

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.

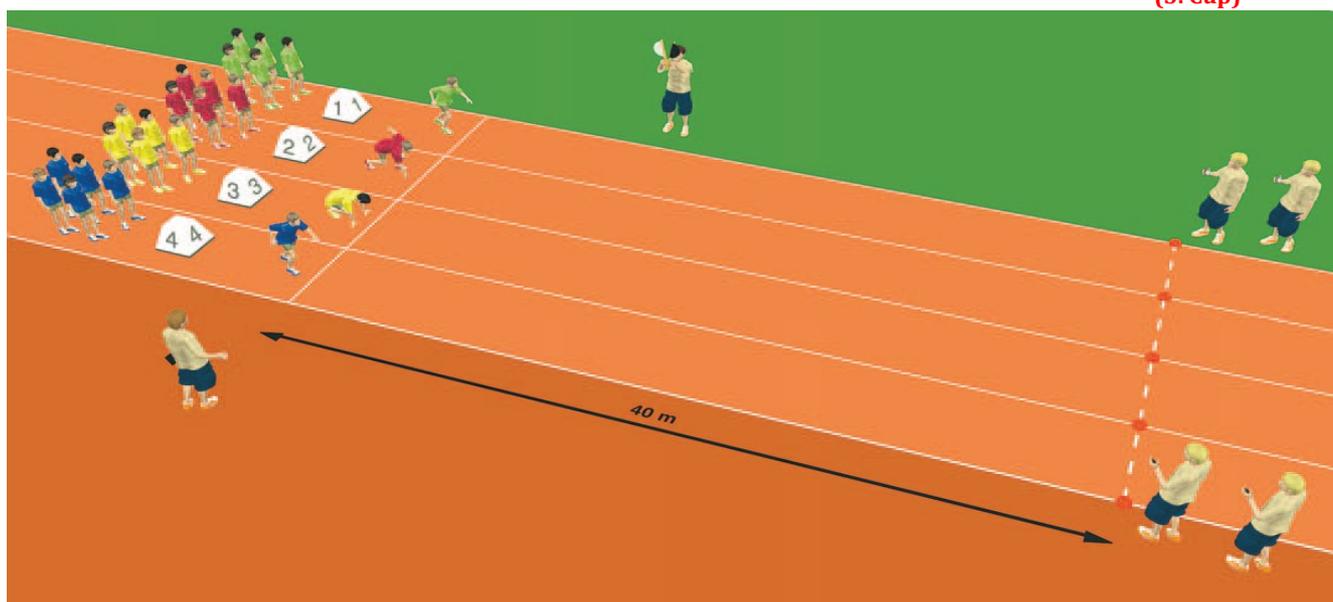
Laufzettel:

- 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

40m -Staffel**Laufen****(3. Cup)****Kurzbeschreibung / Organisation:**

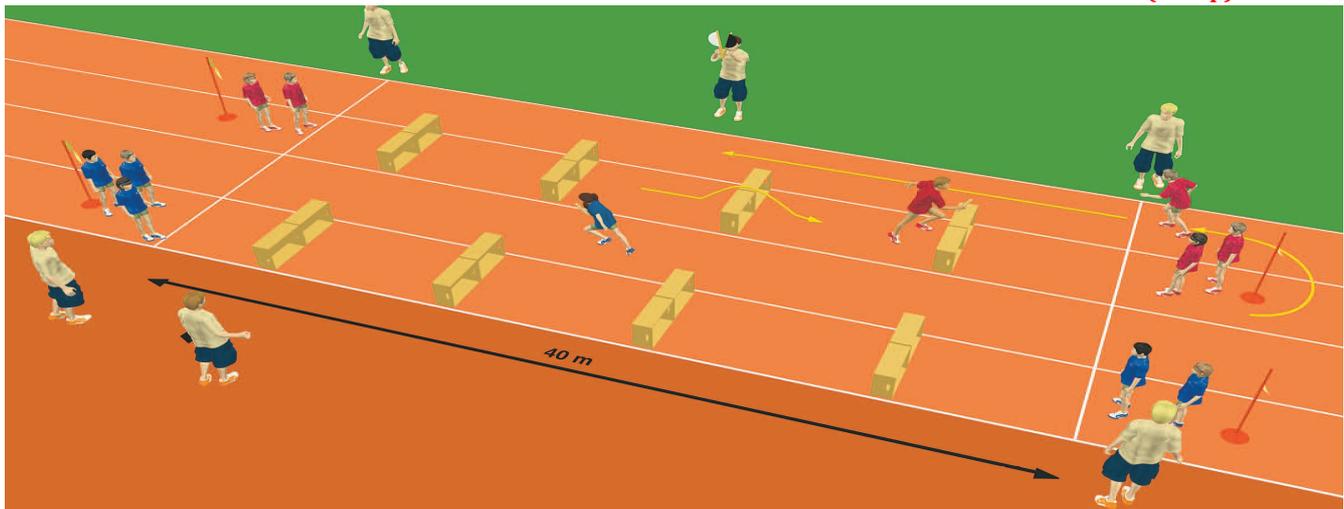
- anders als im Bild Pendelstaffel
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Startsignal/ taktilen Reiz schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40m Strecke bewältigen.
- **6 Kinder** eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Jedes Kind eines Teams nimmt die entsprechende Startposition ein.
- 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. Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Die Startpositionen sind: **Dreipunktstart** (Hand an der Linie) und **Hochstart** (Fußspitze an der Linie).
- Am einfachsten zu Organisieren ist es eine Startposition immer auf einer Seite ab zu fragen (z.B. Dreipunktstart auf der Startseite für alle Kinder, Hochstart 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)	WERTUNG:	Material:
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Starter und Zeitnehmer • 1 Helfer (Protokollant) 	<p>Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Stoppuhr • Start und Ziellinie • Startklappe oder Pfeiffe • Schlussläufermarkierung

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

40- M- Hindernis- Sprintstaffel**Laufen****(2. Cup)****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.
- **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 einem Staffelstab eine ca. 40m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im **2. obersten Loch** (bei 4 Lochhütchen) = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen **4 Hindernisse im Abstand von 6 Metern**. Der **Anlauf beträgt 11m**.
- Die **Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten**: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. 3m hinter der Übergabelinie umlaufen
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von hinten 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 usw.

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

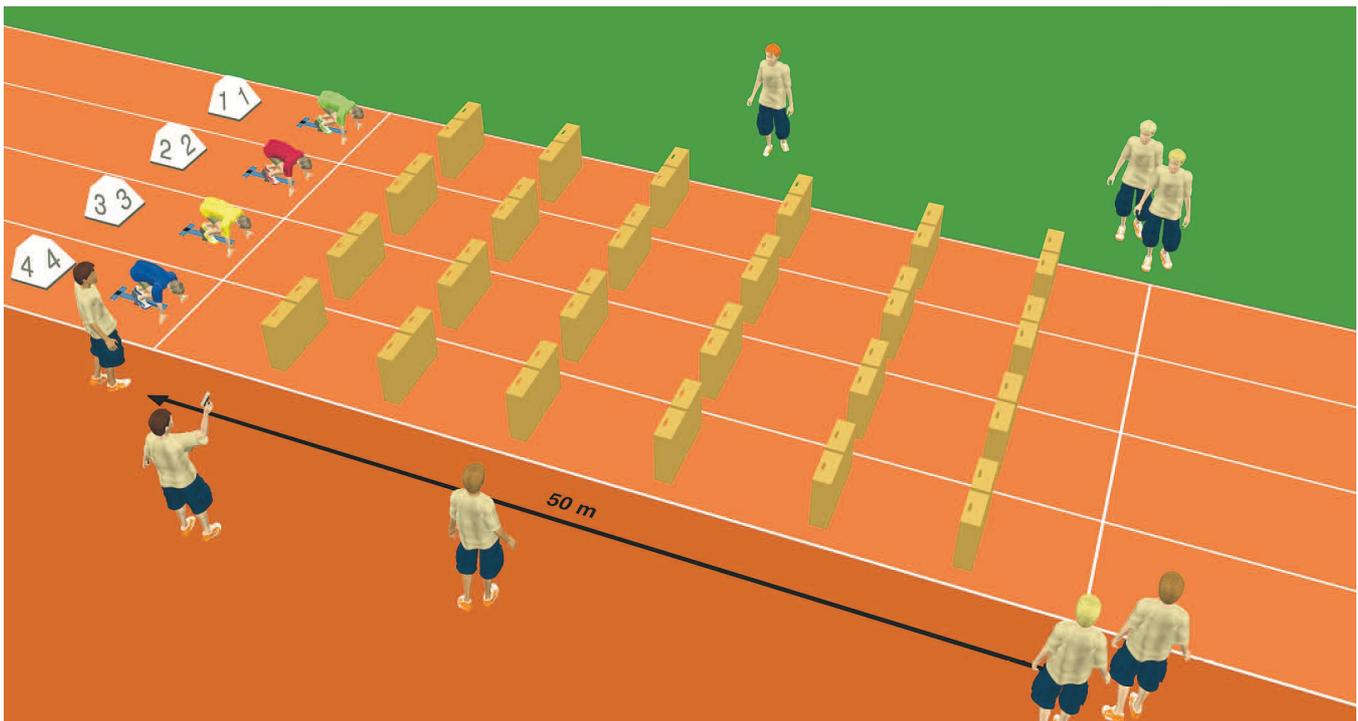
WERTUNG:

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 (Lochhütchesystem)
- 1 Staffelstab
- 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 **4 Hindernisse** (aufgestellte Bananenkartons, oder Lochhütchen mit Gymnastikstab im **2. obersten Loch** (bei 4 Lochhütchen) im festen **Abstand von 5,50m**. Der Anlauf zur ersten Hürde **beträgt 10m**.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze“ (Vorrücken an die Startlinie)! „Fertig“ (Einnehmen der Startposition), „Piff“ (Startsignal), beginnt der schnelle Lauf aus dem Hochstart oder Tiefstart. (Es müssen keine Startblöcke bereitgestellt sein!)
- 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

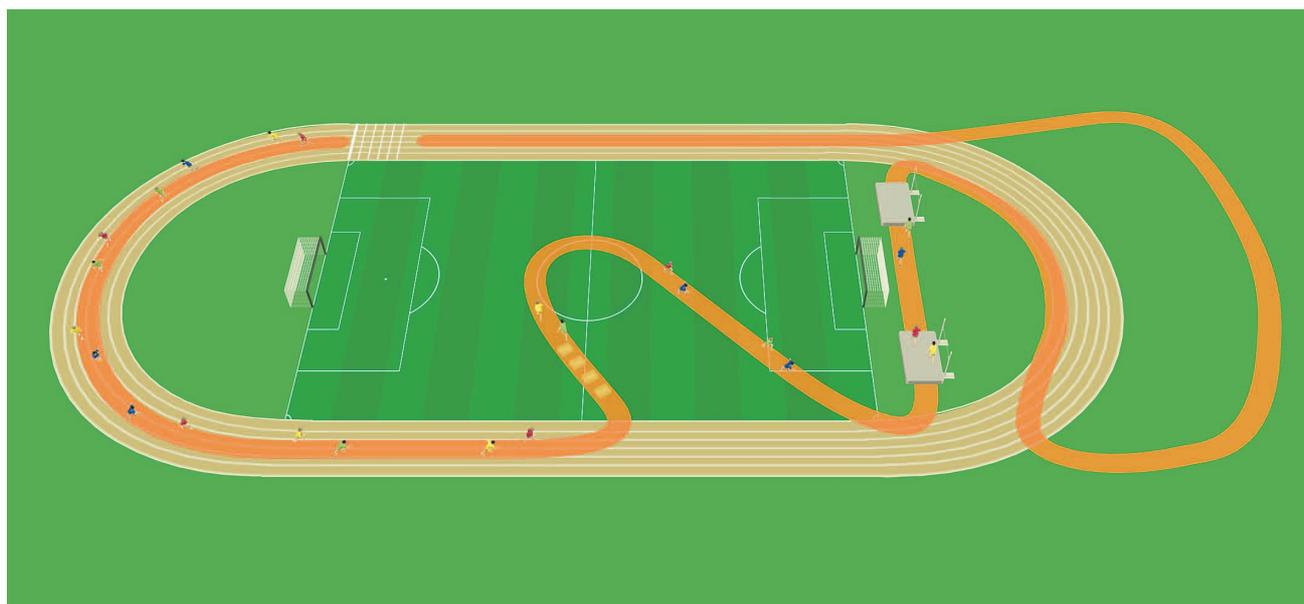
WERTUNG:

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

Stadioncross**Laufen**
(3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

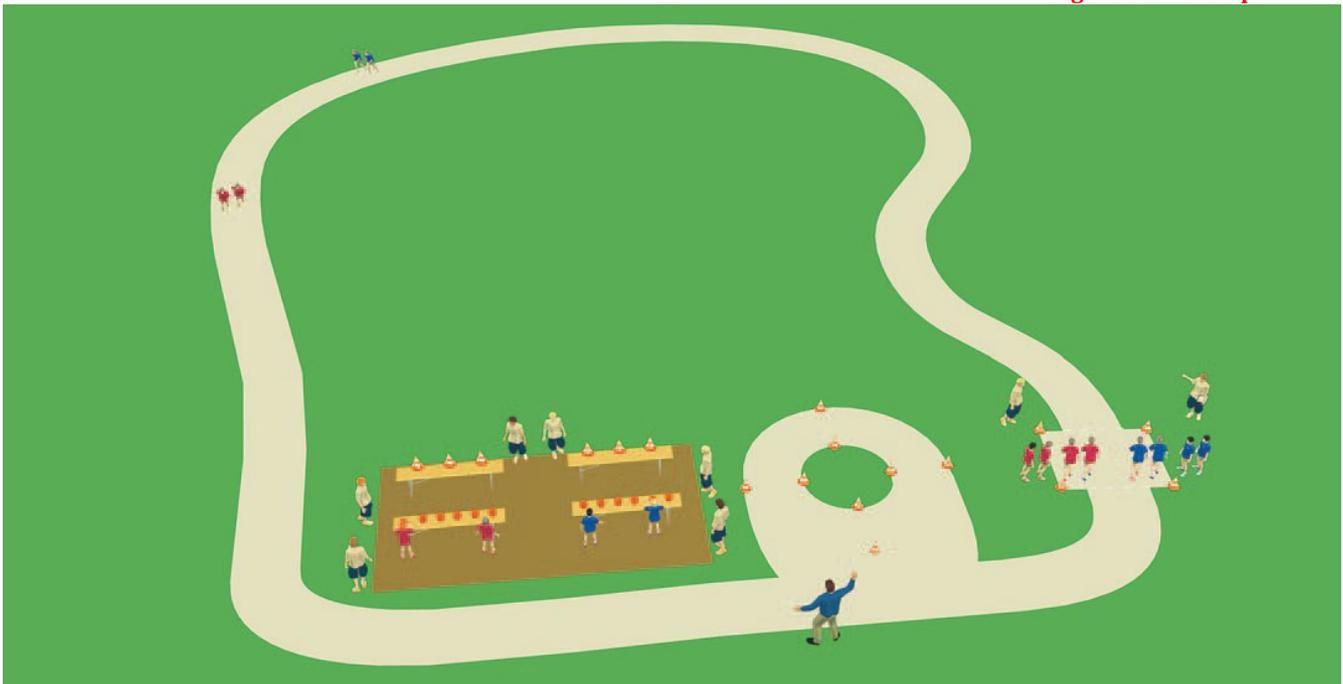
- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen:
- Es startet **nur eine Staffel pro Team mit 6 Athleten** (Bei Einverständnis aller Trainer kann man die Anzahl der Läufer auch auf die kleinste Anzahl der teilnehmenden Mannschaft erhöhen). **Es müssen Läufer beider Geschlechts vorhanden sein.**
- Während die Auswertung des Wettkampfes schon läuft, haben alle Athleten, die nicht an der Crosslaufstaffel teilnehmen durften, die Möglichkeit, den Parcours zu laufen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt. Dieser soll verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen sowohl auf der Laufbahn als auch im Innenraum und nach Möglichkeit zudem abseits der Bahn aufgebaut werden.
- **Vorhandene Hindernisse** (z. B. Hochsprunganlagen im Kurvensektor) und **zusätzliche Hindernisse** (wie z. B. Heu-ballen, Bananenkartons, Schaumstoffbalken) werden in die Laufstrecke integriert.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde legt der Ausrichter die Anzahl der zu absolvierenden Runden fest, sodass insgesamt eine Laufstrecke von **ca. 600m** zu absolvieren ist. (Evtl. auch mehrere Runden)
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss (als letzte Disziplin) des Wettkampftages durchgeführt werden.

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: (mind. 5) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Starter • elektronische Zeitnahme • 1 Helfer: Schriftführer • 2-3 Helfer: zum Aufbauen • evtl. elektronische Zeitnahme 	Wertung: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit • Die Laufzeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht. • Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw. 	Material : <ul style="list-style-type: none"> • elektronische Zeitnahme, evtl. Stoppuhr • zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden) • geeignete Hindernisse (evtl Hochsprunganlage) • Startpistole (alternativ: Startklappe)
--	--	---

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlauf

Team – Biathlon**Laufen**
Eigener Wettkampf**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Biathlon-Staffel, bei der jedes Teammitglied eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringt. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer beträgt **600 bis 800 Meter**
- 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)

Wettkampfhelfer: (5 pro Team)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1Helfer pro Wurfstation
- 1Helfer: Einweiser in die Strafrunden
- Helfer: Startordner

Wertung:

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit
- *(innerhalb eines Mehrkampfes werden die Laufzeiten aller Teams in eine Rangfolge gebracht.*
- *Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.)*

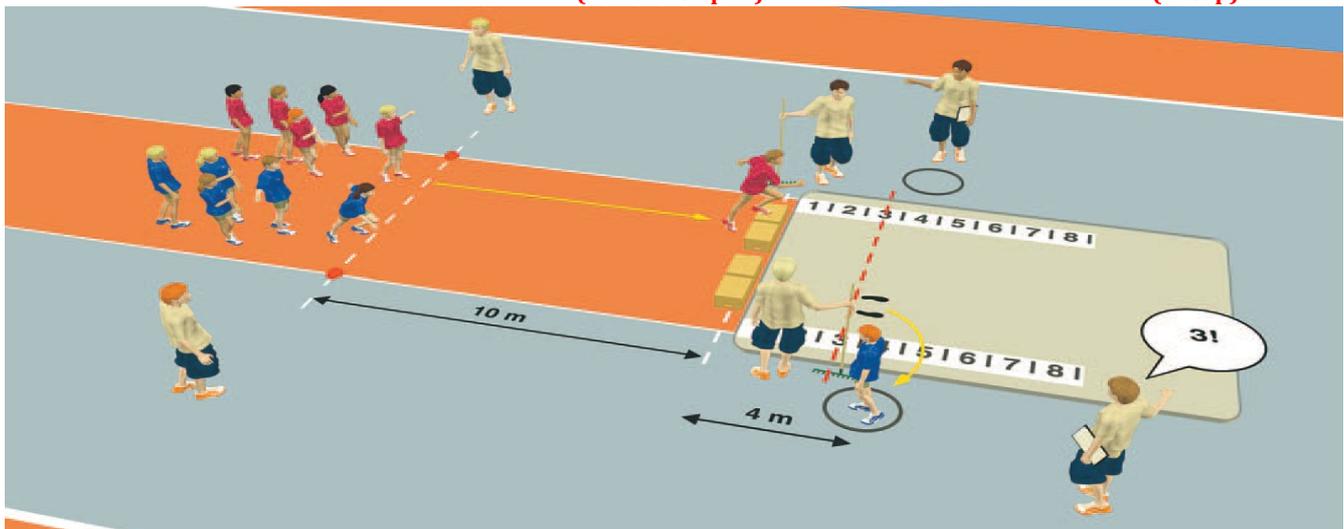
• Material (6 Teams):

- Markierung für die Laufrunde (Hürden, Absperrband)
- 6 Wurfstationen: 6 Festzelttische 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)

Vom „Weit-Springen zum Weitsprung

Weitsprungstaffel (Hallendisziplin)

Springen (1. Cup)



Kurzbeschreibung / Organisation:

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.
- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von **exakt 3 Minuten**
- **6 Kinder** eines Teams bilden die erste 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!
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine **10-Meter-Strecke** Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung in die Weite. Beginnend mit dem Mattenrand sind **25 cm breite Zonen** markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.
- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen, der neben dem Grubenrand etwa **4m vom Hindernis** entfernt ist.
- Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende, an der Startlinie wartende, Kind loslaufen.
- Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.
- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.

Hinweis für Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierer verschoben wird, oder
- das Kind voreilig gestartet ist.
- Ungültige Sprünge werden mit 0 Punkten bewertet,

Hinweise zur Ausführung:

- die letzten 10 Sekunden sollen lauft runtergezählt werden,
- der bessere der beiden Durchgänge wird gewertet.

Wettkampfhelfer: (2 pro Team)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Schriftführer, Überprüfen der korrekten Übergabe des Tennisringes

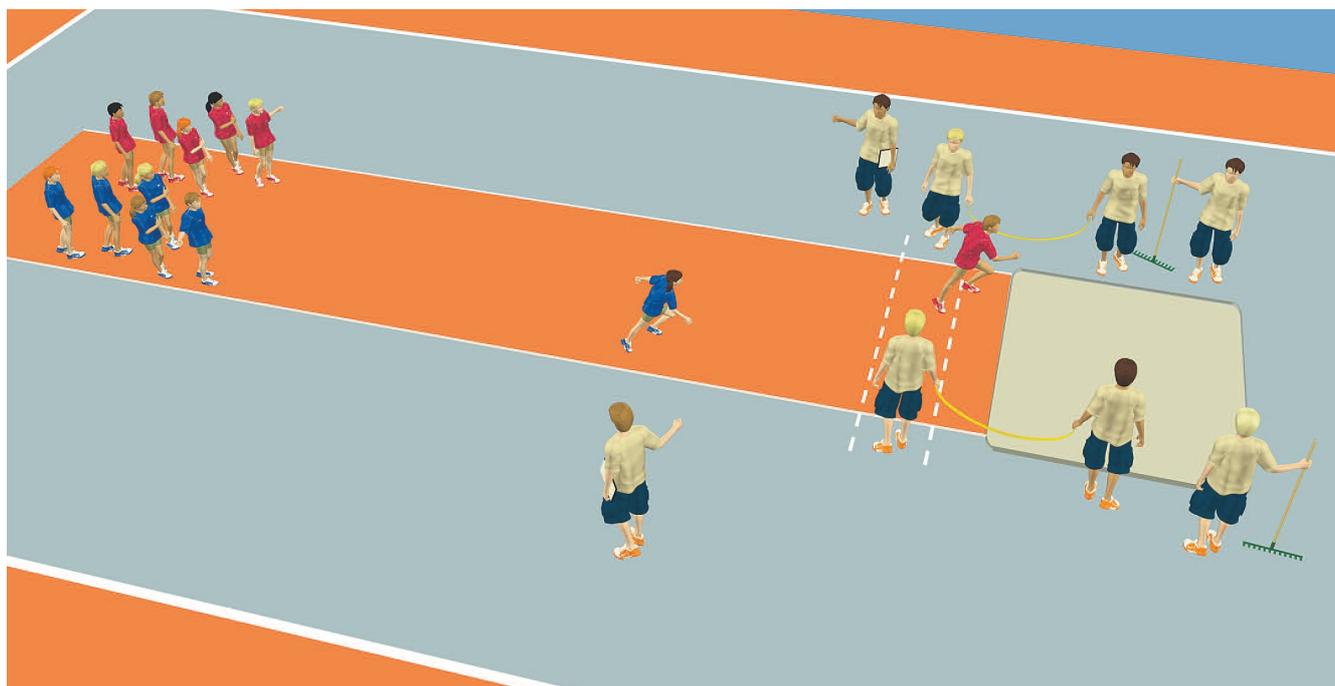
• WERTUNG:

- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck).
- Die Punkte werden bis zum Ablauf der drei Minuten addiert. Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material: (für 1 Team)

- eine Startlinie
- 1 dicke Niedersprungmatte (nicht zu weich)
- 1 Fahrradreifen
- 1-2 Messlatten mit Skalierung im 25cm Abstand, oder Kreidestriche auf der Matte mit Punkteangaben
- Schaumstoffbalken oder Bananenkartons als Absprungmarkierung

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

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

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem 10m langen 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 Gesamtergebnis addiert

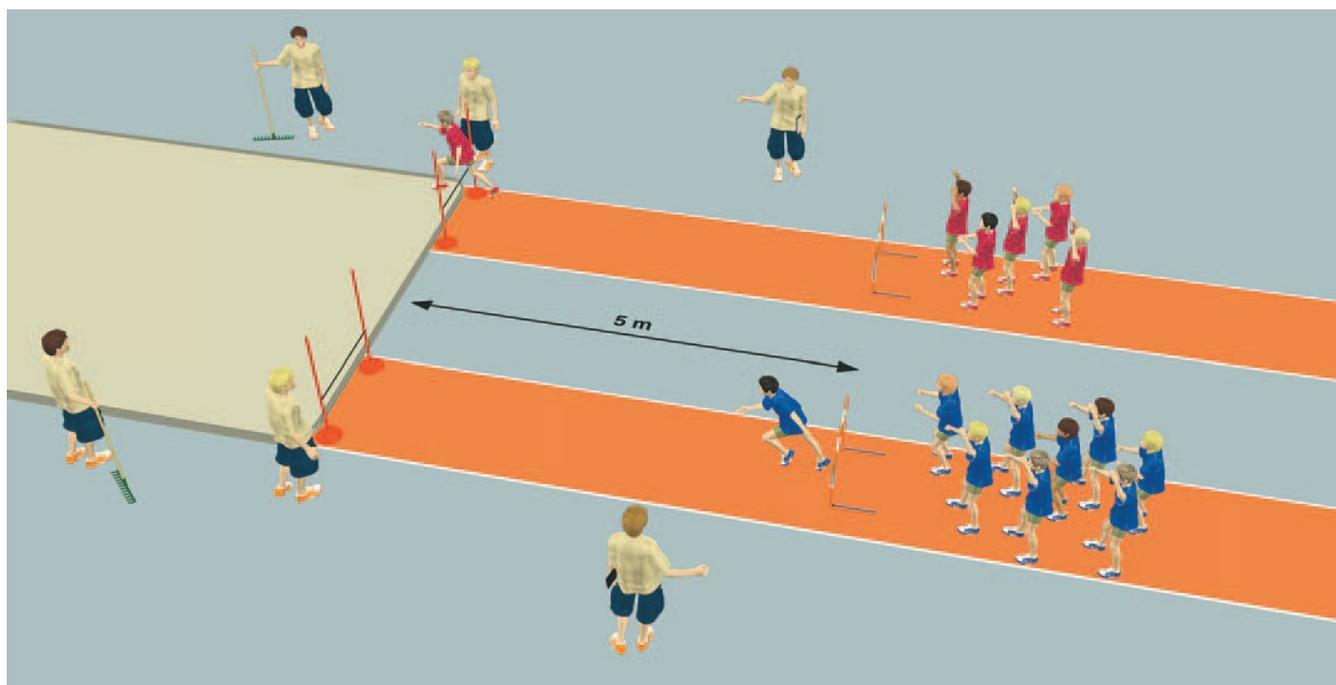
Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungorientierer 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 II**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 **10m begrenzten Anlauf** über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Zu beachten ist, das 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 55cm 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: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Hindernisaufbau
- 1 Schriftführer

WERTUNG:

Welches Team springt am höchsten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

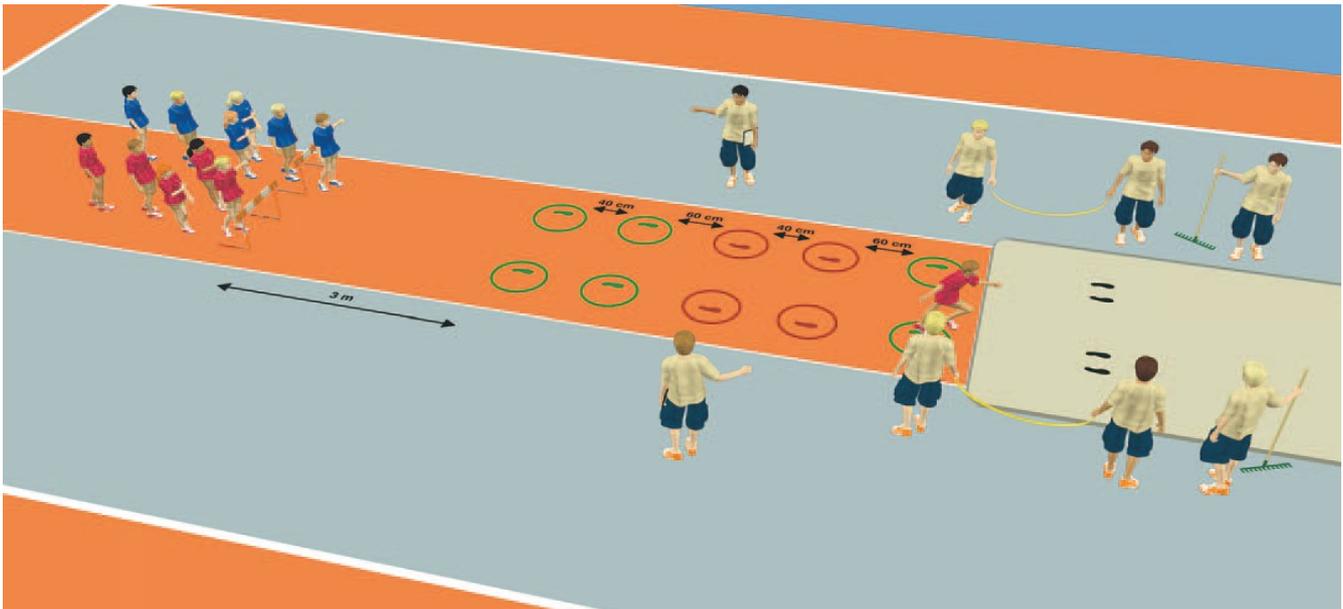
Material: (für 1 Team)

- 1 Sprunggrube
- 1 Hürde zum Anlauf absperren
- Hürdensystem (z.B. Leiterhürden von Teamsportbedarf)
- 1 Harken/Rechen

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung

Fünfsprung

Springen
(2.Cup)



Kurzbeschreibung / Organisation:

- 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.
- Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz und Rhythmus-Vorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts rechts-links-links-rechts.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 90cm (gleicher Sprungfuß, bzw 115cm Abstand (unterschiedlicher Sprungfuß) ausgelegt. Der Abstand wird von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt gemessen. Der letzte Reifen vor der Sprunggrube endet mit dem Ende der Absprungzone des Weitsprungs.
- 3m 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.
- Das Kind springt einbeinig aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.
- Gemessen wird die Weite des letzten Sprungs („Jumps“) in die Grube in 20cm breiten Zonen. Es zählt der letzte Körperabdruck in der Sprunggrube.
- 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 Gesamtergebnis addiert.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

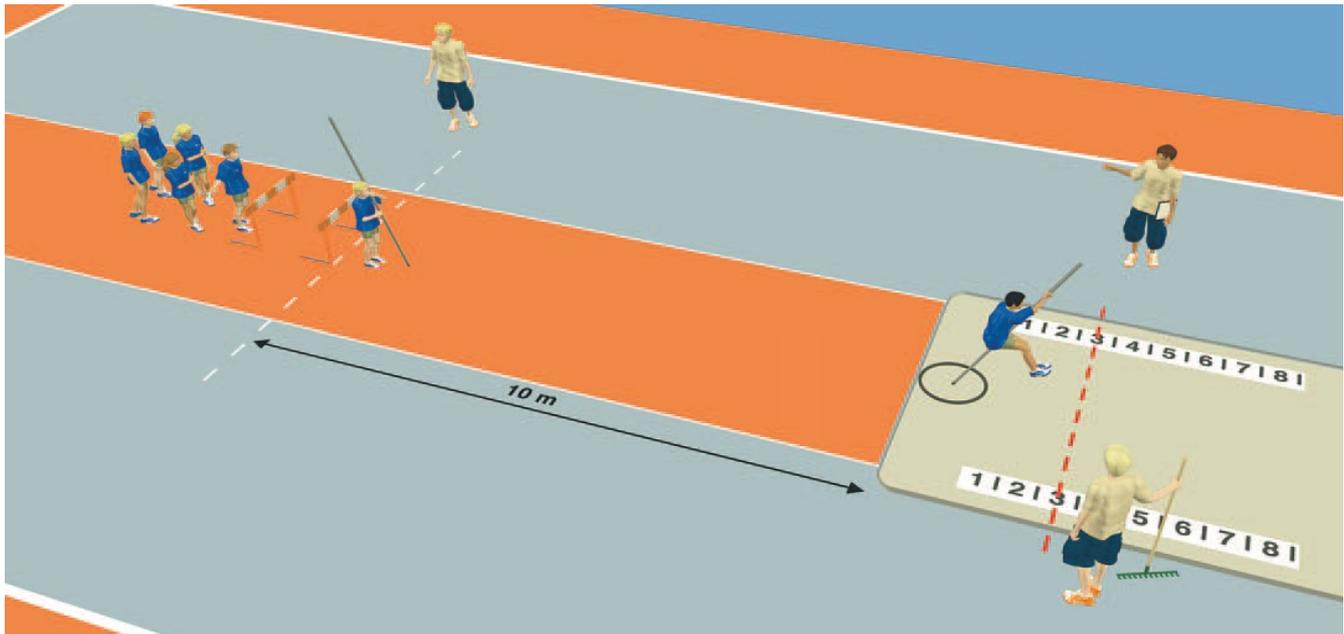
- nicht der korrekte Rhythmus eingehalten wurde
- nach Beginn der Sprungfolge Bodenkontakte außerhalb des Reifens erfolgen

<p>Wettkampfhelfer: (4 pro Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn. • 2 Helfer: Messen des Sprungs • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</p> <p>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.</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrube • 5 Fahrradreifen oder farbige Reifen (Sprungbeinmarkierung) • Zonenmarkierung (20cm) • Klebeband um die Reifen zu befestigen • Kreide um die Position der Reifen zu markieren
---	---	---

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung

Stab-Weitsprung I

Springen
(3. Cup)



Kurzbeschreibung / Organisation:

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus drei Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal **15m langen Anlauf** wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils **25cm breite Wertungsbereiche** gut sichtbar angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Einstichbereich (Reifen) nicht getroffen wurde
- der Stab vor Erreichen der Senkrechten losgelassen wurde
- der Absprung nicht einbeinig erfolgte

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

Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

<p>Wettkampfhelfer: (2-3 pro Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Schriftführer • 1 -2Helfer: Begradigen der Grube und evtl. richten des Einstichreifens 	<p>WERTUNG: Welches Team springt am besten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht....</p>	<p>Material: (für 1 Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hürden zum Absperren des Anlaufs • 3 gleiche Stäbe • Messlatten mit 25cm Zonenmarkierungen • 1 Fahrradreifen • 1 Harke/ Rechen
---	--	--

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

Schlagwurf (aus 3m Anlauf)**Wurf**
(2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus dem **3-Schritt-Rhythmus** sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Würfen** pro Teammitglied?
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus, oder 3er Rhythmus (notfalls aus dem Stand). Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball, o.Ä.) aus einem bis zu **3m langen Anlauf** in Richtung der markierten Zonen: Die **2m 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 Heuler landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt.

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Schlagwurf nicht über den Kopf ausgeführt wird
- 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.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage) <ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • Heuler (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle, Schlagbälle) • Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung • 3m-Linie als Anlauf Abgrenzung • Schaumstoffblöcke • Punktetafeln • Wurffeld (15m breit und 35m lang)
---	--	--

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß **Medizinball-Stoßen****Wurf**
(1. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Wertungswürfen** pro Teammitglied?
- Zum Stoßen wird ein mindestens **1 und maximal 1,5 kg** schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt dem mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die **50cm breiten Zonen**, beginnen an der Abwurflinie und 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 beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den **1m breiten Wurfbereich** nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, von denen die besten 2 zur Einzelleistung addiert werden.**

Hinweis für den Kampfrichter:

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Ellenbogen vor bzw während der Stoßausführung vor das Wurfgerät geführt wird (ein Absinken des Ellenbogens ist kein Ungültigkeitskriterium)
- 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

<p>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</p> <p>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....</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Medizinbälle (Gewicht mind. 1kg, max. 1,5 kg) • Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung (0,5m) • 1 „Gültig Linie“ die den 1m Abwurfbereich begrenzt • Schaumstoffblöcke (als Abwurflinie) • Punktetafeln • Wurffeld (10m breit und 18m lang)
--	--	--

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf

Drehwurf (einfache Drehung)

**Wurf
(2.Cup)**



Kurzbeschreibung / Organisation:

- Ziel: Aus der **1/1 -Drehung (oder weniger)** sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen. Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils **drei Wertungswürfe** pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen (16, (20) Zoll) aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich.
- Die **1m 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 Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die Abwurflinie (=Schaumstoffblöcke) nicht übertritt und den **2m Abwurfbereich** nach hinten über ein „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:

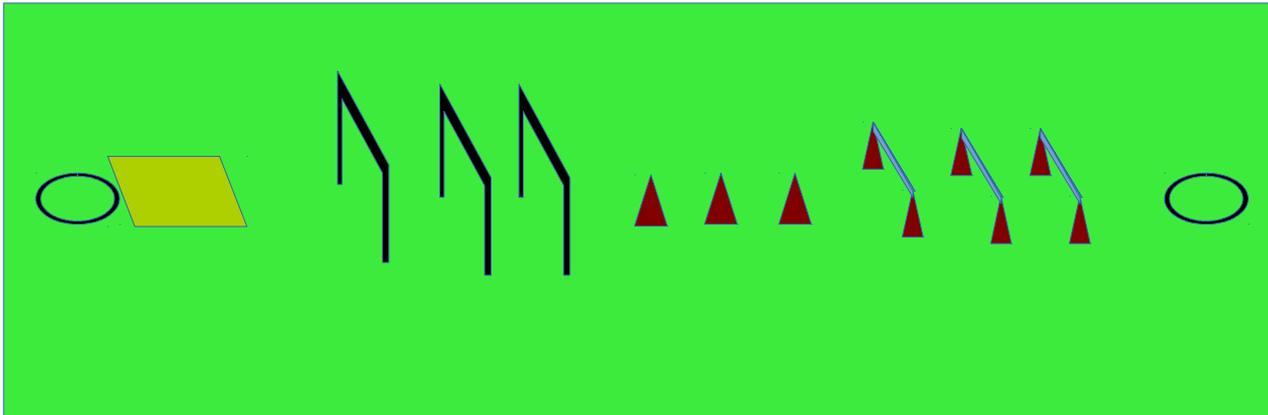
- das Kind den Wurfbereich nicht nach hinten verlässt
- das Kind die Abwurflinie (Schaumstoffbalken) oder Zielbereich berührt

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.

<p>Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Schriftführer 	<p>WERTUNG:</p> <p>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....</p>	<p>Material: (für 1 Team)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Fahrradreifen 16, Zoll • Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung • 1 „Gültig-Linie“, die den 2m breiten Abwurfbereich begrenzt • Schaumstoffblöcke • Punktetafeln • Wurffeld (15m breit und 30m lang) • Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen
--	--	--

Abschlußdisziplin

Grand Prix**Abschluss**
(1., 2. 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 webersprintet. 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
---	---	--