

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.

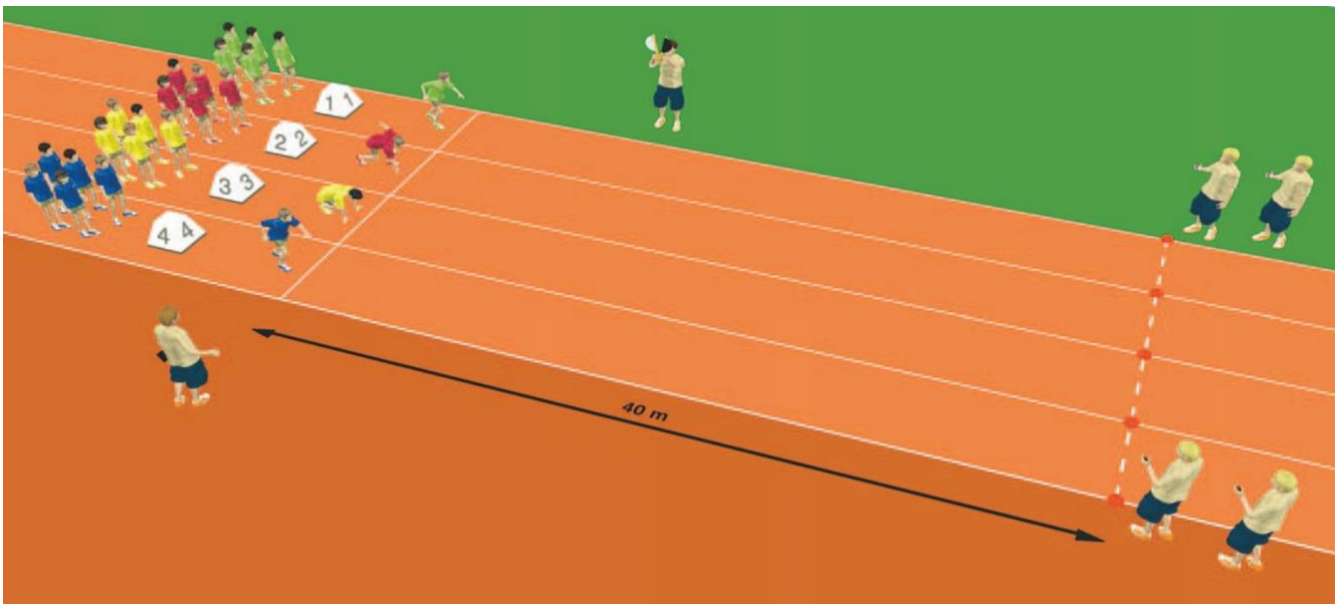
Allgemeines:

- 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

40m -Staffel**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

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

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.

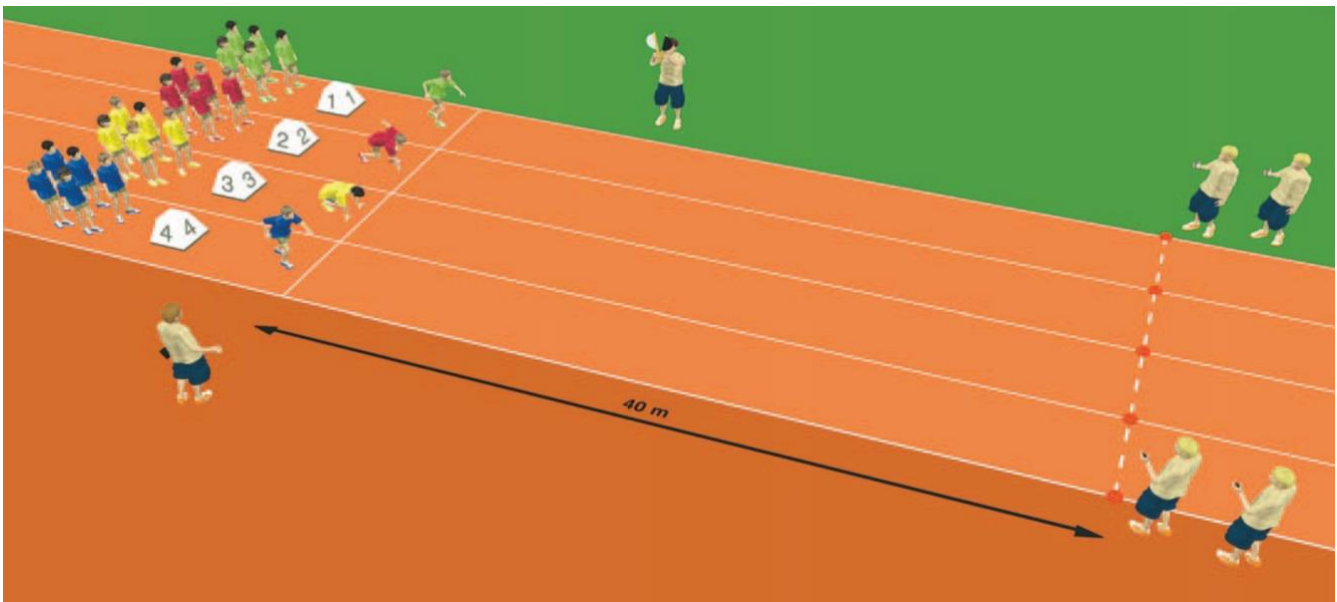
Wettkampfhelfer: (3 pro Lauf)

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

Material:

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

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

40m Sprint**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.
- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Warte und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbare Bahnen belegt.
- Lichtschrankenanlage falls vorhanden
- 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);
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit 1 Sek Zeitstrafe bestraft.

Wertung:

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

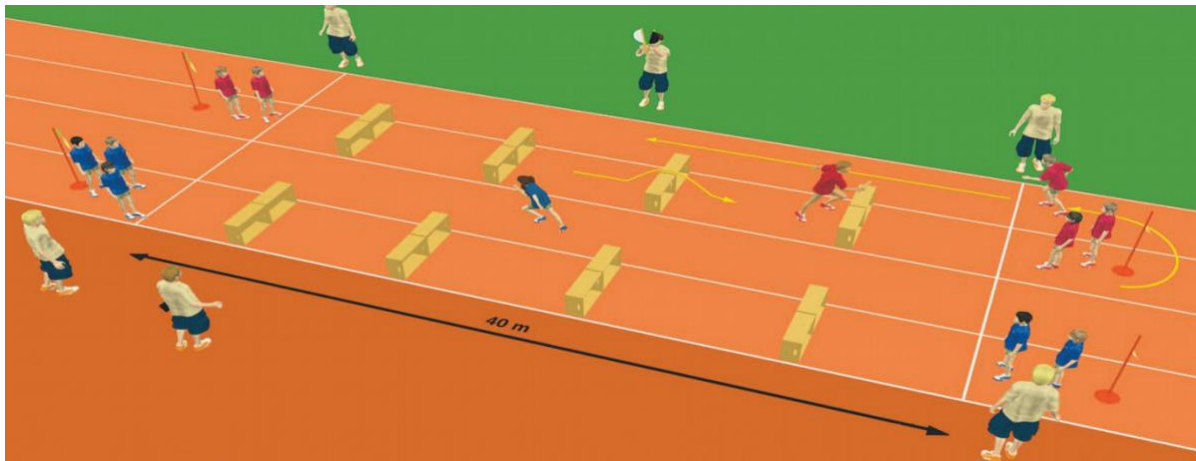
Wettkampfhelfer: (3 pro Lauf)

- 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

40- M- Hindernis-Staffel**Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- **6 Kinder** eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Läufer 1 sprintet mit einem Staffelstab eine ca. 40m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im **2. obersten Loch** (Höhe max. 50 cm)) = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen **6 Hindernisse im Abstand von 5,00 m**. Der **Anlauf beträgt 7 m**.
- Die **Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten**: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. 3m hinter der Übergabelinie umlaufen
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von hinten an den nächsten Läufer der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Pfiff!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben den Staffelstab an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

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 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.

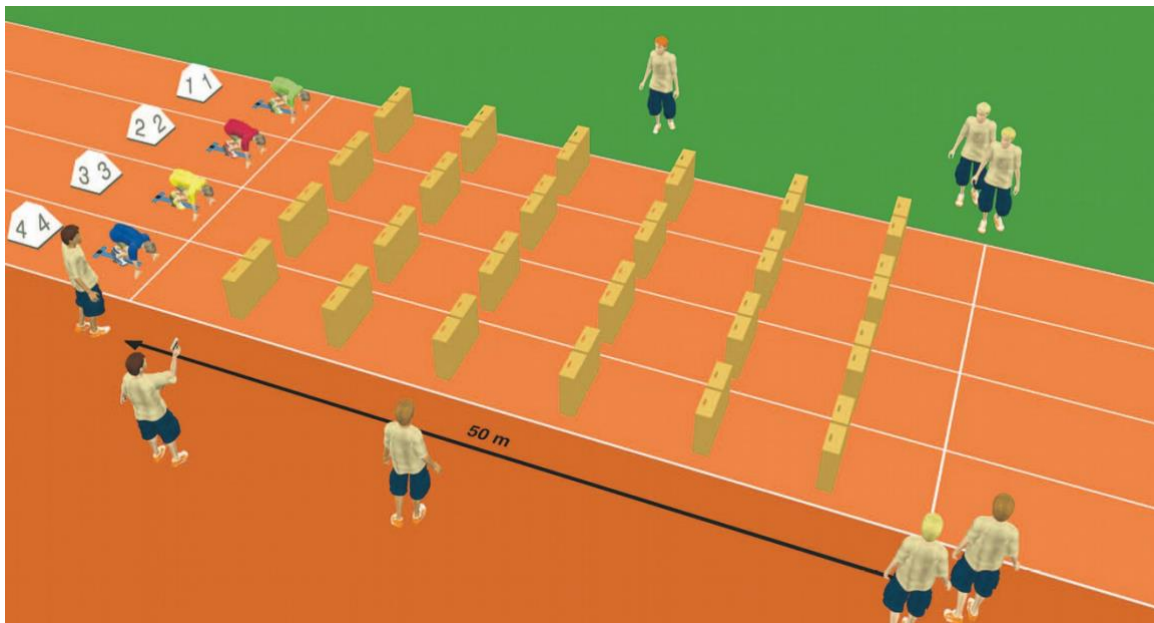
Wettkampfhelfer: (4-5 pro Lauf)

- 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. 34cm) (Lochhütchensystem). Die Stange darf nicht nur locker aufliegen, die Kinder laufen sonst nur durch!
- 1 Staffelstab
- Klebeband, oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren
- Stange zum darum herum laufen

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

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

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen.
- Auf der Strecke stehen **4 Hindernisse** (aufgestellte Bananenkartons, oder Lochhütchen mit Gymnastikstab im **2. obersten Loch** (Höhe max. 50 cm)) im festen **Abstand von 5,00m**. Der Anlauf zur ersten Hürde **beträgt 7m**.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze“ (Vorrücken an die Startlinie)! „Fertig“ (Einnehmen der Startposition), „Piff“ (Startsignal), beginnt der schnelle Lauf aus dem Hochstart oder Tiefstart. (Es müssen keine Startblöcke bereitgestellt sein!)
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbare 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. 34cm)(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 Dauerlauf

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

- Ziel: Die Kinder sollen als Staffelteam eine 2x300m-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 **300m lange Laufstrecke** 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 **Strafstrecke (ca. 20 bis 30 m)** markiert. Jedes Kind einer Laufgruppe muss gleich oft werfen. Die Hütchen werden am hinteren Ende 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 Strafstrecke 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
- 1 Helfer pro Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser in die Strafstrecken
- 1 Helfer: Startordner

•Material (1 Teams):

- Markierung für die Laufstrecke (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 7 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 7 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke so viele Gummibänder wie möglich ein.
- **ca 25 Kinder** einer Altersklasse starten gleichzeitig z.B. auf Höhe des 100m Starts und laufen die Rundbahn entlang. **Um lange Wartezeiten bei der ersten Ausgabe zu vermeiden, werden die ersten Gummibänder erst nach 500m gelaufener Strecke ausgegeben.** Ab dann gibt es alle **80m** ein Gummiband. Diese Stationen sind mit Hütchen markiert. Beim Startsignal starten alle Kampfrichter, die die Gummibänder ausgeben, ihren Countdown Timer, der auf **7 Minuten** eingestellt ist. Sobald der Countdown abgelaufen ist, werden keine Gummibänder mehr ausgegeben.
- Die gelaufenen Athleten treffen sich an der Zählstation der Gummibänder und geben dort ihre Gummibänder auch wieder ab. In dieser Zeit kann aber bereits der nächste Lauf gestartet werden, wenn genug Gummibänder vorhanden 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.

Wertung:

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

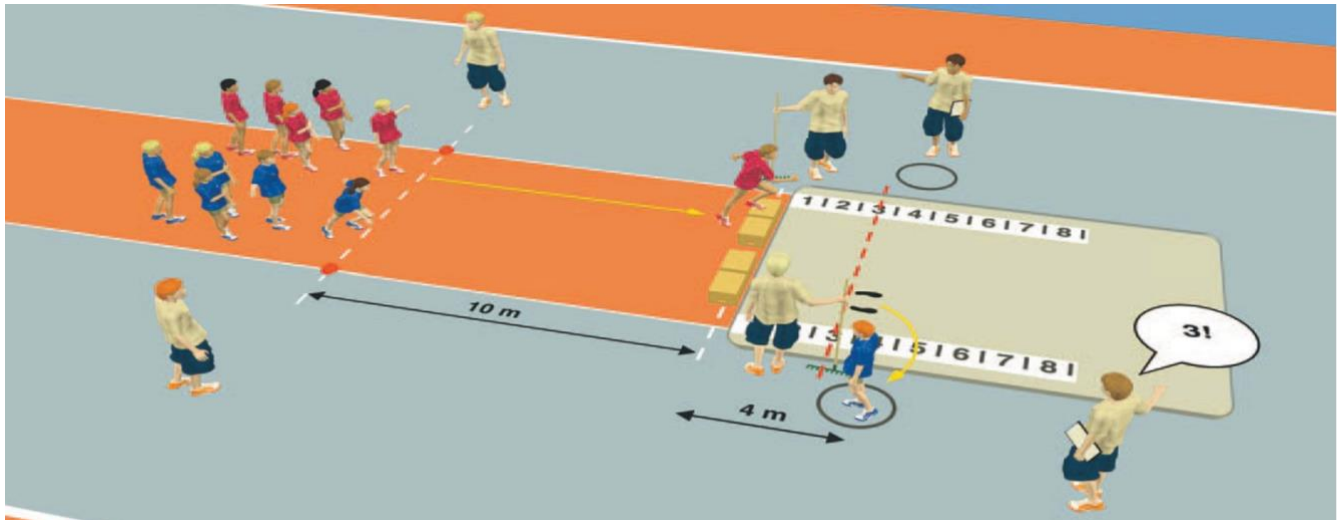
Wettkampfhelfer: (10-12 pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 1-2 Gummiband Ausgeber pro Station
- Station an der die Gummibänder gezählt und abgegeben werden.

•Material:

- 5 Hütchen für die Gummiband Ausgabe Stationen alle 80m
- 20 Gummibänder pro Athleten. Bitte Gummibänder für 2 Läufe parat haben, dass die Auszählung des vorherigen Laufs während des nächsten Laufs erfolgen kann.

Vom „Weit-Springen zum Weitsprung

Weitsprungstaffel**Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.
- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von **exakt 3 Minuten**
- **6 Kinder** eines Teams bilden die erste Staffel. Jedes Team hat **2 Versuche**, der bessere geht in die Wertung ein. Zwischen den Versuchen wird die Anlage gewechselt. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine **10-Meter-Strecke** Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung, **vor einen Schaumstoffbalken**, in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind **25 cm breite Zonen** markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.
- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen, der neben dem Grubenrand etwa **4m vom Hindernis** entfernt ist.
- Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende, an der Startlinie wartende, Kind loslaufen.
- Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.
- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.

Hinweis für Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungrichtiger verschoben wird, oder
- das Kind voreilig gestartet ist.
- Ungültige Sprünge werden mit 0 Punkten bewertet,

Hinweise zur Ausführung:

- die letzten 10 Sekunden sollen laut runtergezählt werden,
- der bessere der beiden Durchgänge wird gewertet.

Wertung:

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

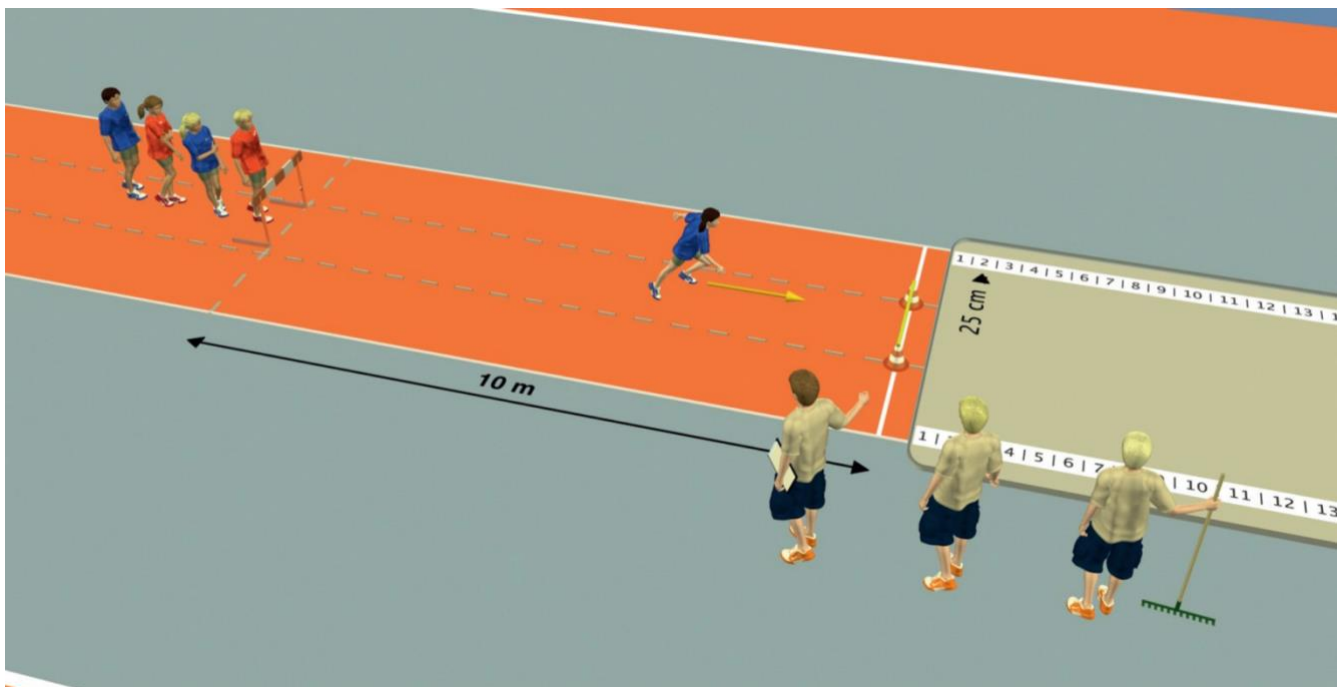
Wettkampfhelfer: (3-4 pro Team)

- 1 Helfer: Zeitnehmer, Starter (auf beiden Anlagen gleichzeitig)
- 1 Schriftführer
- 1 Weitenableser
- 1 der die Grube reht

Material: (für 1 Team)

- eine Startlinie
- 1 Sprunggrube
- 1 Fahrradreifen
- 2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand
- Schaumstoffbalken als Absprungmarkierung
- Besen und Gießkanne zum wässern der Grube

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

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

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem 10m langen Anlauf, bei einbeinigem Absprung möglichst weit springen.
- Nach einem **15m 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 Gesamtergebnis addiert

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierender 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.

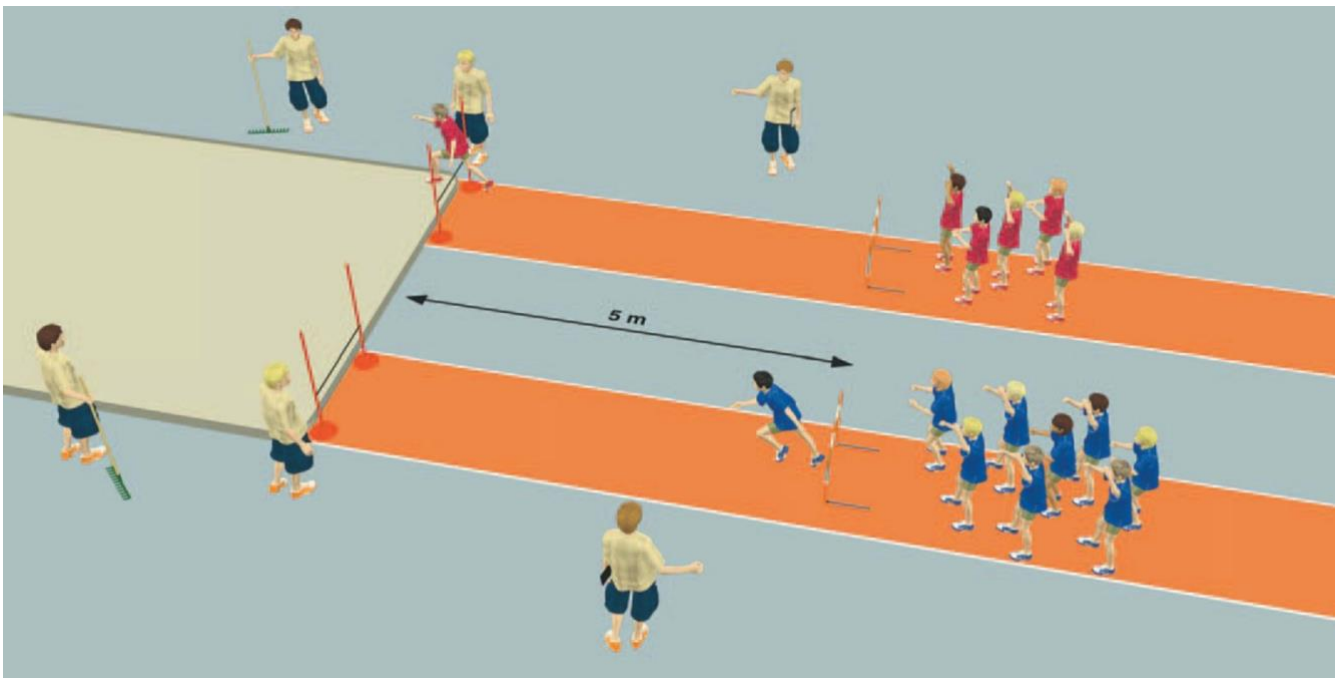
Wettkampfhelfer: (3 pro Team)

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

Material: (für 1 Team)

- 1 Sprunggrube
- festgeklebter Schaumstoffbalken als Absprungmarkierung
- 1 Hürden zur Begrenzung der Anlaufänge
- 1 Harken/Rechen, Gießkanne
- 2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand

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 **10m begrenzten Anlauf** über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Zu beachten ist, das die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- **Die Einstiegshöhe beträgt 55cm mit einer Steigerung 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:

- Welches Team springt am höchsten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite

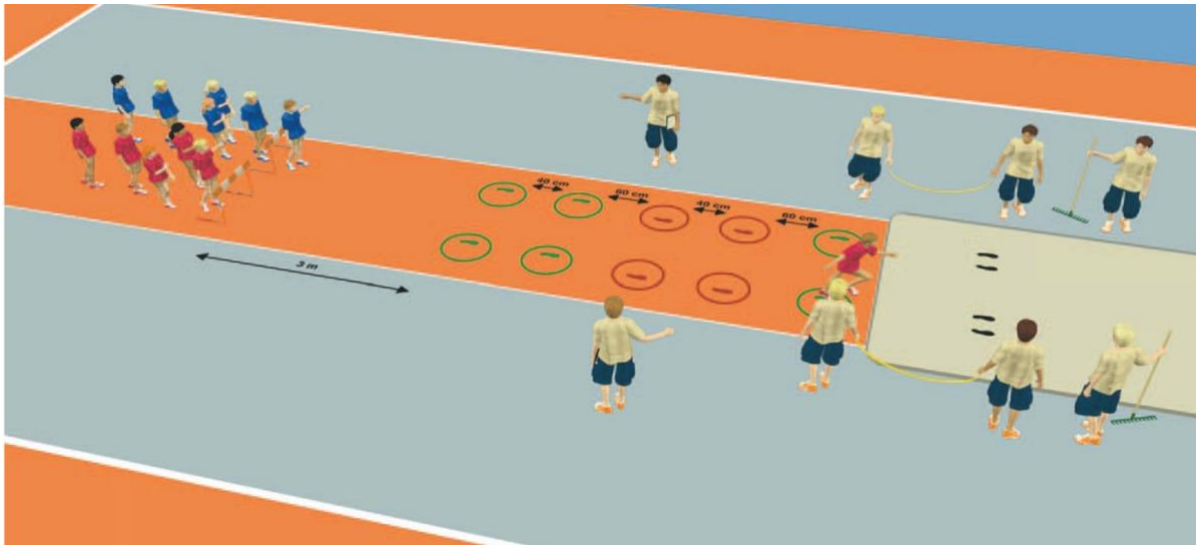
Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Hindernisaufbau
- 1 Schriftführer

Material: (für 1 Team)

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

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung

Fünfsprung**Springen****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 **90cm (gleicher Sprungfuß, bzw. 115cm Abstand (unterschiedlicher Sprungfuß))** ausgelegt. Der Abstand wird von Reifenanfang zu Reifenanfang gemessen.
- **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 vor dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.
- Gemessen wird die Weite des letzten Sprungs („Jumps“) in die Grube in **20cm breiten Zonen**. Es zählt der letzte Körperabdruck in der Sprunggrube.
- 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 Gesamtergebnis addiert.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- nicht der korrekte Rhythmus eingehalten wurde
- der **letzte Reifen am vorderen Rand** (zur Sprunggrube hin) berührt wird („=Absprunglinie übertreten“)

Hinweise zur Ausführung:

- **Reifenberührung (außer die oben genannte) ist erlaubt**

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.

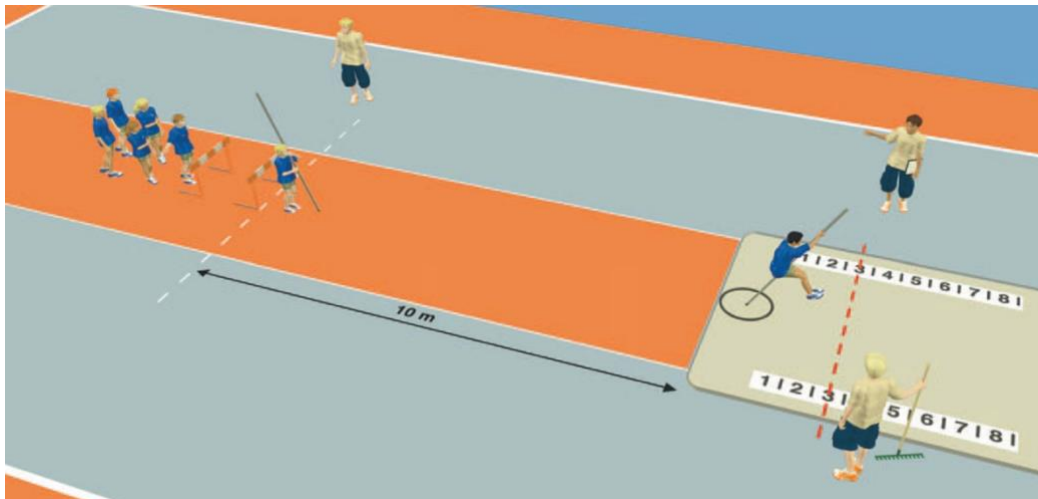
Wettkampfhelfer: (3 pro Team)

- 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn.
- 1 Helfer: Ablesen des Sprungs
- 1 Schriftführer

Material: (für 1 Team)

- 2 kleine blaue Matten
- 5 Fahrradreifen oder farbige Reifen (Sprungbeinmarkierung)
- Zonenmarkierung (20cm)
- Klebeband um die Reifen zu befestigen
- Kreide um die Position der Reifen zu markieren

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung

Stab-Weitsprung I**Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn in dem im Sand platzierten Reifen einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- das Anlaufen von der Wiese in die Grube ist erlaubt, somit kann man bei breiten Sprunggruben drei Mannschaften gleichzeitig anlaufen lassen
- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus vier Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal **15m langen Anlauf** wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe. Der Körper wandert auf der Seite am Stab vorbei, auf der die Hand in Hochhalte ist.
- In der Grube sind jeweils **25cm breite Zonen** gut sichtbar angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes (auch die Hand zählt). Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- Jedes Kind hat **4 Versuche**, von denen die besten 3 zur **Einzelleistung addiert 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

Hinweise zur Ausführung:

- Die vor dem Stabspringen gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss beibehalten.
- Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

Wertung:

- Welches Team springt am besten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Team)

- 1 Schriftführer
- 1 Helfer: Begraden der Grube und evtl. richten des Einstichreifens
- 1 Ablesen der Sprungweite

Material: (für 1 Teams)

- Hürden zum Absperren des Anlaufs
- 3-4 gleiche Stäbe (ideal sind Holzstäbe: 2,5m lang, ca 3cm Durchmesser)
- Messlatten mit 25cm Zonenmarkierungen
- 1 Fahrradreifen
- 1 Harke/ Rechen, Gießkanne zur Bewässerung der Sandgrube

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

Schlagwurf (aus 3m Anlauf)**Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus dem **3-Schritt-Rhythmus** sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Würfeln** pro Teammitglied?
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus, oder 3er Rhythmus (notfalls aus dem Stand). Jedes Kind wirft mit **maximal 3 Schritten** ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball, o.Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die **2m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Heuler landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden. Das Kind darf 2 Versuche unmittelbar hintereinander ausführen**
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt.

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.
- 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.

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 Heuler (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle, Schlagbälle)
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 40m lang)

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß **Medizinball-Stoßen****Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Wertungswürfen** pro Teammitglied?
- Zum Stoßen wird ein mindestens **1 und maximal 1,5 kg** schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt dem mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die **50cm breiten Zonen**, beginnen an der Abwurflinie und sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1=1 Punkt, Zone 2=2 Punkte usw.)
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den **1m breiten Wurfbereich** nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden. Das Kind darf 2 Versuche unmittelbar hintereinander ausführen**

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 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 (Gewicht mind. 1kg, max. 1,5 kg)
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung (0,5m)
- 1 „Gültig Linie“ die den 1m Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke (als Abwurflinie)
- Punktetafeln
- Wurfelfeld (10m breit und 15m lang)

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf

Drehwurf (einfache Drehung)**Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der **1/1 -Drehung (oder weniger)** sollen die Kinder das Wurfgewicht möglichst weit werfen. Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **vier Wertungswürfe** pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen (16, (20) Zoll) aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung **Wurfsektor** mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich.
- Die **1,5m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den **2m Abwurfbereich** nach hinten über ein „Gültig-Linie“ verlässt.
- Jedes Kind hat **4 Versuche, von denen die besten 3 zur Einzelleistung addiert werden. Das Kind darf 2 Versuche unmittelbar hintereinander ausführen**

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 Wurfgewichte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgewicht direkt auf einer Zonenlinie auf, wird zum Nachteil des Athleten bewertet.
- Wurfgewichte 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 Wurfgewichte
- 1 Schriftführer

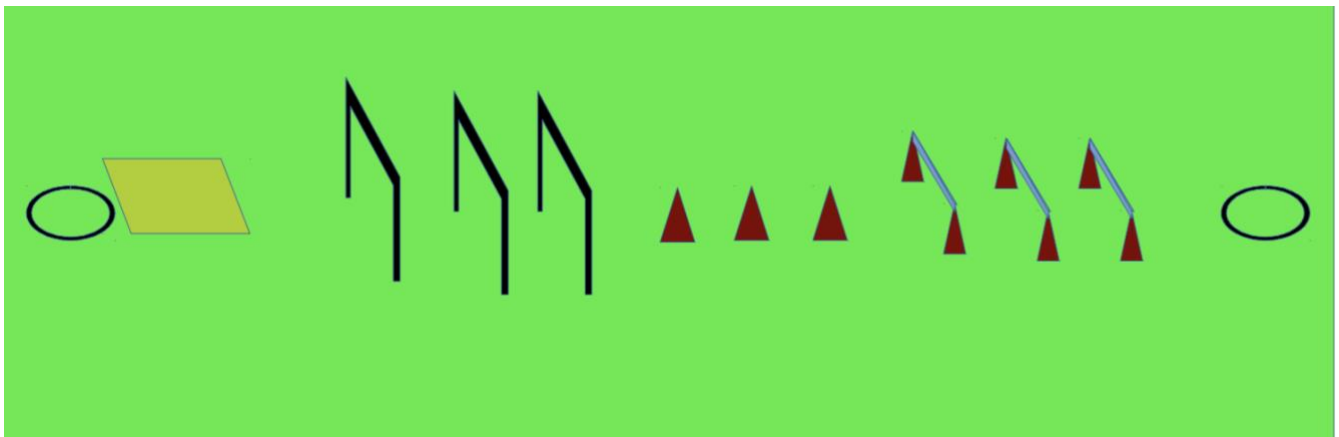
Material: (für 1 Team)

- 3 Fahrradreifen 16 oder 20 Zoll
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2m breiten Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 25m 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