

Hinweise Kinderleichtathletik-Mehrkampf MKC (Schulen)

Herzlich Willkommen zum **Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land** der Kinderleichtathletik für die Schulklassen 1 bis 4. Mit der Implementierung des Wettbewerbssystem der Kinderleichtathletik (KiLa) wird das Ziel verfolgt, Kindern wichtige Bewegungserfahrungen im Team zu vermitteln, den Zugang zum Sport zu erleichtern sowie Talente in der Leichtathletik zu entdecken und zu fördern.

Wertungsklassen:

Klasse 1	Kinder männlich/weiblich	Klasse 3	Kinder männlich/weiblich
Klasse 2	Kinder männlich/weiblich	Klasse 4	Kinder männlich/weiblich

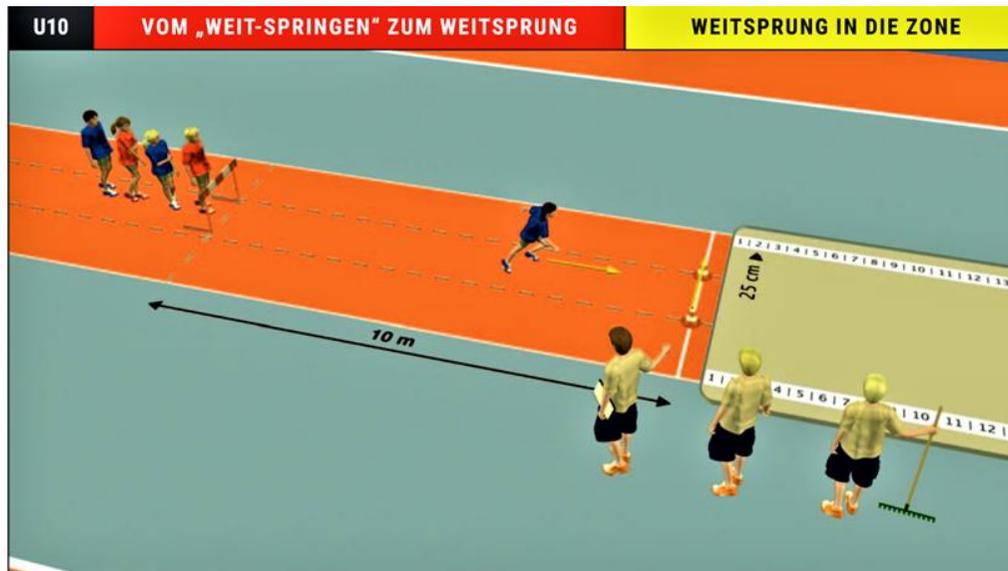
Teams und Wertung:

- Ein Team wird aus Mädchen und Jungen einer Schulklasse (1 bis 4) gebildet
- Die eingeteilten Teams treten in vier Disziplinblöcken (Sprint, Sprung, Wurf, Staffel) gegeneinander an, in denen die jeweils besten 10 Ergebnisse einer Disziplin in die Teamwertung eingehen.
 - Die Ergebnisse werden in eine Rangfolge gebracht, sodass jedes Team eine Ranglistenpunktzahl pro Disziplin erhält.
 - Das Siegerteam einer Disziplin erhält 1 Pkt (das zweitplatzierte Team 2 Pkt., das drittplatzierte Team 3 Pkt. usw.)
 - Die Endplatzierung ergibt sich somit aus der Summe der Ranglistenpunkte der einzelnen Disziplinen.
 - Das Team, welches am Ende die wenigsten Ranglistenpunkte hat, gewinnt.
 - Für die Gesamtauswertung des MKC werden alle Auswertungstabellen der Schulen in eine Gesamtauswertungstabelle gebracht, so dass die Vergabe der Ranglistenpunkte unter allen Teams erfolgen kann.

Wettbewerbe:

Wertungsklassen	KiLa-Disziplinen (Sprint – Sprung – Wurf – Ausdauer)
Klasse 1 Klasse 2	30 m Sprint (aus verschiedenen Lagen) Weitsprung in die Zone Schlagwurf aus dem Stand Lauf über 10 Min.
Klasse 3 Klasse 4	40 m Sprint (aus ruhendem Start) Weitsprung in die Zone Schlagwurf aus 3m Anlauf Lauf über 15 Min.

Block Sprung



Weitsprung in die Zone (Klasse 1+2):

Bei dieser Disziplin springen die Kinder nach einem begrenzten Anlauf einbeinig ab und landen möglichst weit in der Grube. Wenn die Kinder nicht vor der Absprungs-Orientierung abspringen, bzw. diese beim Absprung verschoben wird, ist der Sprung ungültig.

Zu Beginn wird der Anlauf auf maximal 10m mit einer Hürde begrenzt. Die Absprungs-Orientierung (20cm hoch) wird unmittelbar am Grubenrand aufgestellt. An der Sprunggrube werden seitlich 25cm-Zonen markiert und enden jeweils bei 4 Meter. Bei der Durchführung des Zielweitsprungs hat jedes Kind vier Versuche, um möglichst weit zu springen. Die besten 3 Sprünge werden gewertet. Die Wertung erfolgt über die markierten Zonen, jede Zone entspricht einem Punkt. Bedeutet: Für jede übersprungene Zone gibt es einen Punkt. Die Addition der besten 3 Sprünge ergeben das Einzelergebnis. Die 10 besten Einzelergebnisse bilden das Gesamtergebnis des Teams. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- eine große Hürde zur Begrenzung des Anlaufs
- ein 20 cm hohes Hindernis als Absprungsorientierung für die Kinder
- Markierungen der 25cm-Zonen für die Punktwertung
- Harke und Maßband

Festlegungen MKC:

- Sprunggrube, die in 25-cm-Zonen unterteilt ist
- 1 Punkt pro 25 cm bis max. 4m
- 4 Versuche, besten 3 addieren

Block Wurf



Schlagwurf aus dem Stand (Klasse 1+2):

Ziel der dritten Disziplin für die Kinder ist es einen 80g Schlagball per Schlagwurf aus dem Stand möglichst weit zu werfen. Jedes Kind hat vier Versuche, wovon die 3 besten Würfe in die Punktebewertung eingehen.

Das Zielfeld (15m Breite; 30m Länge) wird in mehrere Wurfzonen aufgeteilt. Die Wurfzonen beginnen direkt nach der Abwurfline, jede Wurf-Zone entspricht einem Meter. Am Ende gibt es 30 Wurfzonen, die gleichzeitig die Punkte widerspiegeln (Zone 1= 1pkt.; Zone 2= 2pkt. usw). Die Zone in der das Wurfgerät landet, bestimmt die erreichte Punktzahl. Wichtig für die Leistungsermittlung ist, dass die besten 3 Würfe zu einem Einzelergebnis addiert werden. Ungültig ist der Versuch, wenn die Abwurfline übertreten wird oder das Ziel-Feld berührt wird. Zudem gilt es den Abwurfbereich nach dem Wurf nach hinten zu verlassen. Die Summe der 10 besten Einzelergebnisse jedes Teams bildet die Gesamtweite. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- ein Ziel-Feld (15x30m) mit 30 Zonen muss ausgemessen werden. Eine Zone hat eine Breite von einem Meter. Die Nutzung von Kegeln am rechten und linken Rand mit der Kennzeichnung der Punktzahl bietet sich an
- für den Abwurf gibt es entweder eine Abwurfline oder eine Abwurfbegrenzung mithilfe von Schaumstoffblöcken.

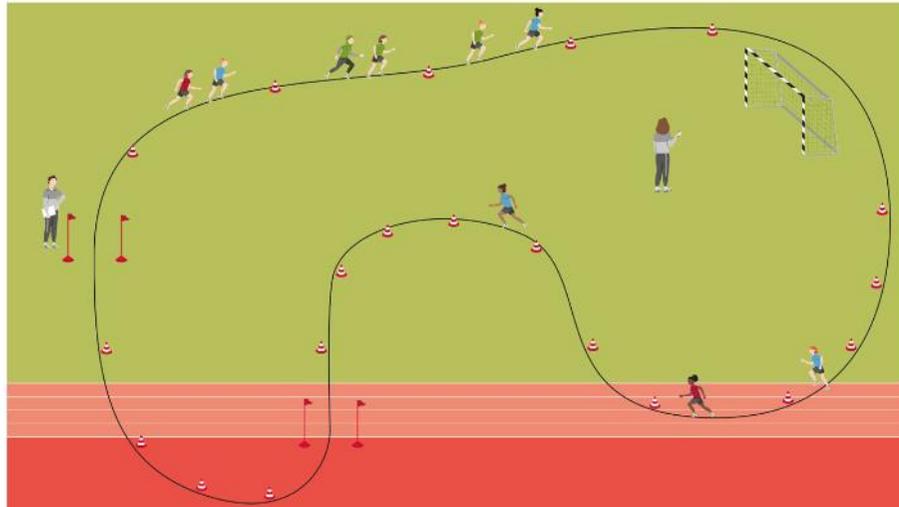
Festlegungen MKC:

- Wurfgerät: Schlagball (80g)
- 1 m breite Wurfzonen
- Wertung: 3 besten Würfe aus 4 Versuchen
- 1 Schritt Anlauf erlaubt

Block Ausdauer

A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Lauf über 10 Min. (Klasse 1+2):

Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte. Die 10 besten Ergebnisse einer Klasse gehen in die Teamwertung ein.

Wertung:

- 10 Min. geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

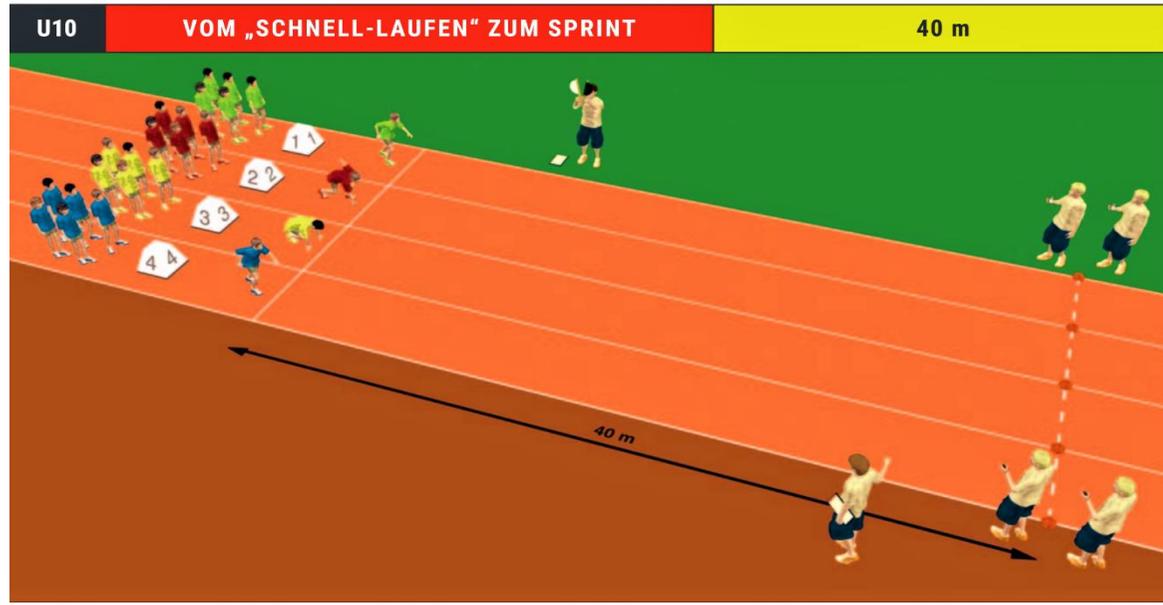
- Hütchen / Fähnchen zum
- Markieren der Laufstrecke

Festlegungen MKC:

- Keine zusätzliche Festlegung

Klasse 3+4

Block Sprint



40m mit ruhenden Start (Klasse 3+4)

Bei dieser Disziplin läuft jedes Kind, so schnell wie möglich, 2x 40m. Der Start erfolgt aus einem ruhenden Start, die Startposition ist frei wählbar. Bei jedem Lauf werden die Zeiten von den Helfern per Stoppuhr gemessen und protokolliert. Nachdem alle Kinder von jedem Team zwei Mal gelaufen sind, werden die einzelnen Zeiten von jedem Kind zu einem Additionsergebnis zusammengerechnet. Daraufhin bilden die 10 besten Additionsergebnisse jedes Teams die Gesamtzeit. Das Team mit der schnellsten Zeit hat gewonnen. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

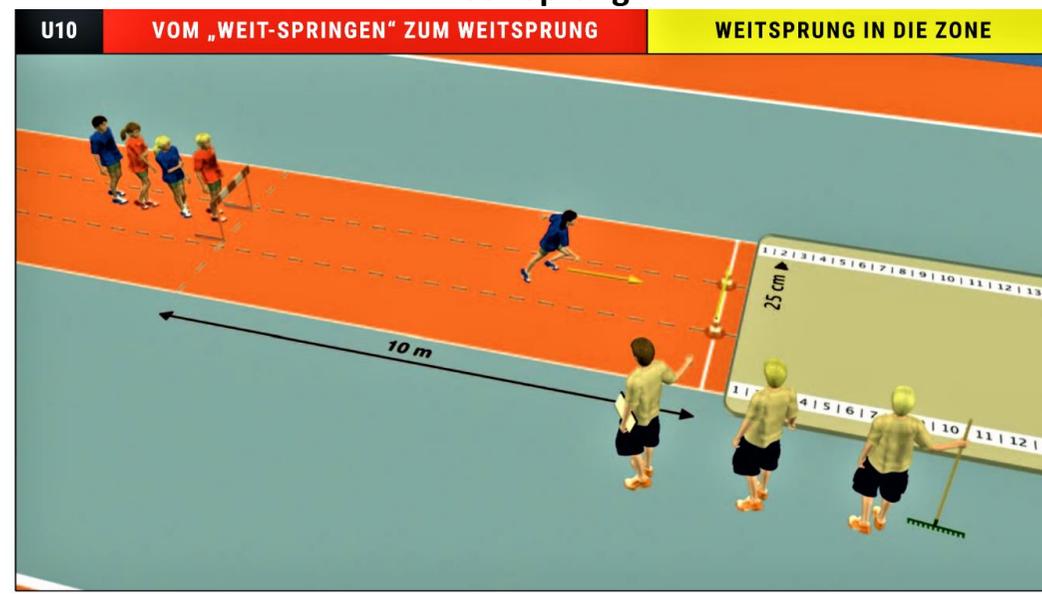
Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- Stoppuhr, Startklappe
- Helfer für die Zeitnahme, Protokollführung und das Startsignal

Festlegungen MKC:

Jedes Kind absolviert 2x 40m. Die Startposition ist bei beiden Läufen frei wählbar (ruhender Start).

Block Sprung



Weitsprung in die Zone (Klasse 3+4):

Bei dieser Disziplin springen die Kinder nach einem begrenzten Anlauf einbeinig ab und landen möglichst weit in der Grube. Wenn die Kinder nicht vor der Absprungs-Orientierung abspringen, bzw. diese beim Absprung verschoben wird, ist der Sprung ungültig.

Zu Beginn wird der Anlauf auf maximal 10m mit einer Hürde begrenzt. Die Absprungs-Orientierung (20cm hoch) wird unmittelbar am Grubenrand aufgestellt. An der Sprunggrube werden seitlich 25cm-Zonen markiert und enden jeweils bei 4 Meter.

Bei der Durchführung des Zielweitsprungs hat jedes Kind vier Versuche, um möglichst weit zu springen. Die besten 3 Sprünge werden gewertet. Die Wertung erfolgt über die markierten Zonen, jede Zone entspricht einem Punkt. Bedeutet: Für jede übersprungene Zone gibt es einen Punkt. Die Addition der besten 3 Sprünge ergeben das Einzelergebnis. Die 10 besten Einzelergebnisse bilden das Gesamtergebnis des Teams. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

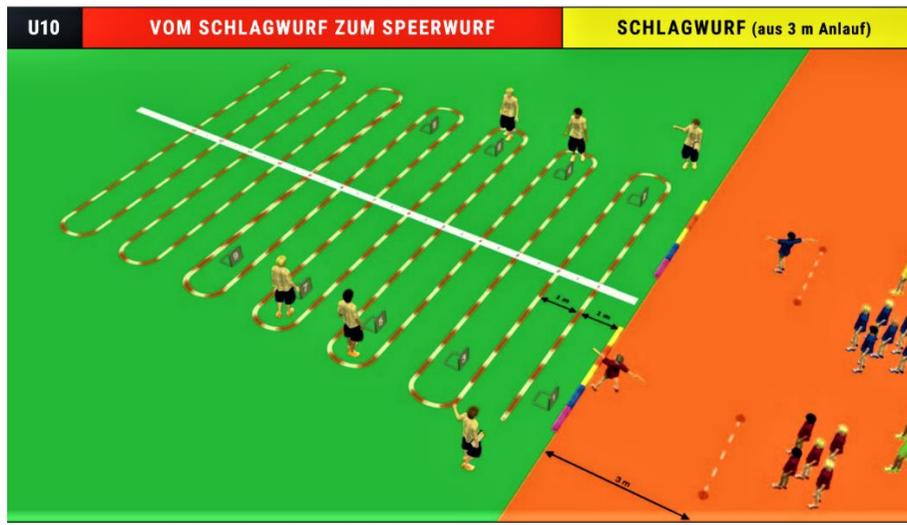
Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- eine große Hürde zur Begrenzung des Anlaufs
- ein 20cm hohes Hindernis als Absprungsorientierung für die Kinder
- Markierungen der 25cm-Zonen für die Punktwertung
- Harke und Maßband

Festlegungen MKC:

- Sprunggrube, die in 25-cm-Zonen unterteilt ist
- 1 Punkt pro 25 cm bis max. 4m
- 4 Versuche, besten 3 addieren

Block Wurf



Schlagwurf aus 3m Anlauf (Klasse 3+4):

In der dritten Disziplin werfen die Kinder einen 80g Schlagball per Schlagwurf aus dem 3er-Rhythmus möglichst weit. Jedes Kind hat vier Versuche, wovon die 3 besten Würfe in die Punktwertung eingehen.

Das Ziel-Feld (15m Breite; 40m Länge) wird in mehrere Wurfzonen aufgeteilt. Die Wurfzonen beginnen direkt nach der Abwurflinie, jede Wurf-Zone entspricht einem Meter. Am Ende gibt es 40 Wurfzonen, die gleichzeitig die Punkte widerspiegeln (Zone 1= 1pkt.; Zone 2= 2pkt. usw). Die Zone in welcher das Wurfgerät auftrifft, bestimmt die erreichte Punktzahl. Wichtig für die Leistungsermittlung ist, dass die drei besten Würfe zu einem Einzelergebnis addiert werden. Wenn die Abwurflinie übertreten wird, das Ziel-Feld berührt wird oder der Abwurfbereich nicht nach hinten verlassen wurde, ist der Versuch ungültig. Die Summe der 10 besten Einzelergebnisse jedes Teams bilden die Gesamtweite. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

(Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- ein Ziel-Feld (15x40m) mit 40 Zonen muss ausgemessen werden. Eine Zone hat eine Breite von einem Meter.
- Die Nutzung von Kegeln am rechten und linken Rand mit der Kennzeichnung der Punktzahl bietet sich an
- für den Abwurf gibt es entweder eine Abwurflinie oder eine Abwurfbegrenzung mithilfe von Schaumstoffblöcken.

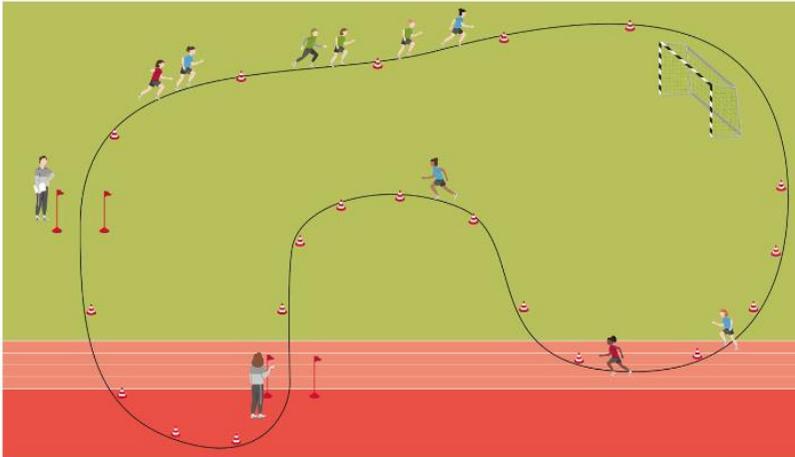
Festlegungen MKC:

- Wurfgerät: Schlagball (80g)
- 1 m breite Wurfzonen
- Wertung: 3 besten Würfe aus 4 Versuchen
- Anlauf: 3er-Rhythmus

Block Ausdauer

A | LAUF ÜBER 15 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Lauf über 15 Min. (Klasse 3+4):

Ziel: Kinder sollen über eine Zeit von 15 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte. Die 10 besten Ergebnisse einer Klasse gehen in die Teamwertung ein.

Wertung

- 15 Min. geschafft: 3 Punkte
- mehr als 12 Min.: 2 Punkte
- mehr als 9 Min.: 1 Punkt

Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- Hütchen / Fähnchen zum
- Markieren der Laufstrecke

Festlegungen MKC:

- Keine weitere Festlegung