

Hinweise zur Durchführung von KiLa-Wettkämpfen

Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land

KiLa-Mehrkampf Braunschweiger Land

Blöcke	U8	U10
<u>Sprint</u>	<u>1. Sprint</u> 30 m aus zwei verschiedenen Lagen	<u>1. Sprint</u> (40 m, Hoch-/Dreipunkt-Start)
<u>Sprung</u>	<u>2. Zielweitsprung</u> (aus 10m Anlauf)	<u>2. Weitsprung in die Zone</u> (aus 10m Anlauf)
<u>Wurf</u>	<u>3. Schlagwurf</u> (aus dem Stand)	<u>3. Schlagwurf</u> (aus 3 Schritten Anlauf)
<u>Staffel</u>	<u>4. Hindernissprintstaffel</u> (30 m)	<u>4. Hindernissprintstaffel</u> (40m)

E-Book: [Wettkampfsystem Kinderleichtathletik](#) (LINK)





SPRINT

U8 30 m Sprint

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- 2 zu absolvierte Läufe
- Startpositionen:
 1. Lauf: aus der Bauchlage (Kopf zur Startlinie)
 2. Lauf: aus der Rückenlage (Kopf zur Startlinie)
- Zeiten je Sportler addiert (Additionsergebnis)

U8 30 m Sprint

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▲ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
 - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
 - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselfsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▲ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
 - » die vorgegebene Startposition aufgibt oder

- » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- ▲ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- ▲ Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- ▲ Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

- ▲ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▲ Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- ▲ Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- ▲ Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Zielinie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hütchen oder Pylonen)
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▲ 4 Stoppuhren

WERTUNG

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

WETTKAMPFHelfER

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

WEITERE HINWEISE



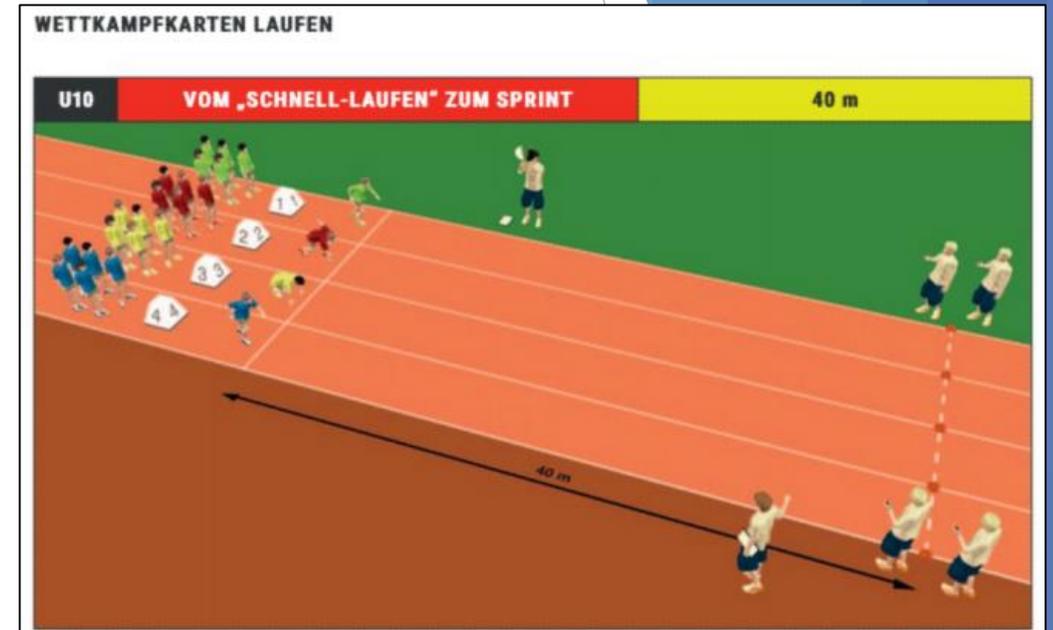
leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-30-meter

U10 40 m Sprint

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- 2 zu absolvierende Läufe
- Startposition: 1. Lauf: Hochstart / 2. Lauf: Dreipunkt-Start
- Zeiten je Sportler addiert (Additionsergebnis)

U10 40 m Sprint

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ 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 Warteposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.
» **A: Additionsergebnis**
Die Zeiten aus beiden Läufen eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

» B: Bestergebnis

- Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.
- ▲ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
 - ▲ 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 vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
 - ▲ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- ▲ Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- ▲ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▲ Aufbauend auf den Anforderungen der U8-Variante sollen die Kinder unterschiedliche Startpositionen kennenlernen und das dreigeteilte Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) verinnerlichen.
- ▲ Die Kinder sollen lernen, aus der ru-

henden „Fertig“-Position in kürzester Zeit zu reagieren sowie impulsiv und kraftvoll zu starten.

- ▲ Es gilt, so schnell wie möglich zu beschleunigen und die erreichte Höchstgeschwindigkeit möglichst bis zur Ziellinie aufrechtzuerhalten.
- ▲ Die Kinder sollen sich unmittelbar nach dem Start aus der anfänglichen Oberkörpervorlage schnell in eine aufrechte Körperhaltung mit entsprechendem Knieeinsatz, Ballenlauf und gegengleichem Armeinsatz gelangen.
- ▲ Die freie Wahl der Startposition ermöglicht den Kindern einen eigenen Gestaltungsspielraum. Sie können so ihr Bewegungsverständnis und -gefühl aktivieren und weiterentwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▲ 4 Stoppuhren

WERTUNG

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

WETTKAMPFHelfER

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

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-40-meter

Wettkampfliste Sprint

- Sprintdisziplinen 30m (U8), 40m (U10)
- Benötigt wird eine Liste je Team (6-11 Kinder)
- Jedes Teammitglied absolviert 2 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert
- besten 6 Ergebnisse eines Teams bilden das Teamergebnis

Wettkampfliste Sprint

TITEL DATUM ORT		WETTKAMPFLISTE SPRINT (LAUFEN)		BEGINN: ENDE:		DLV DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND #TRUEATHLETES		
RIEGE:	TEAM:	TEAMERGEBNIS: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert. EINZELERGEBNIS: Die erzielte Laufzeit wird gewertet und mit der der anderen Kinder verglichen	 (Min., Sek.) Ranglistenpunkte			
Pos.	Vorname	Name	Jg.	Wertung aller durchgeführten Läufe			Additionsergebnis (U 8, U 10) Bestergebnis (U 10, U12)	Rangfolge
				Laufzeit 1	Laufzeit 2	Laufzeit 3		
1	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»
2	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»
3	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»
4	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»
5	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»

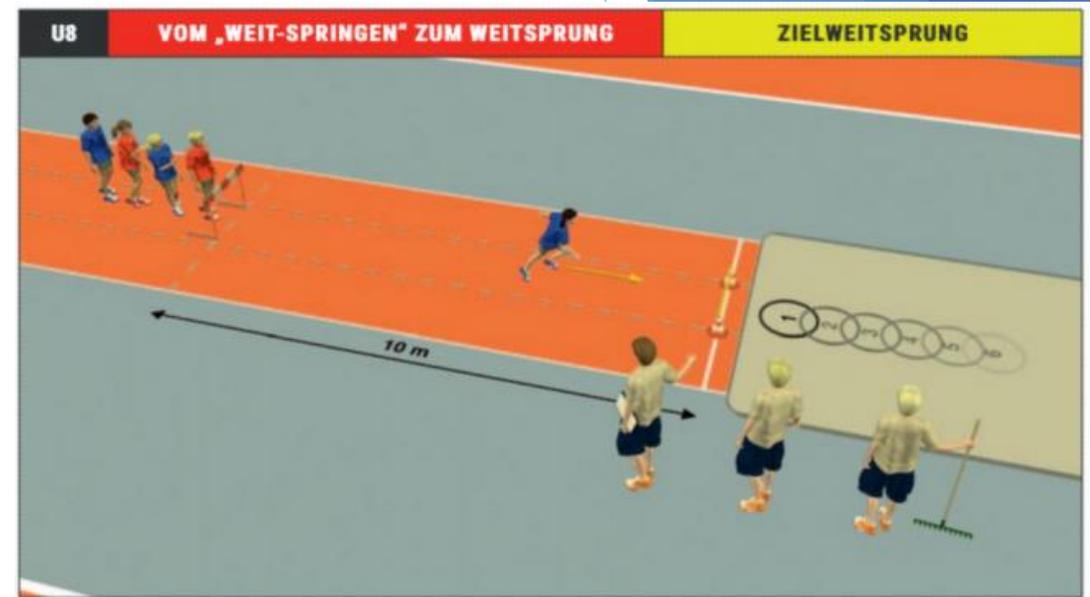
Sprung

U8 Zielweitsprung

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- 2 Versuche je Weite (kein Auslassen von Weiten); Anlaufänge ca. 10 m
- Höhe Absprungorientierer ca. 15 cm; platziert direkt am Grubenrand
- Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungorientierer
- Der Abstand wird mit jedem Durchgang um 25 cm vergrößert; 1 Punkt je Weite
- Reifenberührung bei Landung erlaubt, Reifenverschiebung ist ungültig

U8 Zielweitsprung

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungrichtiger ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- ▲ Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- ▲ Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- ▲ Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- ▲ Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungrichtiger) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- ▲ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrichtiger erfolgt oder dieser verschoben wird,
 - » die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
 - » der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- ▲ Der Versuch ist auch gültig, wenn ...
 - » der Reifen bei der Landung berührt wird,

» die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- ▲ Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- ▲ Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- ▲ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▲ Der Absprungrichtiger (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.

- ▲ Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- ▲ In die Listen ein „0“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- ▲ Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Krafteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- ▲ Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube
- ▲ 1 Absprungrichtiger (Karton o. Ä.)
- ▲ 1 Fahrradreifen o. Ä.
- ▲ 1 Hürde o. Ä.
- ▲ 1 Maßband/Messlatte
- ▲ 1 Harke/Rechen
- ▲ evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Protokollführung
- ▲ 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- ▲ 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

WEITERE HINWEISE

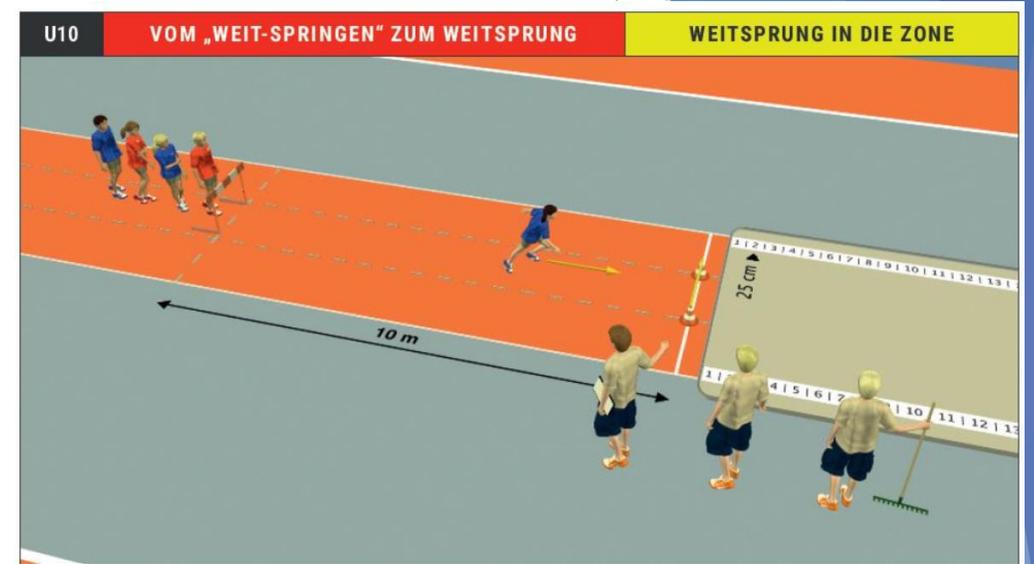


leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-zielweitsprung

U10 Weitsprung in die Zone

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- An der Sprunggrube, werden seitlich 25-cm-Zonen markiert
- Der Absprungorientierer wird direkt am Grubenrand aufgestellt (z.B. Minihürde) und hat eine Höhe von ca. 20 cm
- 1 Punkt pro 25 cm; bis max. 4 Meter (max. 16 Pkt.)
- 4 Versuche → die Punktzahl der drei besten Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird; ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet
- Anlauflänge: 10m

U10 Weitsprung in die Zone

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▲ An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▲ Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- ▲ Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- ▲ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Minihürde).
- ▲ Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- ▲ Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- ▲ Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- ▲ **Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- ▲ Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- ▲ Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube
- ▲ 1 Absprungorientierer
- ▲ 1 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- ▲ 1 Harken/Rechen

WERTUNG

- ▲ Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▲ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

WETTKAMPFHILFER

- ▲ 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- ▲ 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- ▲ 1 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone

Wettkampfliste Sprung

- Sprungdisziplinen Zielweitsprung (U8), Weitsprung in die Zone (U10)
- Benötigt wird eine Liste je Team (6-11 Kinder)
- U8: 2 Versuche je Weite (kein Auslassen von Weiten)
- U10: besten 3 Sprünge aus 4 Versuchen
- besten 6 Ergebnisse eines Teams bilden das Teamergebnis

Wettkampfliste Sprung

TITEL DATUM ORT		WETTKAMPFLISTE WEIT-SPRINGEN (SPRINGEN)		BEGINN:	DLV JUGEND DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND TRUEATHLETES					
RIEGE:	TEAM:	Einzelergebnis U 10, U 12: U10: Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis. U12: Das beste Ergebnis aus 4 Versuchen wird gewertet	TEAMERGEBNIS U 10: Innerhalb von exakt 3 Minuten werden alle regulären Sprünge aller Teammitglieder gewertet und zum Teamresultat addiert. Der bessere von 2 Durchgängen kommt in die Wertung. Bitte ankreuzen: 1. Durchgang 2. Durchgang	TEAMERGEBNIS U 8: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert. Diziplin- punkte Ranglisten- punkte				
		<p><i>U 8: Maximal 2 Versuche pro Weite. Wertung des besten Versuchs [Punkte].</i> <i>U 10 Einzel: Maximal 4 Versuche. Wertung der drei besten Versuche.</i> <i>U 10 Team: Wertung aller gültigen Sprünge (X = ungültig).</i> <i>U 12: Insgesamt maximal 4 Versuche. Wertung des besten Versuchs</i></p>		<p>Einzel- ergebnis: In Punkten (U 8, U 10) In m, cm (U 12)</p>		<p>Rangfolge im Team (U 8) Rangfolge in der AK (U 10, U 12)</p>				
Pos.	Vorname	Name	Jg.	Weite/ Versuche						
1	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»							«Nächster Datensatz »
2	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»							«Nächster Datensatz »
3	«Vorname»	«Name»								

Wurf

U8 Schlagwurf aus dem Stand

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- Wurfgerät: Schlagball (80g)
- 1 m breite Wurfzonen
- Wertung der 3 besten Würfe aus 4 Versuchen (1.Zone = 1 Pkt., 2.Zone = 2 Pkt.)
- 1 Schritt Anlauf erlaubt

U8 Schlagwurf aus dem Stand

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- ▲ Die Kinder werfen das Wurfgerät aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

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

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▲ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewe-

gungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.

- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- ▲ Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Kör-

pers) erlernen, vielfältige Wurf- erfahrungen im Umgang mit Wettkampfgeräten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- ▲ Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf-Variante ist möglich: Nach dem Auftakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- ▲ Die Kinder sollen neben der richtigen Handhabung (Greifen, Festhalten, Beschleunigen, Werfen) verschiedener Wurfgeräte auch Wettkampfabläufe und Regeln kennenlernen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- ▲ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe), Maßband
- ▲ Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- ▲ 1 Maßband

WERTUNG

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

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf

U10 Schlagwurf aus drei Schritten

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- Wurfgerät: Schlagball (80g)
- 1 m breite Wurfzonen
- Wertung der 3 besten Würfe aus 4 Versuchen (1.Zone = 1 Pkt., 2.Zone = 2 Pkt.)
- Anlauf auf 3 Schritte begrenzt

U10 Schlagwurf aus drei Schritten

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Es werden, beginnend an der Abwurfline, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- ▲ Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

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

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▲ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurfline übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - » der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
 - » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurf-Geräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stehenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▲ Im Vergleich zur U8-Disziplin, die

Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlauf-länge auf 3 Meter begrenzt ist.

- ▲ Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- ▲ Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 40 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.
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-schlagwurf

Wettkampfliste Wurf

- Wurfdisziplinen: Schlagwurf aus dem Stand (U8), Schlafwurf aus 3m Anlauf (U10)
- Benötigt wird eine Liste je Team (6-11 Kinder)
- U8/10: Wertung der 3 besten Würfe aus 4 Versuchen (1.Zone = 1 Pkt., 2.Zone = 2 Pkt.)
- Anlauf auf 3 m begrenzt
- besten 6 Ergebnisse eines Teams bilden das Teamergebnis

Wettkampfliste Wurf

TITEL DATUM ORT		WETTKAMPFLISTE WURF (WERFEN)		BEGINN:	ENDE:	DLV JUGEND DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND TRUEATHLETES			
RIEGE:	TEAM:	EINZELERGEBNIS U 12: Die erzielte Einzelpunktzahl wird mit dem Resultat der anderen Kinder verglichen EINZELERGEBNIS U 12 SCHLAGWURF: Das beste Ergebnis TEAMERGEBNIS U 8, U 10, U 12: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert.		Disziplin- punkte	Ranglisten- punkte				
.....								
Pos.	Vorname	Name	Jg.	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Versuch 4	U 8, U 10, U 12: Einzelergbnis: Addition von 3 Versuchen U 12 Schlagwurf: Bestleistung (in m)	(Rang- folge im Team AK)
1	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»	
2	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»	
3	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»					«Nächster Datensatz»	

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, primarily on the right side, creating a modern and dynamic feel. The central area is white, providing a clean space for the text.

Staffel

U8 Hindernissprintstaffel (30m)

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Beschreibung bekannt gegeben!
- ▲ Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- ▲ Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- ▲ Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.

- ▲ Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- ▲ Punktabzug erfolgt, ...
 - » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
 - » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
 - » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- ▲ Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- ▲ Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- ▲ Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- ▲ Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- ▲ 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- ▲ 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- ▲ 1 Stoppuhr
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

U10 Hindernissprintstaffel (40m)

Die Wettkampfkarte ist im E-Book „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik“ [HIER](#) (Link) zu finden und enthält folgende Hinweise:

- ✓ *Ablauf und Organisation*
- ✓ *Benötigte Materialien*
- ✓ *Leistungsermittlung*
- ✓ *Wertung*
- ✓ *Tipps aus der Praxis*

Ein Erklärvideo ist [HIER](#) (Link) zu finden.



Festlegung für den Mehrkampf-Cup zur Vergleichbarkeit:

- Streckenlänge: 40m
- Hinweg: Hindernisstrecke 5 gleichhohe Hindernisse (40 cm) mit Abstand 5 m; 7 m Abstand von Startlinie zum ersten Hindernis
- Rückweg: Flachstrecke; gleichmäßige Verteilung der Teammitglieder auf beide Seiten
- Pro überlaufenes Hindernis 1 Punkt, pro vorbeigelaufenes Hindernis (Rückweg) 1 Punkt
- Ziel: innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte sammeln

U10 Hindernissprintstaffel (40m)

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- ▲ Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- ▲ Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- ▲ Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis

bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.

- ▲ Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
 - ▲ Punktabzug erfolgt, ...
 - » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
 - » wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
 - » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
 - ▲ Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- ▲ Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- ▲ Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- ▲ Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- ▲ Neben dem „Wir-Gefühl“ kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- ▲ 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- ▲ 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- ▲ 1 Stoppuhr
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- ▲ Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m

Wettkampfliste Hindernisstrintstaffel

- Hindernisstrinstaffel: 30m(U8), 40m(U10)
- Benötigt wird eine Liste je Team (6-11 Kinder)
- U8/10: Pro überlaufenes Hindernis 1 Punkt, pro vorbeigelaufenes Hindernis (Rückweg) 1 Punkt; Wertung: Gesamtpunktzahl des Teams innerhalb von 3 Minuten
- Gesamtergebnis des Teams wird gewertet

Wettkampfliste Hindernissprint

Pos.	Vorname	Name	Jg.	Einzelergebnis: Lauzeit (in Sek. für U 10, U 12)	(Rangfolge im Team)	Staffelleistung (in Punkten U 8, U 10 (in Min., Sek. U12)
1	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
2	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
3	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
4	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
5	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
6	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
7	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
8	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
9	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		
10	«Vorname»	«Name»	«Jahrgang»	«Nächster Datensatz»		

		TITEL DATUM ORT	WETTKAMPFLISTE HINDERNISSPRINT (STAFFEL) (LAUFEN)	BEGINN: ENDE:	 #TRUEATHLETES
RIEGE:	TEAM:	TEAMERGEBNIS: U 8, U 10: Die nach exakt 3 Minuten erzielte Punktzahl wird gewertet und mit der Leistung der anderen Teams verglichen. U 10, U 12: Die erzielte Laufzeit wird gewertet und mit der Leistung der anderen Teams verglichen. U 12: Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamresultat addiert.	 (Min., Sek. U 10, U 12 Punktzahl U 8, U 10) Ranglisten- punkte