

## Erläuterungen zu den einzelnen Disziplinen

### **U 8 und U6**

#### **30m Hindernis-Sprint-Staffel**

Jede Staffel hat zwei Bahnen, eine Hindernisstrecke mit 3 Hindernissen (Bananenkisten U8, Bloxx mit Standfuß U6) und eine Flachstrecke. In 3 Minuten soll das Team gemeinsam eine möglichst große Strecke absolvieren. Dazu verteilen sich die Teammitglieder zu möglichst gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse und übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten in der Reihe an. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt an den nächsten usw. Die Sprintstaffel wird zweimal gelaufen, der Durchgang mit der höchsten Punktzahl wird gewertet.

#### **Flutterballwurf**

Aus der Schrittstellung sollen die Athleten einen Flutterball (Schweifball) in Richtung der Zonen werfen. Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 x 2 Würfe. Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie und das Zielfeld nicht berührt.

#### **Einbein-Hüpfer-Staffel**

Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen. Jedes Team hat 2 Staffelversuche. Ein mit 16 Reifen bei der U8 (10 Reifen bei der U6) ausgelegte Strecke wird auf einem Bein springend bewältigt, bei Farbwechsel der Reifen wird auch das Sprungbein gewechselt. Durch Abschlagen wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“. Jeder Athlet ist dabei 2x an der Reihe.

#### **Beidarmiges Stossen**

Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Das Kind stößt den 1 kg Medizinball (U6 Gymnastikball ca. 400g) von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung in Richtung der markierten Zone. Jedes Teammitglied hat 2 x 2 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

### **U10**

#### **30m Hindernis-Sprint-Staffel**

Jede Staffel hat zwei Bahnen, eine Hindernisstrecke mit 3 Hindernissen und eine Flachstrecke. In 3 Minuten soll das Team gemeinsam eine möglichst große Strecke absolvieren. Dazu verteilen sich die Teammitglieder zu möglichst gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse und übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten in der Reihe an. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt an den nächsten usw. Die Sprintstaffel wird zweimal gelaufen, der Durchgang mit der höchsten Punktzahl wird gewertet.

#### **Flutterballwurf (3m Anlauf)**

Aus dem 3 Schritt-Rythmus sollen die Athleten einen Flutterball (Schweifball) in Richtung der Zonen werfen. Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2x2 Würfe. Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie und das Zielfeld nicht berührt.

#### **Weitsprungstaffel**

Zwei Teams treten gegeneinander an: Aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck (3min) sollen die Kinder möglichst weit springen. Nach dem Startkommando begibt sich der Startläufer Richtung Grube. In der Absprungrzone erfolgt ein einbeiniger Absprung gefolgt von einer beidbeinig-parallelen Landung. Danach läuft das Kind zu einem Reifen neben dem Grubenrand. Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nächste Kind aus seinem Team starten. Es gibt zwei Durchgänge, der bessere wird gewertet.

#### **Medizinballstoßen**

Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät (1kg-Ball) möglichst weit stoßen. Jedes Teammitglied hat 2 x 2 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

### **U12**

#### **6 x 50m Hindernis-Sprintstaffel**

6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jede Staffel hat zwei Bahnen, eine Hindernisstrecke mit 3 Hindernissen und eine Flachstrecke. Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse und übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten in der Reihe an. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt an den nächsten usw. Der Schlussläufer trägt zur Kennzeichnung ein Leibchen. Das Team, dessen Mitglieder als erstes je einen Flach- und einen Hindernissprint absolviert haben, gewinnt. Die Sprintstaffel wird zweimal gelaufen, der schnellste Durchgang wird gewertet.

#### **Heulerweitwurf**

Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3 Schritt-Rythmus sollen die Athleten einen Heuler (Nerf) in Richtung der Zonen werfen. Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 2 x 2 Würfe. Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie und das Zielfeld nicht berührt.

#### **Additionsweitsprung U12**

Nach einem Anlauf springt das Kind einbeinig aus einer Absprungrzone möglichst weit in die Weitsprunggrube hinein. Jedes Kind hat 4 Versuche. Anschließend werden die drei besten Versuche eines jeden Kindes addiert. Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zur Teamwertung addiert.

#### **Medizinballstoßen**

Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder den 1 kg Medizinball möglichst weit stoßen. Jedes Kind stößt das Gerät aus einem auf 2m begrenzten Anlauf. Jedes Teammitglied hat 2 x 2 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

#### **50m Sprint**

Aus einer beliebigen Startposition (Hochstart, Kauerstart, etc.) sollen die Kinder nach erfolgtem Startkommando ("Auf die Plätze", "Fertig", Schuss) die 50m Strecke so schnell wie möglich zurücklegen. Startet ein Kind voreilig wird es als individueller Fehlstart gewertet, Disqualifikationen sind nicht möglich.

Mehr Informationen auch unter:

<http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik>