



12. JULI 2026

KINDER-LEICHTATHLETIK TEAMWETTKAMPF

U8 Hindernissprintstaffel | Einbeinhüpfstaffel | Schlagwurf

U10 Hindernissprintstaffel | Zonenweitsprung | Schlagwurf

U12 Hindernissprintstaffel | Weitsprung | Drehwurf

**ANSCHLIESSENDE CROSSLAUF FÜR ALLE
ALTERSKLASSEN**

Jupp-Derwall Stadion,
52146 Würselen





DJK ARMADA WÜRSELEN

- LEICHTATHLETIK -

Ausschreibung Armada-KiLa-Teamwettkampf

Sonntag, 12.07.2026

Jupp-Derwall-Stadion in Würselen

Veranstalter	DJK Armada Würselen
Ort	Jupp-Derwall Satdion Kauseneichsgasse 1, 52146 Würselen
Termin	12.07.26 11:00 - ca. 15:00
Meldungen	Namentliche Meldungen bis einschließlich 06.07 an kaufmann.carina@gmx.de
Meldegebühren	40€ pro Team
Team	Eine Mannschaft besteht aus 6-11 Teammitgliedern (Mädchen und Jungs gemischt) Jedes Team benötigt einen verantwortlichen Teamführenden und zwei weitere Helfer , welche als Kampfrichter zur Verfügung stehen und mit dem Team mitgehen
Wertungssystem	Alle Wettbewerbe werden als Mannschaftswettkämpfe durchgeführt. In jeder Disziplin (soweit nicht anders angegeben) starten alle Teammitglieder, die Leistung der besten sechs Kinder kommen jeweils in die Wertung

Folgende Wettbewerbe werden in den jeweiligen Altersstufen durchgeführt:

U8 (Jg. 2019, 2020)	30m Hindernissprint-staffel Einbeinhüpfer-Staffel Schlagwurf Crosslauf*
U10 (Jg. 2017, 2018)	40m Hindernissprint-Staffel Weitsprung in die Zone Schlagwurf Crosslauf*
U12 (Jg. 2015, 2016)	6x50m Hindernissprint-Staffel Weitsprung Drehwurf Crosslauf

Die Disziplinen in den Altersklassen entsprechen dem neuen DLV-Wettbewerbssystem der Kinderleichtathletik (*ausgenommen Crosslauf in der U8 und der U10 - die Länge dieses Crosslaufes wird entsprechend der Altersklasse angepasst)

Ausführliche Disziplinkarten sind unter folgendem Link finden:

<https://www.leichtathletik.de/wettkampfe/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht>

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Diebstähle jeglicher Art. Die bei Anmeldung von der teilnehmenden Person angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Mit der Anmeldung willigt diese einer Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.



WETTKAMPFIDEE

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

20

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



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 Hinder-

nisstrecke, 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 Hindernisstrecke (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, Banankartons 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/u8-hindernissprint-staffel-30-m



WETTKAMPFIDEEE

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifensprünge?

68

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
 - der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- Kabelbinder oder Kordel
- Tape o. Ä.
- 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel



WETTKAMPFIDEEN

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Im Vordergrund steht die Leistungskonstanz, also die Fähigkeit, mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen zu können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) 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 Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewe-

- gungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin „Groß-Werden“ des ganzen Kör-

pers) erlernen, vielfältige Wurf-erfahrungen im Umgang mit Wettkampfgeräten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf-Variante ist möglich: Nach dem Auftakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- Die Kinder sollen neben der richtigen Handhabung (Greifen, Festhalten, Beschleunigen, Werfen) verschiedener Wurfgeräte auch Wettkampfabläufe und Regeln kennenlernen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe), Maßband
- Punktetafeln (laminierter), 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 Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinen/uebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf



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?

22

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



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

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennising 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.

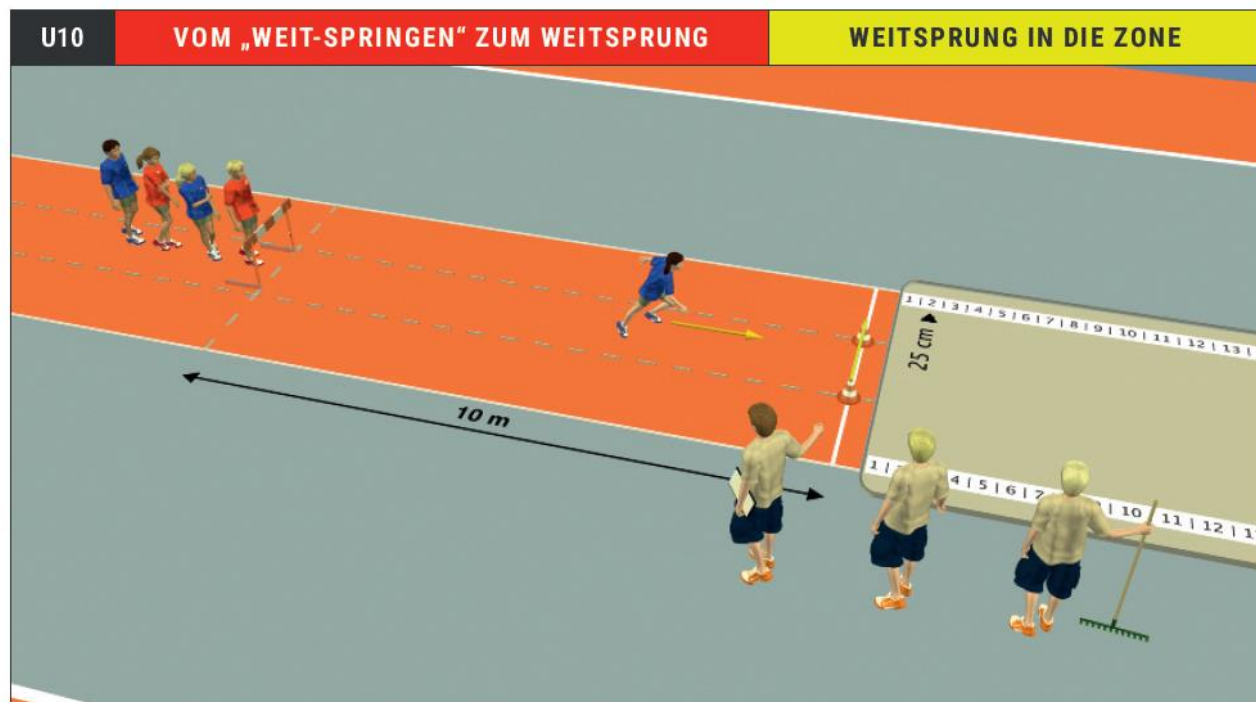
WETTKAMPFHILFER

- 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/bereich1auf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- Wer springt am weitesten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?

58

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprunorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprunorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprunorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Mini-Hürde).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprunorientierer
- 1 Zoneinteilungen (Breite 25 cm)
- 1 Harken/Rechen

WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder.

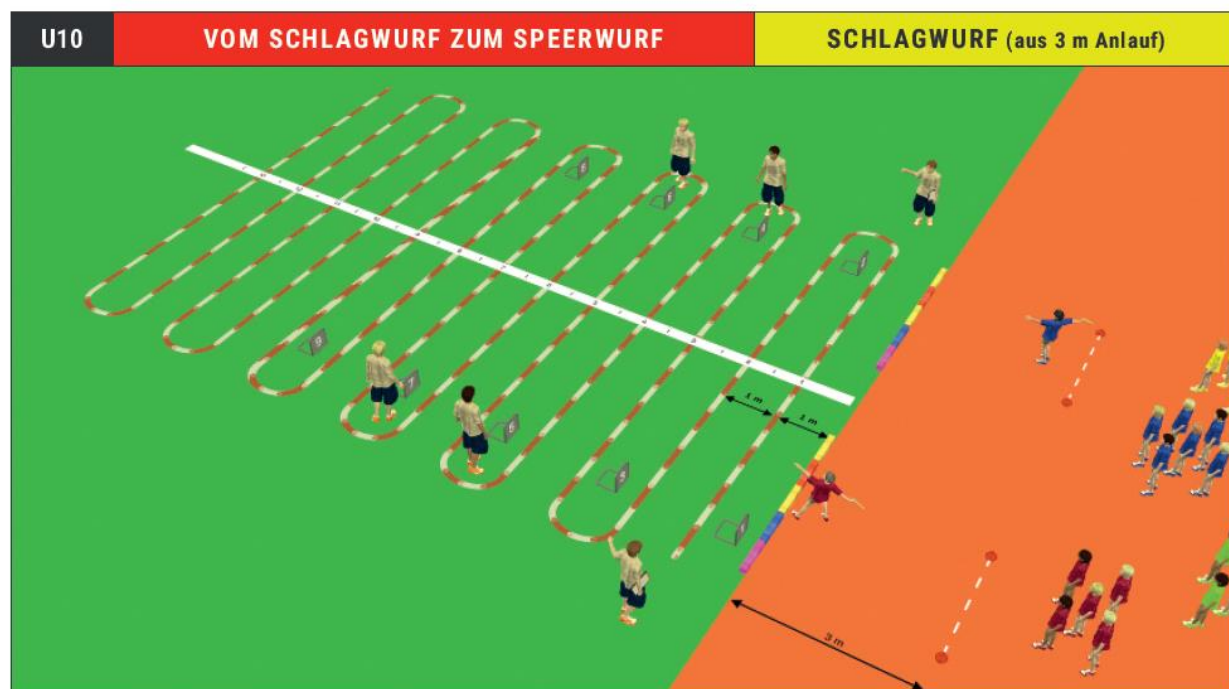
WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone



WETTKAMPFIDEEN

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielfeldbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
 - der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurf-Geräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stehenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeiterparnis).

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zur U8-Disziplin, die

Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlaufstrecke auf 3 Meter begrenzt ist.

- Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (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.

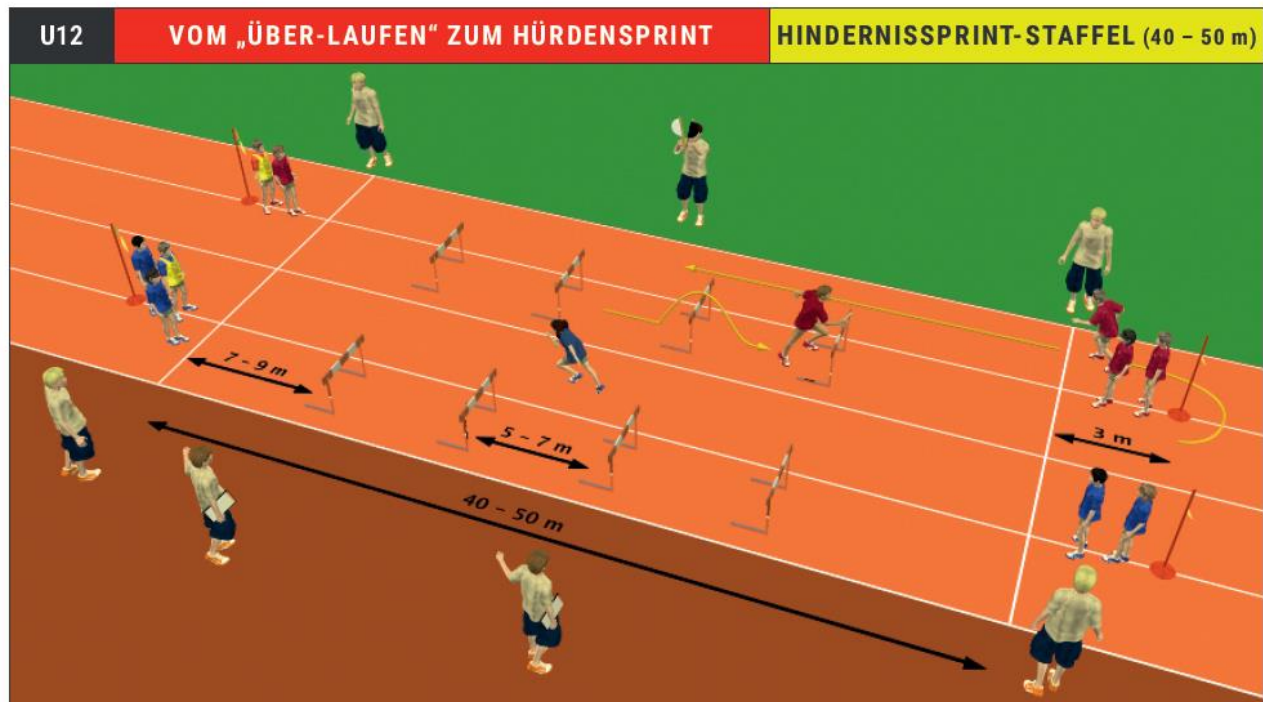
WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückschleppung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-schlagwurf

**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen in 6er-Staffelteams eine 40- bis 50-Meter-Hindernis- und -Flachprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel absolviert die Strecke am schnellsten?

**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 40 bis 50 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - Hindernisstrecke: 4 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). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Beschreibung bekannt gegeben!
- Von jedem Staffelteam stellen sich je 3 Kinder hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der jeweils dritte Läufer auf der Hindernisstrecke (= Schlussläufer) wird mit

einem Leibchen farblich markiert.

- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisstrecke, umläuft das Wendemal, übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der ersten Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet) notiert (Stopp, sobald der markierte Läufer die Start-/Ziellinie nach seinem zweiten Lauf überquert).
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per akustischem Signal abgebrochen. Der Fehlstarter wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation).

- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn ...
 - einem Hindernis auf der Hindernisstrecke seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde).
 - die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Sekunden).
 - es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen altersgemäß den „fliegenden“ Staffelwechsel mit Übergabe von hinten festigen.

- Die jeweils Ablaufenden sollen auf der Hindernisstrecke den sich bietenden Raum bis zur ersten Hürde ausnutzen, um sich dem „fliegenden Wechsel“ zu nähern, d. h., den Staffelstab möglichst ohne Geschwindigkeitsverlust anzunehmen und weiterzulaufen.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Gehören mehr als 6 Kinder zum Team, sollten Trainer und Kinder gemeinsam entscheiden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei obliegt die letzte Entscheidung dem Trainer, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollten das Team anfeuern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- 2 Leibchen oder Markierungsbänder

WERTUNG

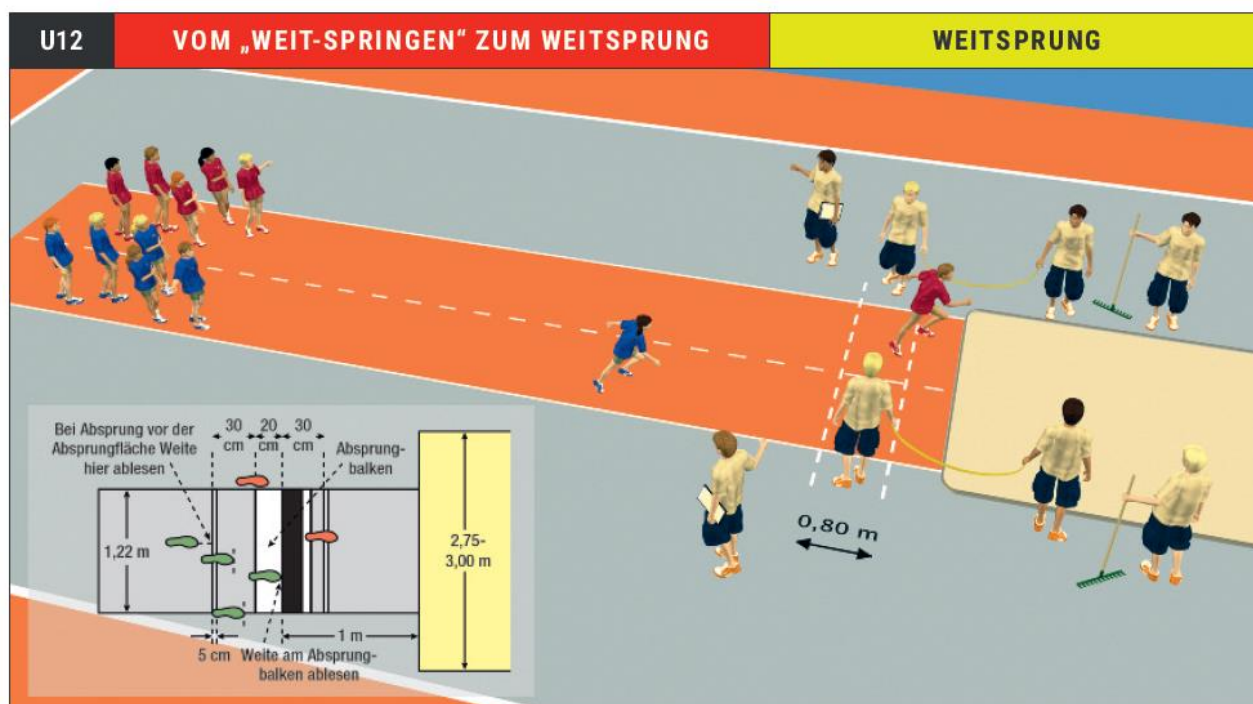
- Welches Staffelteam absolviert den Parcours am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Übergabekontrolle, Vergabe von Strafzeiten und Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE

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



WETTKAMPFIDEE

- | | | | |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprunghöhe | <p>heraus möglichst weit springen. Dabei sollen sie zeigen, dass sie entweder</p> | <p>» mehrmals hintereinander möglichst weit springen können (A) oder</p> <p>» mit einem besonders herausragen-</p> | <p>den Versuch glänzen können (B).</p> <p>Welches Team erzielt die größtmögliche Gesamtweite?</p> |
|--|---|--|---|

60

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlaufänge) einbeinig aus der markierten Absprunghöhe (Tiefe: 80 cm) ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
- » **A: Additionswertung**
Die besten 3 Weiten eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
 - » **B: Bestwertung**
Die beste Weite eines Kindes zählt als Einzelergebnis.

- ▲ Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum Absprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Die Messung erfolgt stets im 90-Grad-Winkel zur Absprunglinie.
- ▲ Springt ein Kind vor der Absprungfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungfläche gemessen.
- ▲ Ein Versuch ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig ist
 - » übertreten wird,
 - » das Kind durchläuft oder
 - » die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Der für die Absprungkontrolle zuständige Wettkampfhelfer sollte seit-

lich auf Höhe der Absprungsfläche stehen, um die genaue Position der Absprungstelle ermitteln zu können.

- ▲ **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.
- ▲ Um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen, sollte der Sand in der Sprunggrube leicht befeuchtet werden; hierbei sollte auf gleiche Voraussetzungen für alle teilnehmenden Teams geachtet werden.
- ▲ Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie (nach einer Konzentrationsphase)

die altersgemäße Zieltechnik „Schrittweitsprung“ beherrschen und die Teilphasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) fließend aneinander koppeln können.

- ▲ Anknüpfend an die U8- und U10-Wettkampfaufgaben, können die Kinder in dieser Altersklasse Anlauf und Anlauflänge jeweils selbstständig wählen.
- ▲ Je nach Ausschreibung sind entweder die Leistungskonstanz (3 aus 4; Additionswertung) oder das Top-Ergebnis (1 aus 4; Bestwertung) gefragt.
- ▲ Auch unter wechselnden oder ungünstigen Bedingungen (z. B. Wind, Nässe oder andere Witterungsverhältnisse) soll die Technik richtig angewendet werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube
- ▲ 2 Markierungslinien
- ▲ 1 Gießkanne o. Ä.
- ▲ 2 Maßbänder
- ▲ 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt in der Addition die größte Weite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen (Variante A oder B).
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHELFER

- ▲ 2 Helfer: Protokollführung
- ▲ 4 Helfer: Absprungkontrolle, Messung und Ansage
- ▲ 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



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

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal 1½ Drehungen per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

96

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Beginnend an der Abwurfline in einem 20 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markieren, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Den Wurfbereich auf 2,5 m begrenzen und mit einem Tor oder Wurfnetz sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisringe oder kleine Fahrradmäntel).
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal 1½ Drehungen aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie

Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich.

Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien 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 höchste Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelergebnis.

- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurfline übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Beschleunigungsweg größer ist als der Drehwurf aus der eineinhalbfachen (1½) Drehung,
 - der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

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

TRAINERWISSEN

- Ziel ist das Werfen nach 1½ Drehungen (Geübte nach 1½ Drehungen),

eine hoch komplexe und herausfordernde Aufgabe. Bei den Drehschritten sind Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit gefragt.

Der längere Beschleunigungsweg fordert ein optimales Timing von Drehung, Wurfauslage und Abwurfzeitpunkt.

Dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend können die Kinder Fuß-Ausgangsstellung und Anlauf selbst wählen.

Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.

Für Wurfauslage und Abwurf benötigen die Kinder ein gutes Bewegungsgefühl.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 3 Helfer: Punktermittlung und Zurrückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u12-drehwurf



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.
- Wer läuft am schnellsten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?

44

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprungsgrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

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 ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Markierungshilfen (z. B. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- Hindernisse (vorhandene und selbst erstellte)
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- Stoppuhren/Zeitmessanlage

WERTUNG

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

WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- Helfer: Zeitnahme, Runden zählen und Protokollführung (1 je Läufer)
- Helfer: Streckenposten

WEITERE HINWEISE



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

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disciplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-crosslauf-1500-2500-m