

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50-m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hin-

ter der Startlinie auf dem Boden.  
„Fertig!“, beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.

– Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

#### WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

#### WERTUNG

- Einzelwertung: Wer ist der Schnellste im 50-m-Sprint?
- Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 BAHNEN)

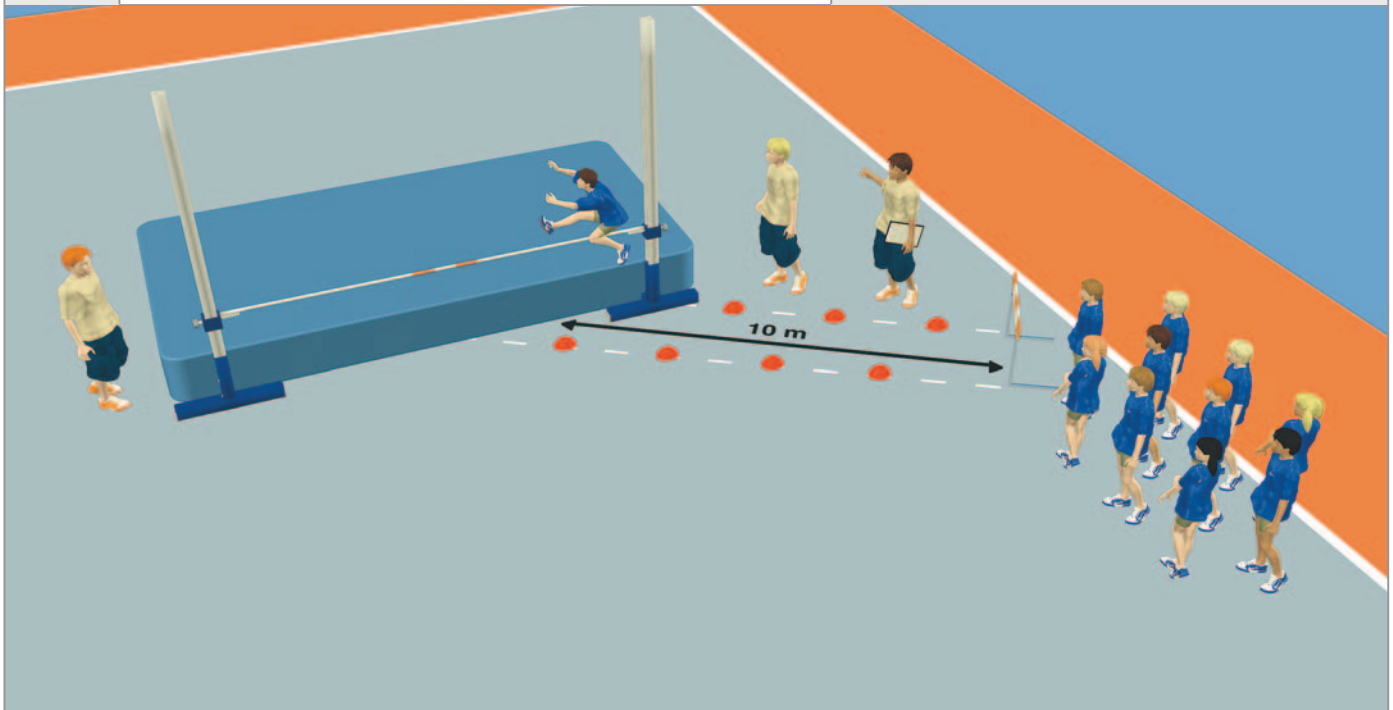
- Laufbahn (mit Start- und Zielinie sowie Bahnmarkierungen)
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U12	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	(ADDITIONS-)WEITSPRUNG
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) möglichst weit springen.</li> <li>• Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.</li> <li>• Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.</li> <li>• Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Teamwettbewerb wird der Additionsweitsprung durchgeführt. Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zur Teamwertung addiert.</li> <li>• Wird der Weitsprung als Einzeldisziplin durchgeführt, wird der beste Versuch gewertet.</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Messen der Weite (ein Helfer kontrolliert die Absprungstelle)</li> <li>• 1 Helfer: Einebnen der Grube</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Die Sprungweite wird mit der der anderen Kinder verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> <li>• Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder im Additionsweitsprung werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/TEAM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• 1 Maßband</li> <li>• 1 Rechen/Besen</li> </ul>

U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
- Schersprung (a)
  - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  - Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt

- und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.
- Hochsprung (b):
  - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für die Teamwertung wird der Schersprung empfohlen, für die Einzelwertung der Hochsprung.

- Für beide Disziplinvarianten gilt:
  - Jedes Teammitglied nimmt teil.
  - Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 95 cm im 5-cm-Abstand (Empfehlung).
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.

#### WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

#### WERTUNG

- Einzelwertung: Wer springt am höchsten?
- Teamwertung: Die 6 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/RIEGE

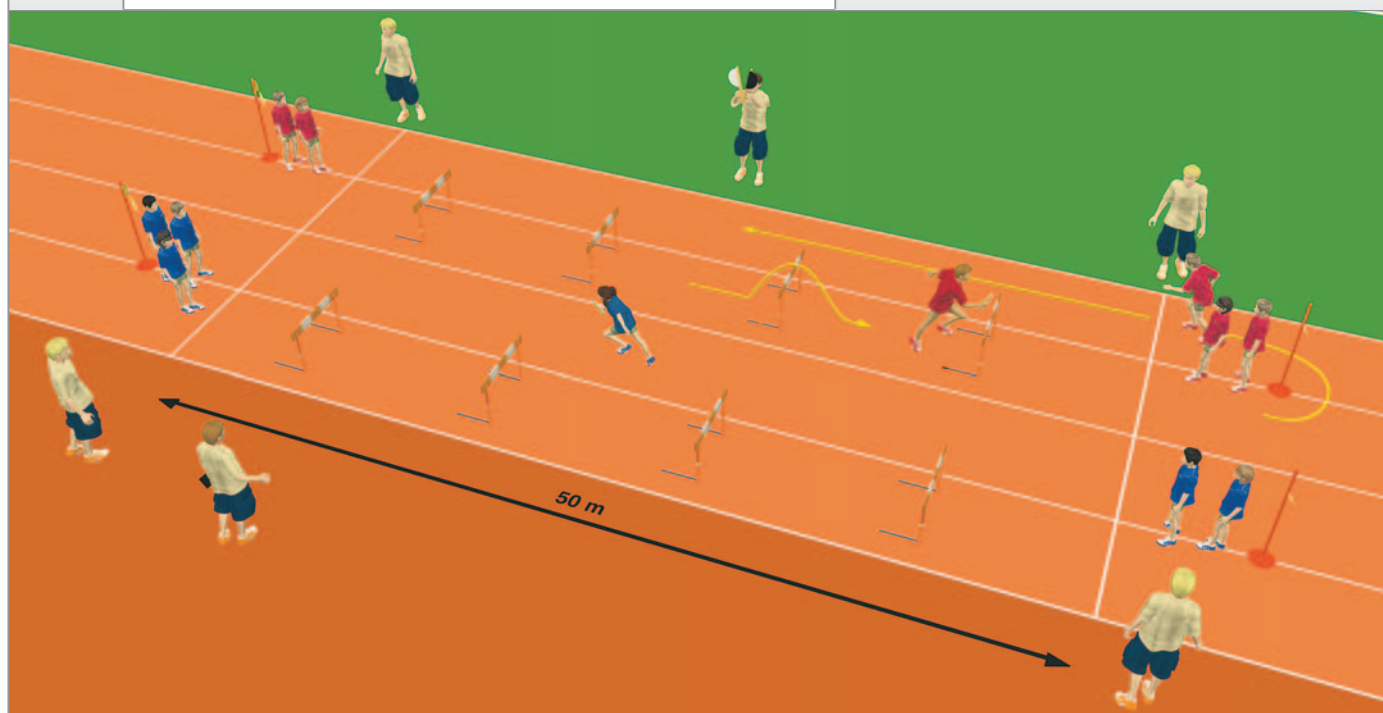
- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hürden in 10 m Entfernung (Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)



U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

6 X 40- BIS 50-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hinder- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit ei-

ner Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden, hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von jeweils 5 bis 7 m.

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hinder- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Partei-band o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHelfER (9/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife