

KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten einmal die 50-Meter-Strecke auf der Laufbahn (in Einzelbahnen).
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
 - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Füße haben Kontakt mit den Blöcken, das hintere Knie ist auf dem Boden, beide Hände sind hinter der Startlinie auf dem Boden.

– Auf „Fertig!“ erheben sie sich in die „Fertig“-Position: beide Hände sind auf dem Boden, die Füße haben Startblockkontakt, das Gesäß wird etwas über Schulterhöhe angehoben.

– Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder Startklappe.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

WETTKAMPFHelfER (7; 4 TEAMS)

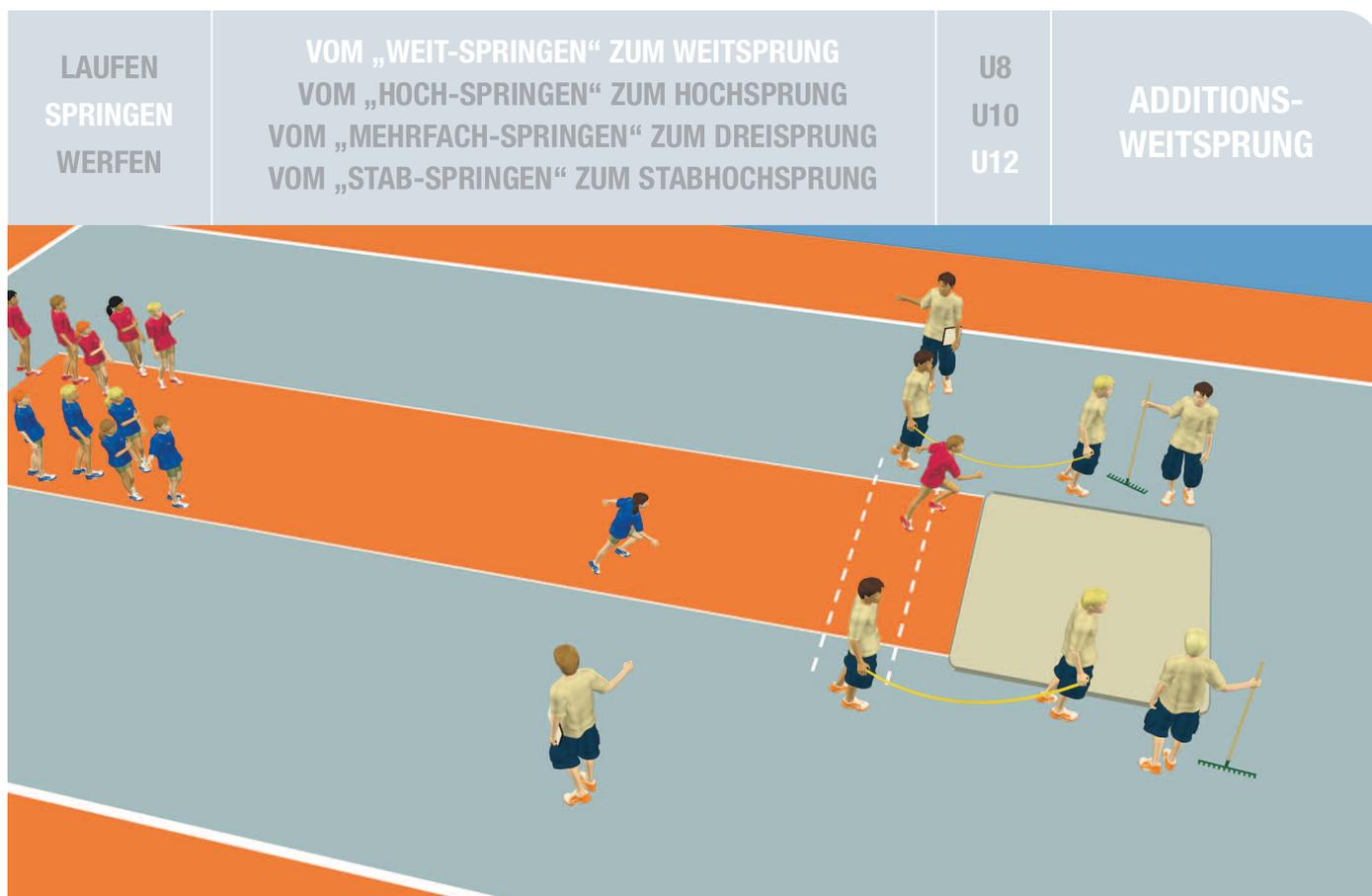
- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme (oder nur 2 bei elektronischer Zeitnahme)
- 1 Helfer: Protokollant

WERTUNG

- Die erzielte Laufleistung bildet das Einzel-Ergebnis (elektronische oder Hand-Zeitnahme).
- Die Summe der sechs besten Ergebnisse aller Teammitglieder wird mit der Zeitsumme der anderen Teams verglichen: Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite Team entsprechend zwei usw.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

- Laufbahn (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- ggf. seitliche Absperrungen für Zuschauer
- Startpistole (alternativ: Startklappe)
- vier Stoppuhren oder eine elektronische Zeitmessanlage



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Nach einem Anlauf (Länge freigestellt) springt das Kind einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 Zentimeter) in die Grube.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfgeln: Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen und die Weite notiert.
- Jeder Springer eines Teams hat vier Versuche, von denen die drei bes-

ten in die Wertung kommen und zu einem Gesamtergebnis addiert werden.

- Da beim Additions-Weitsprung nicht nur der beste Versuch entscheidet, ist jeder Versuch wichtig! Die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und ein leistungsförderliches Wettkampfverhalten des Springers sind neben der Sprungfähigkeit von Bedeutung. Auch ein richtiges Reagieren auf mitunter unbeständige Witterungs- und Windverhältnisse ist gefragt, da es beim Additions-Weitsprung nur einen Streichversuch gibt.

WETTKAMPFHILFER (4/TEAM)

- 1 Helfer: Schrittführer
- 2 Helfer: Messen der Weite (einer der Helfer kontrolliert die Absprungstelle)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube

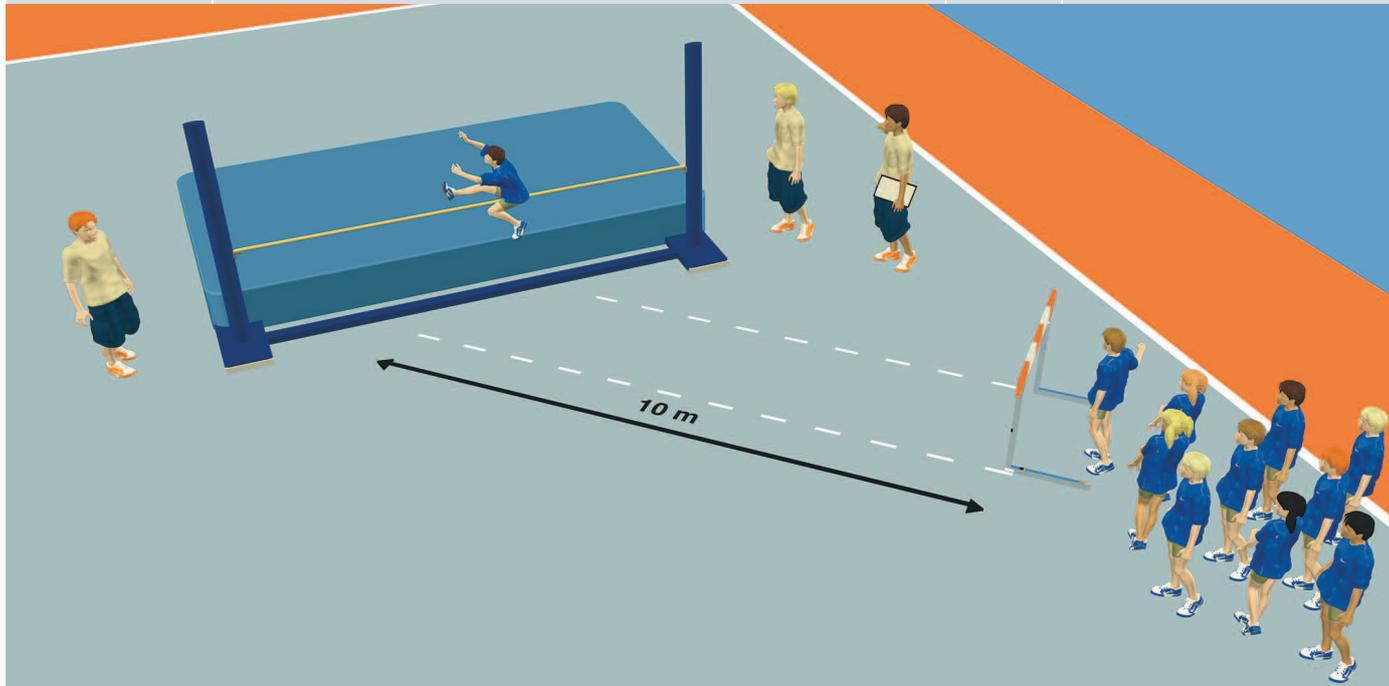
WERTUNG

- Jeder Springer hat ein Streichergebnis, sodass die drei besten Sprünge zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert werden.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Teamergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 1 Bandmaß
- 1 Harke/Rechen

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>SCHER- HOCHSPRUNG (VON BEIDEN SEITEN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Es gilt, den Steigesprung zu entwickeln. Jeder Sprung hat einbeinig zu erfolgen. Es wird sowohl mit links als auch mit rechts gesprungen.
- An jeder Hochsprunganlage stehen zwei Teams.
- Aus einem Anlauf (maximale Länge zehn Meter; begrenzt durch eine Hürde) im 45-Grad-Winkel zur Latte, springen die Kinder im Schersprung über die Latte.

- Die Landung muss auf dem Fuß des Schwungbeins erfolgen.
- Nacheinander springen zuerst alle Kinder von Team A mit dem linken Bein (Anlauf von rechts), danach folgen die Kinder von Team B. Nach dem Ausscheiden des letzten Springers (Abschluss des „ersten Teil-Wettkampfes“) wechseln alle auf die linke Seite.
- Die Springer haben zwei Versuche pro Sprunghöhe.
- Die Anfangshöhe beträgt 75 Zentimeter. Es wird um jeweils zehn Zentimeter ge-

steigert. Ab einer Höhe von 95 Zentimetern erfolgt die Steigerung im Fünf-Zentimeter-Rhythmus.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 1 Helfer: Schriftführer und zum Ordnen der Reihenfolge
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und zur Technik-Kontrolle (u. a. Sprungbeineinsatz, Schwungbeinlandung Matte)

WERTUNG

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- Hürde in 10 Meter Entfernung

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

STOSS-DREIKAMPF
(SCHRITTSTELLUNG &
3ER-RHYTHMUS)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte bei der Addition 3er-Stoßwettkämpfe?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams.
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1,5 Kilogramm und maximal 2 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Die Kinder führen Stöße mit dem Medizinball aus verschiedenen Ausgangspositionen (insgesamt vier Durchgänge) durch.

- Erster Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der rechten Hand
- Zweiter Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der linken Hand
- Dritter und vierter Durchgang: Stoß aus dem 3er-Rhythmus mit der bevorzugten Seite
- Nach jedem Stoß stellt sich das Kind wieder hinter den anderen Kindern in der Reihe an.
- Die Stöße erfolgen in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter 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 Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball) ohne Übertreten

WERTUNG

- Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes: Die Einzelergebnisse beider Standstöße gehen in das Einzelergebnis ein, zudem die bessere Leistung aus dem dritten bzw. vierten Durchgang.
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

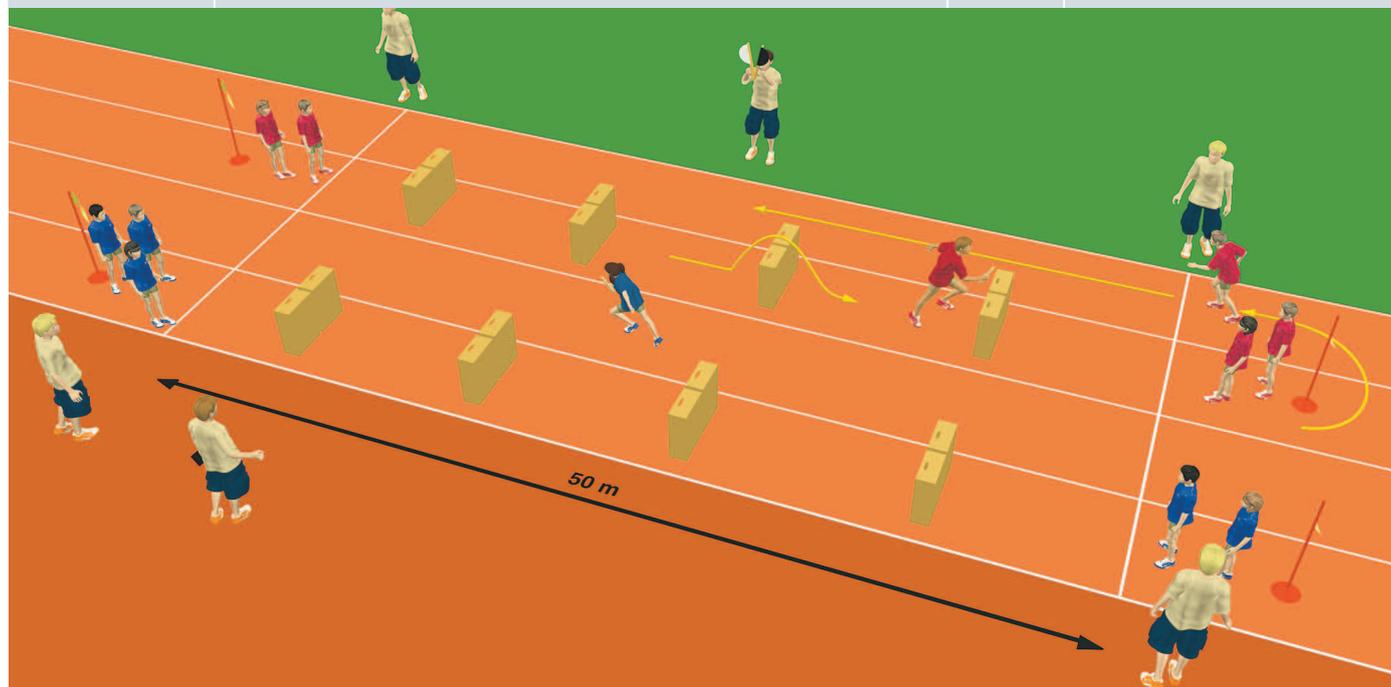
- 1 Wurfplatz (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punkttafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1,5 und maximal 2 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT
VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRINT
VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL
VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

U8
U10
U12

40-M-/50-M-
HINDERNIS-SPRINT-
PENDELSTAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 Kinder) eine **40- bis 50-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung.
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer Höhe zwischen **50 und 60 Zentimetern** (z. B. hochgestellte Bananenkarten) mit einem festen Abstand von **5 bis 7 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Je drei Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“).
- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Hindernis- und einmal die Flachsprintstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt

zur Kennzeichnung ein Parteiband (o. Ä.).

- Die Übergabe des Staffelstabs erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

WETTKAMPFHILFER (12; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Zeitnahme und Aufstellen der Hindernisse der ersten Bahn
- 3 Helfer: Aufstellen der Hindernisse der Bahnen zwei bis vier
- 8 Helfer: Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite)

WERTUNG

- Mit dem Zieleinlauf des Schlussläufers wird die Laufzeit des Staffelteams ermittelt.
- Die Ergebnisse aller Staffeln werden miteinander verglichen und in Rangfolge gebracht: Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 4 Stoppuhren
- Startpistole (alternativ: Startklappe)