

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 / Obmann:

- 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.
- Es muss ein Obmann pro Disziplin an der Wettkampfstätte sein. Dieser überwacht, dass alle Kampfrichter gleich bewerten, nimmt die Laufzettel der teilnehmenden Mannschaft entgegen und verteilt diese auf die freiwerdenden Stationen. Außerdem entscheidet er bei Einsprüchen in seiner Disziplin.

Mannschaftsleiter (Trainer):

- 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, dass es Stau an einzelnen Stationen gibt.

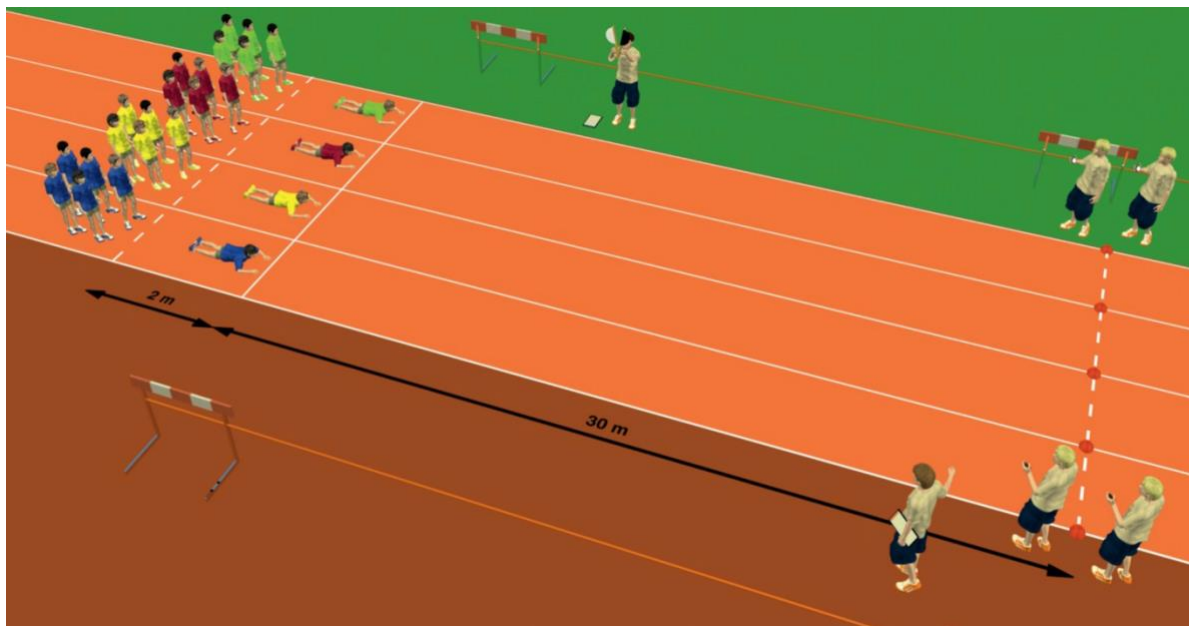
Allgemeines:

- 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.
- Als Ausrichter bitte den entsprechenden Kampfrichtern die Wettkampfkarten möglichst schon vor dem Wettkampftag zur Verfügung stellen.
- Als Ausrichter sollte man darauf achten Meldebestätigungen an die Vereine zu schicken, um Komplikationen am Wettkampftag zu vermeiden.

Info:

- Auf den DLV Wettkampfkarten sind interessante Hinweise für den Trainer

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

30m -Staffel**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startsignal / taktilen Reiz schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30m Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- anders als im Bild dargestellt, wird eine Pendelstaffel ausgetragen
- **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.
- 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 (bei der Bauchlage), bzw. am Bauch (bei der Rückenlage). Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Die Startpositionen sind: **Bauchlage** (gestreckte Arme, Hände an der Linie), **Rückenlage** (gestreckte Arme, Hände an der Linie).
- Am einfachsten zu Organisieren ist es eine Startposition immer auf einer Seite ab zu fragen (z.B. Bauchlage auf der Startseite für alle Kinder, Rückenlage auf der Gegenseite für alle Kinder.)

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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);
- beide Läufe eines Teams finden hintereinander statt, die Bahnverteilung wird dabei beibehalten
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- **Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!**

Wertung:

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

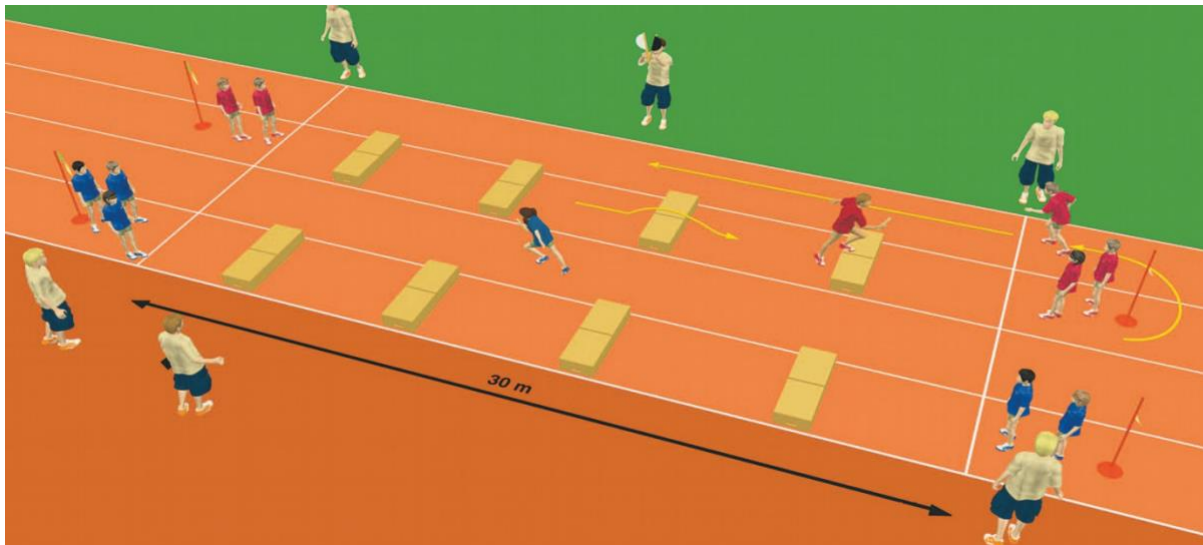
Wettkampfhelfer: (3 pro Lauf)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 2 Helfer (Protokollant, Helfer)

Material:

- 1 Stoppuhr mit mehreren Zeiten (Handyapp)
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- Schlussläufermarkierung

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

30- M- Hindernis- Pendelstaffel**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis bzw. Flachstrecke 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 Tennisring eine ca. 30m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: z.B. Lochhütchen mit Gymnastikstab im **3. höchsten Loch (Höhe max 30 cm)**) = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen **5 Hindernisse im Abstand von ca. 4,50 m**. Der **Anlauf beträgt 6m**.
- **Übergabe des Tennisrings von vorne** (anders als im Bild dargestellt!) an Läufer 2 (Pendelstaffel).
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von vorne 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.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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);
- beide Läufe eines Teams finden hintereinander statt, die Bahnverteilung wird dabei beibehalten
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe**, ausgelassene Hindernisse mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!

Wertung:

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

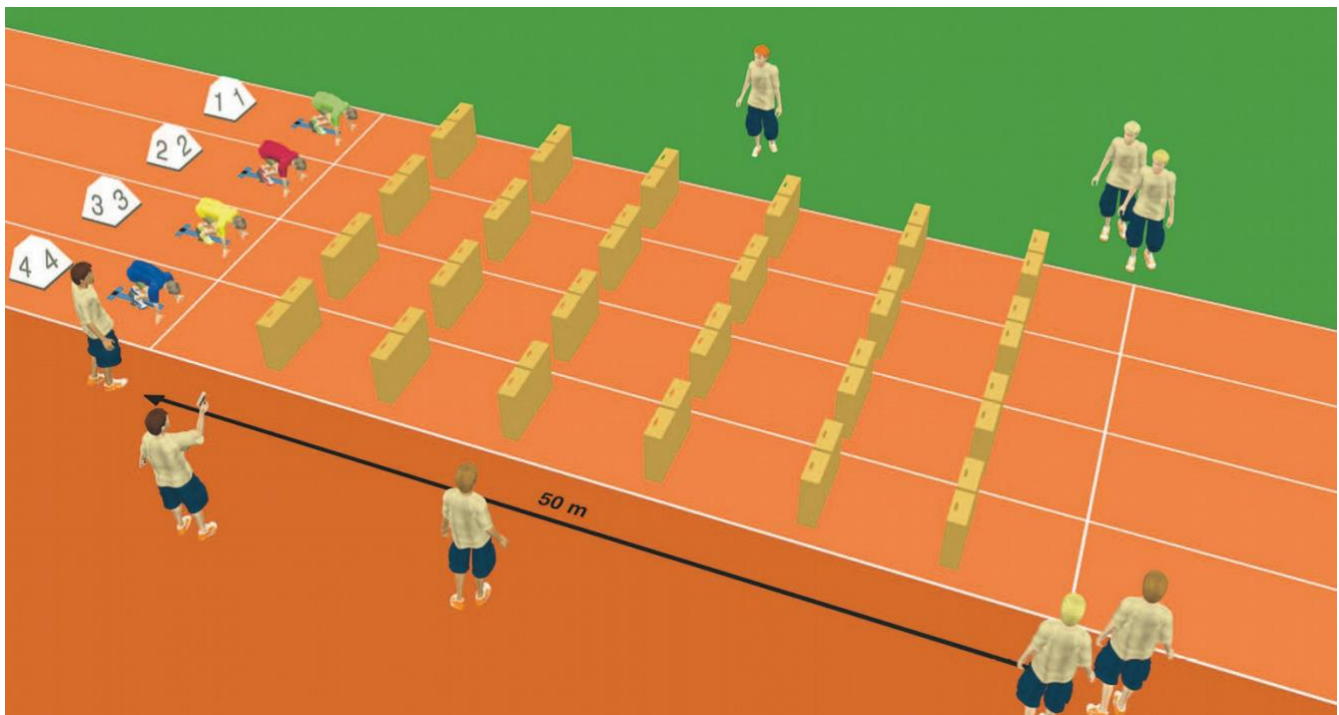
Wettkampfhelfer: (4-5 pro Lauf)

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

Material: (für 1 Team)

- 1 Stoppuhr mit mehreren Zeiten (Handyapp)
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 4 Hindernisse (Höhe ca. 23cm) (z.B. Lochhütchensystem). Die Stange darf nicht nur locker aufliegen, die Kinder laufen sonst durch!
- 1 Tennisring
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

30- M- Hindernis- Sprint**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen.
- Auf der Strecke stehen **5 Hindernisse** (Bananenkartons, oder Lochhütchen mit Gymnastikstab im **3. höchsten Loch** (Höhe max. 30 cm)) im festen **Abstand von 4,50m**. Der Anlauf zur ersten Hürde beträgt **6m**.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze“ (Vorrücken an die Startlinie)! „Fertig“ (Einnehmen der Startposition), „Piff“ (Startsignal), beginnt der schnelle Lauf aus dem Hochstart.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt.
- Lichtschrankenanlage
- Die Bahnen sollten von unterschiedlichen Vereinen belegt sein, das stärkt den Wettkampfcharakter.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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);
- ausgelassene Hindernisse werden mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.

Wertung:

- Die Laufzeiten aller Teams (Summe der schnellsten Zeiten der besten 6 Athleten) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Wettkampfhelfer: (5 pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Startordner
- 1 Helfer: Protokollant
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

Material: (für 1 Team)

- Lichtschrankenanlage
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 5 Hindernisse (Höhe ca. 23cm)(z.B. Bananenkartons, Lochhütchensystem). Die Stange darf nicht nur locker aufliegen, die Kinder laufen sonst nur durch!
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen

Team - Biathlon**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen als Staffelteam eine 2x200m-Strecke mit integrierter Zielwurfstation absolvieren.
- **Mindestens 6 Kinder bilden ein Staffelteam.** Die genaue Anzahl wird am Wettkampftag von den Trainern und Ausrichtern gemeinsam bestimmt. Dabei orientiert man sich am zahlenmäßig kleinsten Team.
- Es wird eine **200m lange Laufrunde** markiert, in deren Verlauf für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils **3 gleichen Zielen** aufgebaut wird. **2 bis 3 m davor werden 6 gleiche Wurfgeräte** (z.B. Tennisbälle) bereit gelegt, zusätzlich wird eine **Strafrunde (ca. 20 bis 30 m)** markiert. Jedes Kind einer Laufgruppe muss gleich oft werfen. Die Hütchen werden am hinteren Kante des Tisches bündig aufgebaut. Die Hütchen müssen bei einem sauberen Treffer von dem Tisch fallen.
- Jeweils **2-3 Kinder laufen gleichzeitig** und bilden eine Laufgruppe. Die Größe der Laufgruppen werden von den Trainern und Ausrichtern zu Beginn des Biathlons festgelegt. (z.B. 3-3-2, wenn insgesamt 8 Kinder eines Teams an den Start gehen)
- die ersten Laufgruppen starten auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze!“, Startsignal).
- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens **3 Würfeln möglichst** viele Ziele zu treffen. Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder einer Laufgruppe an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem die Laufgruppe den Parcours zweimal durchlaufen hat, schickt sie die nächste Laufgruppe auf die Strecke, **sobald alle Kinder einer Laufgruppe, den mit Hütchen markierten Start Ziel Bereich, erreichen** (siehe Bild)
- **Hinweis für Kampfrichter:**
- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52Sek werden also zu 12,6Sek)
- 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.)*

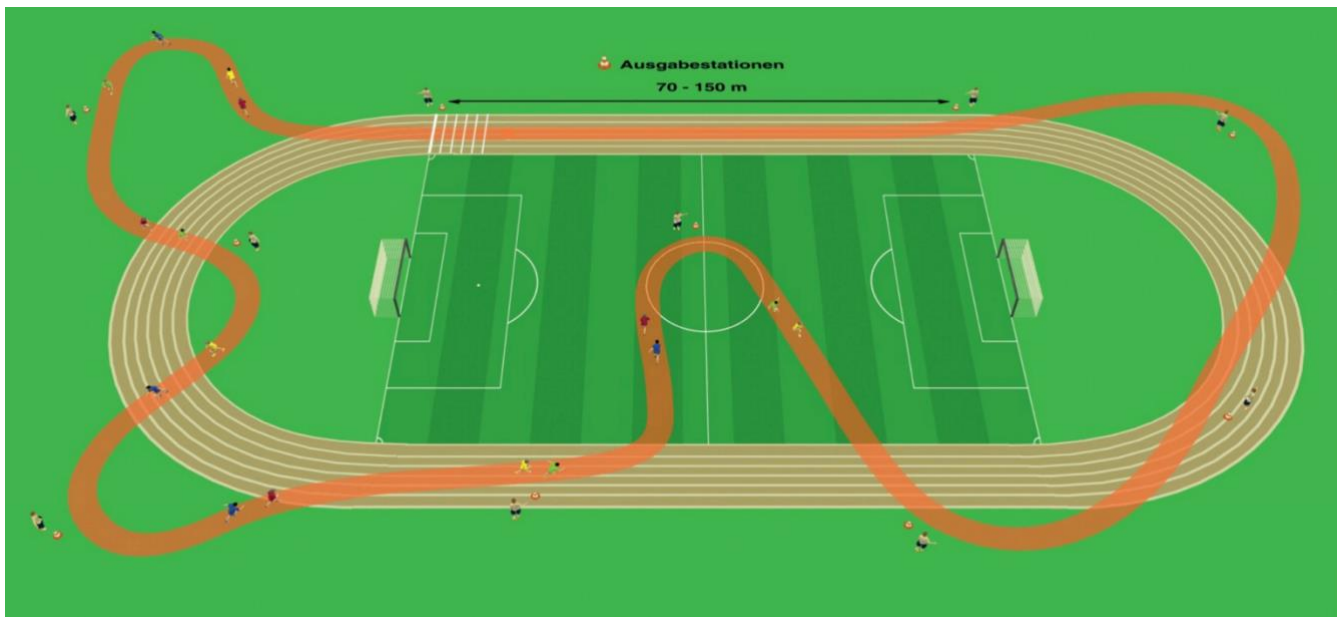
- **Wettkampfhelfer: (2 + 2 pro Team)**

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

- **Material (1 Teams):**

- Markierung für die Laufrunde (Hürden, Absperrband)
- 1 Wurfstation: 1 Bierstisch als Untergestell für die Ziele; 1 Bierbank als Ablage für Wurfgeräte, 3 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 6 Wurfgeräte (z. B. Tennisbälle), 3 Tennisringe um die Wurfgeräte auf der Bank zu „fixieren“

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlauf

Transportlauf**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb von 5 Minuten auf einer möglichst langen Laufroute so viele Gummibänder wie möglich sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellen.
- Alle Kinder nehmen teil. Innerhalb von 5 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke so viele Gummibänder (Wäscheklammern) wie mögliche
- **ca 25 Kinder** einer Altersklasse starten gleichzeitig auf Höhe des 100m Starts und laufen die Rundbahn entlang. **Ab 200m gibt es das 1. Gummiband** (Wäscheklammer). Ab dann gibt es alle **50m** ein Gummiband. Beim Start treffen sich alle Gummiband ausgebenden Kampfrichter beim Start und starten alle gleichzeitig ihren Countdown Timer, der auf **4 Minuten** eingestellt ist. Erst danach begeben sie sich auf ihre Ausgabestationen, die mit Hütchen markiert sind. Sobald der Countdown abgelaufen ist, werden keine Gummibänder mehr ausgegeben.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.

Wertung:

- Das Kind das die meisten Gummibänder (Wäscheklammern) gesammelt hat, gewinnt
- Die 6 besten Kinder eines Teams kommen in die Mannschaftswertung
- *Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.)*

Wettkampfhelfer: (10-12 pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 1-3 Gummiband Ausgeber pro Station (eher mehr Helfer bei 300m nach dem Start)

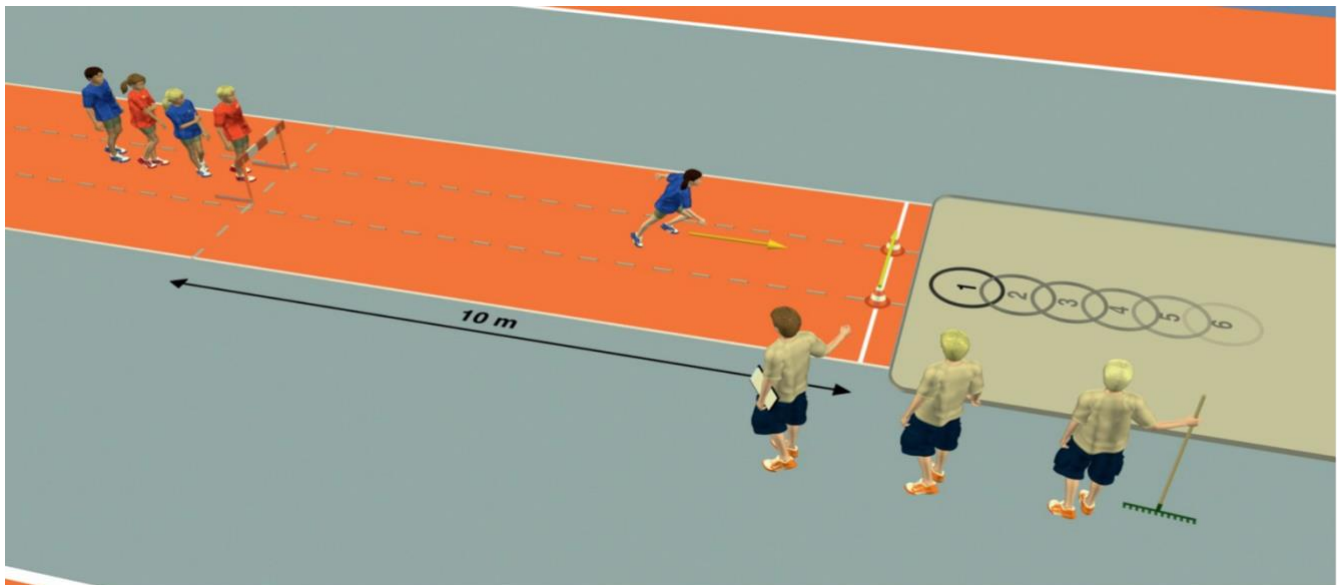
•Material:

- Hütchen für die Gummibandausgabe Station
- 425 Gummibänder oder Wäscheklammern

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

Ziel-Weitsprung

Springen

**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit und Differenzierungsfähigkeit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: ein Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.
- Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal **10m langen Anlauf**, **springt mit einem Fuß** vor dem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig parallel im Zielbereich (Reifen).
- Bei einem Fehlversuch bekommt jedes Kind einen **zweiten Versuch pro Bahn** („Hoffnungsrunde“). Misslingt auch der zweite Versuch scheidet das Kind aus.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge der Kinder eingehalten.
- Als Sprungziel empfiehlt sich ein Fahrradreifen o. Ä..
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1m, dann weiter im 25cm Abstand (**100 – 125 – 150 – 175 – 200 – 225 – 250**)

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierer verschoben oder übertreten wird, (der Absprungorientierer muss so niedrig gewählt werden, das die Kinder die Reifen noch sehen können).
- der Reifen verfehlt wird,
- der Bereich zwischen Absprungort und Reifen berührt wird.
- der Reifen berührt wird

Wertung:

- 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.

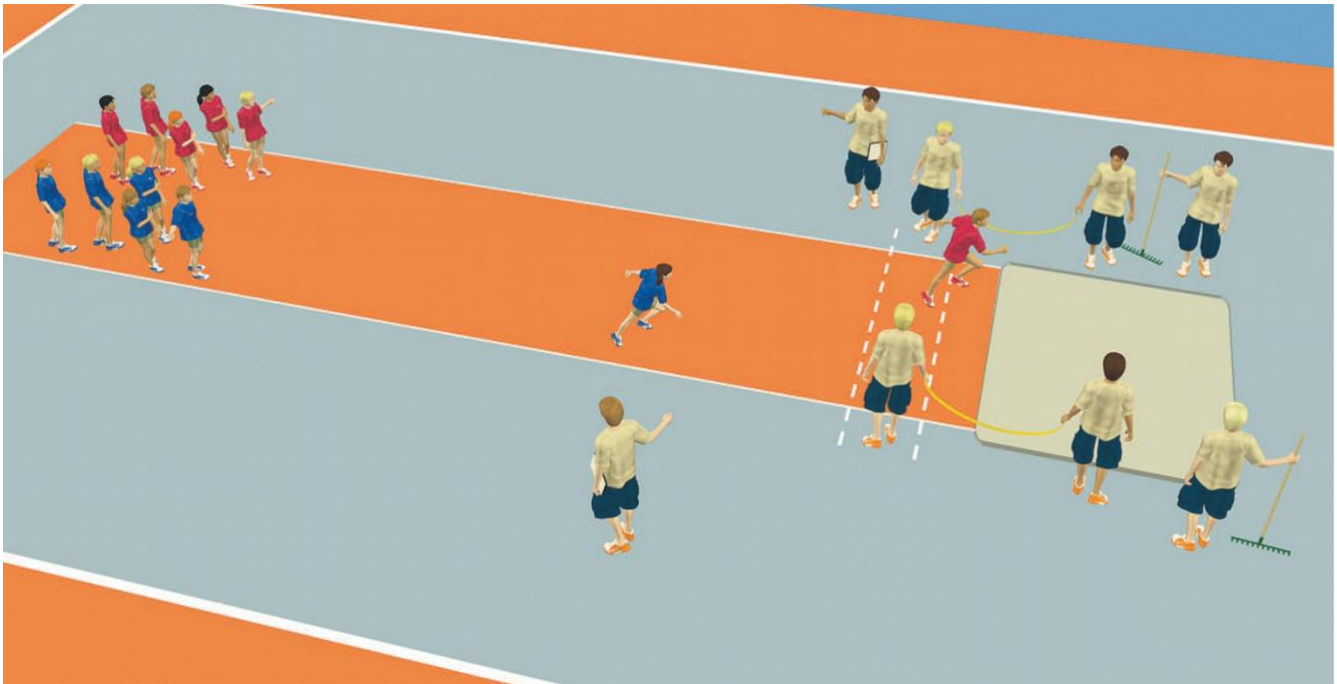
Wettkampfhelfer: (2-3 pro Team)

- 1-2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen
- 1 Schriftführer

Material: (für 1 Team)

- Hindernis (z.B. Schaumstoffbalken)
- 1 Fahrradreifen
- 1 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband, Messlatte (evtl. mit 25cm Skalierung)
- 1 Harken/Rechen, Gießkanne zum Bewässern der Grube

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

(Additions -)Weitsprung**Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem 10m Anlauf, bei einbeinigem Absprung möglichst weit springen.
- Nach einem 10m langen Anlauf 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 **4 Versuche, von denen die 3 Besten zu einem Gesamtergebnis** addiert werden. Die 6 Besten Werte eines Teams werden zum Teamergebnis addiert.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierer verschoben oder übertreten wird
- das Kind in die Grube läuft

Wertung:

- 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.

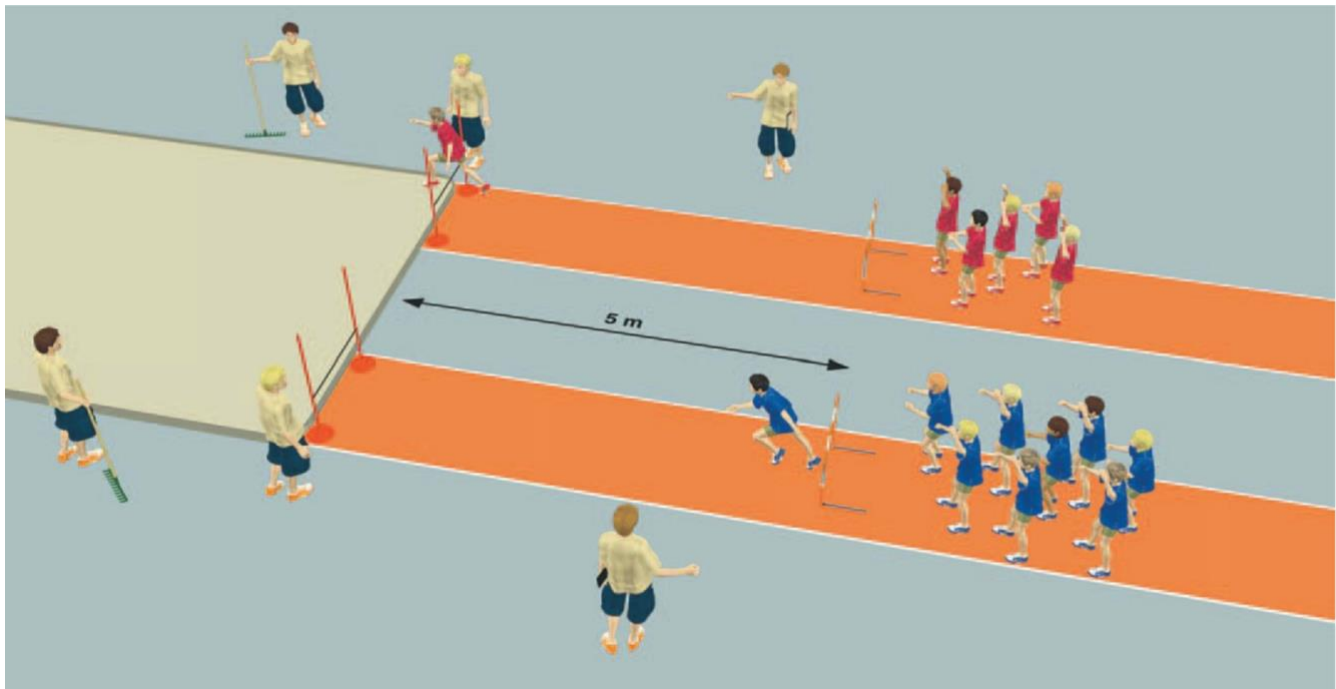
Wettkampfhelfer: (4 pro Team)

- 2 Helfer: Begraden der Sandgrube
- 1 Schriftführer
- 1 Weitenableser

Material: (für 1 Team)

- 1 Sprunggrube
- festgeklebter Schaumstoffbalken als Absprungmarkierung
- 1 Hürden zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Harken/Rechen, Gießkanne zur Bewässerung der Grube
- 1-2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand
- (Zonenmarkierung)

Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung

Hochsprung**Springen****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 auf der Matte.
- 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 **40cm mit einer Steigerung in 5cm Schritten**.
- 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.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- die Latte herunterfällt
- beim Überqueren der Latte eine Straddle-ähnliche Bewegung oder Rollbewegung ausgeführt wird
- bei der Landung nicht **BEIDE** Füße zuerst den Boden berühren (vor allen anderen Körperteilen); die Füße dürfen aber versetzt, bzw. nach einander aufkommen.

Wertung:

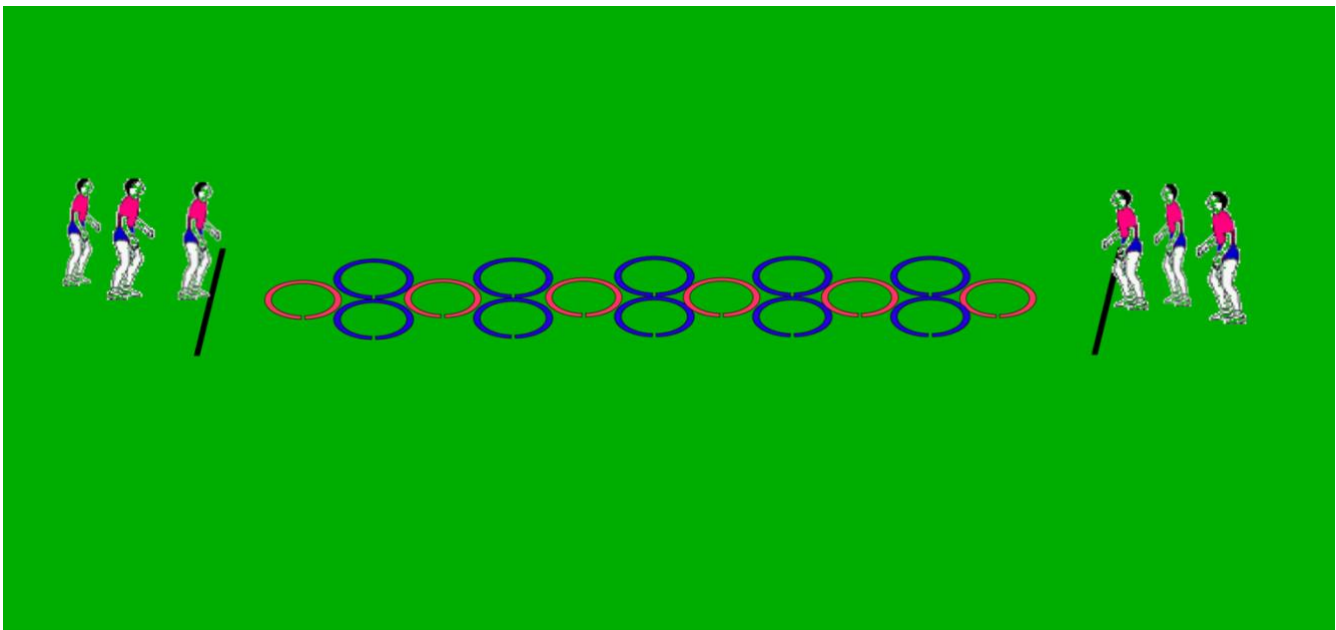
- Pro übersprungener Höhe erhält das Kind einen Punkt. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Hindernisaufbau
- 1 Schriftführer

Material: (für 1 Team)

- 2 kleine blaue Matten
- 1 Hürde zum Anlauf absperren
- Hürdensystem (oder z.B. Leiterhürden von Teamsportbedarf)

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung **Staffel - Rhythmus - Hüpfen****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck ein-, bzw. beidbeinig mit möglichst schnellen Bodenkontakten einen bestimmten Sprungparcour 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 1x pro Lauf.
- Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder durchspringend bewältigen müssen. In einen „roten“ Reifen springt man beidbeinig, in die „blauen“ springt man gleichzeitig einbeinig. So dass ein **Rhythmus eng- breit- eng- breit- eng** entsteht.
- Als **Staffelstab** wird ein **Tennisring** übergeben.
- Die Reifen werden auf dem Boden befestigt (festgeklebt) und die richtige Position mit Kreide oder Klebeband markiert.

Hinweis für den Kampfrichter:

- Misslingt einmal ein korrektes „In-den-Reifen-Springen“, so bekommt die Staffel **1 Strafsekunde**.
- „Korrektes In-den-Reifen -Springen“ heißt: keine Berührung außerhalb des Reifens!
- **Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Gegenseite (nicht die Startseite)!**

Wertung:

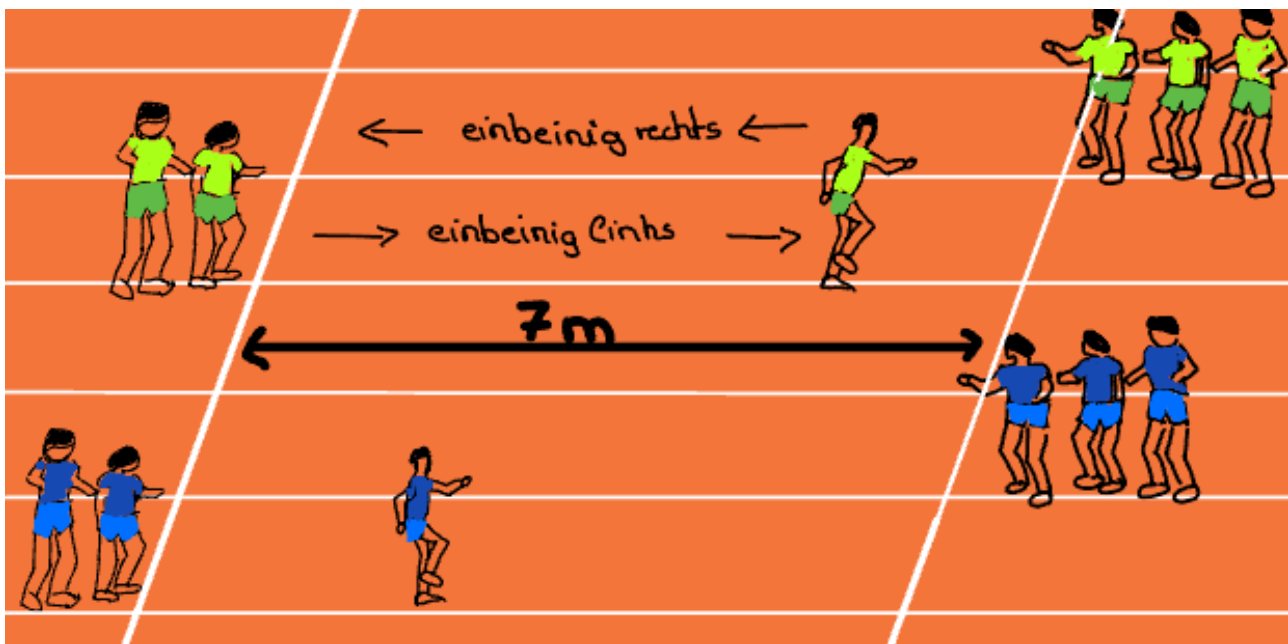
- Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schriftführer und überprüfen der richtigen Sprungfolge
- 1 Helfer: Korrektur der Sprungbahn

Material: (für 1 Team)

- 16 Reifen (evtl farbig)
- Start- und Ziellinie (geklebt)
- Tennisring
- Klebeband, Kreide oder ähnliches um die Position der Reifen zu markieren
- Stoppuhr

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung **Einbeinhüpfen Staffel****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck 2 Strecken von je **7m** einbeinig springen. Wobei die zweite Bahn mit dem anderen Fuß gesprungen werden muss.
- **Pendelstaffel: 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 Staffel.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ Starten die Kids auf der li Seite und springen einbeinig links die Strecke von 7m, übergeben einen Tennisring an das Kind auf der rechten Seite, das nun einbeinig rechts zurück springt.
- Jedes Kind muss beide Seiten absolvieren
- Die schnellste Zeit gewinnt.
- Als **Staffelstab** wird ein **Tennisring** übergeben.

Hinweis für den Kampfrichter:

- Misslingt das einbeinige Hüpfen, so bekommt das Team eine Strafsekunde pro Bahn.
- Sobald ein Kind läuft und nicht springt, bekommt die Staffel 10 Strafsekunden.
- **Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Gegenseite (nicht die Startseite)!**

Wertung:

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

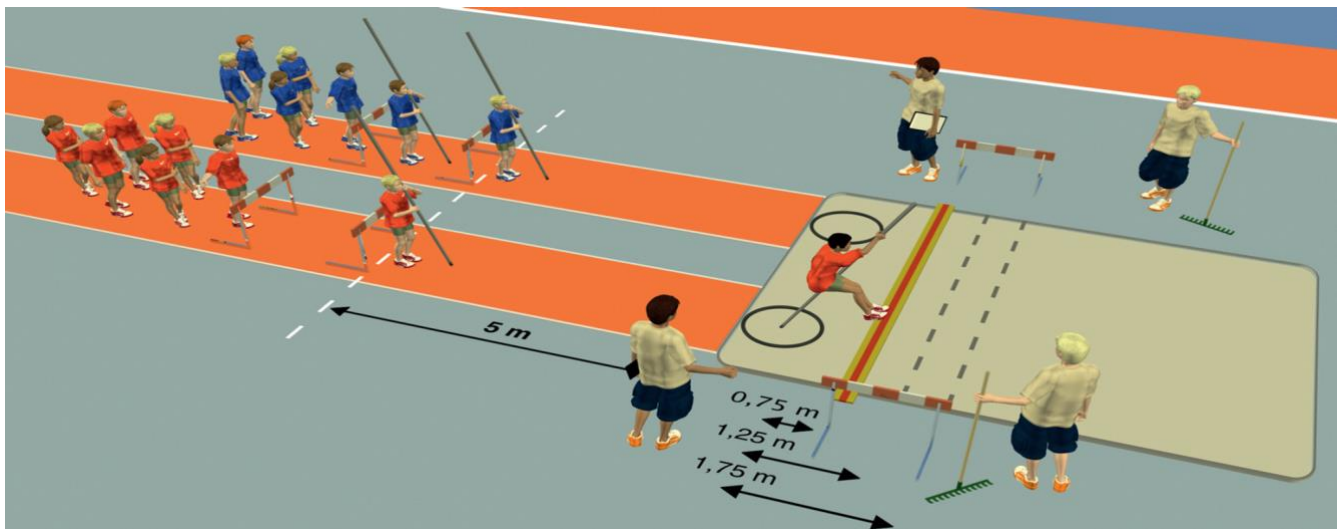
Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schriftführer und überprüfen des richtigen Hüpfens

Material: (für 1 Team)

- Start- und Ziellinie (geklebt)
- Tennisring
- Stoppuhr

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung

Stab Springen**Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen am Stab über eine markierte Linie und landen sicher.
- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube wird eine gut sichtbare Punktlinie markiert (z. B. mit einem Reivoband), vor der ein Reifen den Einstichbereich kennzeichnet. Eine Hürde begrenzt den **Anlauf auf 5-7 Meter**, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Der Abstand der Punktlinie zum Reifen wird nach einem Durchgang um 50 Zentimeter vergrößert.
- Für die 1. Sprungweite ist der Abstand zwischen Reifenende und Punktlinie **25cm**, für die 2. Sprungweite **75cm**, für die 3. Sprungweite **1,25m** und für die 4. Sprungweite **1,75m**.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen an dem mit beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktlinie. Der Körper wandert optimalerweise auf der Seite am Stab vorbei, auf der die Hand höher greift.
- Jedes Teammitglied hat maximal **2 Versuche pro Weite**, 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.
- Es darf nur das Material des Ausrichters verwendet werden.

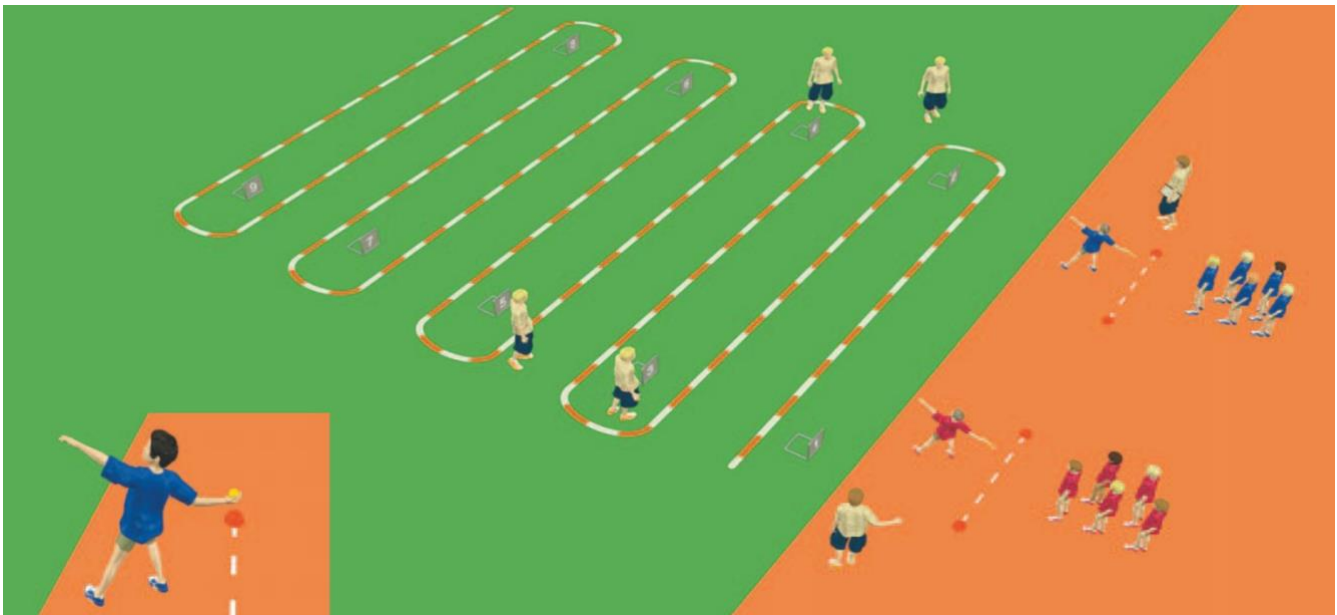
Hinweis für den Kampfrichter:**Ein Versuch ist ungültig wenn**

- der Einstichbereich (Reifen) nicht getroffen wurde
- die Markierung nicht mit **beiden** Füßen übersprungen wurde.
- der Stab vor Erreichen der Senkrechten losgelassen wurde

Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Hindernisaufbau • 1 Schriftführer 	WERTUNG: Pro übersprungener Weite erhält das Kind einen Punkt. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • Hürden zum Anlauf absperren • 3 Sprungstäbe • 1 Band als Punktlinie (z.B. Reivo Band) • 1 Harken/Rechen • 1 Messlatte (evtl. mit 25cm Skalierung)
--	---	--

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

Schlagwurf (aus dem Stand)**Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der **Schrittstellung** sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Wüfren** pro Teammitglied? Die Kinder können dabei immer zwei Würfe direkt hintereinander durchführen
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zonen: Die **2m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Zone, in der der „Schlagball“ landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

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

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird zum Nachteil des Athleten bewertet.
- Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Ein Teambetreuer darf dem Kind das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand reichen.

Wertung:

- Welches Team wirft am besten? Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 3 besten von 4 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

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

Material: (für 1 Team)

- 3 Schlagbälle (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle)
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurfelfeld (15m breit und 30m lang)

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß

beidarmiges Stoßen**Wurf****Kurzbeschreibung/ Organisation:**

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Stößen** pro Teammitglied? Die Kinder können dabei immer zwei Würfe direkt hintereinander durchführen
- Zum Stoßen wird ein mindestens **500g und maximal 1kg** schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball **beidhändig aus der parallelen Fußstellung** (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die **50cm 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 Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den **1m breiten Wurfbereich** nach dem Wurf nach hinten über die „Gültig-Linie“ verlässt.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

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

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird zum Nachteil des Athleten bewertet.
- Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Das Wurfgerät darf mit der freien Hand fixiert werden

Wertung:

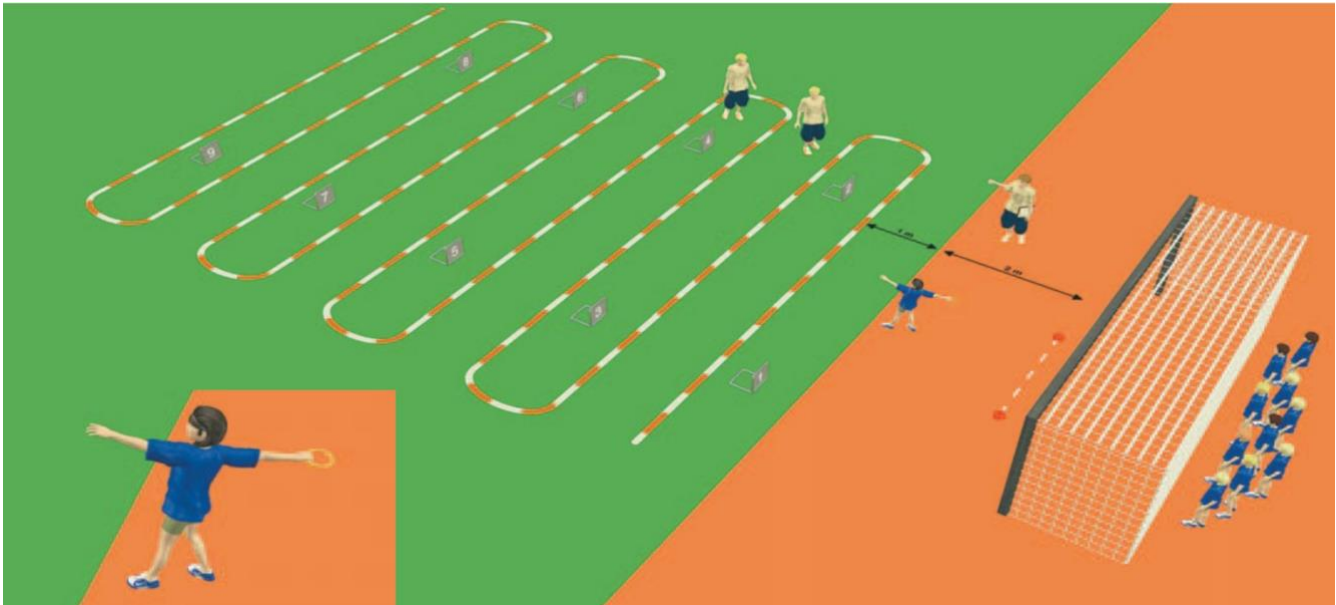
- Welches Team wirft am besten? Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 3 besten von 4 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

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

Material: (für 1 Team)

- 3 Medizinbälle (mind. 500g, max. 1kg); oder Basketbälle
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- 1 Gültig-Linie, die den 1m-Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurfplatz (10m breit und 15m lang)

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf **Drehwurf (Wurfauslage)****Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Wertungswürfen** pro Teammitglied? Die Kinder können dabei immer zwei Würfe direkt hintereinander durchführen
- Jedes Kind wirft einen Tennisring aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Wurffelds mit markierten Zonen: Die **1m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten gekennzeichnet (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Tennisring aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den **2m breiten Wurfbereich** nach dem Wurf nach hinten über die „Gültig-Linie“ verlässt.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

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

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird zum Nachteil des Athleten bewertet.
- Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Der Abwurfbereich sollte durch Netze, Tore o.A. ausreichend zur Seite und nach hinten gesichert sein.

Wertung:

- Welches Team wirft am besten? Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 3 besten von 4 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

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

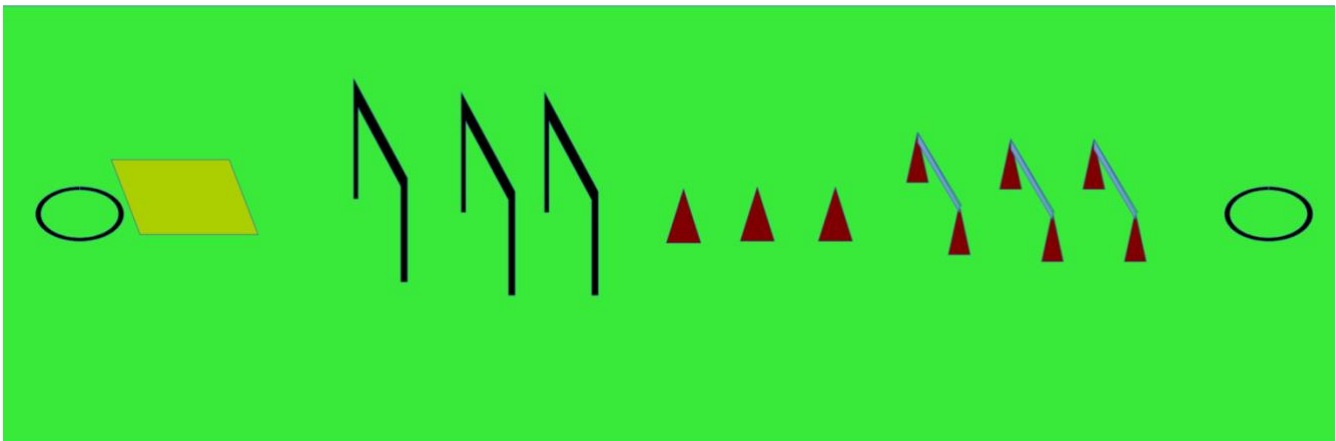
Material: (für 1 Team)

- 3 Tennisringe
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- 1 Gültig-Linie, die den 2m-Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 20m lang)
- Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen

Abschlussdisziplin

Grand Prix

Abschluss

**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** (je nach Anzahl der Teams) laufen pro Lauf gegeneinander, d.h. Der Grand Prix muss so oft nebeneinander aufgebaut werden, wie Teams laufen dürfen.
- Ablauf: Athlet 1 steht am Start, die anderen stehen hinter ihm. Athlet 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**, und läuft gerade (ohne Hindernisse) wieder zurück. Am „Start & Ziel wieder angekommen“ klatscht er Athlet 2 ab, der dann den Parcours durchläuft, usw. Der letzte Athlet 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 **ca. 40m lange** Parcours kann natürlich auch anders aufgebaut werden. Das ist aber ein erprobtes Beispiel.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen!
- 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**, ausgelassene Hindernisse (Reifen, Hürden...) werden mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- fehlende Purzelbäume müssen vom gleichen Athlet nachgeholt werden.

Wertung:

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

Wettkampfhelfer: (ca. 10 + Anzahl der Bahnen pro Lauf)

- 3-4 Zeitnehmer
- 2 Startordner und Einlaufbeobachter
- 3-4 Helfer die Hindernisse wieder aufbauen und evtl. den Kindern den richtigen Weg weisen,
- je einer pro Bahn, der die Schlupfreifen wieder richtig hin legt

Material: (für 1 Teams)

- 1 Startreifen
- evtl 1 Tennisring zur Übergabe, abklatschen reicht aber auch
- 1 Decke oder Matte für den Purzelbaum
- 2 große Hürden zum drunter durchlaufen (evtl. abgepolstert)
- 3-4 Hütchen (Slalom)
- 2-3 Hindernisse
- 3-4 Stoppuhren die mehrere Zeiten stoppen kann (HandyApp)
- 1 Schlussläufermarkierung