

Altersgerechte Kinderleichtathletik

Liebe Trainer der U12 (= C-Schüler), U10 (= D-Schüler), U8 (= E-Schüler)

Mit diesem Rundschreiben möchte ich Informationen zu den Änderungen der kommenden Leichtathletiksaision im Bereich der Kinderleichtathletik weitergeben. Der DLV verfolgt mit seinem Konzept das Ziel, die Wettkämpfe vielseitiger und attraktiver zu gestalten.

Kurz zu meiner Person:

- Schülerwartin der Region Wendelstein seit Anfang des Jahres
- 3 Kinder im Alter von 11, 9 und 5 Jahren.
- Training der Altersklassen U12 und U10
- Leichtathletiktraining seit mindestens 6 Jahren in unterschiedlichen Altersklassen

Vorteile der altersgerechten Leichtathletik:

- Durch die unterschiedlichen Wettkampfkarten, die der DLV vorbereitet hat, werden die Kinder hervorragend auf die Aufgaben in den folgenden Jahren vorbereitet. Grundlegende leichtathletische Abläufe werden in allen Disziplinbereichen gefestigt. (z.B. auch Stabhochsprung, Drehwurf...).
- Gerade in der Leichtathletik unerfahrene Trainer haben über die Wettkampfkarten klare Trainingsinhalte für ihr Training, die noch dazu sehr vielseitig sind.
- Die Wettkampfbetreuung ist für die Trainer deutlich einfacher zu bewältigen, weil die zu betreuenden Athleten gemeinsam an den Wettkampfstätten sind.
- Die Wettbewerbe sollten bei entsprechender Organisation deutlich kürzer ausfallen, und in dieser Zeit absolvieren die Athleten viele Wettbewerbe, es gibt kein langes Warten auf den nächsten Einsatz – auch für die begleitenden Eltern ein deutlicher Pluspunkt.
- Der Teamgeist wird durch das Starten in Mannschaften deutlich gesteigert.
- Es gibt keinen einzelnen Verlierer. Außerdem haben wir uns im Kreis Wendelstein dazu entschlossen ab dem elften Platz alle folgenden Mannschaften mit dem elften Platz zu bewerten. Dies gilt natürlich nur für die Urkundenvergabe, im Computer und somit in der im Internet stehenden Endauswertung werden alle Kinder auf dem errungenen Platz gewertet. Mit dieser Maßnahme wollen wir verhindern, dass es in den letzten Mannschaften zu Streit innerhalb des Teams kommt.

Noch ein Hinweis:

In der Kinderleichtathletik sind keine Leichtathletikgemeinschaften mehr erlaubt. Damit starten die Kinder wieder für ihren Heimatverein. Vereinsübergreifende Mannschaften sind allerdings möglich.

Im Anschluss finden sie die Termine der Wendelsteinmeisterschaften des kommenden Wettkampfjahres, getrennt nach U8/ U10 und U12.

Ich freue mich auf ein schönes und vielseitiges Wettkampfsjahr 2012.

Natürlich bin ich noch immer in der Findungsphase für ein, in jeder Altersstufe optimales, ansprechendes, reizvolles und vor allem leichtathletisches Wettkampfprogramm.

Für konstruktive Kritik bin ich immer offen.

Auf gute Zusammenarbeit

Regine Uhl

Altersgerechte Kinderleichtathletik U8 und U10

Wendelsteinmeisterschaften U8 (2005/2006):

| Titel | Termin | Veranstaltungs-ort | Disziplinen |
|----------------------------|------------|--------------------------|---|
| Halle Vormittags | 22.01.2012 | Ebersberg 10.00-13.00 | Weitsprungstaffel (WK*2, Sprung), Hindernisstaffel (WK4, Lauf), Einbeinsprungstaffel (WK7, Sprung), Druckwurf aus Parallelstellung (WK 4, Wurf), Grand-Prix-Staffel |
| Freiluft | 20.05.2012 | Markt Schwaben | 30m aus ver. Lagen (WK 1, Lauf), Hürdensprint (WK 4, Lauf), Tandem Team Biathlon (WK 9, Lauf), Hochweitsprung I (WK 4, Sprung), Drehwurf (WK 7, Wurf) |
| Cup | 30.09.2012 | Rosenheim | Hindernis-Sprint-Pendelstaffel (WK*4, Lauf), Biathlonstaffel (WK9, Lauf), Ziel-Weitsprung (WK1, Sprung), Hoch-Weitsprung (WK4, Sprung), Schlagwurf (WK1, Wurf) |

Wendelsteinmeisterschaften U10 (2004/2003)

| Titel | Termin | Veranstaltungs-ort | Disziplinen |
|------------------------------|------------|--------------------------|---|
| Halle, Nachmittags | 22.01.2012 | Ebersberg 14.00-18.00 | Hindernisstaffel (WK5, Lauf), Weitsprungstaffel (WK2, Sprung), Medizinball-Stoßen (3er-Rhythmus) (WK5, Wurf), Wechselsprungstaffel durch Reifenbahn (WK8, Sprung), Ball gegen die Wand werfen und fangen, Stabhockeystaffel, Grand-Prix-Staffel |
| Freiluft | 20.05.2012 | Markt Schwaben | 40m (WK 2, Sprint), Hindernis-Sprint-Pendelstaffel (WK 6, Sprint), Tandem-Team-Biathlon (WK 10, Lauf), Hochweitsprung II (WK 5, Sprung), Stabweitsprung (WK 11, Sprung), Schlagwurf (WK 2, Wurf), Drehwurf (WK 8, Wurf) |
| Cup | 30.09.2012 | Rosenheim | Hindernis-Sprint-Pendelstaffel (WK5, Lauf), Biathlonstaffel (WK10, Lauf), Weitsprungstaffel (WK2, Sprung), Wechselsprünge (WK8, Sprung), Stabweit (WK11, Sprung), Schlagwurf (WK2, Wurf), Medizinballstoßen (WK5, Wurf) |

*WK= Wettkampfkarten des DLV sind im „Leichtathletik“ Heft 9/10 aufgeführt. Achtung die Wettkampfkarten sind nur zur Orientierung gedacht, eine genaue Beschreibung der Übungen folgt in der Ausschreibung der ausrichtenden Vereine, die auf der jeweiligen Vereinshomepage sowie der Lasob-Seite zu finden sein wird!

Ablauf:

Bei den U8 und U10 werden drei Wendelstein-Meistertitel vergeben, es erfolgt nur Mannschaftswertung!

1. Wendelsteinmeisterschaften (Halle)
2. Wendelsteinmeisterschaften (Freiluft)
3. Wendelsteincup (Wertung der 3 Wettkämpfe zusammen)

Wendelsteincup Meister können nur Mannschaften werden, die an allen 3 Wettbewerben mit 4 gleich bleibenden Athleten teilgenommen haben = Stammathleten.

Selbstverständlich darf man am letzten Wettkampf auch teilnehmen, wenn man keine gültige Cupmannschaft hat. Es wird neben der Cupehrung auch eine normale Tagesehrerung geben - dies ist jedoch kein Wendelsteinmeistertitel.

Genaue Regeln der Region Wendelstein und Hinweise zur Durchführung eines altersgerechten Wettkampfes finden sie auf der Seite:

http://www.lasob.info/lasob/index.php?option=com_content&view=article&id=60&Itemid=108

Altersgerechte Kinderleichtathletik

U12

Wendelsteinmeisterschaften U12 (2002/2001)

| Titel | Termin | Veranstaltungs-ort | Wertung | Disziplinen |
|--------------------|------------|--------------------|------------|---|
| Halle | 10.03.2012 | Bad Aibling | Einzel | 30m, 30mH, Hoch (Schere), Frontalstoß + Überkopfwurf |
| | | | Mannschaft | 30m, Frontalstoß + Überkopfwurf, GrandPrix |
| Einzel | 05.05.2012 | Kirchheim | Einzel | |
| | | | Mannschaft | |
| 4-Kampf | 21.07.2012 | Zorneding | Einzel | 50m, Weit, Hoch (Schere), Ballwurf |
| | | | Mannschaft | 50m, Weit, Hoch (Schere), Ballwurf |
| Cup-Meister | 30.09.2012 | Rosenheim | Mannschaft | Hindernis-Sprint-Pendelstaffel (WK*6, Lauf), Teamverfolgung (WK11, Lauf), Additions-Weitsprung (WK3, Sprung), Fünfsprung (WK9, Sprung), Stabweit (WK12, Sprung), Stoß-Dreikampf (WK6, Wurf), Drehwurf mit Fahrradreifen (WK9, Wurf) |

*WK= Wettkampfkarten des DLV sind im „Leichtathletik“ Heft 9/10 aufgeführt. Achtung die Wettkampfkarten sind nur zur Orientierung gedacht, eine genaue Beschreibung der Übungen folgt in der Ausschreibung der ausrichtenden Vereine, die auf der jeweiligen Vereinshomepage sowie der Lasob-Seite zu finden sein wird!

Ablauf:

Es wird eine Mischung aus den bekannten Einzelwettbewerben und einer Mannschaftswertung geben.

1. **Einzelwertung:** oben angegebenen Disziplinen
Mannschaftswertung: Vereine die an der Mannschaftswertung teilnehmen wollen, müssen an der Grand-Prix-Staffel mit 6 Kindern teilnehmen. Außerdem müssen diese 6 Kinder auch bei den Einzeldisziplinen 30m und Werfen +Fangen teilnehmen, denn diese Leistungen gehen mit in die Mannschaftswertung ein. (Diese Disziplinen müssen also nicht doppelt absolviert werden)
2. **Einzelwertung:** Disziplinen sind noch nicht bekannt.
Mannschaftswertung: Disziplinen sind noch nicht bekannt.
3. **Einzelwertung:** oben angegebenen Disziplinen
Mannschaftswertung: die 6 Kinder müssen an dem 4 Kampf teilnehmen dann erfolgt auch automatisch eine Mannschaftswertung.
4. **WendelsteinCup Meister:** Addition der Ergebnisse aus den Mannschaftswertungen der Wettkämpfen 1-4. Eine Mannschaft besteht immer aus 6 Athleten, wobei 4 der Athleten an allen 4 Wettkämpfen teilgenommen haben müssen.
Mannschaftswettkampf: Selbstverständlich darf man am letzten Wettkampf auch teilnehmen, wenn man keine gültige Cupmannschaft hat. Es wird neben der Cupehrung auch eine normale Tagesehrung geben - dies ist jedoch kein Kreismeistertitel/Region Wendelstein.