

WICHTIG: vor allem für Ausrichter eines Wettkampfes
Organisatorisches und kleine Regelkunde zur altersgerechten
Leichtathletik:

Teams:

- Jedes Team wird von einem vom eigenen Verein gestellten Mannschaftsleiter (z.B. Trainer) begleitet.
- Zudem werden 1-2 Eltern pro Team benötigt, die bei ihren Kindern bleiben und Helferaufgaben übernehmen (Bälle zurück rollen etc.)
- Ein Team besteht aus 6-11 Kindern, wobei in jeder Disziplin die besten 6 in die Wertung kommen.

Kampfrichter:

- An jeder Wettbewerbsstation befinden sich Kampfrichter, die die Leistungen der Kinder an dieser Station bewerten.
- Jeder Kampfrichter braucht vor Ort die Wettkampfkarte seiner Station um etwaige Unklarheiten schnell regeln zu können.
- Falls zu wenige Helfer da sind, muss der „neutrale“ Kampfrichter unbedingt die Schreibearbeit übernehmen.

Mannschaftsleiter:

- Der Mannschaftsleiter erhält in einem Umschlag Laufzettel für die verschiedenen Stationen, auf denen er die Startnummern der Kinder seines Teams in der Reihenfolge einträgt, in der sie starten sollen. (Kann von Station zu Station geändert werden!)
- Vom Mannschaftsleiter werden die Startnummern aller Mädchen seines Teams umkreist
- Diese Zettel werden dem Kampfrichter an der jeweiligen Station übergeben. Der Kampfrichter notiert die Ergebnisse. Vom Veranstalter gestellte Läufer bringen die Zettel ins Wettkampfbüro.

Übungsbeschreibung:

- Alle Gewichte, Abstände u.ä. sind „Ungefährrangaben“, die Ihnen bei Ihrem Training helfen sollen, die Kinder vorzubereiten. Der Veranstalter behält sich vor, diese am Wettkampftag geringfügig zu ändern, falls sich dies im Laufe der Vorbereitung als sinnvoll erweist oder aus organisatorischen Gründen nötig ist.

Wettkampfkarten:

- Im Anschluss findet man die Wettkampfkarten für die verschiedenen Altersklassen. Die Bilder sind vom DLV übernommen, allerdings ist die Übungsausführung meist etwas abgewandelt.
- Wettkampfhelfer: nicht alle aufgeführten Wettkampfhelfer müssen vom Veranstalter gestellt werden, viele Arbeiten können auch von den teambegleitenden Eltern (siehe Startgruppen) durchgeführt werden.

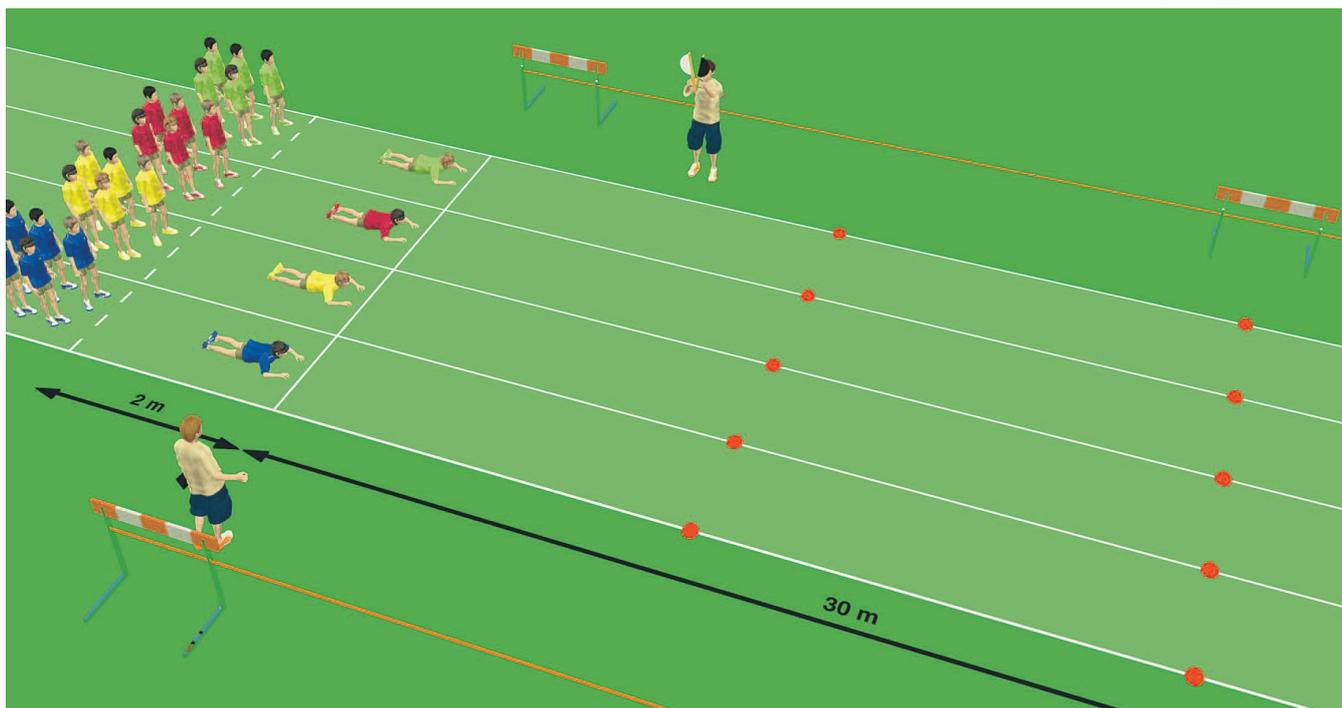
Laufzettel:

- Die Laufzettel der einzelnen Teams müssen vom Veranstalter vorab in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Somit wird vermieden das es Stau an einzelnen Stationen gibt.

Allgemeines:

- Spikes sind nicht erlaubt
- es dürfen keine eigenen Geräte (z.B. Stäbe, Medizinbälle, etc.) mitgenommen werden, sondern es müssen die vom Veranstalter gestellten benutzt werden.

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

30m -Staffel**Laufen**
(3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startsignal/ taktilen Reiz schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30m Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- anders als im Bild Pendelstaffel
- **6 Kinder** eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ nehmen die als erstes startenden Kinder die vorgeschriebene Startposition ein. Das Startsignal erfolgt danach mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Die weiteren Kinder sind bereits in entsprechender Startposition sobald sie an der Reihe sind. Als **Staffelübergabe gilt die Berührung des Athleten** am Rücken (bei der Bauchlage), bzw. am Bauch (bei der Rückenlage). Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Die Startpositionen sind z.B. **Bauchlage** (gestreckte Arme, Hände an der Linie), **Rückenlage** (gestreckte Arme, Hände an der Linie).
- Am einfachsten zu Organisieren ist es eine Startposition immer auf einer Seite ab zu fragen (z.B. Bauchlage auf der Startseite für alle Kinder, Rückenlage auf der Gegenseite für alle Kinder.)

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!

Wettkampfhelfer: (2 pro Team)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer (Protokollant)

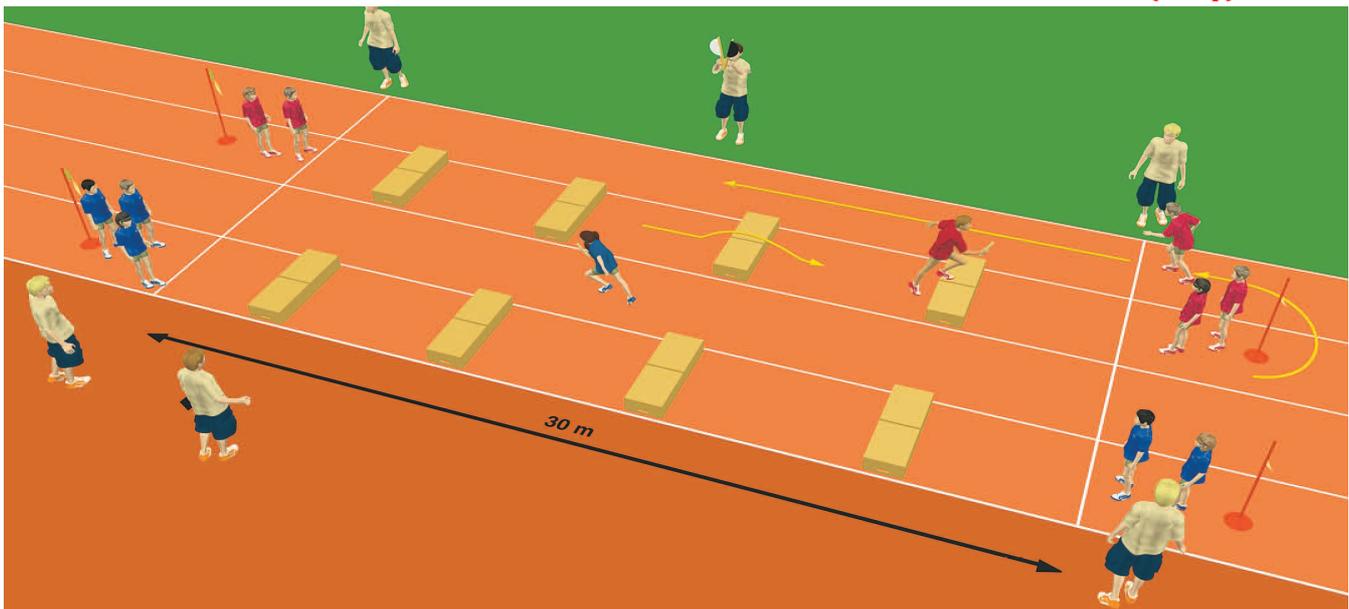
WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material:

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- Schlussläufermarkierung

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

30- M- Hindernis- Sprint-Pendelstaffel**Laufen
(2. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis bzw. Flachstrecke das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- **6 Kinder** eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Läufer 1 sprintet mit Tennisring eine ca. 30m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: z.B. Lochhütchen mit Gymnastikstab im **3. höchsten Loch** (bei 4Lochhütchen) = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen **4 Hindernisse im Abstand von ca. 5 Metern**. Der **Anlauf beträgt 7,5m**.
- **Übergabe des Tennisrings von vorne** (anders als im Bild dargestellt!) an Läufer 2 (Pendelstaffel).
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von vorne an den nächsten Läufer der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Pfiff!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben den Staffelstab an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);
- finden mehrere Läufe statt, sollte die Reihenfolge und Bahnverteilung beibehalten werden.
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!

Wettkampfhelfer: (3-4 pro Team)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer: (Protokollant)
- 1-2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

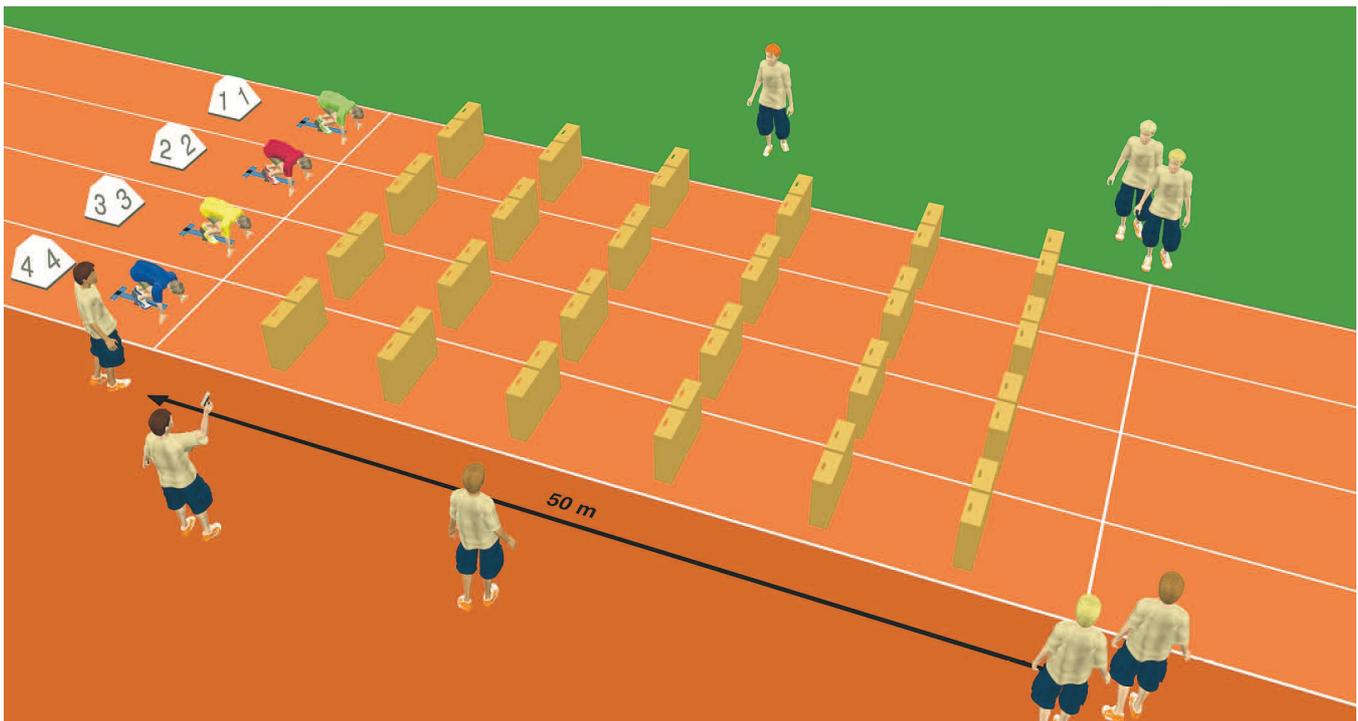
WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material: (für 1 Team)

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 4 Hindernisse (z.B. Lochhütchensystem)
- 1 Tennisring
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

30- M- Hindernis- Sprint**Laufen
(1. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen.
- Auf der Strecke stehen **5 Hindernisse** (Bananenkartons, oder Lochhütchen mit Gymnastikstab im **3. höchsten Loch** (bei 4 Lochhütchen)) im festen **Abstand von 5,00m**. Der Anlauf zur ersten Hürde beträgt **8m**.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze“ (Vorrücken an die Startlinie)! „Fertig“ (Einnehmen der Startposition), „Piff“ (Startsignal), beginnt der schnelle Lauf aus dem Hochstart.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt.
- elektronischer Zeitnahme

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);

Wettkampfhelfer: (3-4 pro Team)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer: (Protokollant)
- 1-2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (Summe der schnellsten Zeiten der besten 6 Athleten) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

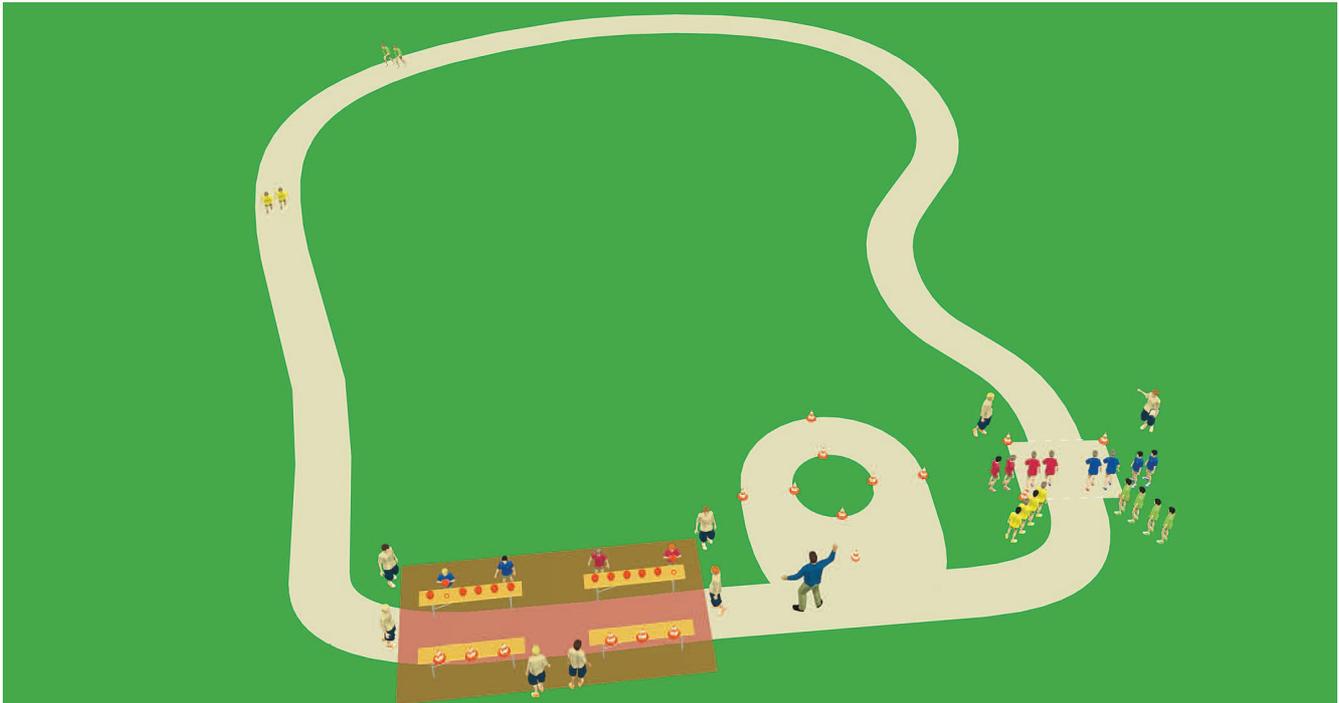
Material: (für 1 Team)

- elektrnische Zeitnahme
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 5 Hindernisse (z.B. Bananenkartons, Lochhütchensystem)
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen

Team - Biathlon

Laufen
Eigener Wettkampf



Kurzbeschreibung / Organisation:

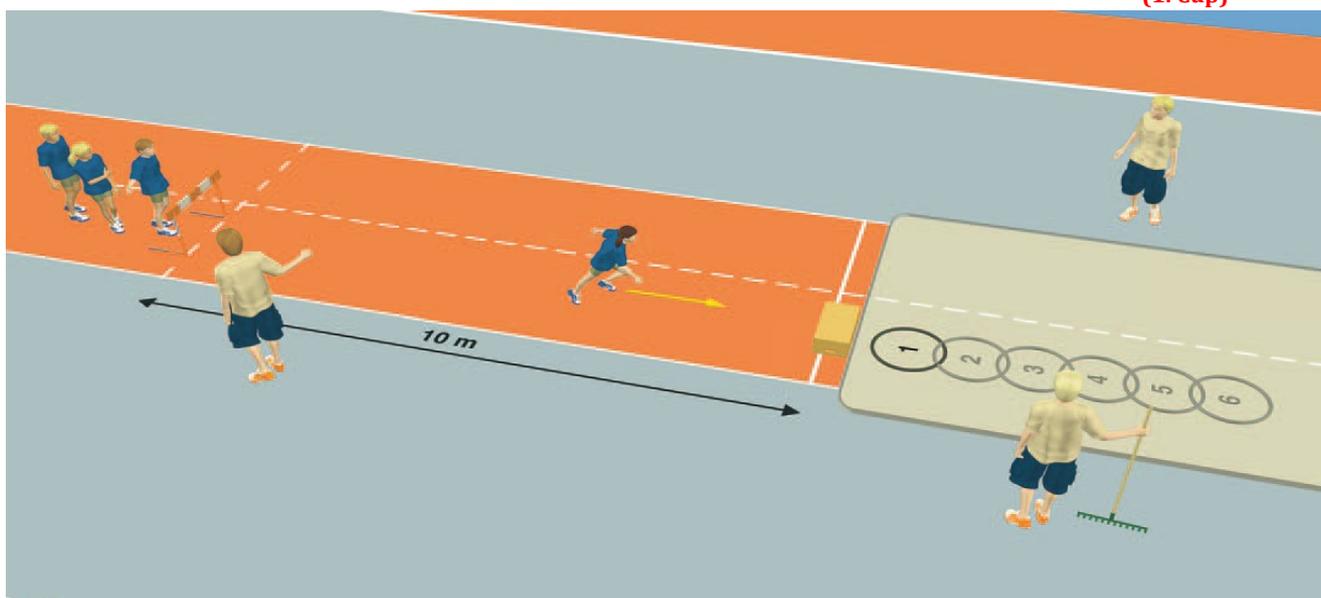
- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen , bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer beträgt **300 bis 500 Meter** (oder 2x200-300m)
- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Der Läufer muss drei Ziele mit sechs „baugleichen“ Geräten (sechs Würfe) treffen. **Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat der Läufer eine kleine Strafrunde** zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von dem Läufer entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.
- Sobald der erste Läufer das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel auf den nachfolgenden Läufer.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);

<p>Wettkampfhelfer: (mind. 9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer • 1Helfer pro Wurfstation • 1Helfer: Einweiser in die Strafrunden • Startordner 	<p>Wertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit • <i>(innerhalb eines Mehrkampfes werden die Laufzeiten aller Teams in eine Rangfolge gebracht.</i> • <i>Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.)</i> 	<p>• Material (6 Teams):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Markierung für die Laufrunde (Hürden, Absperrband) • 6 Wurfstationen: 6 Festzeltische als „Untergestell“ für die Ziele; • 6 Festzelt-Bänke als Ablage für Wurfgeräte, 18 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 36 Wurf-geräte (z. B. Bälle wie Gymnastik-, Volley- oder Handbälle) • Start- und Ziellinie
---	---	---

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

Ziel-Weitsprung**Springen
(1. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: ein Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.
- Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal **10m langen Anlauf**, **springt mit einem Fuß** vor dem Anlauforientierer ab und landet möglichst beidbeinig parallel im Zielbereich (Reifen).
- Bei einem Fehlversuch bekommt jedes Kind einen **zweiten Versuch pro Bahn** („Hoffnungsrunde“). Misslingt auch der zweite Versuch scheidet das Kind aus.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge der Kinder eingehalten.
- Als Sprungziel empfiehlt sich ein Fahrradreifen o. Ä..
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1m, dann weiter im 25cm Abstand (**100 - 125 - 150 - 175 - 200 - 225 - 250**)

Hinweis für den Kampfrichter:

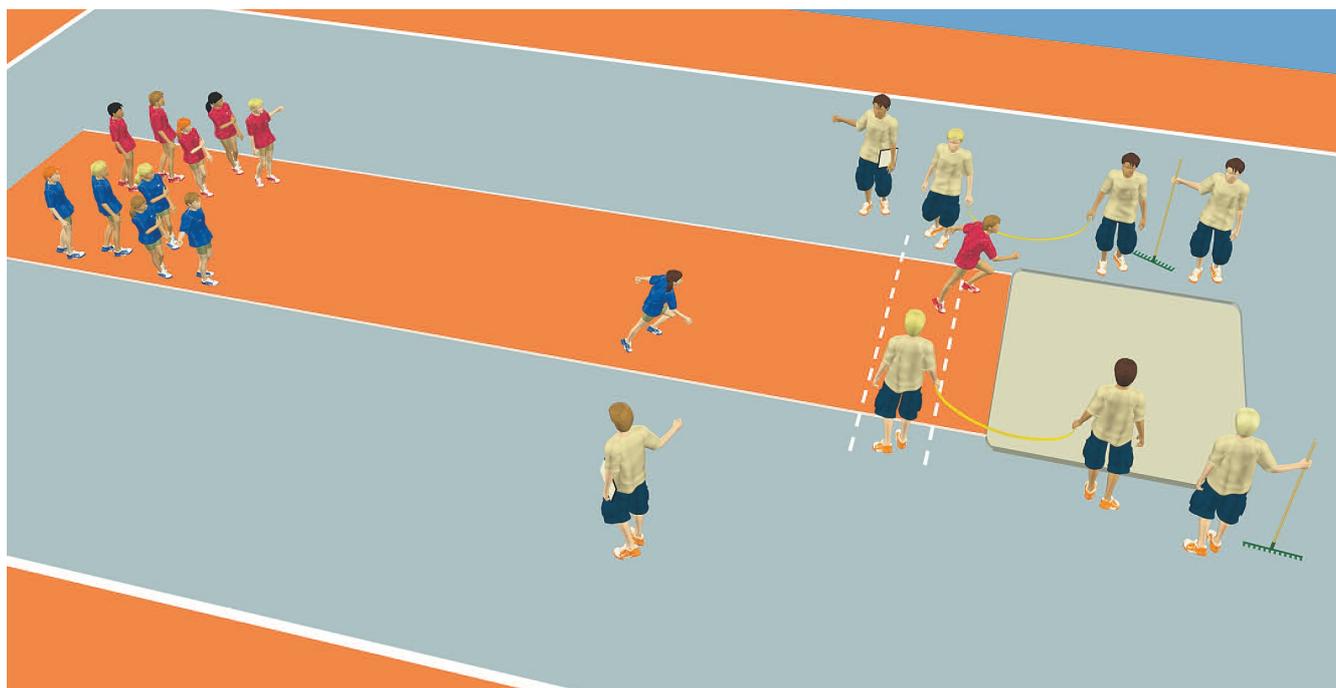
Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierer verschoben oder übertreten wird,
- der Reifen verfehlt wird, oder
- der Bereich zwischen Absprungort und Reifen berührt wird.

Es ist kein Fehlversuch, wenn der Reifen bei der Landung berührt wird. 2/3 der Füße müssen bei der Landung innerhalb des Reifens auf gesetzt werden.

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Team) <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen • 1 Schriftführer 	WERTUNG: Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hindernis (z.B. Bananenkarton flach gestellt) • 1 Fahrradreifen • 1 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlauflänge • 1 Messlatte (evtl. mit 25cm Skalierung) / Kreidestriche • 1 Harken/Rechen
--	---	--

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

(Additions -)Weitsprung**Springen**
(3.Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem 10m Anlauf einbeinig möglichst weit springen.
- Nach einem 10m langen Anlauf springt das Kind einbeinig vor einem Schaumstoffbalken ab. (nicht im Bild dargestellt)
- Die Messung erfolgt in **Zonen von 25cm** (nicht im Bild dargestellt)
- Jeder Springer eines Teams hat **3 Versuche, von denen die 2 Besten zu einem Gesamtergebnis** addiert werden. Die 6 Besten Werte eines Teams werden zum Teamergebnis addiert.

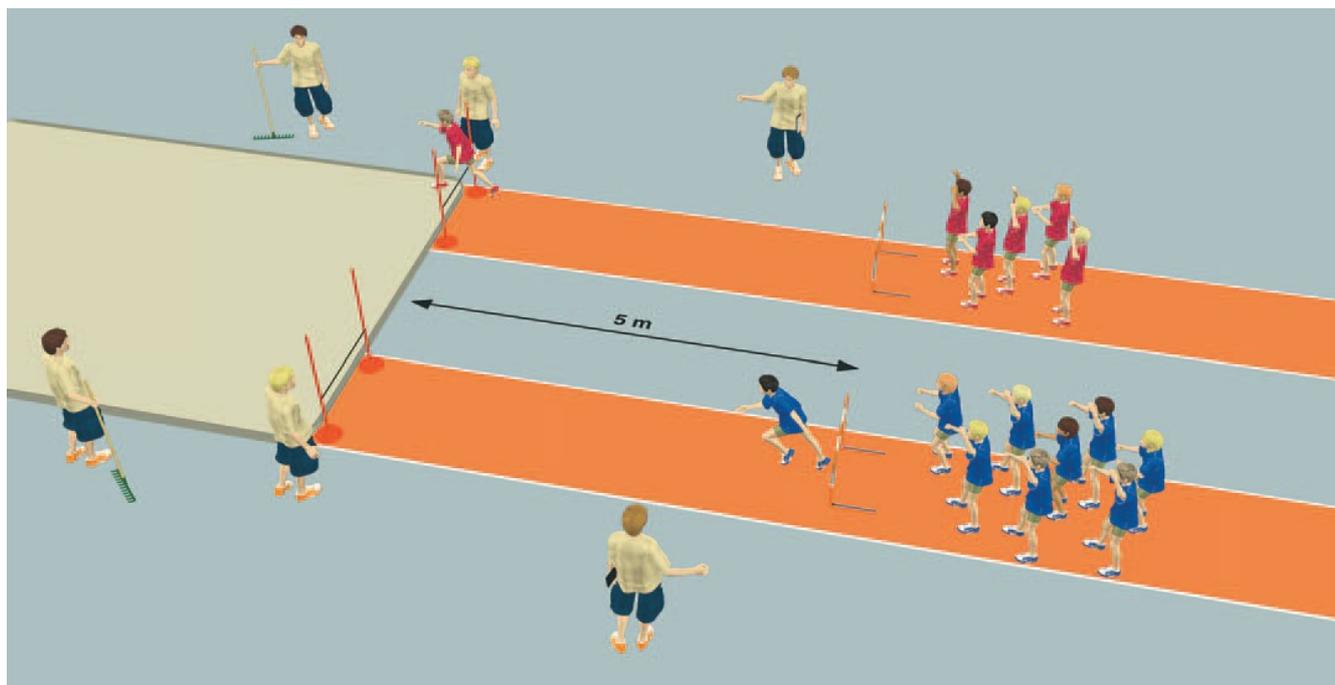
Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientier verschoben oder übertreten wird
- das Kind in die Grube läuft

Wettkampfhelfer: (3 pro Team) <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube • 1 Schriftführer 	WERTUNG: Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • festgeklebter Schaumstoffbalken als Absprungmarkierung • 1 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlauflänge (pro Bahn eine Hürde) • 1 Harken/Rechen • 1-2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand • (Zonenmarkierung)
--	--	---

Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung

Hoch-Weitsprung I**Springen**
(1. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Unmittelbar vor der Weitsprunggrube (Grubenkante) wird ein **Hindernisset als Hindernis** aufgebaut.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinige und auf **5 (bis 10m)** begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die (beidbeinige) Landung im Sand.
- Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Die Einstiegshöhe beträgt **40cm mit einer Steigerung im 5cm Abstand**.
- Jedes Kind hat maximal **2 Versuche pro Höhe**, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

Hinweis für den Kampfrichter:

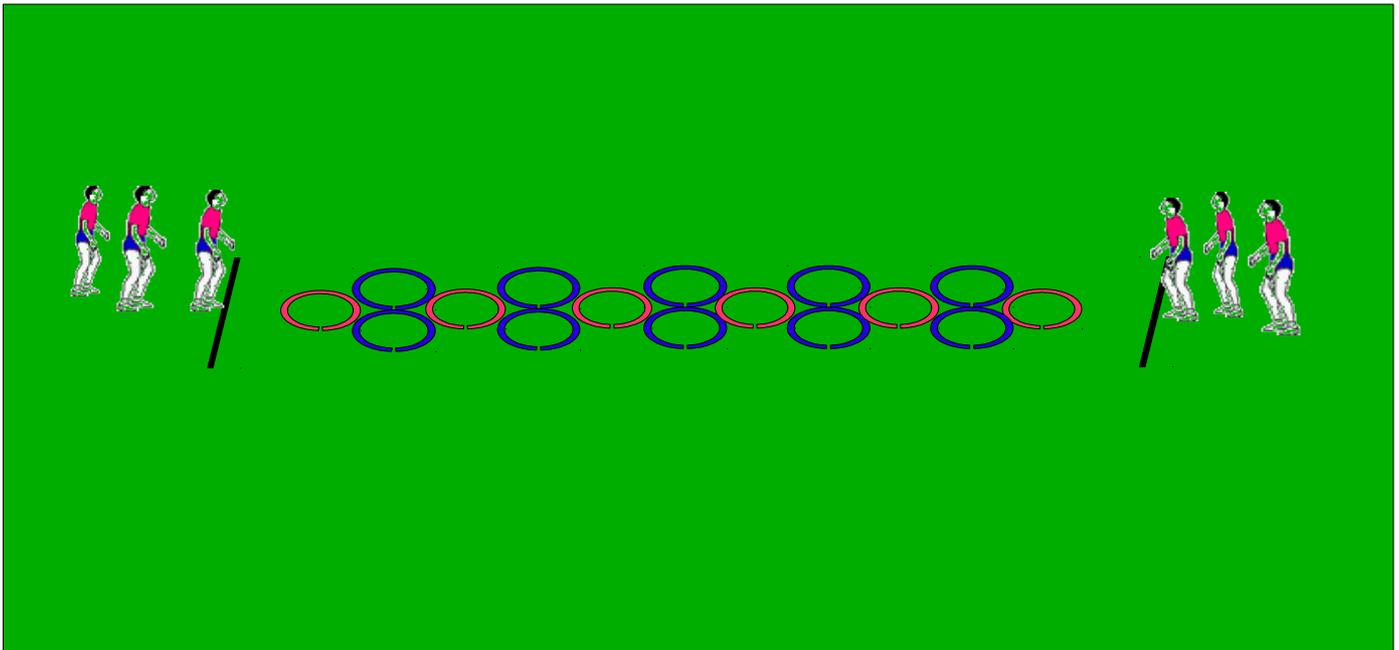
Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- die Latte herunterfällt
- beim Überqueren der Latte eine Straddle-ähnliche Bewegung oder Rollbewegung ausgeführt wird
- bei der Landung nicht **BEIDE** Füße zuerst den Boden berühren (vor allen anderen Körperteilen); die Füße dürfen aber versetzt, bzw. nach einander aufkommen.

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Hindernisaufbau • 1 Schriftführer 	WERTUNG: Pro übersprungener Höhe erhält das Kind einen Punkt. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • Hürden zum Anlauf absperren • Hürdensystem (oder z.B. Leiterhürden von Teamsportbedarf) • 1 Harken/Rechen
--	--	--

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung **Staffel - Rhythmus - Hüpfen**

Springen
(2. Cup)



Kurzbeschreibung / Organisation:

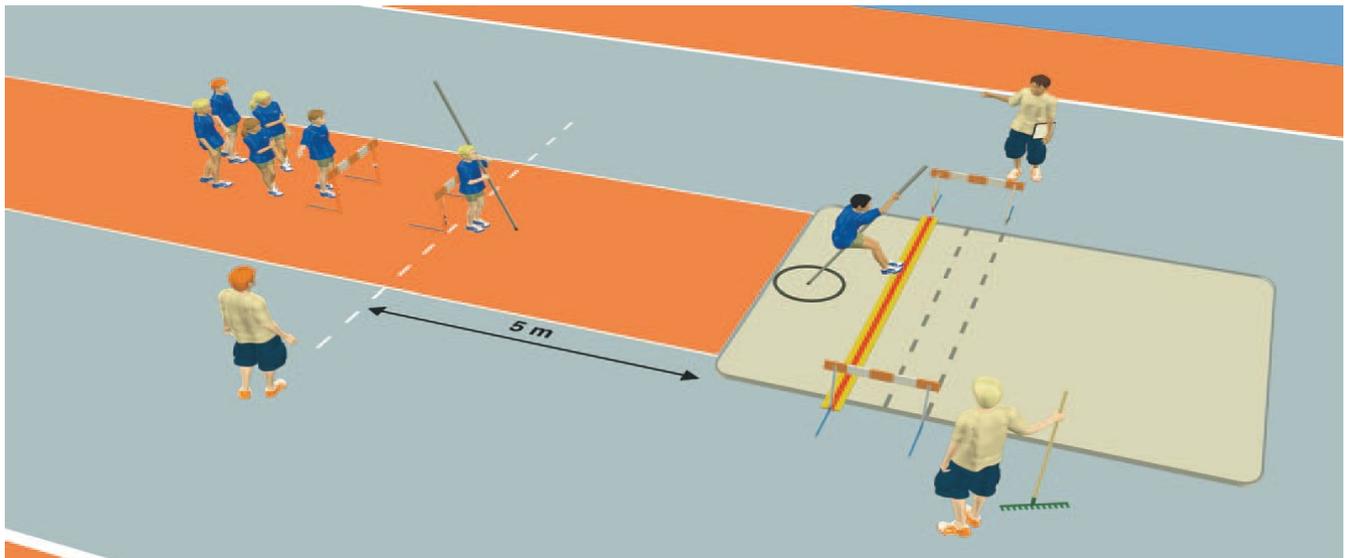
- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck ein-, bzw. beidbeinig mit möglichst schnellen Bodenkontakten einen bestimmten Sprungparcour bewältigen.
- **6 Kinder** eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 1x pro Lauf.
- Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder durchspringend bewältigen müssen. In einen „roten“ Reifen springt man beidbeinig, in die „blauen“ springt man gleichzeitig einbeinig. So dass ein **Rhythmus eng- breit- eng- breit-...eng** entsteht.
- Als **Staffelstab** wird ein **Tennisring** übergeben.
- Die Reifen werden auf dem Boden befestigt (festgeklebt) und die richtige Position mit Kreide oder Klebeband markiert.

Hinweis für den Kampfrichter:

- Misslingt einmal ein korrektes „In-den-Reifen-Springen“, so bekommt die Staffel **1 Strafsekunde**. „Korrektes In-den-Reifen -Springen“ heißt: keine Berührung außerhalb des Reifens!
- **Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!**

<p>Wettkampfhelfer: (2-3 pro Anlage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Zeitnehmer • 1 Helfer: Schriftführer und überprüfen der richtigen Sprungfolge • 1 Helfer: Korrektur der Sprungbahn 	<p>WERTUNG:</p> <p>Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 Reifen (evtl farbig) • Start- und Ziellinie (geklebt) • Tennisring • Klebeband, Kreide oder ähnliches um die Position der Reifen zu markieren • Stoppuhr
--	--	--

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung

Stabsprung**Springen**
(3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen ihn einstecken, abspringen und sicher landen.
- In der Grube oder auf dem Rasen wird eine Punktlinie mit einem Band o.Ä. markiert, davor wird ein Einstichbereich (z.B. Fahrradreifen) gekennzeichnet,
- Jedes Kind hat **2 Versuche pro Weite** („Hoffnungsrunde“).
- Für die 1. Sprungweite ist der Abstand zwischen Reifenende und Punktlinie **25cm**, für die 2. Sprungweite **75cm**, für die 3. Sprungweite **1,25m** und für die 4. Sprungweite **1,75m**.
- Die Anlauflänge ist auf **5-7m** begrenzt.
- Jedes Kind läuft mit einem Stab in den Händen los, sticht in den Reifen und springt mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktlinie. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- Jedes Kind hat maximal **2 Versuche** pro Weite, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Es darf nur das Material des Ausrichters verwendet werden.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

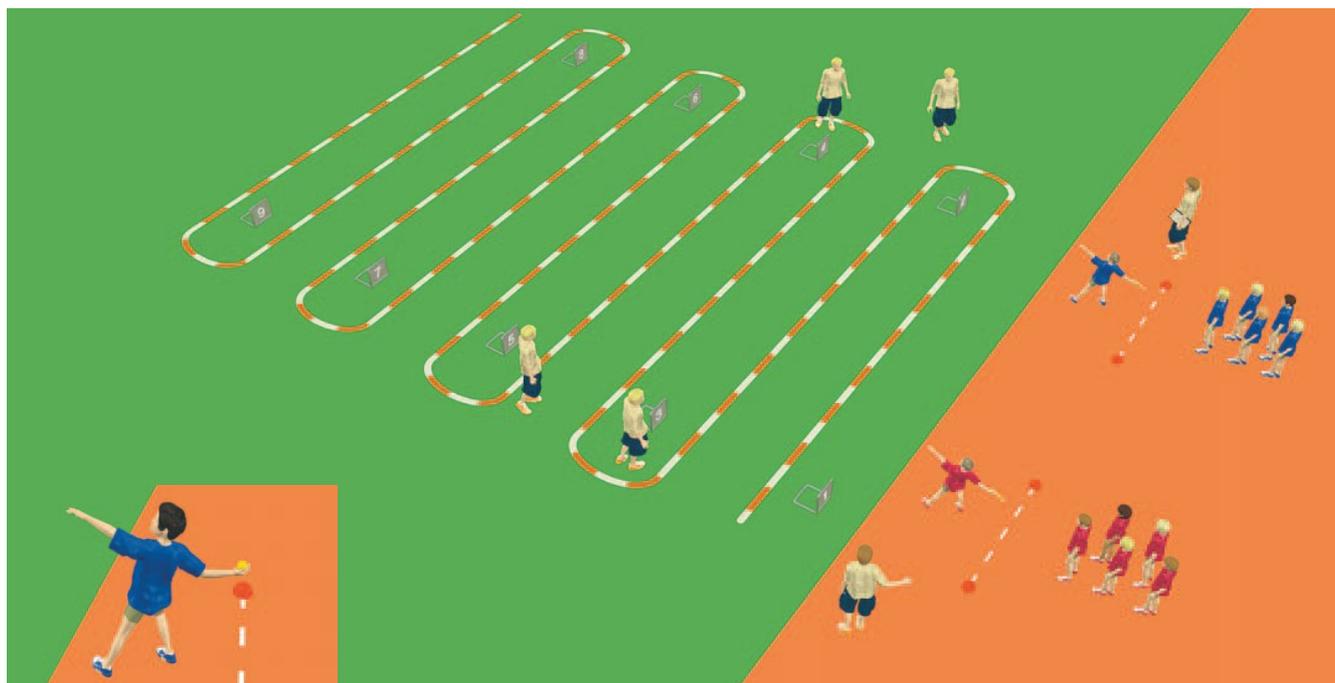
- der Einstichbereich (Reifen) nicht getroffen wurde
- die Markierung nicht mit **beiden** Füßen berührt bzw. übersprungen wurde.
- der Stab vor Erreichen der Senkrechten losgelassen wurde

Die vor dem Stabspringen gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss beibehalten.

Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 Helfer: Begraden der Sandgrube und Hindernisaufbau • 1 Schriftführer 	WERTUNG: Pro übersprungener Weite erhält das Kind einen Punkt. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • Hürden zum Anlauf absperren • 3 Sprungstäbe • 1 Band als Punktlinie (z.B. Reivo Band) • 1 Harken/Rechen • 1 Messlatte (evtl. mit 25cm Skalierung)
--	---	--

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

Schlagwurf (aus dem Stand)**Wurf**
(2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der **Schrittstellung** sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Würfen** pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zonen: Die **2m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Zone, in der der „Schlagball“ landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Schlagwurf nicht über den Kopf ausgeführt wird
- das Kind die Abwurfline (Schaumstoffbalken) oder Zielbereich berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird er mit den besseren Punkten bewertet.
- Auch Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Ein Teambetreuer darf dem Kind das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand reichen.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Schriftführer

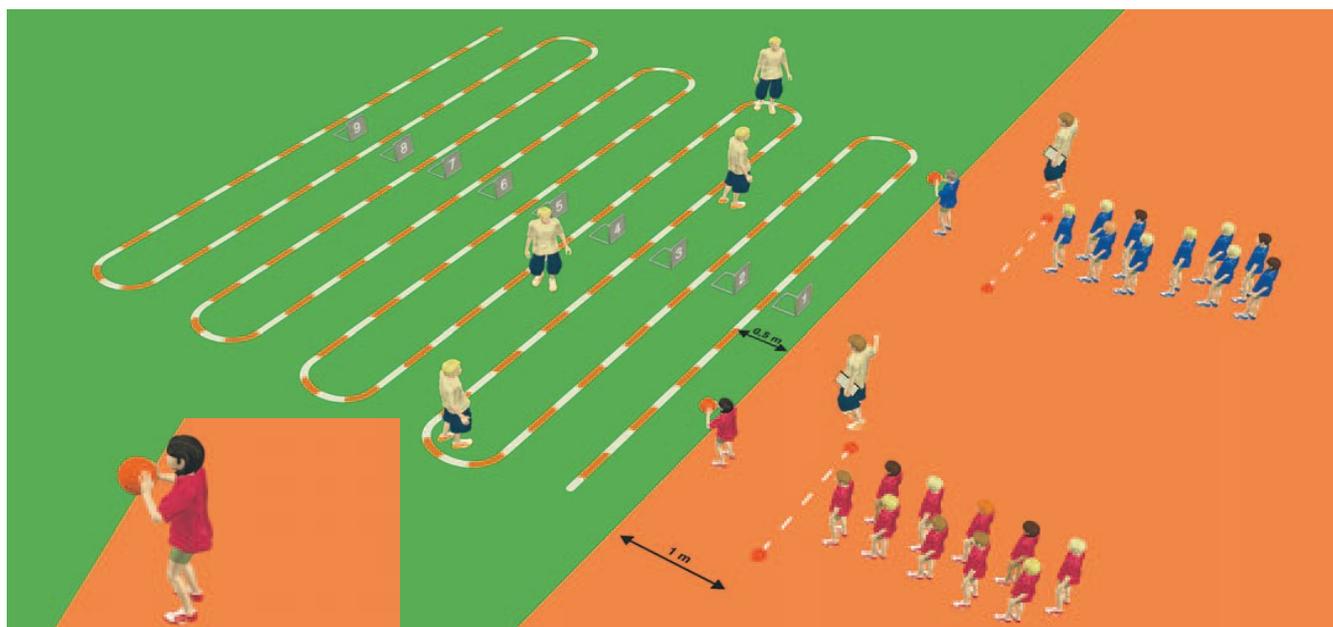
WERTUNG:

Welches Team wirft am besten?
Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 2 besten von 3 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....

Material: (für 1 Team)

- Schlagbälle (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle)
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 30m lang)

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß

beidarmiges Stoßen**Wurf**
(1. Cup)**Kurzbeschreibung/ Organisation:**

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Stößen** pro Teammitglied?
- Zum Stoßen wird ein mindestens **500g und maximal 1kg** schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball **beidhändig aus der parallelen Fußstellung** (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die **50cm breiten Zonen**, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den **1m breiten Wurfbereich** nach dem Wurf nach hinten über die „Gültig-Linie“ verlässt.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- das Kind den Wurfbereich nicht nach hinten verlässt
- das Kind die Abwurflinie (Schaumstoffbalken) oder Zielbereich berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird er mit den besseren Punkten bewertet.
- Auch Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Das Wurfgerät darf mit der freien Hand fixiert werden

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Schriftführer (sowie Überwachen des korrekten Wurfs (beidhändiger Druckwurf, Ellbogen zeigen vor dem Abwurf nach außen) ohne Übertreten 	WERTUNG: Welches Team wirft am besten? Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 2 besten von 3 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....	Material: (für 1 Team) <ul style="list-style-type: none"> • 3 Medizinbälle (mind. 500g, max. 1kg); oder Basketbälle • Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung • 1 Gültig-Linie, die den 1m-Abwurfbereich begrenzt • Schaumstoffblöcke • Punktetafeln • Wurffeld (10m breit und 20m lang)
---	--	---

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf

Drehwurf (Wurfauslage)

Wurf
(2. Cup)



Kurzbeschreibung / Organisation:

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Wertungswürfen** pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Tennisring aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Wurffelds mit markierten Zonen: Die **1m breiten Zonen**, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten gekennzeichnet (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Tennisring aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den **2m breiten Wurfbereich** nach dem Wurf nach hinten über die „Gültig-Linie“ verlässt.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- das Kind den Wurfbereich nicht nach hinten verlässt
- das Kind die Abwurflinie (Schaumstoffbalken) oder Zielbereich berührt

Hinweise zur Ausführung:

- Es müssen die Wurfgeräte des Ausrichters verwendet werden.
- Kommt das Wurfgerät direkt auf einer Zonenlinie auf, wird er mit den besseren Punkten bewertet.
- Auch Wurfgeräte die seitlich des Zielbereiches aufkommen, werden in Verlängerung der Zonenlinie gewertet.
- Der Abwurfbereich sollte durch Netze, Tore o.A. ausreichend zur Seite und nach hinten gesichert sein.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Schriftführer

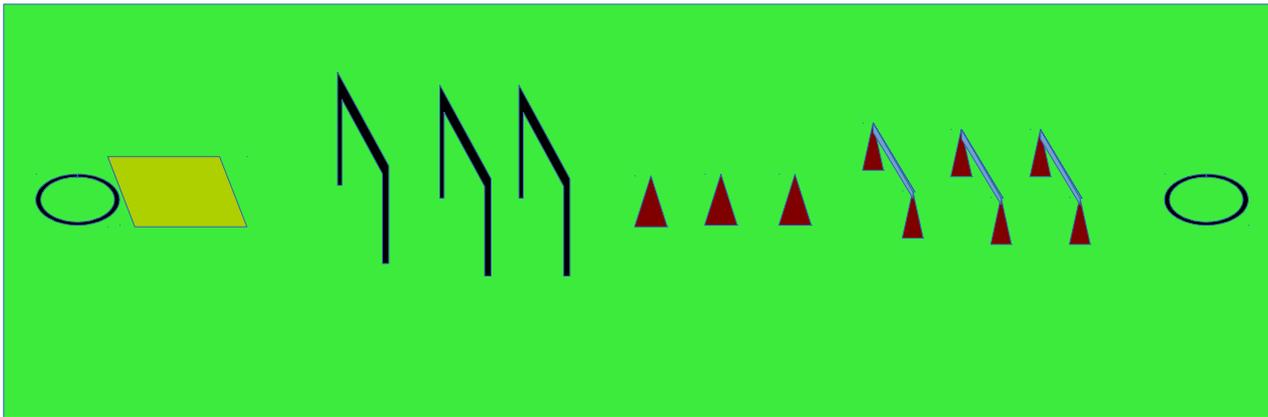
WERTUNG:

Welches Team wirft am besten? Die sechs besten Einzelleistungen (die Summe der 2 besten von 3 Versuchen) werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht...

Material: (für 1 Team)

- 3 Tennisringe
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- 1 Gültig-Linie, die den 2m-Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 30m lang)
- Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen

Abschlußdisziplin

Grand Prix**Abschluss**
(1., 2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- **6 Kinder** eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- **4-8 Teams** (kann der Anzahl der Teams angepasst werden) laufen pro Lauf gegeneinander, d.h. Der Grand Prix muss so oft nebeneinander aufgebaut werden, wie Teams laufen dürfen.
- Ablauf: Schüler 1 steht am Start, die anderen stehen dahinter. Schüler 1 steht vor den blauen Matten (evtl. Decken). Auf Kommando macht er eine **Rolle vorwärts**, rennt so schnell er kann durch die beiden **Tunnels**, läuft **Slalom** durch die Hütchen, **überläuft die Hindernisse**, **schlüpft durch den Reifen durch**, und läuft gerade wieder zurück. Am „Start & Ziel wieder angekommen klatscht er Schüler 2 ab. Dieser geht sobald Schüler 1 gestartet ist, vom Wartebereich vor die blaue Matte / Decke und bereitet sich schon auf seinen Start vor. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne. Schüler 1 berührt bei seiner Ankunft Schüler 2, der mit einer Rolle vorwärts startet und weitersprintet. Der letzte Schüler überläuft nach seinem Parcours die Startmatte, sobald er sie mit dem Fuß berührt wird die Zeit gestoppt.
- Der letzte Schüler einer Staffel ist durch eine **Schlußläufermarkierung** gekennzeichnet.
- Der Parcours kann natürlich auch anders aufgebaut werden. Das ist aber ein erprobtes Beispiel.

Hinweis für Kampfrichter:

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ - „Fertig“ - „Los“;
- bei einem Fehlstart wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer kindgerecht ermahnt, es gibt keine Disqualifikationen.
- Bei Handzeitnahme wird auf das nächsthöhere Zehntel aufgerundet (12,52 Sek werden also zu 12,6 Sek);
- Frühstarts werden mit **1 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- fehlende Purzelbäume müssen vom gleichen Athlet nachgeholt werden.

Wettkampfhelfer: (ca. 10 für 4 Teams) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer • 1 Startordner und Einlaufbeobachter • 6 Helfer die Hindernisse wieder aufbauen und evtl. den Kindern den richtigen Weg weisen 	WERTUNG: Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.	Material: (für 4 Teams) <ul style="list-style-type: none"> • 4 Startreifen • 4 Tennisringe • 4x5 Reifen in denen die Teams warten (Wartebereich) • Decken oder Matten für den Purzelbaum • 2x 4 große Hürden zum drunter durchlaufen • 6 Hütchen (Slalom) • 3x3 Hindernissen • Stoppuhr die mehrere Zeiten stoppen kann • Schlußläufermarkierung
---	---	--