, vom Wartebereich vor die blaue Matte / Decke und bereitet sich schon auf seinen Start vor. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne. Schüler 1 berührt bei seiner Ankunft Schüler 2, 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 **Schlußläufermarkierung** gekennzeichnet.
- Der Parcours kann natürlich auch anders aufgebaut werden. Das ist aber ein erprobtes Beispiel.

Hinweis für Kampfrichter:

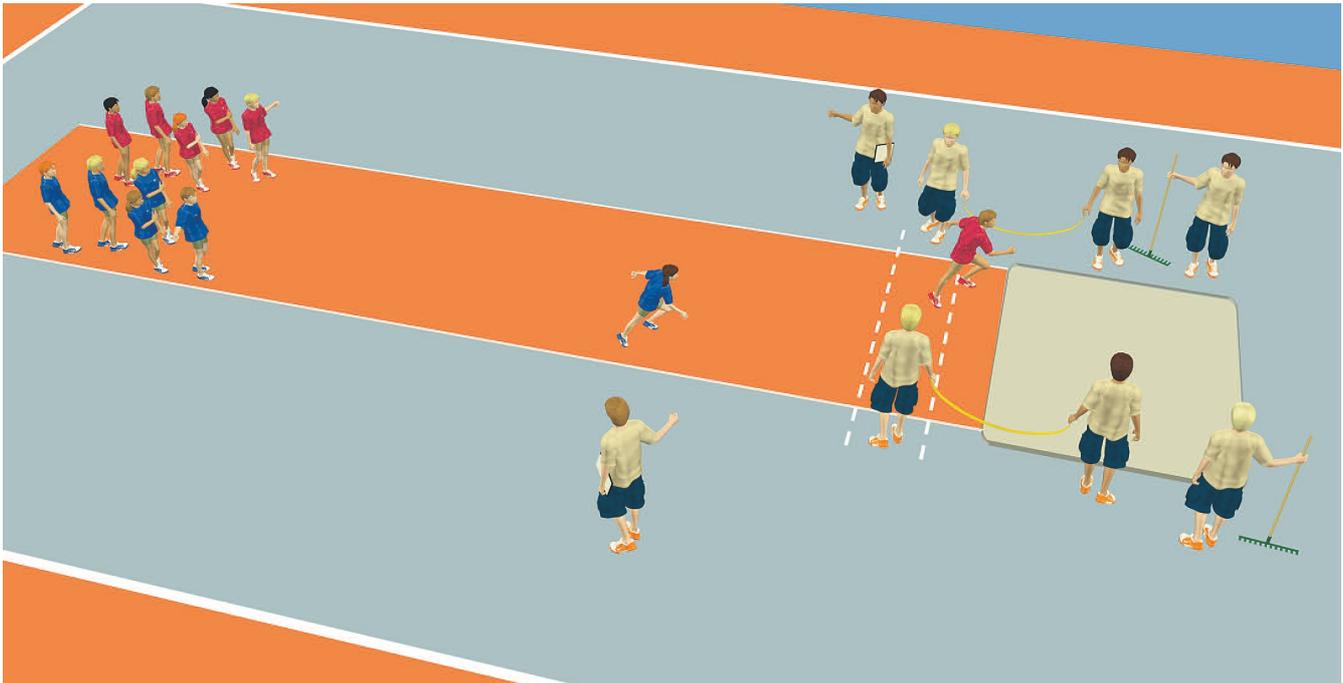
- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ - „Fertig“ - „Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);
- Frühstarts werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- fehlende Purzelbäume müssen vom gleichen Athlet nachgeholt werden.

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

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: 80cm) 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.
- Jeder Springer eines Teams hat **drei Versuche, von denen der beste in die Wertung** kommt.
- Die 6 besten Sprünge eines Teams bilden das Gesamtergebnis.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungzone übertreten wird
- das Kind in die Grube läuft

Hinweise für die Ausführung:

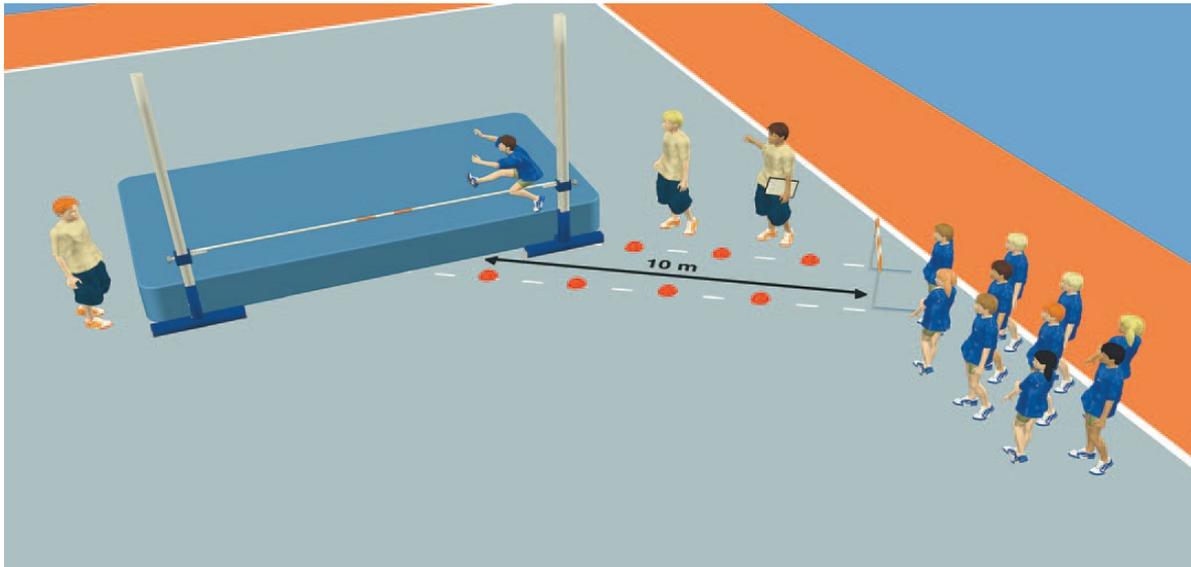
- Wird vor der Absprungzone abgesprungen, wird der Sprung vom vorderen Rand der Markierung gemessen, die am weitesten von der Sprunggrube entfernt ist. (siehe IWR, Regel 185)

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

Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung

(Scher-)Hochsprung

**Springen
(1. Cup)**



Kurzbeschreibung / Organisation:

- Schersprung :
Ziel: Die Kinder müssen den Schersprung anwenden.
- Der Anlauf ist freigestellt.
- Jedes Kind hat maximal **2 Versuche pro Höhe**, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. Es können Höhen ausgelassen werden.
- 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.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- die Latte herunterfällt
- kein deutlicher Scheransatz über der Latte zu sehen ist
- nicht ein Bein nach dem anderen über die Latte geführt wird

Hinweis für die Ausführung:

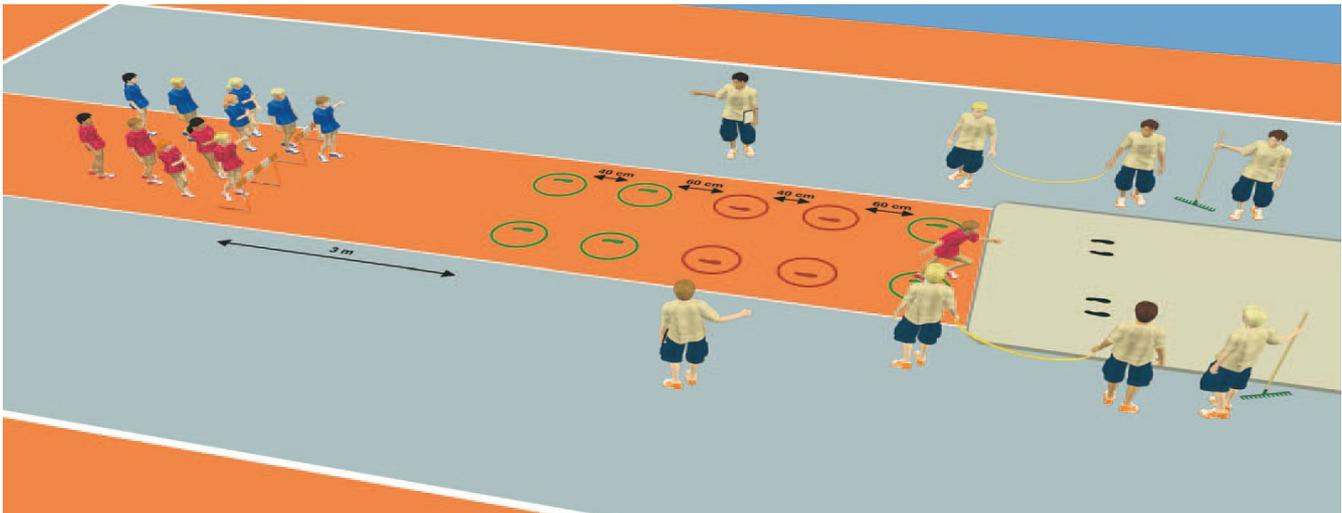
- die Landung muss nicht stehend sein.

<p>Wettkampfhelfer: (3 pro Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Auflegen der Latte, Technik Kontrolle • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</p> <p>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.</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte, • 2-4 Aufleger mit mehreren Höhen • 2 Hürden in jeweils 10 m Entfernung • Hütchen als Anlauforientierung
--	---	---

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung

Fünfsprung

Springen
(2.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 Absprungrunde des Weitsprungs.
- 3m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. 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..

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- nicht der korrekte Rhythmus eingehalten wurde
- nach Beginn der Sprungfolge Bodenkontakte außerhalb des Reifens erfolgen

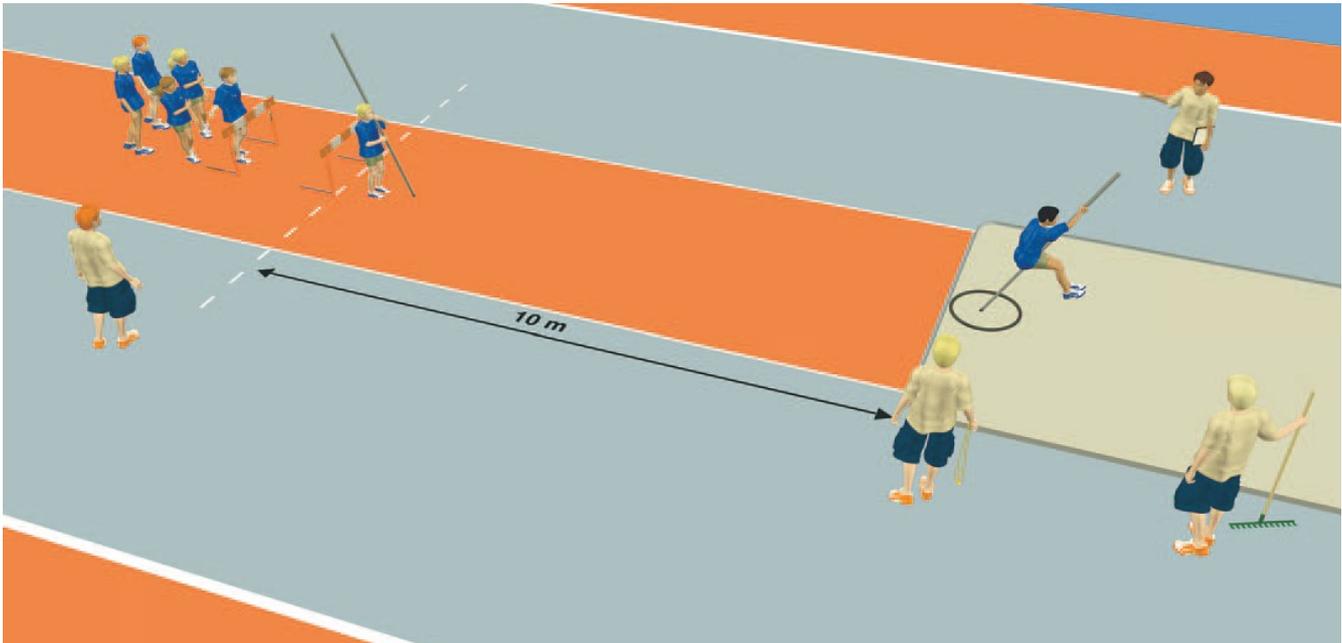
Hinweise zur Ausführung:

- es wird von der Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen gemessen.
- Reifenberührung ist erlaubt

<p>Wettkampfhelfer: (4 pro Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn. • 2 Helfer: Messen des Sprungs • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</p> <p>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.</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrube • 5 Fahrradreifen oder farbige Reifen (Sprungbeinmarkierung) • Maßband • Klebeband um die Reifen zu befestigen • Kreide um die Position der Reifen zu markieren
---	---	--

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung **Stab-Weitsprung II**

Springen
(3. 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 15m 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.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

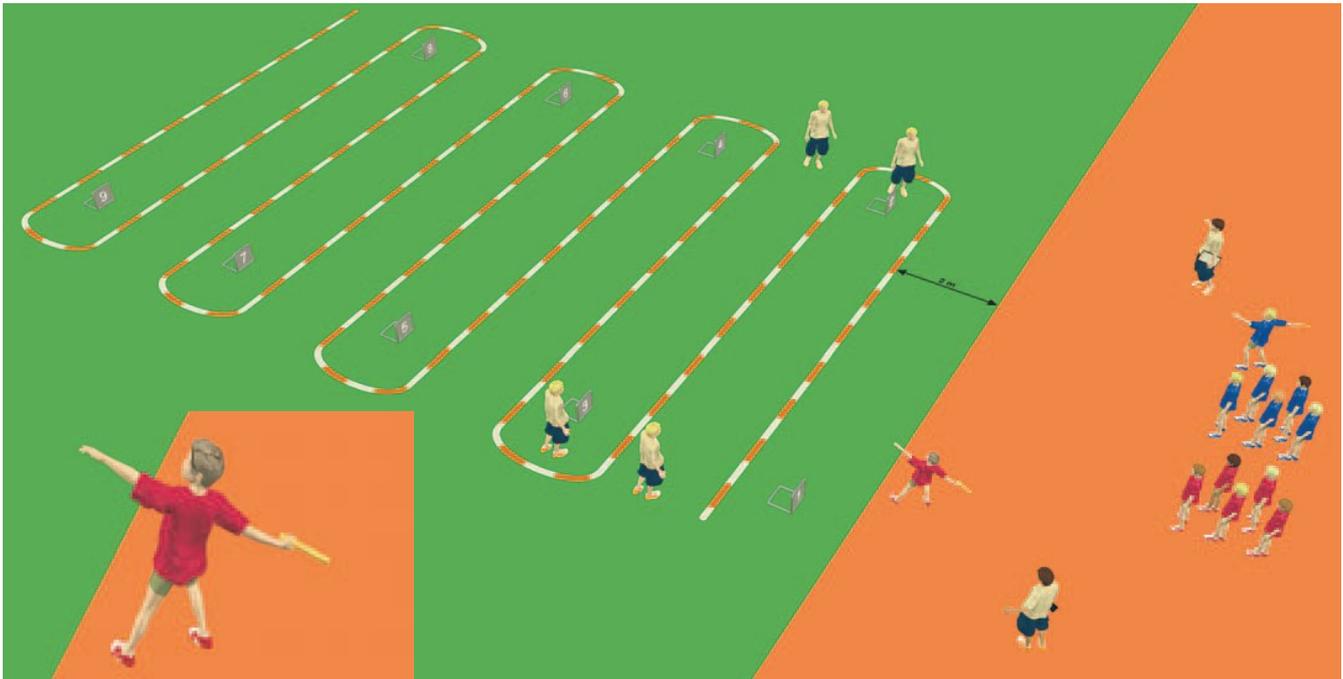
- der Einstichbereich (Reifen) nicht getroffen wurde
- der Stab vor Erreichen der Senkrechten losgelassen wurde
- der Absprung nicht einbeinig erfolgte

Die vor dem Stabspringen gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss beibehalten.

Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

<p>Wettkampfhelfer: (4 pro Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Schriftführer • 1 Helfer: Begraden der Grube und evtl. richten des Einstichreifens • 2 Helfer: Messen des Sprungs 	<p>WERTUNG:</p> <p>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.</p>	<p>Material: (für 1 Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hürden zum Absperren des Anlaufs • 3 gleiche Stäbe • Maßband • 1 Fahrradreifen • 1 Harke/ Rechen
---	---	--

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

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

- Ziel: Nach vorangehenden **Anlauf- oder Angehritten 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 **½ m genau, zum Nachteil des Athleten,** 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.)

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

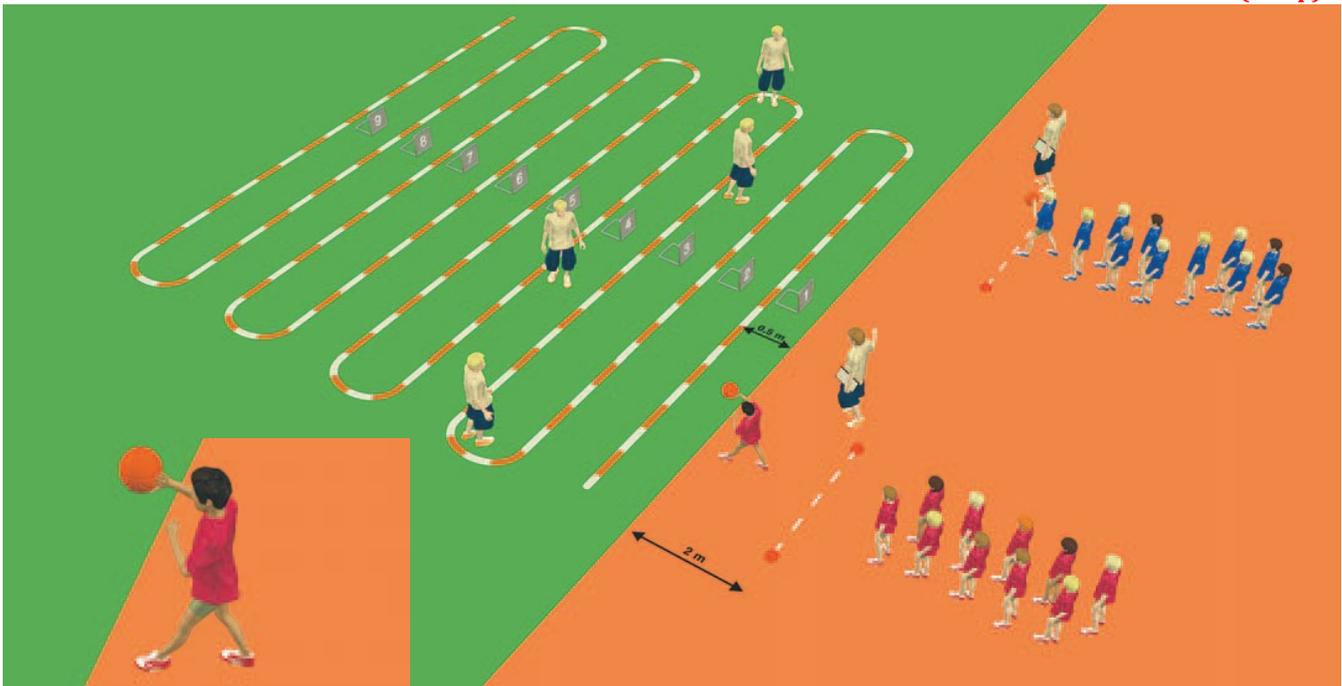
- der Schlagwurf nicht über den Kopf ausgeführt wird
- das Kind die Abwurflinie (Schaumstoffbalken) oder Zielbereich berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • Heuler, notfalls Schlagball • Maßband • Abwurflinie • Punktetafeln • Zielmaßband 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 Medizinball aus einem auf **2m begrenzten Anlauf.**
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf, das **Maßband** liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf **5cm genau, zum Nachteil des Athleten**, davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Stoß die **Abwurfslinie, (-brett) nicht übertritt**, das Zielfeld nicht berührt und es den 2m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Ellenbogen vor bzw während der Stoßausführung vor das Wurfgerät geführt wird (ein Absinken des Ellenbogens ist kein Ungültigkeitskriterium)
- das Kind den Wurfbereich nicht nach hinten verlässt
- das Kind die Abwurfslinie (Schaumstoffbalken) oder Zielfeld berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Das Wurfgerät darf mit der freien Hand fixiert werden

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ablesen der Weite und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Schriftführer 	WERTUNG: 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.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 3 Medizinbälle (Gewicht mind. 1,5kg, max. 2,0kg) • Abwurfslinie (Brett, Schaumstoffbalken) • Maßband (kein Absperrband) • 1 Gültig-Linie, die den 2m Abwurfbereich begrenzt • Zielfeld: 10m breit, 15m lang • evtl. Punkttafeln
--	--	--

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, zum Nachteil des Athleten,** davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den **2,5m-Abwurfbereich** nach hinten verlässt.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- das Kind den Wurfbereich nicht nach hinten verlässt
- das Kind die Abwurflinie (Schaumstoffbalken) oder Zielfeld berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Der Abwurfbereich sollte durch Netze, Tore o.A. ausreichend zur Seite und nach hinten gesichert sein.

<p>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ablesen der Weite und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</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>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Fahrradreifen 16 Zoll • Maßband • 1 Gültig-Linie, die den 2,5m-Abwurfbereich begrenzt (Alternativ: Wurf aus dem Diskusring) • Schaumstoffblöcke • Punktetafeln • Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen
---	---	--