

Kinderleichtathletik

Erläuterungen Kinderleichtathletik (U8 – U12)

Die Reihenfolge der Disziplinen erfolgt nach Eingang der Meldungen.

Disziplinübersicht (auf den folgenden Seiten genauer erläutert)

	U 8 (m/w 6/7) Jahrgänge 10/11	U 10 (m/w 8/9) Jahrgänge 09/08	U 12 (m/w 10/11) Jahrgänge 07/06
Lauf	30m (aus der Bauchlage)	40m (Hochstart)	50m (Tiefstart aus dem Block/Hochstart)
Hürdenlauf	30m Hindernis- Sprint-Staffel	40m Hindernis- Sprint-Staffel	50m Hindernis- Sprint-Staffel
Weitspringen	Ziel-Weitsprung	Zielweitsprung	(Additions-) Weitsprung
Wurf	Beidarmiges Stoßen	Medizinballstoßen	Schlagballwurf & Medizinballstoßen

Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Jungen der jeweiligen Altersklasse und Kinder aus dem älteren Jahrgang der unteren Klasse, die hochstarten dürfen. Ein Team besteht aus mind. 6 und maximal 11 Teilnehmer/innen. Gewertet werden die 6 besten in jeder Disziplin und gehen in das Team-Ergebnis ein. Das beste Team in einer Disziplin erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweibeste 2 usw.

Altersklasse U 8

30m	<p>Auf das Kommando „Auf die Plätze“ stellen sich die Kinder an die Startlinie. Bei „Fertig“ legen sich die Kinder mit Blickrichtung Ziel auf den Bauch auf den Boden. Auf das Kommando „Los/Schuss/Klappe“ wird gesprintet.</p> <p>Wertung: Die gemessenen Zeiten werden addiert. Die sechs schnellsten Läufer/innen gehen in die Wertung ein. Die Gesamtlaufzeit mit den anderen Teams verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können den Start 1x üben.</p>
30m Hindernis-Sprint-Staffel	<p>Jedes Team hat zwei Bahnen: eine Sprintstrecke und eine Hindernisstrecke mit 4 Hindernissen. Abstand: 3-5 m; Höhe 30 cm Die Kinder verteilen sich (gleichmäßig) an den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke beginnt. Die Übergabe erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (3m hinter der Übergabelinie) umlaufen. Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen. Der Läufer stellt sich hinten an. Gelaufen wird exakt 3 Minuten</p> <p>Wertung: Welche Mannschaft sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte. Jedes überlaufene Hindernis ergibt 1 Punkt und das Vorbeilaufen an einem Hindernis auf der Flachstrecke. Die addierten Punkte werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können den Hindernisabstand und den Wechsel 1x üben.</p>
Ziel-Weitsprung	<p>Aus der Absprungrzone springen die Kinder in Zonen, die in der Weitsprunggrube markiert sind. Der Anlauf beträgt maximal 10 Meter. Jedes Kind springt mit einem Bein ab und landet möglichst parallel im Zielbereich. Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Zielbereich. Sollte ein Kind in den zwei Versuchen den Zielbereich nicht erreichen, scheidet es aus. Bis zum Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein. Die erste Zone ist 1m vom Absprungbereich entfernt, die weiteren Zonen jeweils 25cm weiter.</p> <p>Wertung: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen. Die sechs besten Punktleistungen eines Teams werden addiert. Die addierten Punkte werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können den Anlauf und die Landung 1x üben.</p>
Beidarmiges Stoßen	<p>Von der Brust aus stoßen die Kinder beidarmig einen Medizinball (0,5 – 1Kg) frontal auf ein mit Zonen markiertes Feld. Die Zonen sind 0,5m breit und beginnen an der Abwurfline. Jedes Kind hat 4 Versuche, wobei Versuche 1 und 2 direkt hintereinander und Versuche 3 und 4 nach erneuten Anstellen erfolgen. Die drei besten Versuche werden addiert.</p> <p>Wertung: Jede Zone ergibt entsprechend zum Abstand zum Absprungpunkt Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw. Die sechs besten Punktleistungen eines Teams werden addiert. Die addierten Punkte werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können das Stoßen 1x üben.</p>

Altersklasse U 10

40m	<p>Auf das Kommando „Auf die Plätze“ stellen sich die Kinder an die Startlinie (Warteposition). Bei „Fertig“ nehmen die Kinder die ruhende Hoch-Start-Position ein. Auf das Kommando „Los/Schuss/Klappe“ wird gesprintet.</p> <p>Wertung: Die gemessenen Zeiten werden addiert. Die sechs schnellsten Läufer/innen gehen in die Wertung ein. Die Gesamtlaufzeit mit den anderen Teams verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können den Start 1x üben.</p>
40m Hindernis-Sprint-Staffel	<p>Jedes Team hat zwei Bahnen: eine Sprintstrecke und eine Hindernisstrecke mit 4 - 6 Hindernissen. Abstand: 4-6 m; Höhe 30–50cm</p> <p>Die Kinder verteilen sich (gleichmäßig) an den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke beginnt. Die Übergabe erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (3m hinter der Übergabelinie) umlaufen. Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen. Der Läufer stellt sich hinten an. Gelaufen wird exakt 3 Minuten</p> <p>Wertung: Welche Mannschaft sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte. Jedes überlaufene Hindernis ergibt 1 Punkt und das Vorbeilaufen an einem Hindernis auf der Flachstrecke. Die addierten Punkte werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder können den Hindernisabstand und den Wechsel 1x üben.</p>
Ziel-Weitsprung	<p>Aus der Absprungzone springen die Kinder in Zonen, die in der Weitsprunggrube markiert sind. Der Anlauf beträgt maximal 10 Meter. Jedes Kind springt mit einem Bein ab und landet möglichst parallel im Zielbereich. Die erste Zone ist 1m vom Absprungbereich entfernt, die weiteren Zonen jeweils 25cm weiter. Jedes Kind hat maximal 3 Versuche bei denen die besten zwei gewertet und addiert werden.</p> <p>Wertung: Jede Zone ergibt entsprechend zum Abstand zum Absprungpunkt Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw. Die sechs besten Punktleistungen eines Teams werden addiert. Die addierten Punkte werden mit den andren Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Jedes Kind kann Anlauf und Landung 1x üben.</p>
Medizinballstoßen	<p>Von der Brust aus stoßen die Kinder aus der seitlichen Stoßauslage beidarmig einen Medizinball (1 – 1,5Kg) auf ein mit Zonen markiertes Feld. Die Zonen sind 0,5m breit und beginnen an der Abwurfline. Jedes Kind hat 4 Versuche, wobei Versuche 1 und 2 direkt hintereinander und Versuche 3 und 4 nach erneuten Anstellen erfolgen. Die drei besten Versuche werden addiert.</p> <p>Wertung: Jede Zone ergibt entsprechend zum Abstand zum Absprungpunkt Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw. Die sechs besten Punktleistungen eines Teams werden addiert. Die addierten Punkte werden mit den andren Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet.</p> <p>Hinweis: Die Kinder kann den Stoß 1x üben.</p>

Altersklasse U 12

50m	<p>Auf das Kommando „Auf die Plätze“ gehen die Kinder in die Blöcke. Bei „Fertig“ heben die Kinder das Knie an. Auf das Kommando „Los/Schuss/Klappe“ wird gesprintet. Alternativ: Hochstart (siehe U10) Wertung: Die gemessenen Zeiten werden addiert. Die sechs schnellsten Läufer/innen gehen in die Wertung ein. Die Gesamtlaufzeit mit den anderen Teams verglichen und die Rangfolge gebildet. Hinweis: Jedes Kind kann den Start 1x üben.</p>
50m Hindernis-Sprint-Staffel	<p>Jedes Team hat zwei Bahnen: eine Sprintstrecke und eine Hindernisstrecke mit 4 - 6 Hindernissen/Kinderhürden. Abstand: 5-7 m; Höhe 40–60cm. 6 Kinder bilden eine Staffel. Die Kinder verteilen sich (gleichmäßig) an den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke beginnt. Die Übergabe erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (3m hinter der Übergabelinie) umlaufen. Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen. Der Läufer stellt sich hinten an. Jede Strecke von jedem Kind jeweils 1x. Der/Die Läufer/in, die als letztes über die Hindernisse startet und somit Schlussläuferin über die Sprintstrecke. Dort wird die Zeit gestoppt. Wertung: Welche Mannschaft hat am Ende die schnellste Zeit? Diese wird mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet. Hinweis: Die Kinder können den Hindernisabstand und den Wechsel 1x üben. Variation: 3m Regelung (siehe U8/U10)</p>
Weitsprung	<p>Aus der Absprungzone springen die Kinder in die Grube. Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau. Jedes Kind hat maximal 4 Versuche bei denen die besten drei gewertet und addiert werden. Wertung: Die sechs besten Weiten eines Teams werden addiert. Die addierten Weiten werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet. Hinweis: Anlauf, Absprung und Landung können 1x geübt werden.</p>
Medizinballstoßen	<p>Von der Brust aus stoßen die Kinder aus der seitlichen Stoßauslage beidarmig einen Medizinball (1,5Kg) auf ein mit Zonen markiertes Feld. Die Zonen sind 0,5m breit und beginnen an der Abwurfline. Jedes Kind hat 4 Versuche, wobei Versuche 1 und 2 direkt hintereinander und Versuche 3 und 4 nach erneuten Anstellen erfolgen. Die drei besten Versuche werden addiert. Variation: Die Kinder können aus dem 3-Schritt-Rhythmus (2m begrenzter Anlauf) angehen. Wertung: Jede Zone ergibt entsprechend zum Abstand zum Absprungpunkt Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw. Die sechs besten Punkteleistungen eines Teams werden addiert. Die addierten Punkte werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet. Hinweis: Jedes Kind kann den Stoß 1x üben.</p>
Schlagballwurf	<p>Die Kinder führen einen klassischen Schlagballwurf nach DLO aus. Gemessen wird abgerundet auf halbe Meter. Der Anlauf ist frei wählbar. Jedes Kind hat maximal 4 Versuche bei denen die besten drei gewertet und addiert werden. Wertung: Die sechs besten Weiten eines Teams werden addiert. Die addierten Weiten werden mit den anderen Mannschaften verglichen und die Rangfolge gebildet. Hinweis: Jedes Kind kann den Wurf 1x üben.</p>
Mehrkampfwertung	<p>Die Zeiten über 50m, der beste Weitsprung-Versuch und der beste Schlagballversuch werden nach der klassischen Punktetabelle ausgewertet und eine 3-Kampf-Wertung gezogen. Die Siegerehrung erfolgt separat.</p>