

WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine 50-Meter-Strecke sprinten.
- ▶ Wer sprintet am schnellsten?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Der Start erfolgt aus dem Startblock.
 - » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Startposition im Startblock ein (Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden).
 - » Mit dem „Fertig!“-Kommando wird das Gesäß bis leicht über Schulterhöhe angehoben; beide Füße haben Kontakt zum Startblock.
 - » Das Startsignal erfolgt per Startpistole oder -klappe.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl der Bahnen) starten gleichzeitig.

- ▶ Jedes Kind läuft einmal.
- ▶ Jedes Kind darf auf Wunsch auf die Zuhilfenahme eines Startblocks verzichten.
- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▶ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen aus der ruhenden „Fertig“-Position auf ein akustisches Signal in kürzester Zeit reagieren, explosiv starten und maximal schnell beschleunigen.
- ▶ Aufbauend auf den koordinativen und konditionellen Anforderungen der U8- und U10-Disziplinen sollen die Kinder ihre Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten verbessern und lernen, höchste Sprintgeschwindigkeiten abzurufen.
- ▶ Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrations-

fähigkeit von besonderer Bedeutung.

- ▶ Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- ▶ Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Sprint erlangen.
- ▶ Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zum olympischen „100-Meter-Sprint der Großen“ ist, dass die Kinder nicht disqualifiziert werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▶ 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▶ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.
- ▶ Auch Einzelwertung ist möglich.

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-50-meter



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus dem 3-Schritt-Rhythmus möglichst weit stoßen.
- ▲ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- ▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Die Anlauflänge wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt.
- ▲ Das Wettkampfgerät (Medizinball oder Kugel; Gewicht 1,5 bis 2 kg) wird vom Veranstalter mit der Ausschreibung bekanntgegeben.
- ▲ Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umge-

kehrt) bzw. die einhändig oder beidhändig gehaltene Kugel nach dem Anlauf (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit nach vorne. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- ▲ Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
 - » **A: Additionsergebnis**
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

» **B: Bestergebnis**

- Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- ▲ Der Stoß ist ungültig, wenn ...
 - » die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird,
 - » die Kugel bzw. die Stoßhand hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist,
 - » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Um die altersgemäße Entwicklung im Jahresverlauf zu berücksichtigen, hat es sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher auf Medizinbälle (mit geringerem Gewicht), in

der zweiten Hälfte auf Kugeln (mit höherem Gewicht) zurückzugreifen.

- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▲ Im Vergleich zu den U8- und U-10 Disziplinen sollen die Kinder nun die Auswirkungen von verlängertem Anlauf und höheren Anlaufgeschwindigkeiten erfahren.
- ▲ Je besser Bewegungskoordination und Rhythmusgestaltung, desto besser ist die Ausführung.
- ▲ Je nach Ausschreibung sind Leistungskonstanz (A) oder ein Top-Ergebnis (B) gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Stoßgerät laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- ▲ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- ▲ 1 Maßband

WERTUNG

- ▲ Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

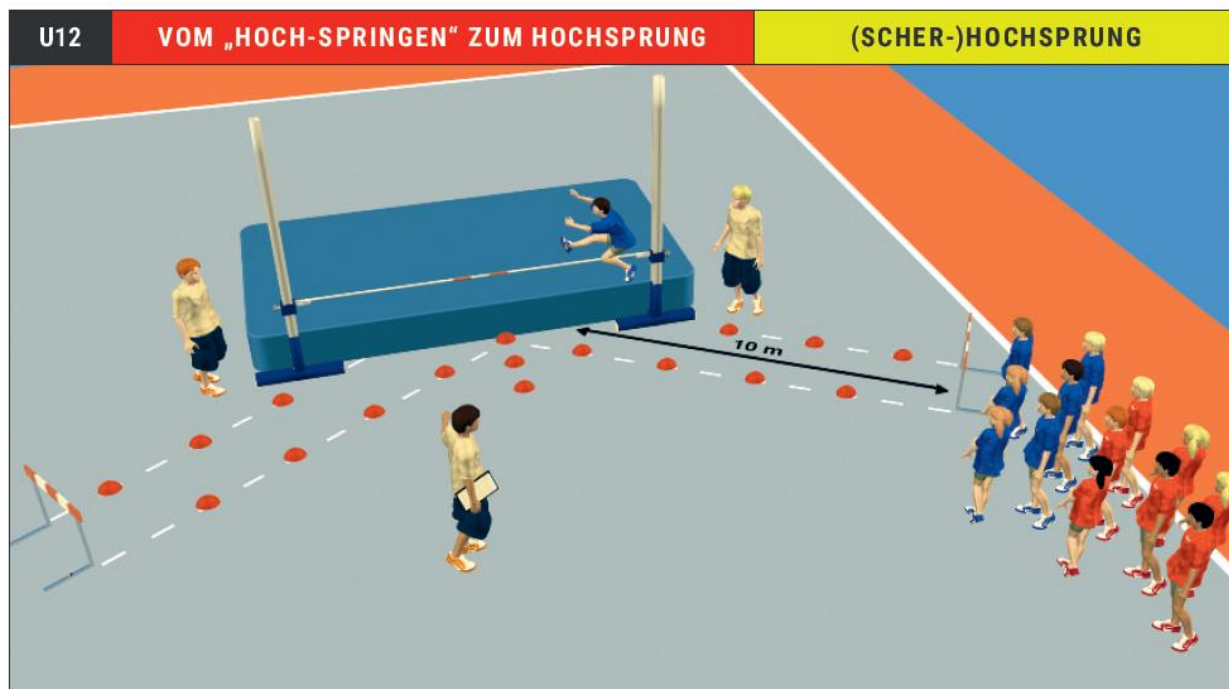
WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle bzw. Kugeln

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u12-kugelstoss



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen möglichst große Sprunghöhen meistern.
- Dabei lautet die Technikvorgabe ent-

weder **Scherhochsprung** (s. Abb.) mit Lattenüberquerung nach vorgegebenem Anlauf und einbeinigem

Absprung (A) oder **Hochsprung** mit Lattenüberquerung nach freier Wahl von Anlauf und Technik (B).

- Welcher Teilnehmer bzw. welches Team springt am höchsten?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 75 cm; bis zu einer Höhe von 95 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal zwei Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen die Einstiegshöhe individuell wählen und einzelne Höhen auslassen.
- Der Ausrichter gibt die Disziplin-Variante mit der Ausschreibung vor.

A: Scherhochsprung

- Nach einem geradlinigen Anlauf im 30- bis 45-Grad-Winkel zur Latte springen die Kinder einbeinig mit dem lattenfernen Fuß ab und über-

queren die Latte mit der Schersprungtechnik.
 Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter, der Anlaufkorridor mit Markierungshütchen begrenzt (beidseitiger Aufbau für Anlauf von Rechts- und Linksspringern).

B: Hochsprung

- Anlaufgestaltung und die einbeinige (Ab-)Sprungtechnik sind freigestellt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
 - der Absprung beidbeinig erfolgt,

» die Latte herunterfällt oder
 » (bei Variante A) der Schersprung nicht korrekt ausgeführt wurde.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Jeweils ein „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche notieren.
- Es hat sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher Variante A (nach entsprechendem Training) und in der zweiten Hälfte Variante B (Schersprung als Basis) zu fordern.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie den Steigesprung mit aktiver Sprungbeinstreckung und Einsatz

der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) beherrschen.
 Es gilt, die Latte entsprechend der Anlaufvorgaben (Länge, Geschwindigkeit, Verlauf) und nach einbeinigem Absprung zu überwinden.
 Bei Einsatz von Variante B können die Kinder die Sprungtechnik entsprechend ihrer individuellen Vorerfahrungen und motorischen Fähigkeiten wählen (Scher- oder Flosssprung, Wälzer/Straddle o. Ä.).
 Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“
 Es werden Mut, Eigenverantwortung und Vertrauen in Trainerhinweise gefordert, z. B. bei Witterungsbedingungen wie Rücken- oder Gegenwind.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Hochsprunganlage
- Zusätzlich für Variante A
 - 2 Hürden
 - 14 Hütchen

WERTUNG

- Welches Kind bzw. welches Team springt am höchsten? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: (ggf.) Technikkontrolle und Auflegen der Latte
- 1 Helfer: Protokollführung

WEITERE HINWEISE

Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u12-scher-hochsprung



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in 6er-Staffelteams eine 40- bis 50-Meter-Hindernis- und Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel absolviert die Strecke am schnellsten?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 40 bis 50 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Beschreibung bekannt gegeben!
- Von jedem Staffelteam stellen sich je 3 Kinder hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der jeweils dritte Läufer auf der Hindernisstrecke (= Schlussläufer) wird mit

einem Leibchen farblich markiert.
 Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der ersten Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet) notiert (Stopp, sobald der markierte Läufer die Start-/Ziellinie nach seinem zweiten Lauf überquert).
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per akustischem Signal abgebrochen. Der Fehlstarter wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation).

- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn ...
 - einem Hindernis auf der Hindernisbahn seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde).
 - die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Sekunden).
 - es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen altersgemäß den „fliegenden“ Staffelwechsel mit Übergabe von hinten festigen.

- Die jeweils Ablaufenden sollen auf der Hindernisstrecke den sich bietenden Raum bis zur ersten Hürde ausnutzen, um sich dem „fliegenden Wechsel“ zu nähern, d. h., den Staffelstab möglichst ohne Geschwindigkeitsverlust anzunehmen und weiterzulaufen.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Gehören mehr als 6 Kinder zum Team, sollten Trainer und Kinder gemeinsam entscheiden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei obliegt die letzte Entscheidung dem Trainer, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollten das Team anfeuern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- 2 Leibchen oder Markierungsbänder

WERTUNG

- Welches Staffelteam absolviert den Parcours am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Übergabekontrolle, Vergabe von Strafzeiten und Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.
- ▲ Wer läuft am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprungrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- ▲ Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- ▲ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Läufer per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- ▲ Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- ▲ Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- ▲ Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- ▲ Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

TRAINERWISSEN

- ▲ Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- ▲ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Markierungshilfen (z. B. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ▲ Hindernisse (vorhandene und selbst erstellte)
- ▲ 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- ▲ Stoppuhren/Zeitmessanlage

WERTUNG

- ▲ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ Helfer: Zeitnahme, Rundenzählen und Protokollführung (1 je Läufer)
- ▲ Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disciplin-uebersicht/bereich-lau/u12-crosslauf-1500-2500-m