Datenschutzerklärung für das Hallensportfest des TSV Höchst

Zur Durchführung des Wettkampfs benötigen wir folgende Informationen der Teilnehmer: Vor- und Nachname, Jahrgang, Geschlecht, Verein und ggf. Wohnort

Diesen Informationen werden die Einzelleistungen, ggf. ein KiLa-Teamname sowie die Team- und Einzelplatzierungen zugeordnet und bilden die persönlichen Daten.

Diese werden ausschließlich für die Durchführung und Darstellung des Hallensportfestes verwendet. Sie werden an keinen anderen Stellen als die nachfolgend beschriebenen gespeichert, veröffentlicht oder weitergegeben.

Zur Auswertung der Wettkämpfe werden die Daten auf Computern gespeichert, die nach aktuellstem Stand der Technik gegen unbefugten Zugriff geschützt sind. Papierunterlagen, die für die Wettkampfdurchführung erforderlich sind (Start- und Ergebnislisten), werden komplett eingesammelt, zugriffssicher verwahrt und spätestens nach einem Jahr vernichtet.

Von dem Sportfest werden Ergebnislisten mit den oben genannten Daten (persönliche Informationen mit Leistungen und Platzierungen) auf der Homepage des TSV Höchst sowie auf der Homepage des HLV-Kreises Odenwald veröffentlicht. Außerdem werden die Ergebnislisten zu statistischen Zwecken an den Hessischen und Deutschen Leichtathletik-Verband (HLV + DLV) weitergegeben. Aus diesen Daten können ggf. Bestenlisten o. ä. entstehen, welche wiederum öffentlich (z. B. im Internet oder in gedruckter Form) von jedermann eingesehen werden können. Es ist nicht ausgeschlossen, dass von den veröffentlichten Ergebnislisten Kopien ohne unser Wissen erstellt werden und auf die wir keinen Einfluss haben.

Zusätzlich werden die Ergebnislisten auch an die Presse (z. B. Mümlingboten und Odenwälder Echo) weitergegeben. Während des Wettkampfes können Bilder (Fotos und Videos) gemacht werden, die zur Berichterstattung in Print- und Online-Medien zusammen mit den Daten veröffentlicht werden.

Widerspruchsmöglichkeit

Wenn jemand **nicht** möchte, dass seine Daten auf den genannten Plattformen veröffentlicht bzw. weitergegeben werden, oder wenn jemand **nicht** möchte, dass seine Daten an die Presse weitergegeben oder Bilder von ihm veröffentlicht werden, kann dies im Wettkampfbüro oder per Mail an Paul-Juergen@tsv-hoechst.de mitteilen.

Recht auf Löschung

Jeder Teilnehmer hat das Recht, dass seine Daten nachträglich gelöscht werden. Dies kann per Mail an Paul-Juergen@tsv-hoechst.de mitgeteilt werden. Aus allen von uns gespeicherten und veröffentlichten Listen werden die persönlichen Daten dann entfernt. Wir haben jedoch keinen Einfluss auf weitergegebene Daten (HLV, DLV, Presse) und auf Kopien, die ohne unser Wissen von den veröffentlichten Ergebnislisten erstellt wurden.

27. Schüler-Hallensportfest

Sonntag, 29. Januar 2023
in Höchst / Odw.

mit

Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb
für die Klassen U 8 und U 10

Kinderleichtathletik-Einzelwettbewerb
für die Klasse U 12

Einladung und Ausschreibung

zum 27. Schüler-Hallensportfest

der Leichtathletik-Abteilung des TSV 1875 Höchst / Odw.

Sonntag, 29. Januar 2023

in der Großsporthalle der Grundschule Höchst / Odw.
Pestalozzistraße

Wettbewerbe:

Kinder U 8:
(2016 und jünger)

Kinderleichtathletik (Teamwettbewerb), mit
30 m-Hindernis-Sprint-Staffel,
Hoch-Weitsprung,
beidarmiges Stoßen

Kinder U 10:
(2014 und 2015)

Kinderleichtathletik (Teamwettbewerb), mit
30 m-Sprints,
Hoch-Weitsprung,
Medizinball-Stoßen,
30 m-Hindernis-Sprint-Staffel

Kinder U 12:
(2012 und 2013)

Kinderleichtathletik-Vierkampf (Einzelwertung), mit
30 m-Sprint (Startblock),
30 m-Hindernis-Sprint,
Hochsprung,
Stoßen (3-Schritt-Rhythmus)
Hindernis-Sprint-Staffel (gemischte Teams)

Details zu den Kinderleichtathletik-Wettbewerben bitte den beigefügten Disziplin-Karten entnehmen.

Mannschaften (U 8, U 10):

Der Wettkampf erfolgt in Teams bestehend aus 6 –11 Kindern (auch vereinsübergreifend). Mädchen und Jungen müssen in gemischten Mannschaften antreten. Die Mannschaften starten in der Altersklasse des ältesten Mannschaftsmitgliedes. Jedes Team benötigt einen verantwortlichen Teamführer und einen weiteren Helfer. Des Weiteren ist es möglich, dass Kinder aus verschiedenen Vereinen eine Mannschaft bilden. Diese, wenn schon bekannt, bitte bei der Meldung mit angeben. Wer alleine keine 6-Kinder-starke Mannschaft melden kann, kann die Kinder dennoch anmelden. Der Veranstalter wird dann bei der Bildung von Startgemeinschaften behilflich sein.

Wertungen:

In den Klassen U 8 und U 10 erfolgt eine Teamwertung nach den Regeln der Kinderleicht–athletik (Ranglistenpunkte). Der Vierkampf der Klasse U 12 wird ebenfalls nach den Regeln der Kinderleichtathletik (Ranglistenpunkte) ausgewertet, es erfolgt jedoch eine Einzel–wertung (also Platzierungen nach Jahrgang und Geschlecht getrennt).

Wettkampfbeginn: U 8, U 10: 10.00 Uhr
U 12: 11.30 Uhr

Meldegebühr: U 8 – U 12: 2,50 € pro Teilnehmer

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und ein kleines Präsent.

Meldungen: bis spätestens **25. Januar 2023** an:
Jürgen Paul
Mümlingstr. 6
64739 Höchst / Odw.
Telefon: 0 61 63 / 8 13 07
E-Mail: hallensportfest@hlv-odenwald.de

Bei der Meldung vollständiger Mannschaften (U 8, U 10) bitte auch die Namen des Team-Führers und Team-Helfers mit angeben.

Die Halle darf nur in Turnschuhen betreten werden. **Spikes** und Schuhe mit **abfärbenden Sohlen** dürfen nicht getragen werden.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle und andere Schadensfälle.

Über eure Teilnahme würden wir uns sehr freuen und wünschen euch viel Erfolg und einen angenehmen Anreiseweg.

Teamkarte

☐ U8 ☐ U10 ☐ U12
(bitte ankreuzen)

Team-Name: _____

Nr.	Name, Vorname	Geschlecht	Jahrgang	Verein
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Team-Führer: _____

Team-Helfer: _____

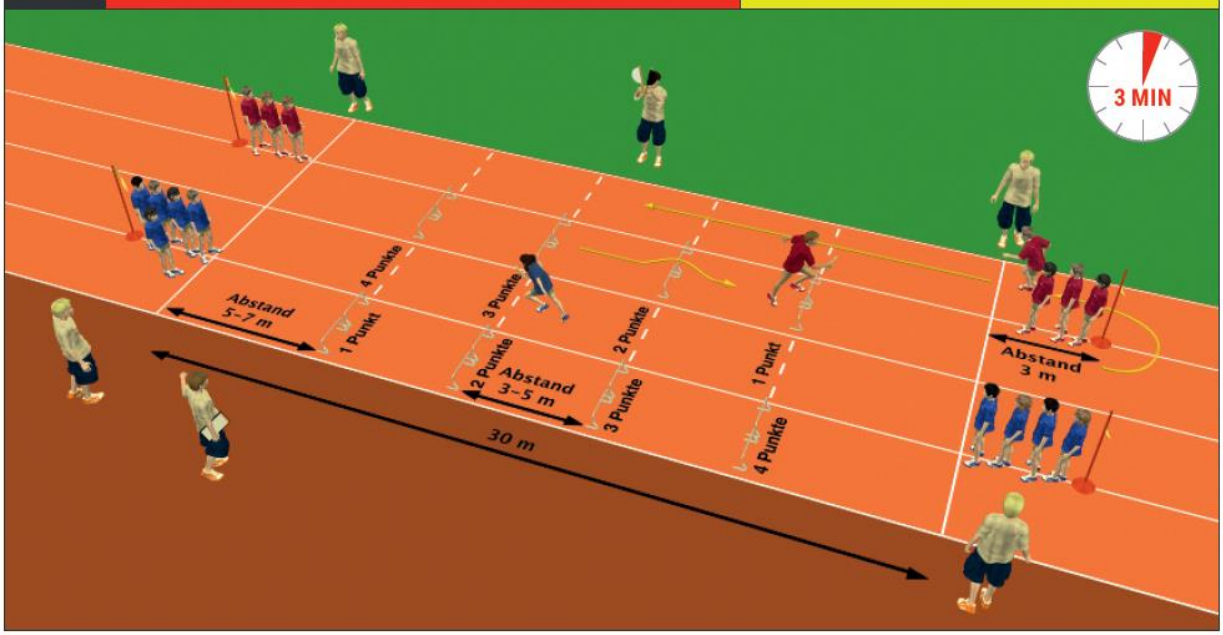
Die Meldung wurde abgebegen von:

Name	
Vorname	
Verein	

Telefon	
FAX	
E-Mail	

_____ _____
Datum, Ort Unterschrift

U8	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 m)



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

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 Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, 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.

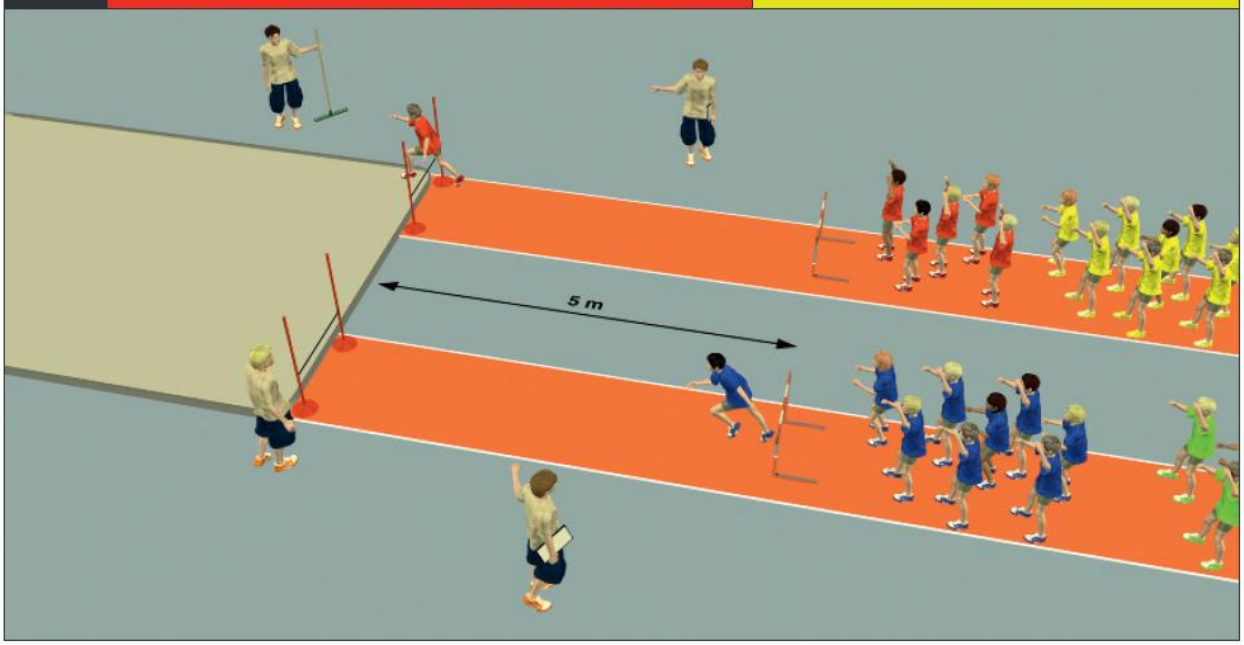
WETTKAMPFHELFER

- 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/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel-30-m

U8	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm; bis zu einer Höhe von 65 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.

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 nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt.
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Der begrenzte, gerade Anlauf begünstigt eine optimale Absprungvorbereitung und erleichtert das Finden des optimalen Absprungpunkts.
- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Bei der Lattenüberquerung sind neben der Schnellkraft vor allem Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

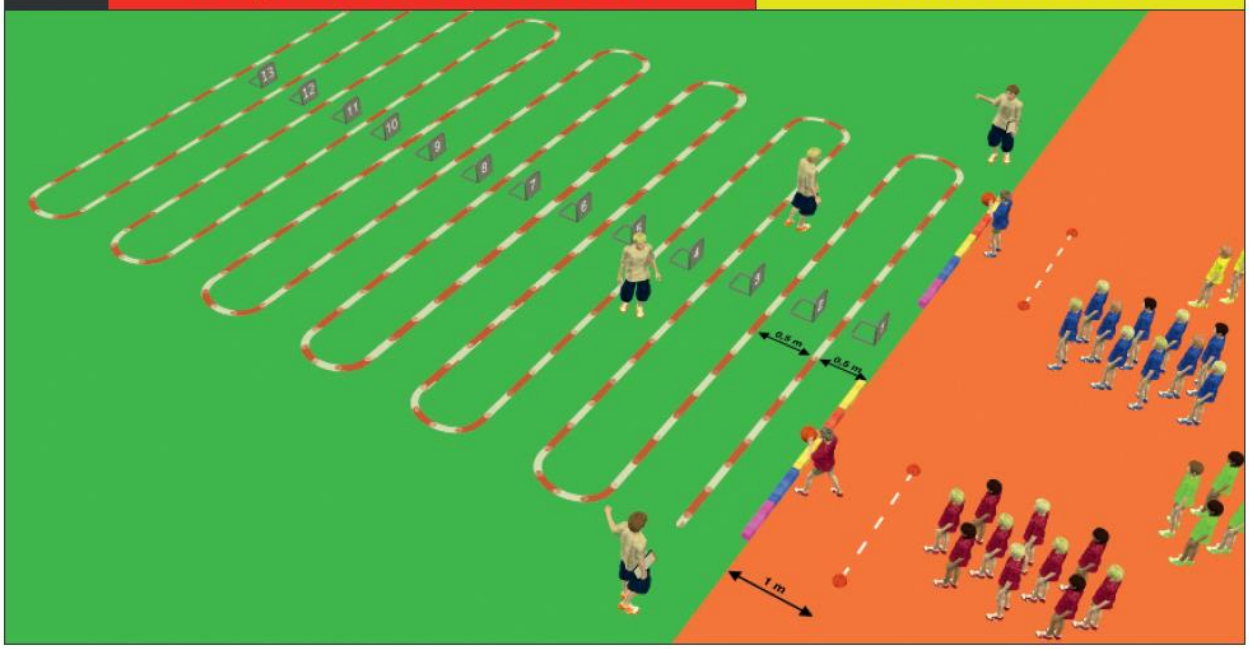
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung

U8	VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS	BEIDARMIGER STOSS



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus 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 8 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). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu stoßende 0,5 bis 1 Kilogramm schwere Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Basket-, Medizinball).
- Die Kinder stoßen das Gerät beidhändig frontal nach vorn, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus der Schrittstellung (Fußspitzen zeigen jeweils nach vorn). 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

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn …
  » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.
- Würfe oder Stöße die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, müssen wiederholt werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführungen sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer den korrekten Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Wegstoßen des Wettkampfgeräts („Groß-Werden" des ganzen Körpers, Streckung von den Füßen bis zu den zueinander zeigenden Fingern) erlernen. Dabei sollen sie beim Ausstoß beide Arme explosiv strecken.
- In der Ausgangsstellung sollen die Kinder beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben, die Hände sind hinter dem (ruhenden) Gerät.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 8 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- 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

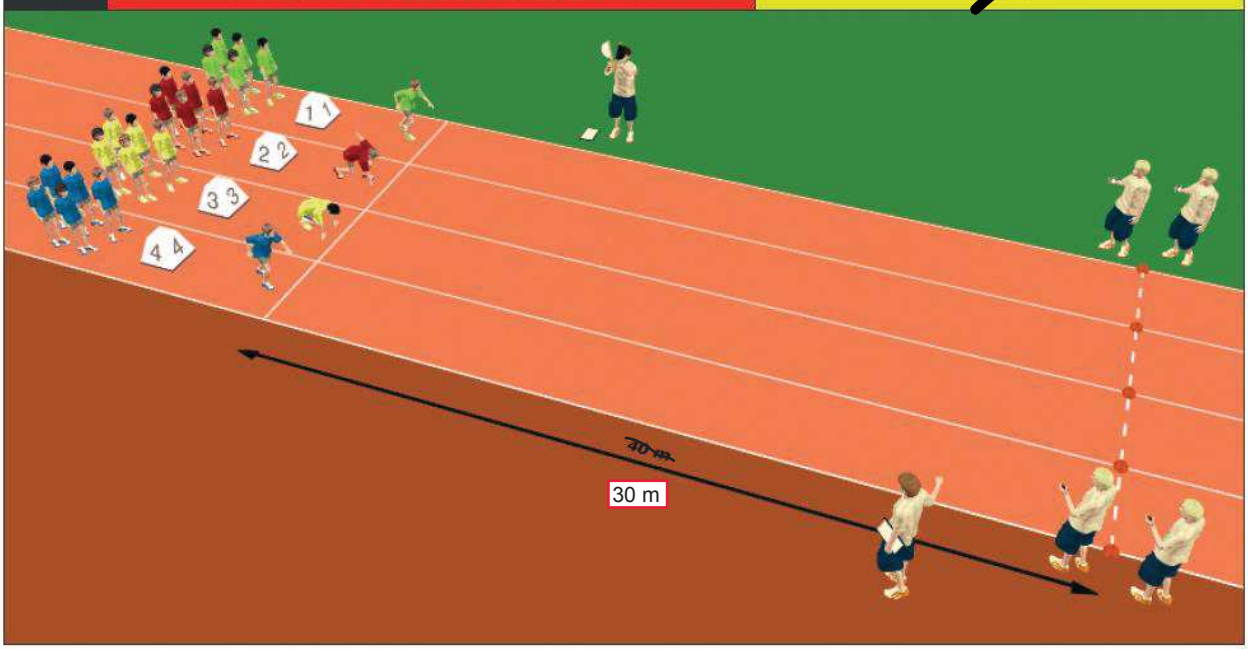
- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wettkampfgeräte

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u8-beidarmiger-stoss

30 m

U10 | VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT | ~~40 m~~



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.

30 m

- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
  – Wer kann zweimal hintereinander möglichst schnell laufen (A)?
  – Wer kann ~~einmal besonders schnell laufen~~ (B)?

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 Warte- und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition 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 jeden 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 ruhenden „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 Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

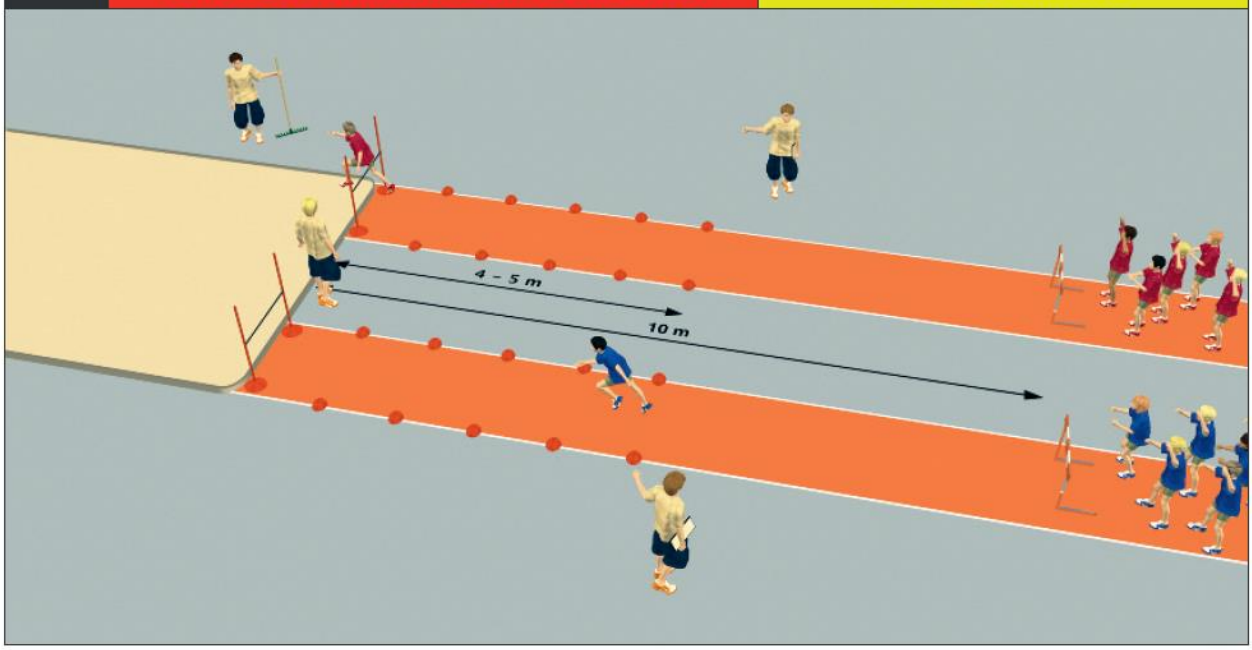
WETTKAMPFHELFER

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

WEITERE HINWEISE

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

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.
- **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

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 nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
  » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  » die Querstange herunterfällt oder
  » der Anlaufbereich verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigesprung (Take-off) nach vorn-oben.
- Bei der Lattenüberquerung sind Schnellkraft, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube/Landefläche
- 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- 2 Hürden o. Ä.
- 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

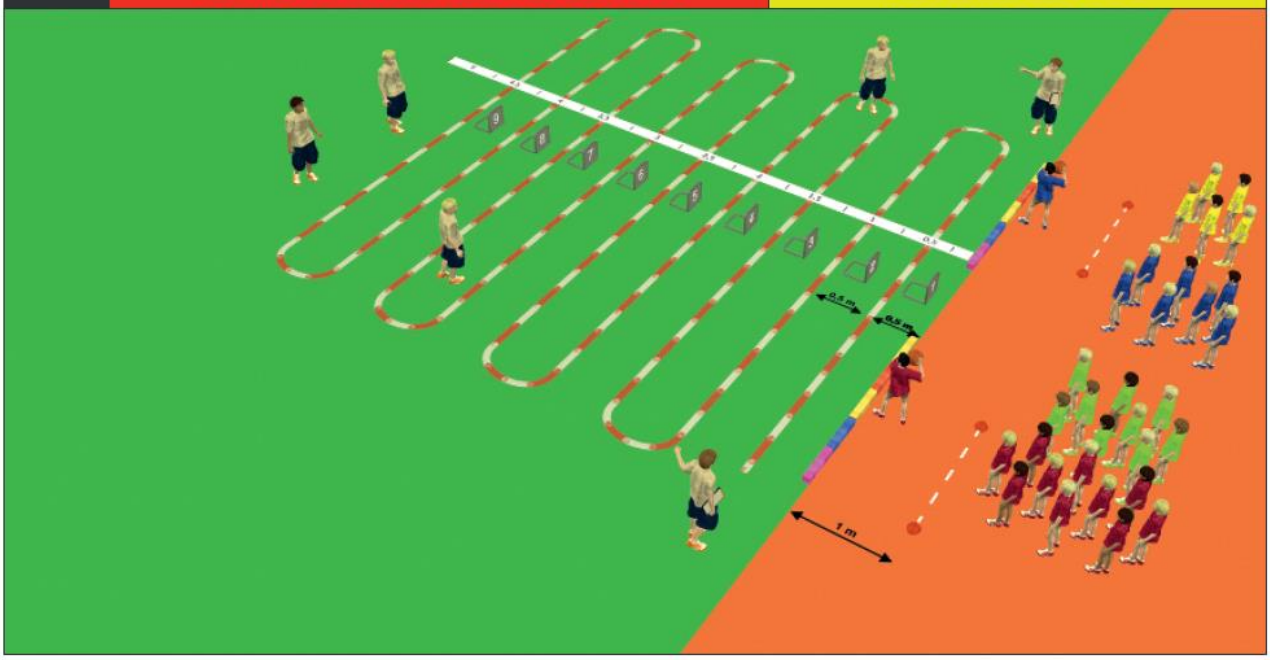
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung

U10	VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALLSTOSS



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus der Wurfauslage 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). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) 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 Stoß ist ungültig, wenn …
  » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  » der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),
  » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erlernen. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.
- Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.
- Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- 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.

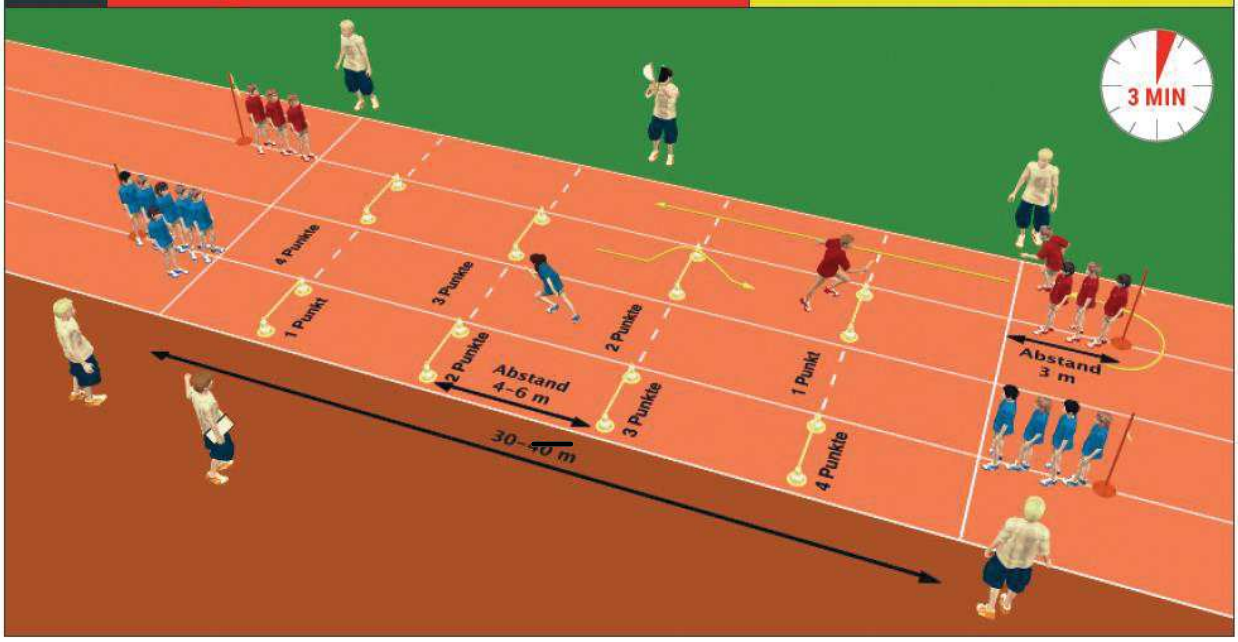
WETTKAMPFHELFER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoss

U10 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT-STAFFEL (30 – ~~40 m~~)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- ~~bis 40~~-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

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 Hindernisbahn, 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

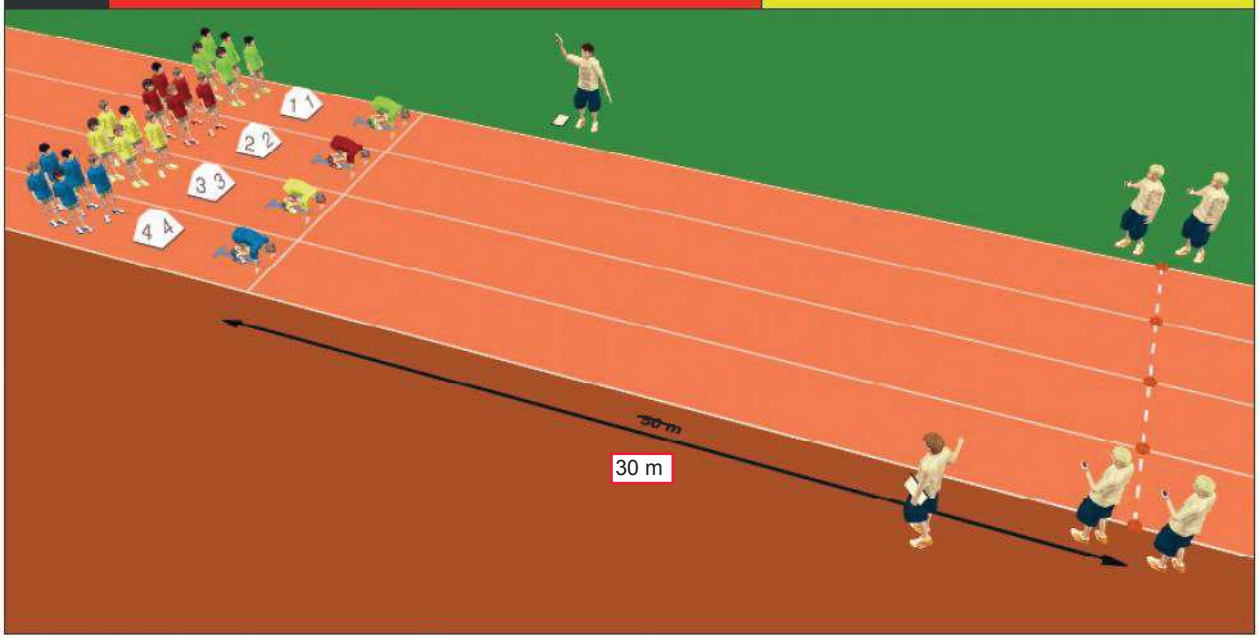
WEITERE HINWEISE

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

WETTKAMPFKARTEN LAUFEN

30 m

U12 | **VOM „SCHNELL-LAUFEN" ZUM SPRINT** | ~~50 m~~



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine ~~50~~ 30-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 Zeitnehmer 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 Konzentrationsfähigkeit 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 Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.
- Auch Einzelwertung ist möglich.

WETTKAMPFHELFER

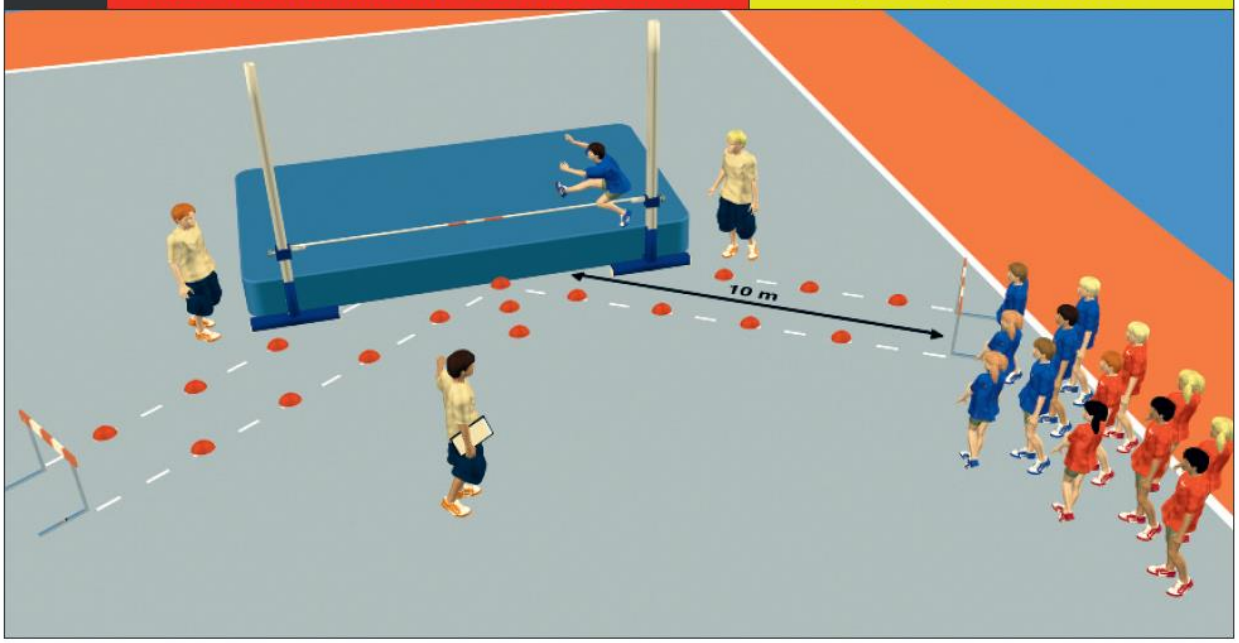
- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE

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

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

U12 VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG (SCHER-)HOCHSPRUNG



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen möglichst große Sprunghöhen meistern.
- Dabei lautet die Technikvorgabe entweder **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 überqueren 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 Flopsprung, 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/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-scher-hochsprung

U12	VOM „DRUCKWURF" ZUM KUGELSTOSS	(KUGEL-)STOSS

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 umgekehrt) 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)
- 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 (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

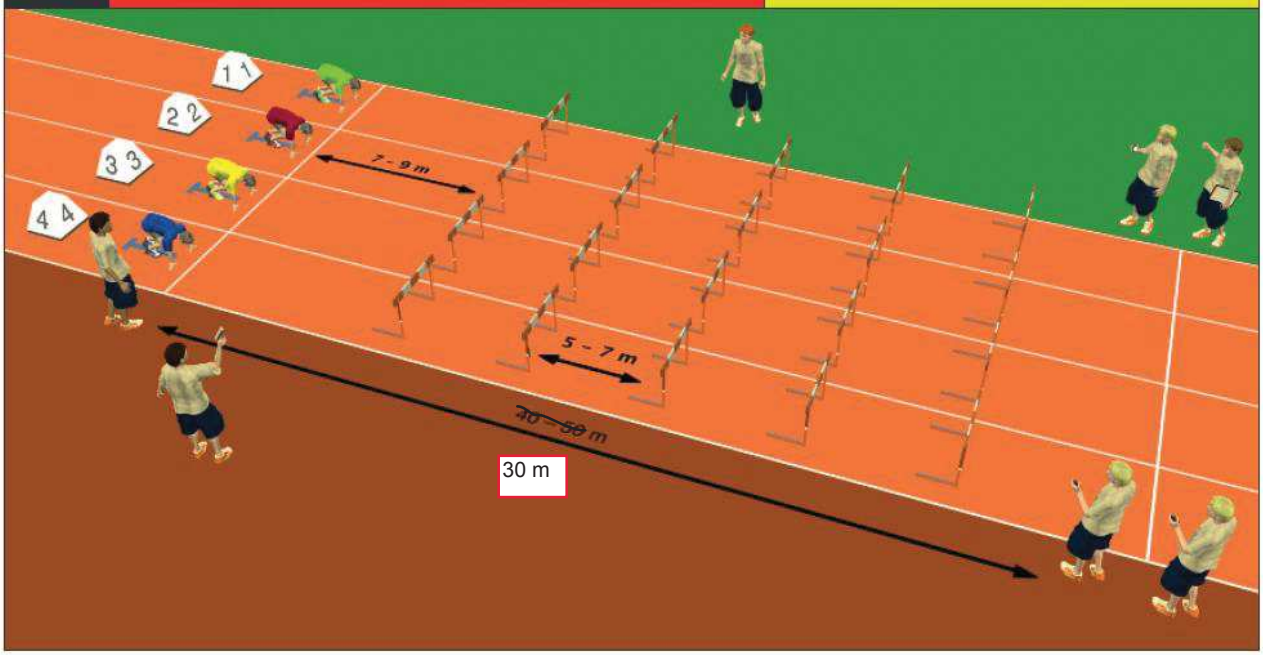
- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle bzw. Kugeln

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u12-kugel-stoss

30 m

U12 | **VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT** | **HINDERNISSPRINT (~~40 – 50~~ m)**



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine ~~40 bis 50~~-Meter-Hindernisstrecke sprinten.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

30 m

ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen ~~40 bis 50~~-Meter-Hindernislauf mit Start (aus dem Startblock).
- Auf jeder Bahn werden jeweils 5 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) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

30 m

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- 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.
- Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen wird oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen sich auf die Hindernisbahn fokussieren und – wie beim 50-Meter-Sprint – nach dem dreigeteilten Startkommando explosiv aus dem Startblock starten.
- Dabei sollen die Kinder möglichst bereits bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und das Hindernis mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell übersprinten.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrationsfähigkeit 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 Hürdensprint erlangen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 4 Startblöcke
- 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

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

WETTKAMPFHELFER

- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE

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