

#### 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)

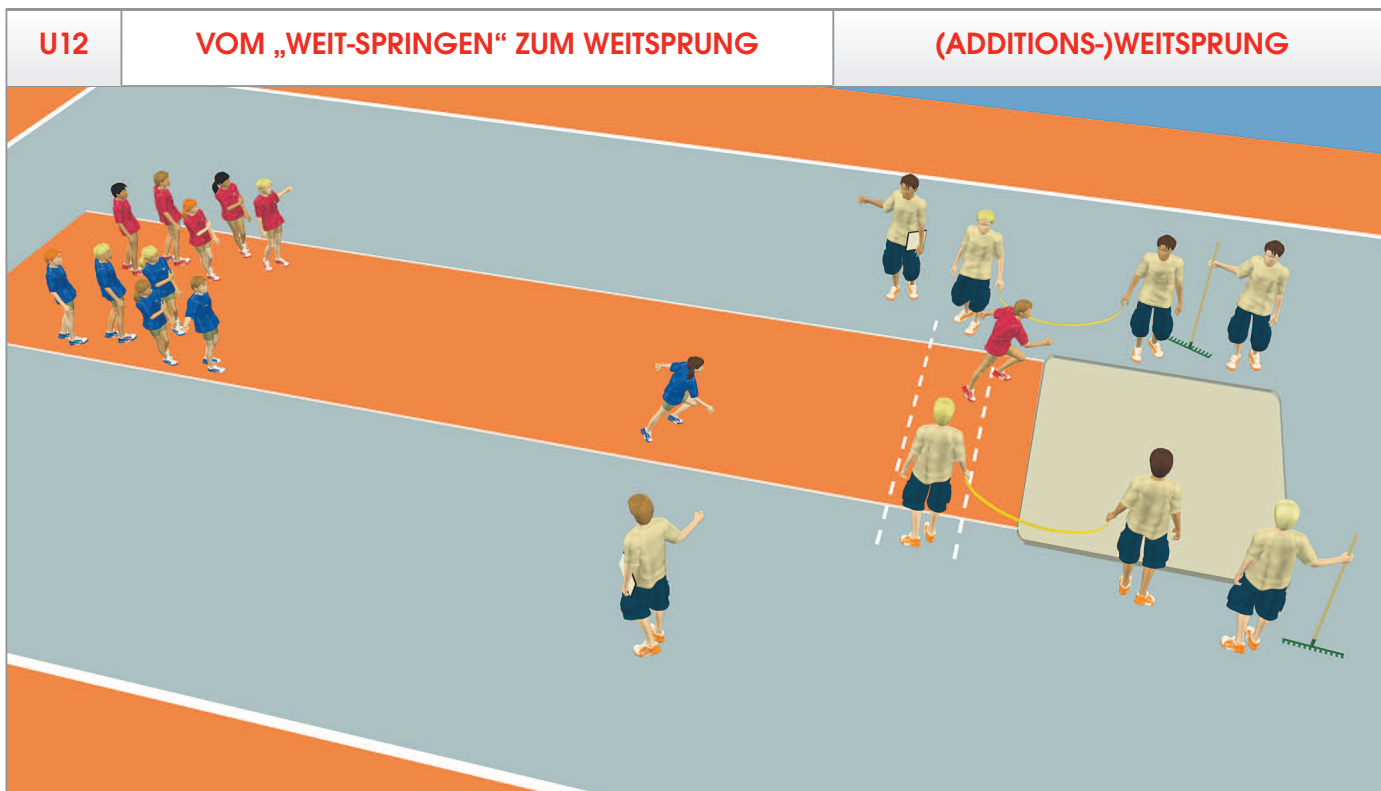
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

#### 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 Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen)
- 1 Startpistole (alternativ: Start-  
klappe) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren



U12

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

(ADDITIONS-)WEITSPRUNG

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) möglichst weit springen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau.

- 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.
- Wird der Weitsprung als Einzeldisziplin durchgeführt, wird der beste Versuch gewertet.

**WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)**

- 2 Helfer: Messen der Weite (ein Helfer kontrolliert die Absprungstelle)
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

**WERTUNG**

- Einzelwertung: Die Sprungweite wird mit der der anderen Kinder verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder im Additionsweitsprung werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

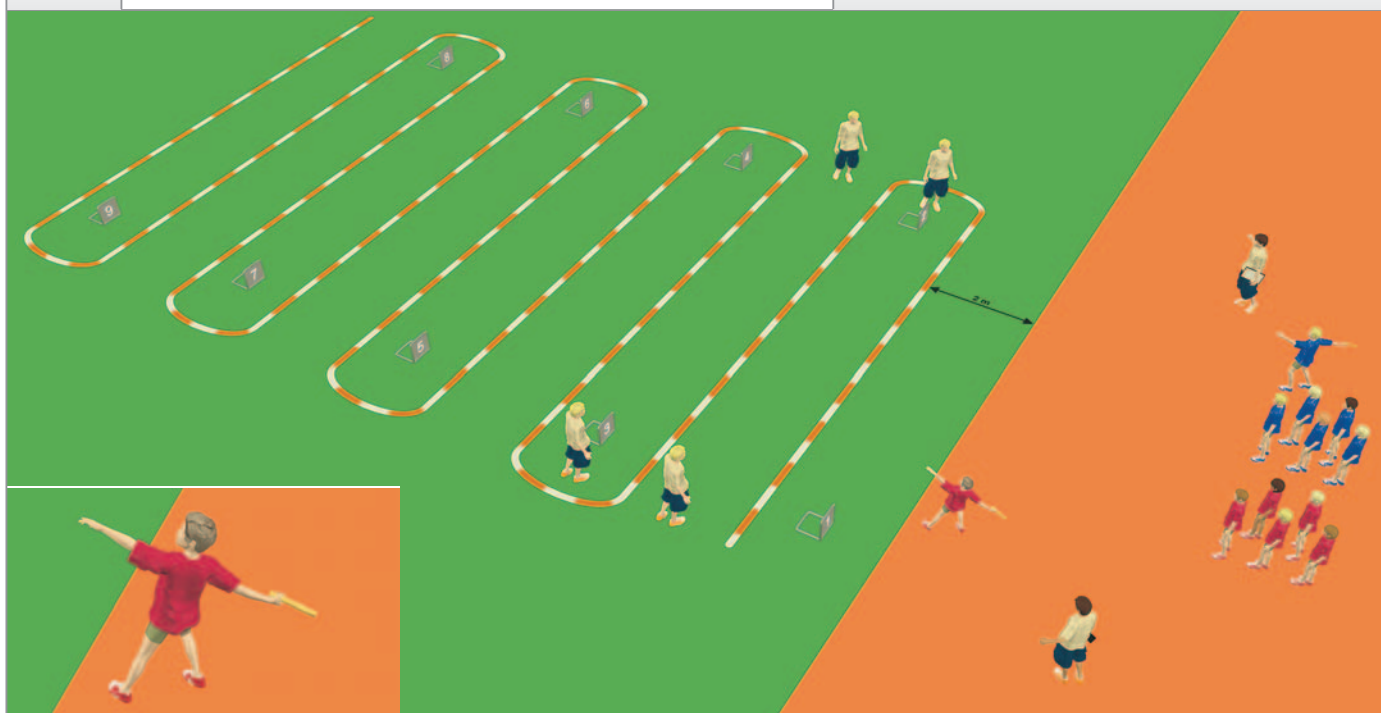
**MATERIAL/TEAM**

- 1 Sprunggrube
- 1 Maßband
- 1 Rechen/Besen

U12

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (FREIER ANLAUF)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).

- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

#### WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

#### WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind wirft am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die Bestleistung eines jeden Kindes. Dabei wird die Wurflistung auf 1 m genau gemessen.
- Teamwertung: Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Dann werden die Ergebnisse der 6 besten Kinder zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

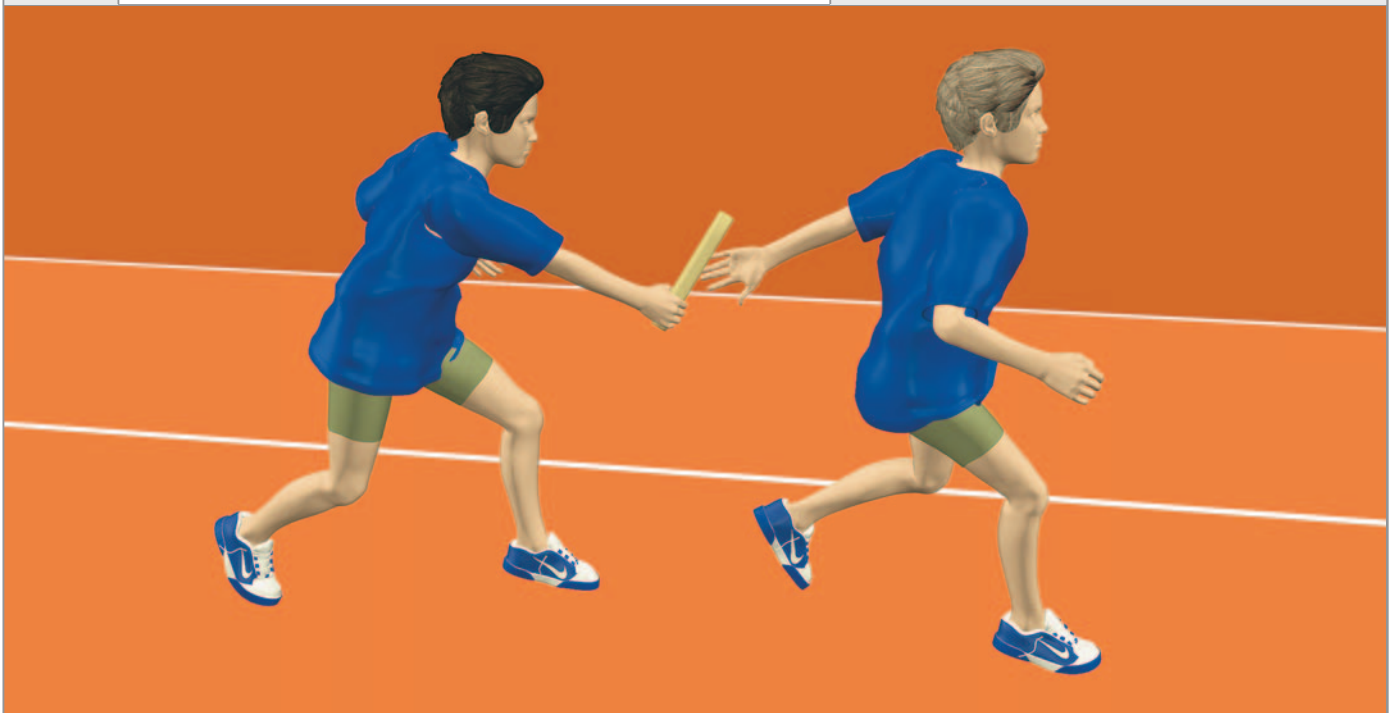
#### MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U12

VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL

6 X 50-M-STAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Der Staffelstab soll mit 5 Wechseln schnellstmöglich über eine 300-m-Strecke transportiert werden. Basis ist die bekannte 4 x 50-m-Staffel.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 m.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn markiert: 200 m

– 150 m – 100 m – 50 m vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist zuvor durch eine zusätzliche Markierung (250 m vor dem Ziel) zu ergänzen.

- Übergeben wird ein Staffelstab.
- 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 kindgemäß ermahnt.
- Bei Behinderungen anderer Staffelläufer kann eine Disqualifikation des Teams erfolgen.

#### WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: elektronische Zeitnahme oder 4 Helfer bei Handzeitnahme
- 5 Helfer: Wechselrichter (kontrollieren u.a. erkennbare Behinderungen)

#### WERTUNG

- Welche Staffel ist die schnellste im 6 x 50-m-Wettbewerb? – Die Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

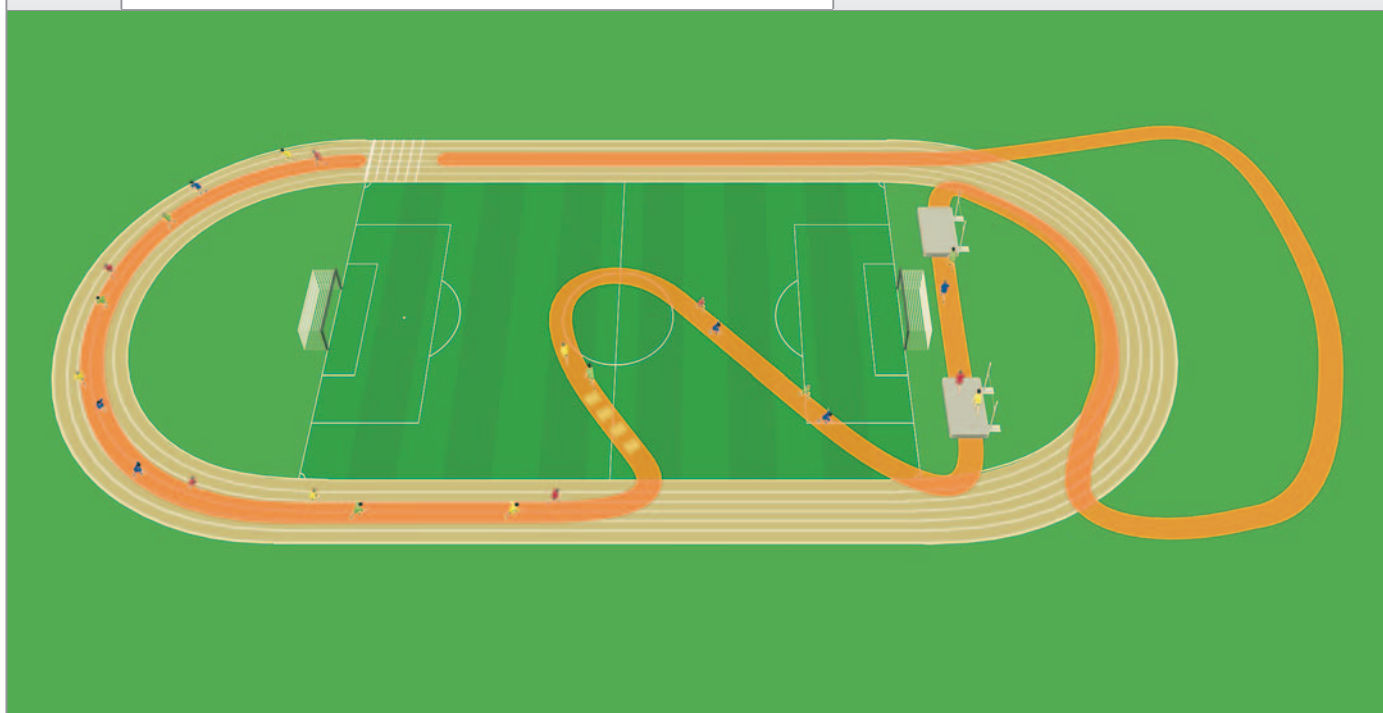
#### MATERIAL (4 TEAMS)

- 4 zusätzliche Ablaufmarkierungen (pro Bahn eine Markierung; 250 m vor dem Ziel)
- 4 Startblöcke
- 4 Staffelstäbe
- 4 Stoppuhren (alternativ: elektronische Zeitmessanlage)
- 1 Startklappe (-pistole) und 1 Pfeife

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

STADIONCROSS (1500 – 2000 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.

- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind zu beachten.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.

- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

#### WETTKAMPFHELPER (8/LAUF)

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer

#### WERTUNG

- Einzelwertung: Wer gewinnt den Stadioncross? – Die Einzelergebnisse werden durch Zeitnahme ermittelt.
- Teamwertung: Welches Team gewinnt den Stadioncross? – Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

#### MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hochsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife