



**TURNVEREIN  
WINDECKEN**  
125 JAHRE  
IN BEWEGUNG



**Kreisbestenkämpfe Kinderleichtathletik und  
Kinderleichtathletik-LIGA-Wettbewerb II  
Kinder U12 + U10 + U8**

**am Sonntag, 29. Mai 2016 in Windecken**

- Veranstalter: Hessischer Leichtathletik-Verband  
Kreis Offenbach/Hanau
- Ausrichter: TV Windecken
- Austragungsort: Sportanlage Bertha-von-Suttner-Schule,  
Konrad-Adenauer-Allee,  
61130 Nidderau
- Beginn: **U8: 09:30 Uhr**  
**U10: 12:00 Uhr**  
**U12: 14:30 Uhr**
- Organisationsbeitrag: **30,00** Euro pro Team U8  
**35,00** Euro pro Team U10  
**40,00** Euro pro Team U12
- Meldeschluss: **Montag, 23. Mai 2016** (Eingang Meldeadresse)
- Meldungen: Schriftliche Meldung der Teams (Teamname) an:



E-Mail: [stefan.hildebrand@mnet-mail.de](mailto:stefan.hildebrand@mnet-mail.de)

Ansprechpartner: Stefan Hildebrand, Tel. 0174 - 1590780  
Anja Kührt, Tel. 06187-901558

Für die Meldungen kann der **KiLA-Meldebogen HLV- Kreis OF/HU** (ausfüllbare pdf-Datei) verwendet werden.

**Bitte Gestellungspflicht für Teamführer und Helfer beachten und diese namentlich bei der Meldung auf dem Meldebogen angeben.**



Im Rahmen der „Kreisbestenkämpfe“ erfolgt für teilnehmende Teams des Leichtathletikkreises Offenbach/Hanau eine Wertung im Rahmen der KiLA-Liga 2016.

Teilnehmende Teams aus anderen Kreisen werden nur in der Tagesgesamtwertung berücksichtigt.

## Wettbewerbe

### Teamwettbewerb U12 (Team U12), Beginn 14:30 Uhr

6 x 50 m Hindernis-Sprint-Staffel  
6 x 800 m-Staffel Team-Verfolgung  
Additions-Weitsprung  
Fünfsprung  
Schlagwurf (200gr Ball)

### Teamwettbewerb U10 (Team U10), Beginn 12:00 Uhr

40 m-Sprint (Bestwertung aus 2 Läufen)  
40 m Hindernis-Sprint-Staffel  
Hoch-Weitsprung II  
Schlagwurf (mit dem Vortex)

### Teamwettbewerb U8 (Team U8), Beginn 09:30 Uhr

30 m-Sprint (Additionswertung aus 2 Läufen)  
Einbein-Hüpfer-Staffel  
Schlagwurf (mit dem Vortex)  
Außer Konkurrenz: Hindernis-Parcour in der Halle (alle Kinder eines Teams können teilnehmen)

## Wichtige Hinweise

**Teams** Jedes Team muss aus insgesamt mindestens 6 und höchstens 11 Kindern bestehen. Ein Team wird aus Mädchen und Jungen einer Doppelaltersklasse gebildet.

Es ist möglich, dass Kinder aus verschiedenen Vereinen ein Team bilden. Auch Schulklassen sind startberechtigt.

### Teilnahmeberechtigte Altersklassen:

- **Team U12:** männliche / weibliche Kinder der Altersklasse U12 (M11, M10, W11, W10)
- **Team U10:** männliche / weibliche Kinder der Altersklasse U10 (M9, M8, W9, W8)
- **Team U8:** männliche / weibliche Kinder der Altersklasse U8 (M7, M6, W7, W6)
  
- Männliche / weibliche Kinder des Jahrgangs 2011 (M5 / W5) sind startberechtigt bei **Team U8**
- Männliche / weibliche Kinder des Jahrgangs 2009 (M7 / W7) sind startberechtigt bei **Team U10**

- Männliche / weibliche Kinder des Jahrgangs 2007 (M9 / W9) sind startberechtigt bei **Team U12**

Jedes Team kann sich vor Beginn des Wettkampfes einen Teamnamen geben oder startet unter dem Vereinsnamen. Jedes Team benötigt einen verantwortlichen Teamführer (als Betreuer) und einen weiteren Helfer, der vom anmeldenden Verein zu stellen ist. Beide sind auf dem KiLA-Meldebogen namentlich zu benennen. Ein Team ist nur dann startberechtigt, wenn auch Riegenführer und Wettkampfhelfer gemeldet sind. Alle Teams werden in Riegen eingeteilt. Jedes Team muss alle Stationen absolvieren. Wenn während des Wettkampfes ein Teammitglied verletzungsbedingt ausfällt, muss ein anderes Teammitglied die noch ausstehenden Übungen absolvieren. Hierbei müssen die ausstehenden Disziplinen von ein und demselben Teammitglied absolviert werden.

Besteht ein Team nur aus der Mindestteilnehmerzahl und ein Teilnehmer müsste doppelt starten, so erfolgt aus Gründen der Fairness gegenüber den anderen Teams eine Wertung außer Konkurrenz.

**Zeitplan** Erst nach genauer Kenntnis der tatsächlichen Meldungen wird ein finaler Rahmenzeitplan veröffentlicht. Der reine Wettkampf soll maximal 3 Stunden dauern, plus Aufwärmen und Siegerehrung

**Wertung** Gemäß DLO-Zusatzbestimmungen (Anhang 5) zu Kinderleichtathletik-Veranstaltungen. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

**Sonstiges** Eine halbe Stunde vor Wettkampfbeginn findet eine verbindliche Betreuerbesprechung statt.

Die Laufbahn und die Sprunganlagen bestehen aus Kunststoff. Wenn Spikes getragen werden, dürfen die Dornen maximal 6 mm lang sein.

### **Haftungsausschluss**

Der Veranstalter schließt die Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen.

Gleiches gilt für Pflichtverletzungen der Erfüllungsgehilfen.

### **Gestellungspflicht für Teamführer und Helfer**

je Team                      1 Teamführer + 1 Helfer

## Gesamtwertung

Die Teamwettbewerbe U12, U10 und U8 sind Teil einer Veranstaltungsserie des Leichtathletik-Kreises Offenbach/Hanau:

- I: 08.05.2016 in Seligenstadt (ohne U12)
- II: 29.05.2016 in Windecken (Kreisbestenkämpfe mit Quali U12 für Regio-Entscheid)
- III: 09.07.2016 in Neu-Isenburg
- IV: 11.09.2016 in Langenselbold
- V: 24.09.2016 in Dudenhofen

An jeder Veranstaltung erhalten die teilnehmenden Mannschaften Ranglistenpunkte. Aus den fünf Startmöglichkeiten der Altersklassen U8 und U10 werden die vier besten Ergebnisse eines Teams zum Serienabschluss am 24.09.2016 in Dudenhofen zu einer Gesamtwertung addiert. Bei der U12 werden die drei besten Ergebnisse zum Serienabschluss addiert.

Dabei gewinnt die Mannschaft je Altersklasse, die in der gesamten Veranstaltungsserie die wenigsten Ranglistenpunkte erzielt hat.

In die Wertung kommen nur Mannschaften des LA Kreis OF/HU, die an **mindestens vier KiLa-Liga-Veranstaltungen (U12 drei!)** teilgenommen haben. Es ist zulässig, die Mannschaftsaufstellung an den Veranstaltungsterminen zu variieren, sofern der **Teamname** über die gesamte Serie beibehalten wird (siehe Hinweis Teams).

## Hinweis zur Qualifikation KiLa-Regio-Entscheid U12 Rhein-Main:

Die beiden erstplatzierten Teams U12 des Kreises Offenbach/Hanau qualifizieren sich für den KiLa-Regio-Entscheid U12 Rhein-Main am 26.06.2016. Die weiteren platzierten Teams werden in eine Warteliste aufgenommen.

Die Aufstellung der qualifizierten Teams muss auf Beschluss der Kreisvorsitzenden vom 17.03.2016 bis spätestens 06.06.2016 dem KiLa-Beauftragten des Kreises Offenbach/Hanau vorliegen.

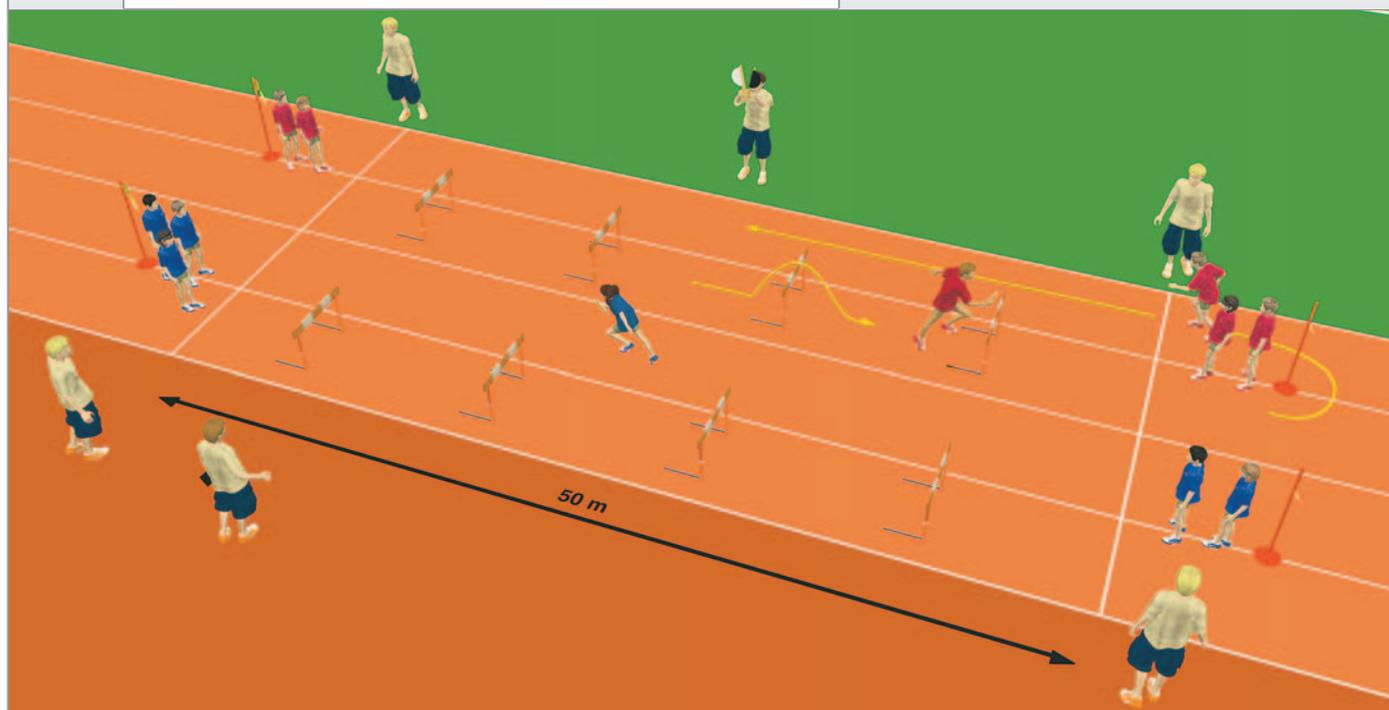
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass direkte Meldungen von Vereinen des LA Kreis Offenbach/Hanau für den Regio-Entscheid nicht angenommen werden.

Bitte unbedingt die Ausschreibung des Regio-Entscheides beachten!

U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

6 X 40- BIS 50-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hinder- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit ei-

ner Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden, hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von jeweils 5 bis 7 m.

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hinder- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Partei-band o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHelfER (9/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

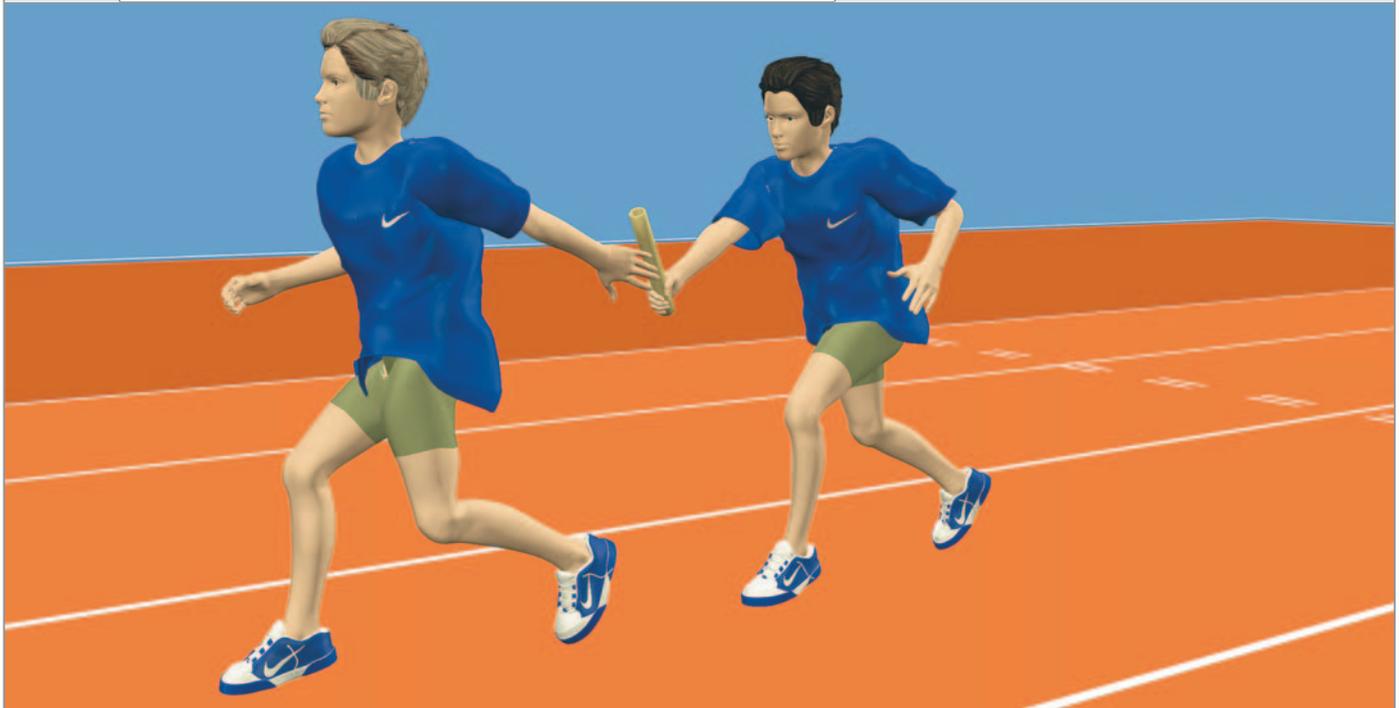
#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-VERFOLGUNG (6 X 800 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Zum Wettkampfende sollen die Kinder eine Staffel-Ausdauerleistung erbringen.
- 6 Kinder bilden eine Staffel. Nacheinander absolvieren sie eine 800-m-Strecke (z. B. Rundbahn).
- Die Teamverfolgung wird nach der Gundersen-Methode durchgeführt.
- Nach Beendigung aller anderen Disziplinen und der Ermittlung des Gesamt-Punktestands, erfolgt die abschlie-

Bende 6 x 800-m-Teamverfolgung zeitversetzt: Das führende Team startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den erzielten Ranglistenpunkten (Excel-Datei mit Berechnungsformel steht auf [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) zum Download zur Verfügung).

- Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können,

werden Startnummern (bei 6 Teams die Nummern 1 bis 6) empfohlen. Zudem sollten die letzten Läufer (an den Positionen 4, 5 und 6) durch farbige Bänder, Schärpen o. Ä. hervorgehoben werden (der drittletzte Läufer z. B. „grün“, der vorletzte „gelb“ und der Schlussläufer „rot“).

#### ZUM DOWNLOAD DER BERECHNUNGSFORMEL

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=938>

#### WETTKAMPFHelfER (6)

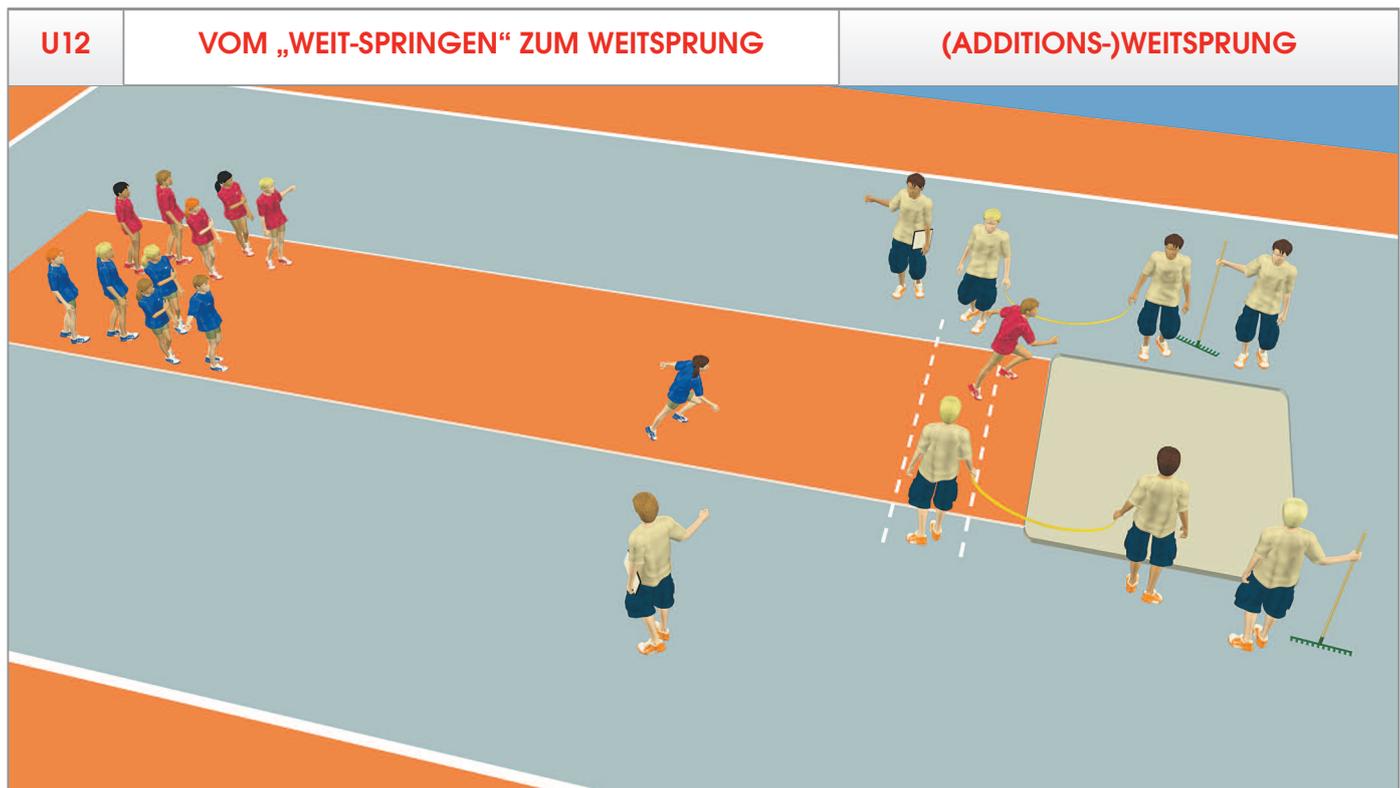
- 1 Helfer: Starter
- 2 Helfer: Ordner (Startablauf)
- 3 Helfer: Zeitnehmer (zugleich Wechselhelfer und Runden-zähler)

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht in der Abschlussdisziplin Teamverfolgung als erste das Ziel und gewinnt damit die Tageswertung im Team-Mehrkampf? – Die Einlaufplatzierungen der Teams bilden zugleich den Endstand in der Team-Mehrkampfwertung.

#### MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 1 Staffelstab/Team
- Parteibänder o. Ä.



#### 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 „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	FÜNFSPRUNG
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.</li> <li>• Jedes Kind hat 4 Versuche.</li> <li>• Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.</li> <li>• Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.</li> <li>• Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.</li> <li>• Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.</li> <li>• Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn</li> <li>• 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.</li> <li>• 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)</li> <li>• 1 Harke/Rechen</li> <li>• 1 Maßband</li> <li>• Markierungen für die Anordnung der Reifen</li> </ul>

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.

#### WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)

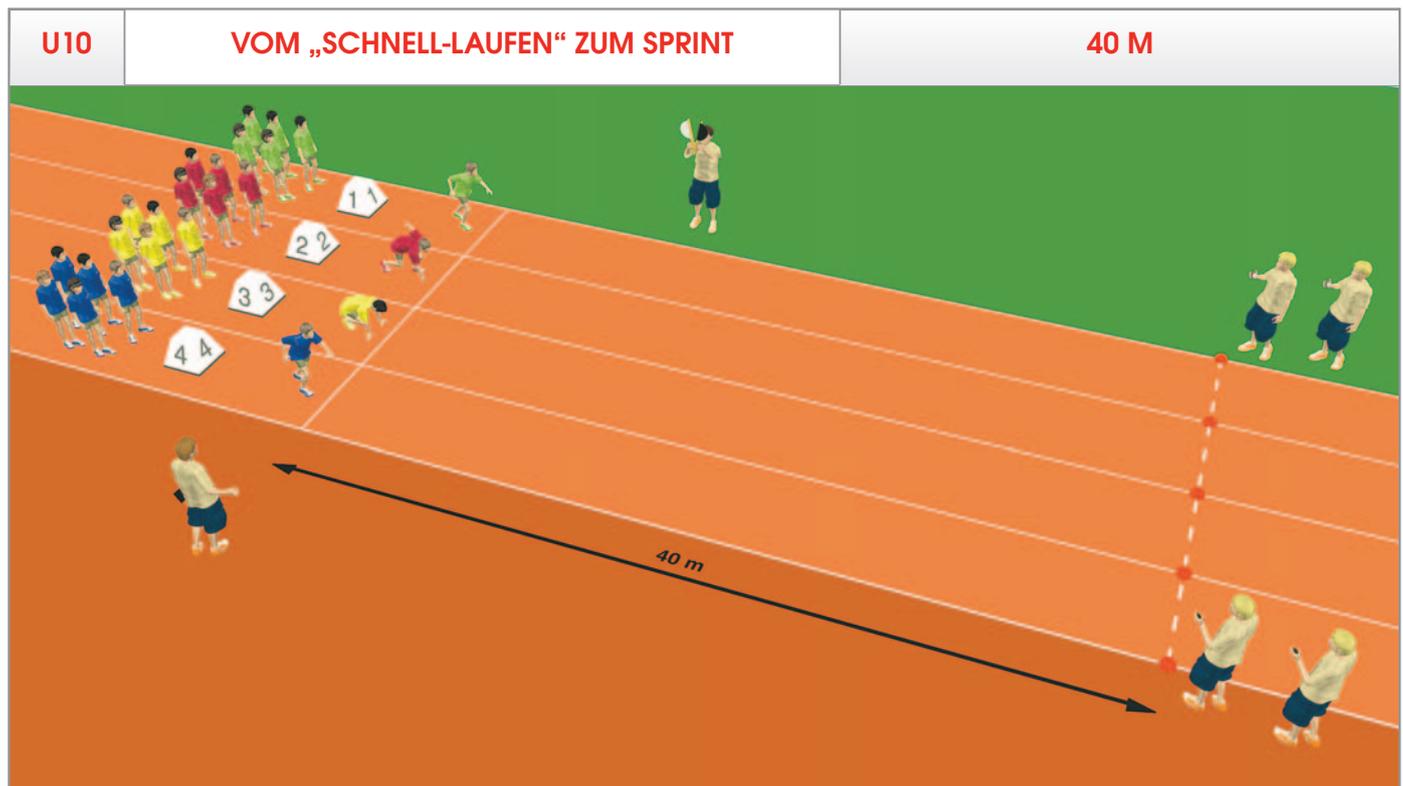
- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

#### 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



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.

- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach

erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole).

- 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

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten:
  - Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.)
  - oder Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.)
  - Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

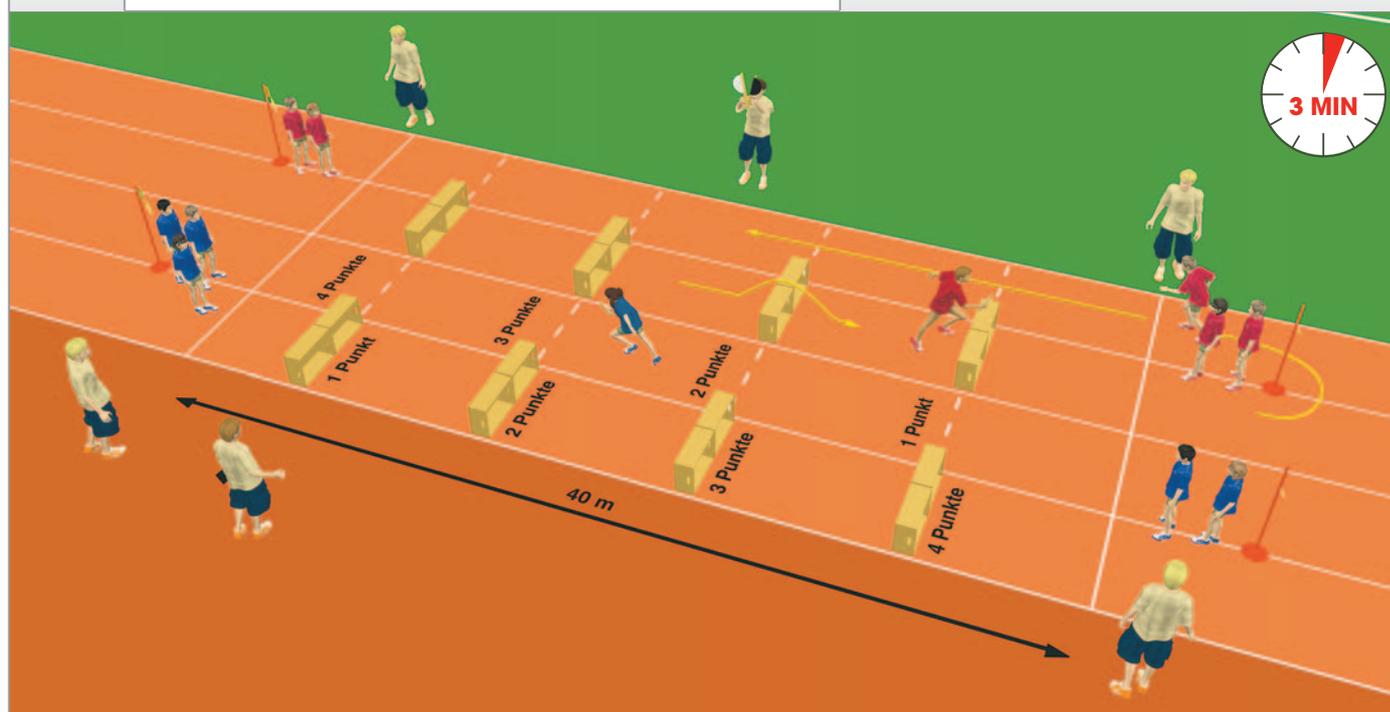
#### MATERIAL (4 BAHNEN)

- Startlinie
- Ziellinie
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z. B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er

den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

#### WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

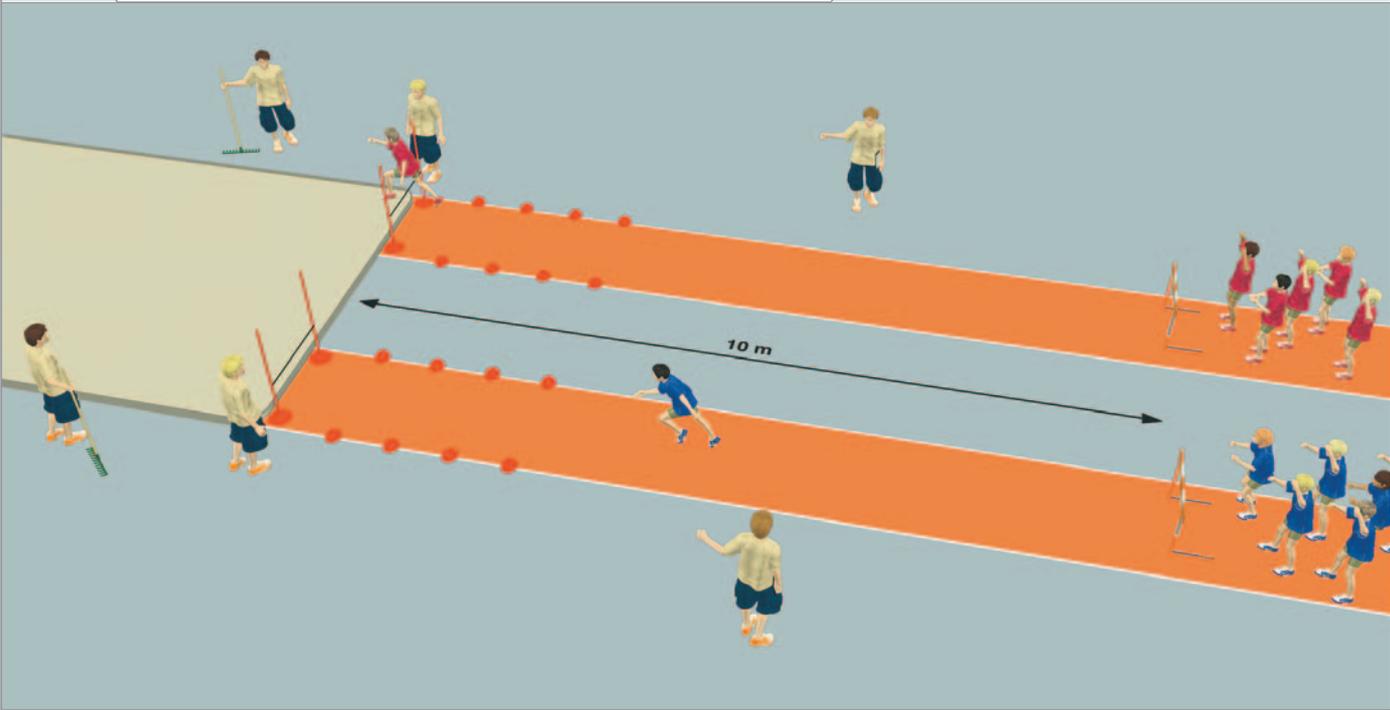
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

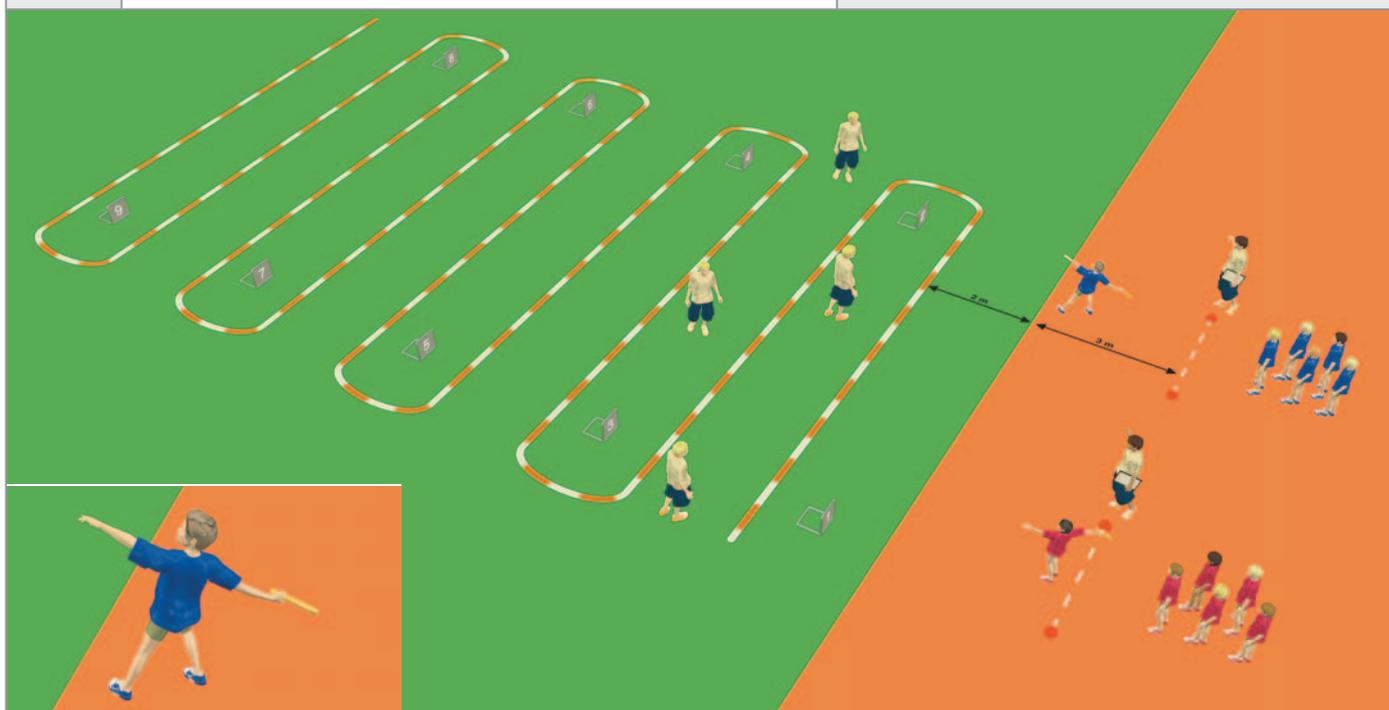
- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.</li> <li>• Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.</li> <li>• Gemessen wird der Sprung in die Höhe.</li> <li>• Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand.</li> <li>• Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.</li> <li>• Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.</li> <li>• Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Organisation</li> <li>• 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.</li> <li>• Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• 1 Hürde als Anlaufbegrenzung</li> <li>• 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte</li> <li>• ca. 8 Hütchen o. Ä.</li> </ul>

U10

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m 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 dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

#### WETTKAMPFHILFER (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

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

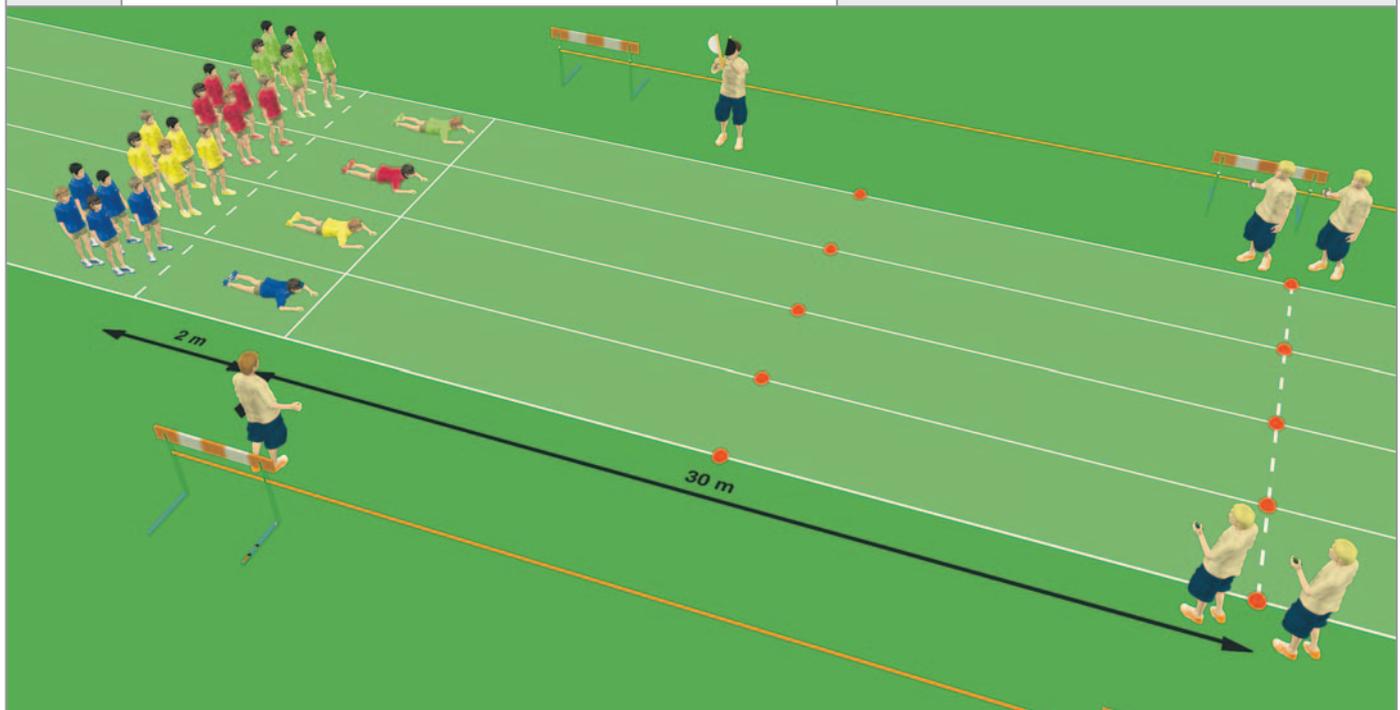
#### MATERIAL (ANLAGE)

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

U8

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT

30 M



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied läuft mehrmals (maximal dreimal).
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.

- unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechelsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Kinder die geforderte Lage bzw. die dem

Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Mit der Startklappe oder durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

#### WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN)

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

#### WERTUNG

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Additionswertung: Es werden die Zeiten aller Läufe jedes Teilnehmers addiert.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

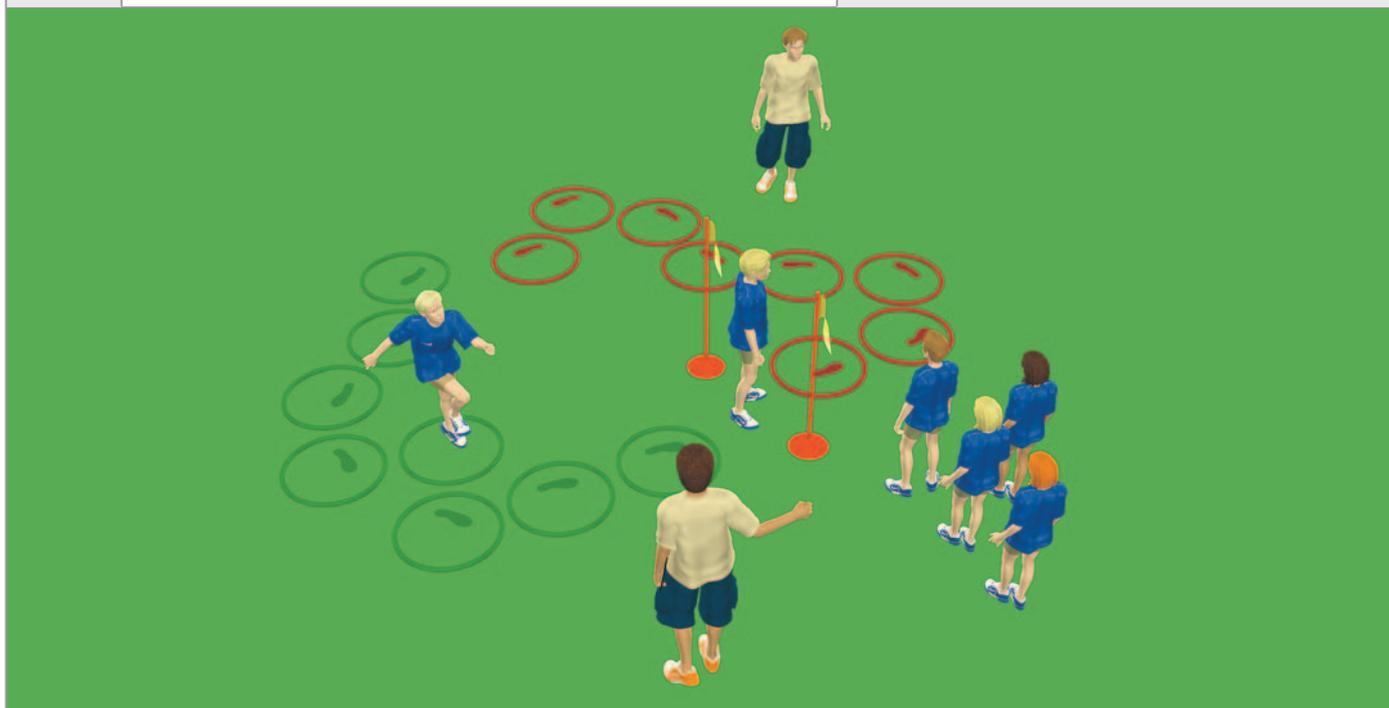
#### MATERIAL (4 BAHNEN)

- Startlinie
- Ziellinie
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U8

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

EINBEIN-HÜPFER-STAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Jedes Team hat 2 Staffelversuche mit je 6 Kindern. Im zweiten Versuch soll die Staffel verändert und sollen Kinder ausgetauscht werden. So wird ermöglicht, dass jedes Kind mindestens an einem der beiden Staffeldurchgänge teilnehmen kann.

- Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen – Beinwechsel und zugleich Farbwechsel zwischen dem 8. und 9. Reifen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehler-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes In-den-Reifen-Springen, so muss das Kind zurück zum

vorherigen Reifen und hüpft von dort aus weiter.

- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Zuerst springt jedes Kind mit dem einen Bein, nach dem 8. Reifen mit dem anderen.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“. Jedes Kind ist dabei 2-mal an der Reihe. Sobald das 6. Kind den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt.

#### WETTKAMPFHelfER (2/PARCOURS)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn

#### WERTUNG

- Welches Team bewältigt am schnellsten den Parcours? – Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.
- Die Bestzeiten aller Teams werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

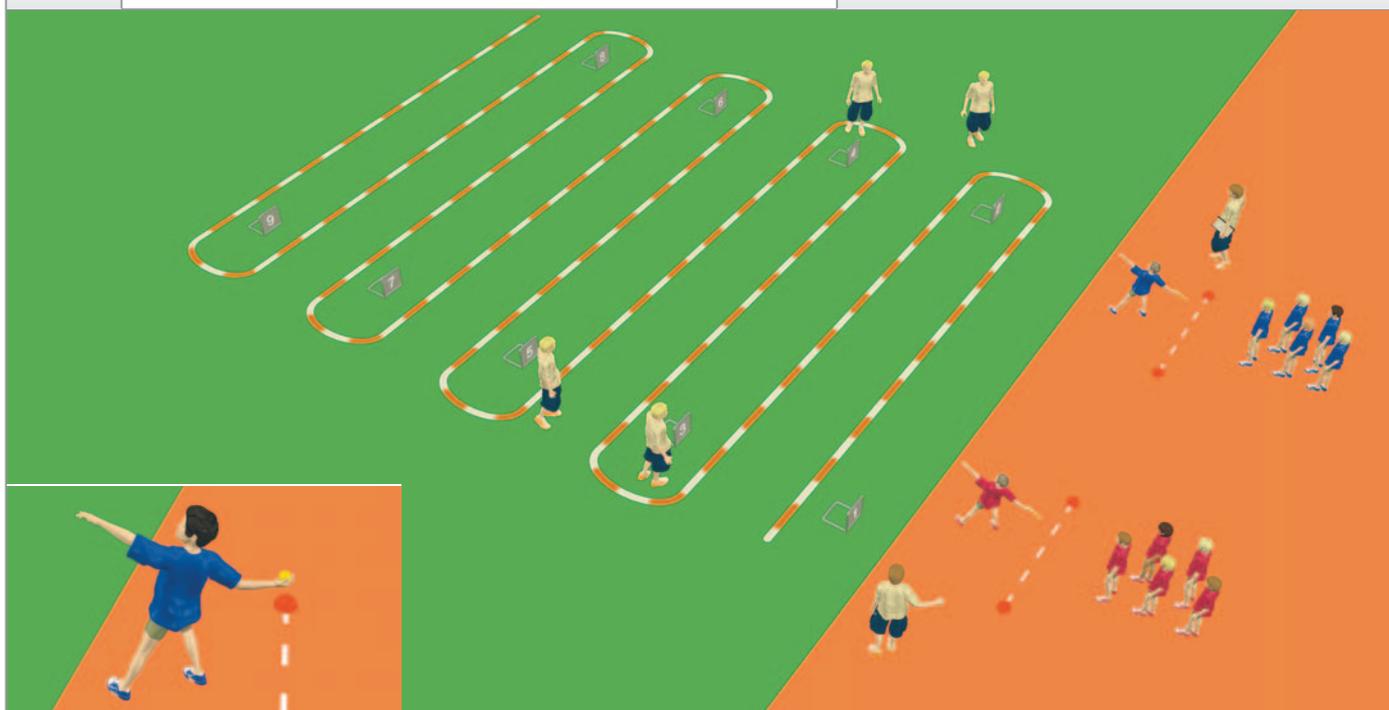
#### MATERIAL/PARCOURS

- 16 Fahrradreifen (jeweils 8 Reifen, gestaltet in unterschiedlicher Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Materialien zum Verbinden der Reifen untereinander (z. B. Kordel, Kabelbinder)
- Markierungen für die Anordnung der Reifen
- Kennzeichnung der Start-(Wechsel-)Position

U8

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS DEM STAND)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) 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).
- Auf Wunsch reicht ein Teambetreuer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden. Nach je-

dem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.

- Alternativ: Das Kind absolviert unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es wieder 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

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden 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/30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle