Leichtathletik Spvgg. Herten e.V.

Ablaufplan für das Kinderleichtathletik-Sportfest der U8

Stationen	Disziplin	Durchführung	Wertung
Sprint	**30m "Schnell-Laufen"**	Jedes Kind sprintet aus dem Hoch-und Kauerstart bzw. aus Bauchlage (insgesamt 2-3 x) auf Startkommando. Alle Starts erfolgen ohne Startblock. Nach dem Kommando "Auf die Plätze" nehmen die Kinder die Warte- und bei "Fertig" die ruhende Startposition ein. Dann erfolgt das Startsignal.	Die Zeiten von den 2 bzw. 3 Läufen je Kind werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder. Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.
Weit	**Hoch-Weitsprung**	Jeder Teilnehmer springt aus einem max. 5 m Anlauf einbeinig über eine Stange und landet dann auf beiden Füßen in der Grube. Direkt vor die Weitsprunggrube (Kante) wir das Stangengestell aufgebaut. Die Höhe der Stange wird von Durchgang zu Durchgang erhöht. Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen der Stange) hat das Kind einen 2. Versuch pro Höhe.	Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Die Teamwertung ergibt isch aus der Summe der besten 6 Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.
Wurf	**Schlagwurf**	Die Kinder werfen das Wurfgerät (Tennisball) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Zone: 30m lang, in 1m breite Zonen, Punktetafeln mit Punkten, Hütchen trennt den Wurf- und Wartebereich Jedes Kind hat 4 Versuche (2 Würfe direkt nacheinander). Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie berührt/überschritten wird und/oder wenn der Abwurfbereich nicht nach hinten verlassen wird (nach dem 2. bzw.4. Wurf). Der Trainer/Betreuer kann den Tennisball in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.	Die besten drei erzielten Punktzahlen eines Kindes werden addiert (Einzelergebnis). Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.
Pendelstaffel	**30m-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel**	Dauer: 3 Minuten je Team Hürdenbahn: 6 kleine Hürden im Abstand von 4 m mit je 5 m Anlauf und Auslauf In die eine Richtung über Hürden und in die andere Richtung ohne Hürden. Jeweils 3m hinter den Übergabelinien steht eine Fahnenstange, die vom ankommenden Läufer umlaufen werden muss, bevor er den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer weitergeben kann.	**1 Punkt**: für jede Hürde, für jede Hürde an der auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde **Punktabzug: -1 Punkt** pro Hürde bei seitlichem Ausweichen an einer Hürde; **-2 Punkte**, wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird; **-3 Punkte** wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übenehmenden Läufers kommt. Umgefallene oder berührte Hürden werden nicht bestraft. Welches Team sammelt innerhalb von **3 min** die meisten Punkte? Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.