

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

### **Teams/Einzelstarter :**

- 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.
- Es sind Einzelstarter erlaubt, die möglichst mit ihrem Verein mitgehen dürfen, allerdings einen eigenen Laufzettel bekommen. Bei der Abschlussdisziplin können Einzelstarter nicht teilnehmen.

### **Kampfrichter /Obmann:**

- 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.
- Es muss ein Obmann pro Disziplin an der Wettkampfstätte sein. Dieser überwacht, dass alle Kampfrichter gleich bewerten, nimmt die Laufzettel der teilnehmenden Mannschaft entgegen und verteilt diese auf die freiwerdenden Stationen. Außerdem entscheidet er bei Einsprüchen in seiner Disziplin.

### **Mannschaftsleiter (Trainer):**

- 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, dass es Stau an einzelnen Stationen gibt.

### **Allgemeines:**

- Spikes sind erlaubt
- es dürfen keine eigenen Geräte (z.B. Stäbe, Medizinbälle, etc.) mitgenommen werden, sondern es müssen die vom Veranstalter gestellten, benutzt werden.
- Als Ausrichter bitte den entsprechenden Kampfrichtern die Wettkampfkarten möglichst schon vor dem Wettkampftag zur Verfügung stellen.
- Als Ausrichter sollte man darauf achten, Meldebestätigungen an die Vereine zu schicken, um Komplikationen am Wettkampftag zu vermeiden.

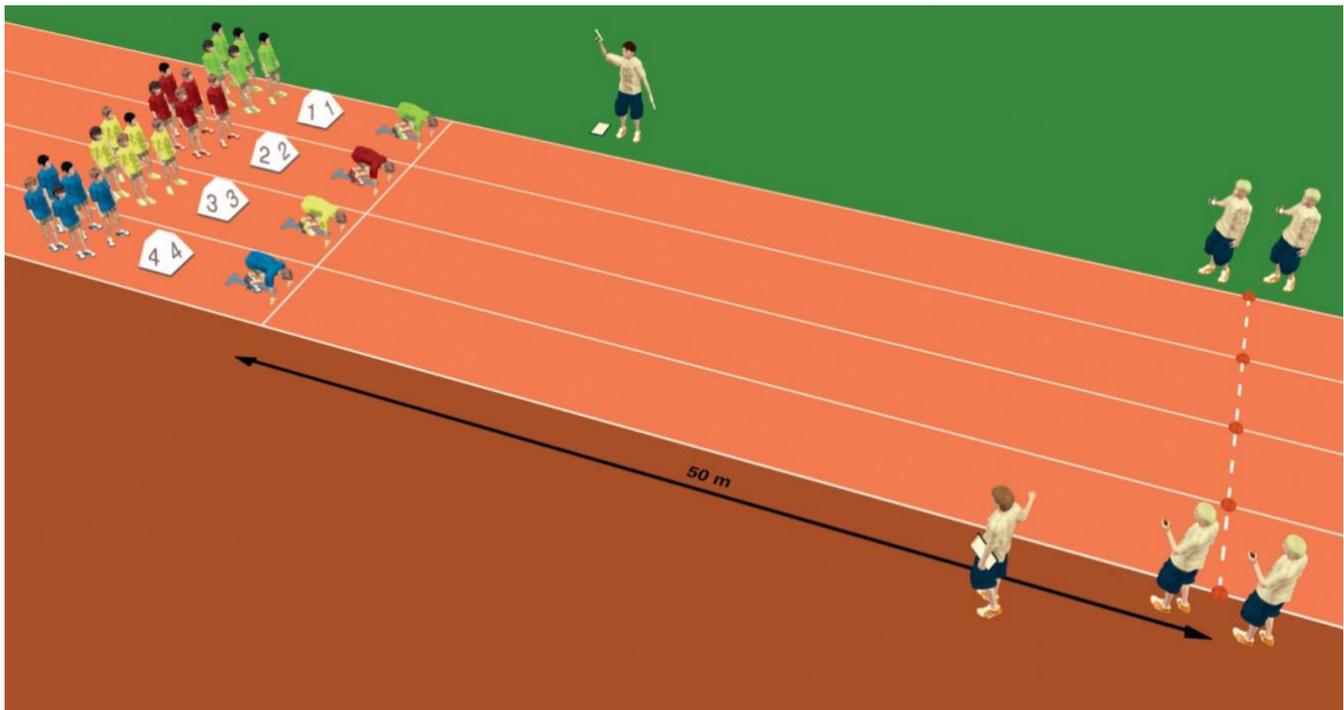
### **Info:**

- Auf den DLV Wettkampfkarten sind interessante Hinweise für den Trainer

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

50M

Laufen

**Kurzbeschreibung /Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start **möglichst aus dem Startblock** schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine **50m Strecke** in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start soll aus dem Startblock erfolgen:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Füße haben Kontakt mit den Blöcken, das hintere Knie ist auf dem Boden, beide Hände sind hinter der Startlinie auf dem Boden.
  - Auf „Fertig!“ erheben sie sich in die „Fertig“-Position: beide Hände sind auf dem Boden, die Füße haben Startblockkontakt, das Gesäß wird etwas über Schulterhöhe angehoben.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder Startklappe.
- Die Bahnen sollten von unterschiedlichen Vereinen belegt sein, das stärkt den Wettkampfcharakter.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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.

**Wertung:**

- Die erzielte Laufleistung bildet das Einzel-Ergebnis. Die besten 6 Ergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit den anderen Teams verglichen. Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite Team entsprechend zwei usw.

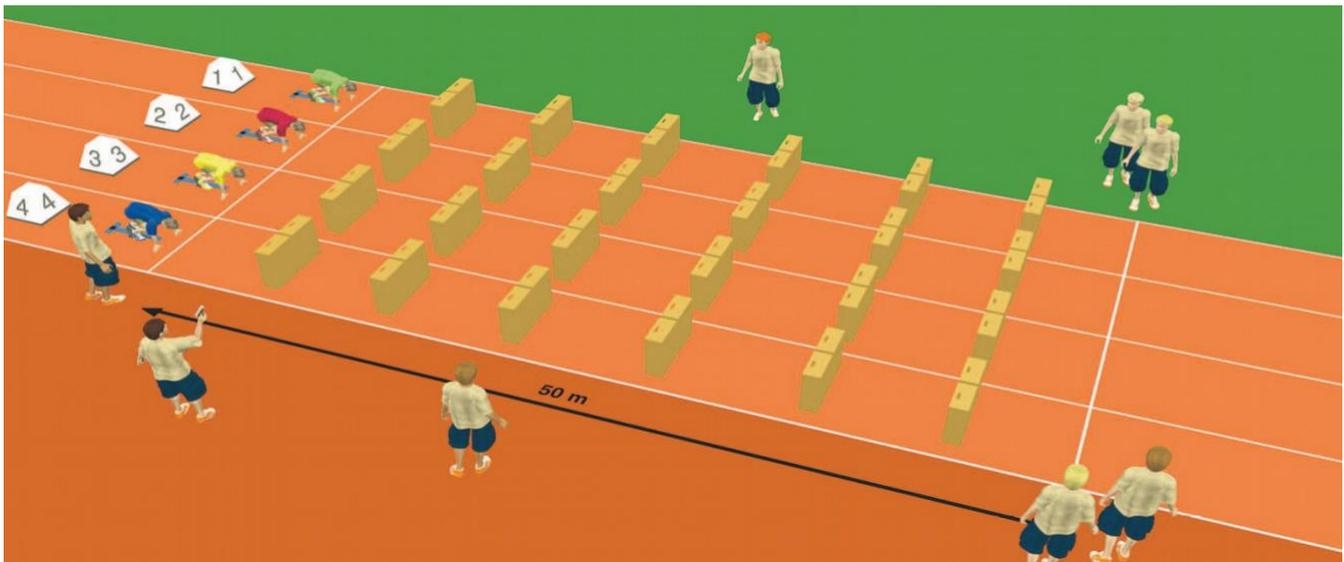
**Wettkampfhelfer: (3 pro Team)**

- 1 Helfer: Startordner
- 1 Helfer: Starter
- Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Protokollant

**Material:**

- Lichtschrankenanlage
- Start und Ziellinie
- Startklappe, Pfeife oder Startpistole

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

**50 M (30m) Hindernis-Sprint****Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start **evtl. aus dem Startblock** schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und die Hindernisstrecke schnellstmöglich bewältigen.
- Auf der Strecke stehen **5- 6 Hindernisse (4 Hindernisse) (40 bis 60cm hoch)** im festen **Abstand von 6,50m**. Der Anlauf zur ersten Hürde **beträgt 11 m**.
- Der Start kann aus dem Startblock erfolgen:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Füße haben Kontakt mit den Blöcken, das hintere Knie ist auf dem Boden, beide Hände sind hinter der Startlinie auf dem Boden.
  - Auf „Fertig!“ erheben sie sich in die „Fertig“-Position: beide Hände sind auf dem Boden, die Füße haben Startblockkontakt, das Gesäß wird etwas über Schulterhöhe angehoben.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder Startklappe.
- Der Start kann auch aus dem Hoch- oder Dreipunktstart erfolgen
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt.
- Die Bahnen sollten von unterschiedlichen Vereinen belegt sein, das stärkt den Wettkampfcharakter.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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.
- ausgelassene Hindernisse werden mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.

**Wertung:**

- Wer ist der Schnellste auf der 50-Meter- Hindernisbahn? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Laufzeiten innerhalb eines Teams.
- Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

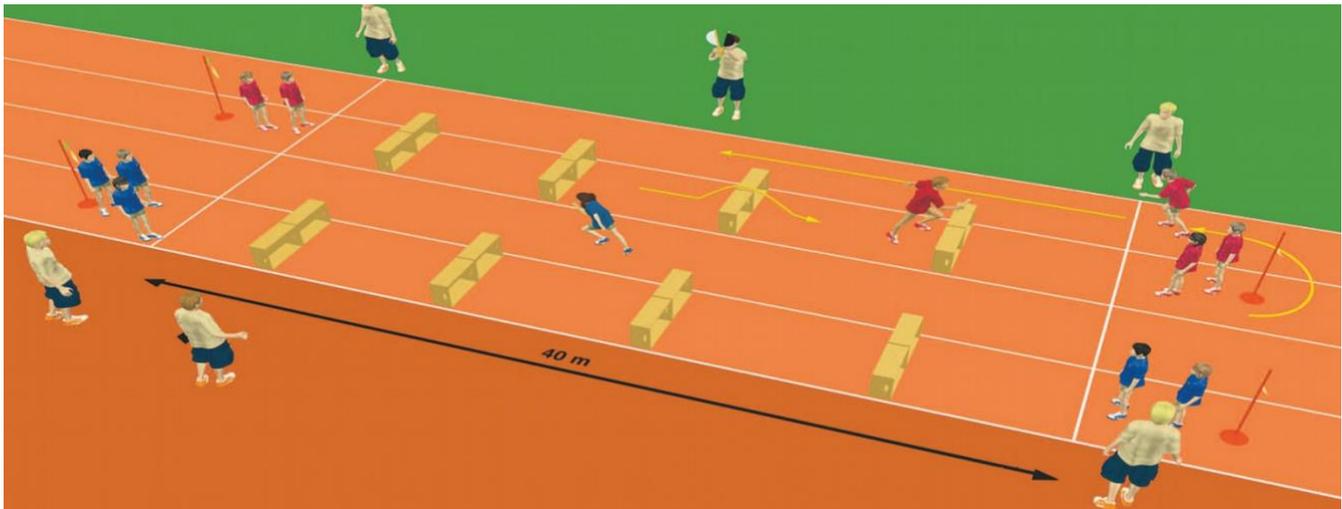
**Wettkampfhelfer: (5 pro Lauf)**

- 1 Helfer: Starter
- Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Startordner
- 1 Helfer: Protokollant
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

**Material:**

- Lichtschrankenanlage
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Startpistole
- 12 (6) Bananenkartons pro Bahn (2 Nebeneinander) oder 6 (3) Lochhütchen, oberstes Loch, die Stange darf nicht locker aufliegen, sonst laufen die Kinder nur durch. (Höhe ca. 43cm) oder 6 (3) Klapphürden in entsprechender Höhe
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren
- evtl. Gewichte um ein Wegfliegen zu verhindern

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

**50- M- Hindernis-Staffel****Laufen****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. 50m lange Hindernisstrecke (**Höhe max. 60 cm**) = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen **5-6 Hindernisse im Abstand von 6,50 m**. Der **Anlauf beträgt 11 m**.
- 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“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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 zu 12,6 Sek);
- beide Läufe eines Teams finden hintereinander statt, die Bahnverteilung wird dabei beibehalten
- Frühstarts oder falsche Positionen werden mit **1 Sek Zeitstrafe**, ausgelassene Hindernisse mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- **Die Schlussläufermarkierung trägt der letzte Läufer auf der Startseite!**

**Wertung:**

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

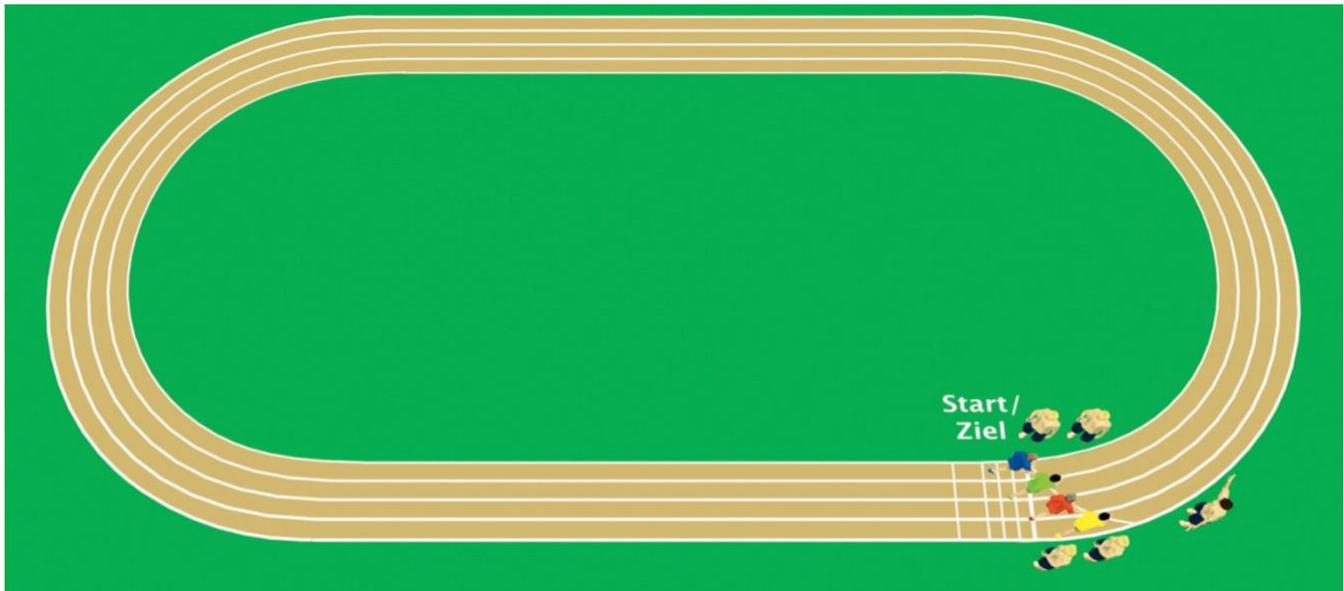
**Wettkampfhelfer: (4-5 pro Lauf)**

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

**Material: (für 1 Team)**

- 1 Stoppuhr mit mehreren Zeiten (Handyapp)
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 4 Hindernisse (Höhe ca. 34cm) (Lochhütchensystem). Die Stange darf nicht nur locker aufliegen, die Kinder laufen sonst nur durch!
- 1 Staffelstab
- Klebeband, oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren
- Stange zum darum herum laufen

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen

**800m Lauf****Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen aus dem Hochstart schnellstmöglich auf das akustische Signal reagieren und so schnell wie möglich eine 800 m Strecke laufen
- Prinzipiell nehmen alle Kinder teil, es könne aber Ausnahmen gemacht werden. Dies liegt im Ermessen des Trainers, allerdings erhält das Kind somit keine Einzelwertung.
- Jedes Kind läuft einmal aus dem Hochstart schnellstmöglich die 800m. Nach dem Kommando „ auf die Plätze“ nehmen die Kinder die Startposition ein (Schrittstellung vorderer Fuß hinter der Startlinie). Darauf folgt (ohne „Fertig“) das Startsignal (z.B Startklappe).
- Der Start erfolgt am 100m Start. Es laufen ca 25 Kinder einer Altersklasse in einem Lauf. Im Ziel gibt es mindestens einen „Einlauf Schreiber“ (schreibt die ankommenden Startnummern in der richtigen Reihenfolge auf) und mindestens einen Zeitnehmer. Am besten wird mit Hürden ein „Einlaufkorridor“ erstellt“. Zur Absicherung kann der Lauf mit Video aufgenommen werden. Sinnvoll sind zwei „Ziel Teams“. Somit kann der nächste Lauf bereits starten, während das erste Team die Einlaufliste mit der Zeit verbindet.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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)

**Wertung:**

- In die Mannschaftswertung kommen die 6 schnellsten Kinder eines Teams
- Die Laufzeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

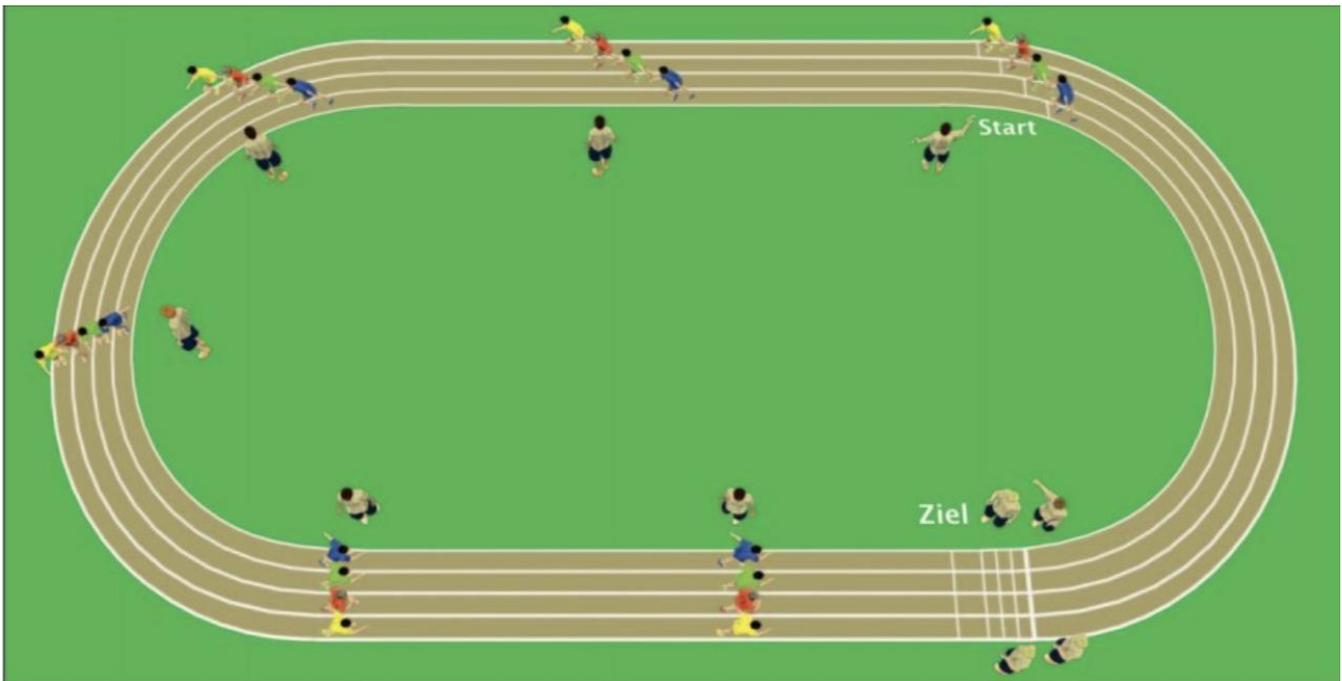
**Wettkampfhelfer: (mind. 5)**

- 1 Helfer: Starter
- evtl. Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Schriftführer
- 2-3 Helfer: zum Aufbauen

**•Material :**

- Lichtschrankenanlage oder Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (evtl Hochsprunganlage)
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

Vom „Staffel- Laufen“ zur Rundenstaffel

**6x 50m Staffel****Laufen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Der Staffelstab soll mit **5 Wechseln** schnellstmöglich über eine **300m-Strecke** transportiert werden. Basis ist die bekannte 4x50m Staffel.
- Es startet nur eine Staffel pro Team, diese muss aber Läufer **beiden Geschlechts** aufweisen.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 Metern. – Entsprechend erfolgt der Start auf der Rundbahn an der 300-Meter-Startmarke .
- Übergeben wird ein „Staffelstab“.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn vorhanden: 200 – 150 – 100 – 50 Meter vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist durch eine zusätzliche Markierung (250 Meter vor dem Ziel) zu ergänzen.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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)
- aus Zeitgründen findet nur ein Lauf pro Team statt.
- grobe Behinderung anderer Staffelläufer wird mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.

**Wertung:**

- Mit dem Zieleinlauf des Schlussläufers wird die Laufzeit des Staffelteams ermittelt.
- Die Ergebnisse aller Staffeln werden miteinander verglichen und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Wettkampfhelfer: (8 pro Lauf)**

- 1 Helfer: Starter
- Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Startordner
- 1 Protokollant
- 5 Helfer: Wechselrichter

**Material: (für 4 Teams)**

- 4 zusätzliche Markierungen (pro Bahn eine Markierung 250 m vor dem Ziel)
- 4 Startblöcke
- 4 Staffelstäbe
- Lichtschrankenanlage
- Startpistole (alternativ: Startklappe, Pfeife)

Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen

**Stadioncross****Laufen****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 nach dem kleinsten teilnehmenden Team richten). **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 alle Teams zeitgleich an den Start gehen.
- Der Stadioncross wird aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss (als letzte Disziplin) des Wettkampftages durchgeführt.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“ -“Fertig“ -“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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)

**Wertung:**

- 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.

**Wettkampfhelfer: (mind. 5)**

- 1 Helfer: Starter
- evtl. Lichtschrankenanlage
- 1 Helfer: Schriftführer
- 2-3 Helfer: zum Aufbauen

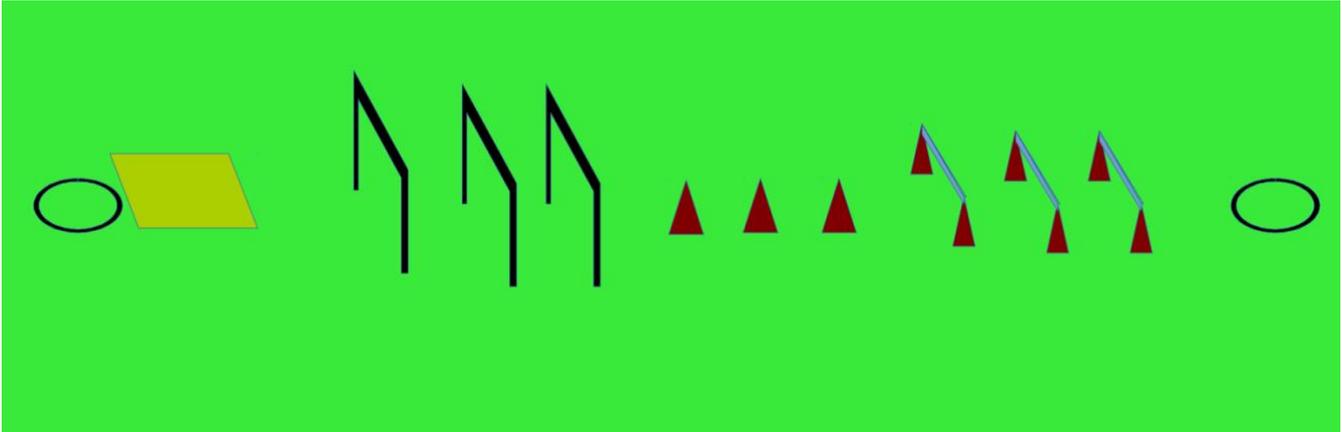
**•Material :**

- Lichtschrankenanlage oder Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (evtl Hochsprunganlage)
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

Abschlussdisziplin

Grand Prix

Abschluss

**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** (je nach Anzahl der Teams) laufen pro Lauf gegeneinander, d.h. der Grand Prix muss so oft nebeneinander aufgebaut werden, wie Teams laufen dürfen.
- Ablauf: Athlet 1 steht am Start, die anderen stehen hinter ihm. Athlet 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**, und läuft gerade (ohne Hindernisse) wieder zurück. Am „Start & Ziel wieder angekommen klatscht er Athlet 2 ab, der dann den Parcours durchläuft, usw. Der letzte Athlet überläuft nach seinem Parcours die Startmatte, sobald er sie mit dem Fuß berührt wird die Zeit gestoppt.
- Der letzte Athlet einer Staffel ist durch eine **Schlussläufermarkierung** gekennzeichnet.
- Der **ca 40m lange** Parcours kann natürlich auch anders aufgebaut werden. Das ist aber ein erprobtes Beispiel.

**Hinweis für Kampfrichter:**

- Das Startsignal lautet „Auf die Plätze“-“Fertig“-“Los“; Bitte am Start für Ruhe sorgen
- 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**, ausgelassene Hindernisse (Reifen, Hürden...) werden mit **2 Sek Zeitstrafe** bestraft.
- fehlende Purzelbäume müssen vom gleichen Athleten nachgeholt werden.

**Wertung:**

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

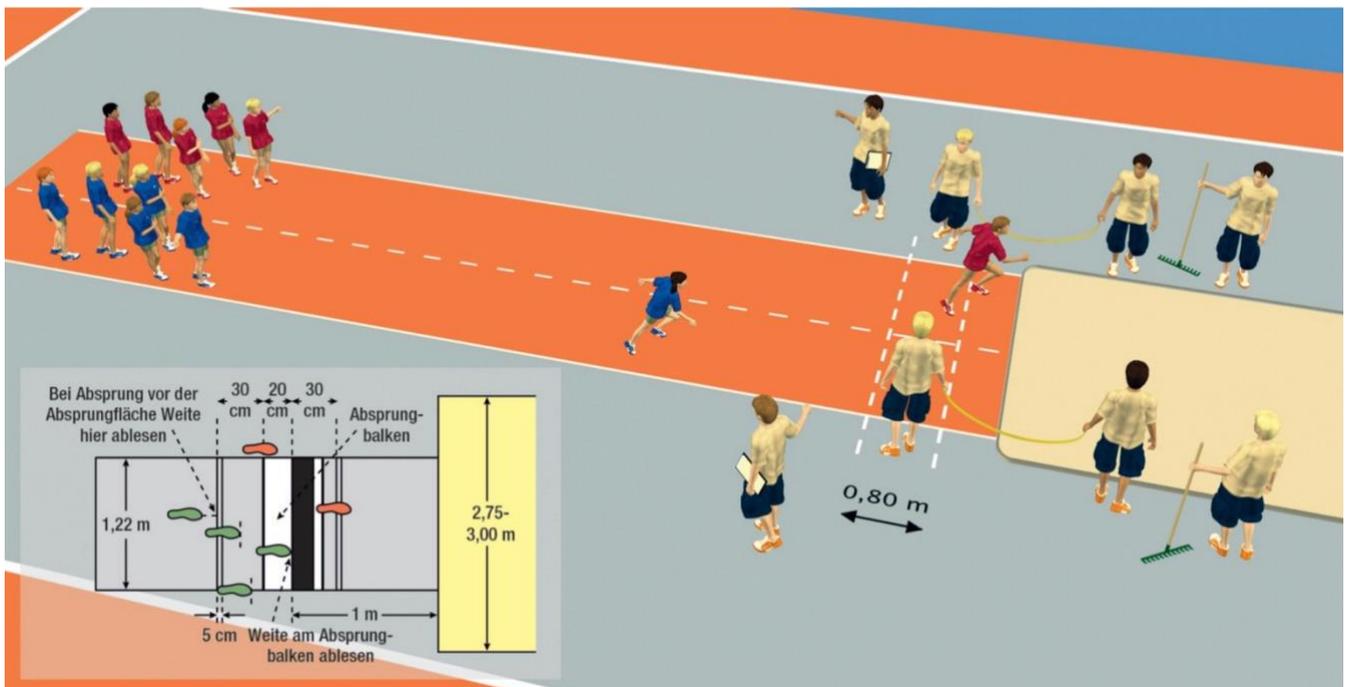
**Wettkampfhelfer: (10 + Anzahl der Bahnen pro Lauf)**

- 3-4 Zeitnehmer
- 2 Startordner und Einlaufbeobachter
- 3-4 Helfer die Hindernisse wieder aufbauen und evtl. den Kindern den richtigen Weg weisen,
- je einer pro Bahn, der die Schlupfreifen wieder richtig hin legt

**Material: (für 1 Teams)**

- 1 Startreifen
- evtl 1 Tennisring zur Übergabe, abklatschen reicht aber auch
- 1 Decke oder Matte für den Purzelbaum
- 2 große Hürden zum drunter durchlaufen (evtl. abgepolstert)
- 3-4 Hütchen (Slalom)
- 2-3 Hindernisse
- 3-4 Stoppuhren die mehrere Zeiten stoppen kann (HandyApp)
- 1 Schlussläufermarkierung

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung

**Weitsprung****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Länge freigestellt) einbeinig aus einer **Absprungszone** (Breite: 80cm) möglichst weit springen.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfregele: Jeder Sprung wird **cm genau** vom Absprungpunkt (Fußspitze) bis zum Landepunkt (erster Abdruck) gemessen und die Weite notiert.
- Springt ein Kind vor der Absprungsfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungsfläche gemessen.
- Jeder Springer eines Teams hat **drei Versuche, von denen der beste in die Wertung** kommt.
- Die 6 besten Sprünge eines Teams bilden das Gesamtergebnis.

**Hinweis für den Kampfrichter:**

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- der Absprungszone übertreten wird
- das Kind in die Grube läuft

Hinweise für die Ausführung:

- Wird vor der Absprungszone abgesprungen, wird der Sprung vom vorderen Rand der Markierung gemessen, die am weitesten von der Sprunggrube entfernt ist. (siehe IWR, Regel 185)

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.

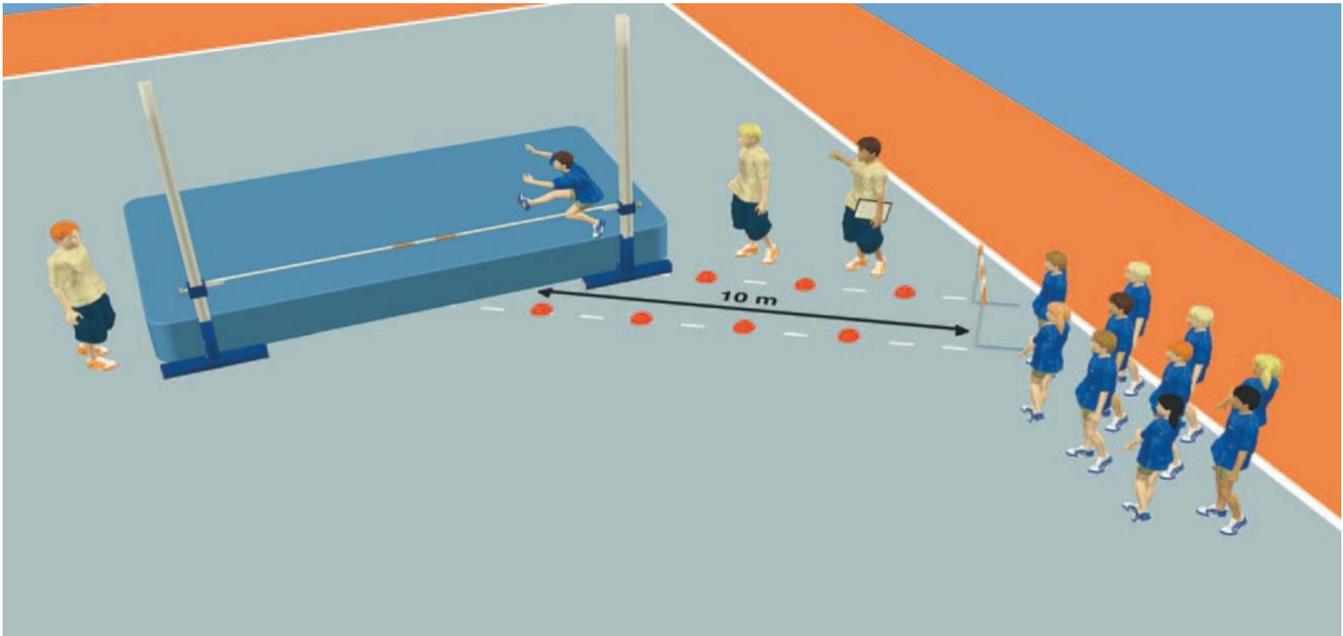
**Wettkampfhelfer: (4 pro Team)**

- 2 Helfer: Begraden der Sandgrube
- 1 Schriftführer, Sperren der Anlage
- 2 Kampfrichter zum Abmessen der Weite

**Material: (für 1 Team)**

- 1 Sprunggrube
- Absprungszone markierung (80cm)
- 1 Harken/Rechen
- Maßband
- Gießkanne zum Bewässern der Sandgrube

Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung

**Schersprung****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Schersprung :

Ziel: Die Kinder müssen den Schersprung anwenden.

- Der Anlauf ist freigestellt.
- Jedes Kind hat maximal **2 Versuche pro Höhe**, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. Es können Höhen ausgelassen werden.
- Die Anfangshöhe beträgt **75cm**. Es wird **um jeweils 10cm gesteigert**. Ab einer Höhe von **95cm erfolgt die Steigerung in 5cm Schritten**.

**Hinweis für den Kampfrichter:**

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- die Latte herunterfällt
- kein deutlicher Scheransatz über der Latte zu sehen ist
- nicht ein Bein nach dem anderen über die Latte geführt wird

Hinweis für die Ausführung:

- die Landung muss nicht stehend sein.

Wertung:

- Welches Team überspringt die höchsten Höhen? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Höhe der Kinder. Die sechs besten Höhen werden zum Teamergebnis addiert.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt,
- das zweite zwei usw.

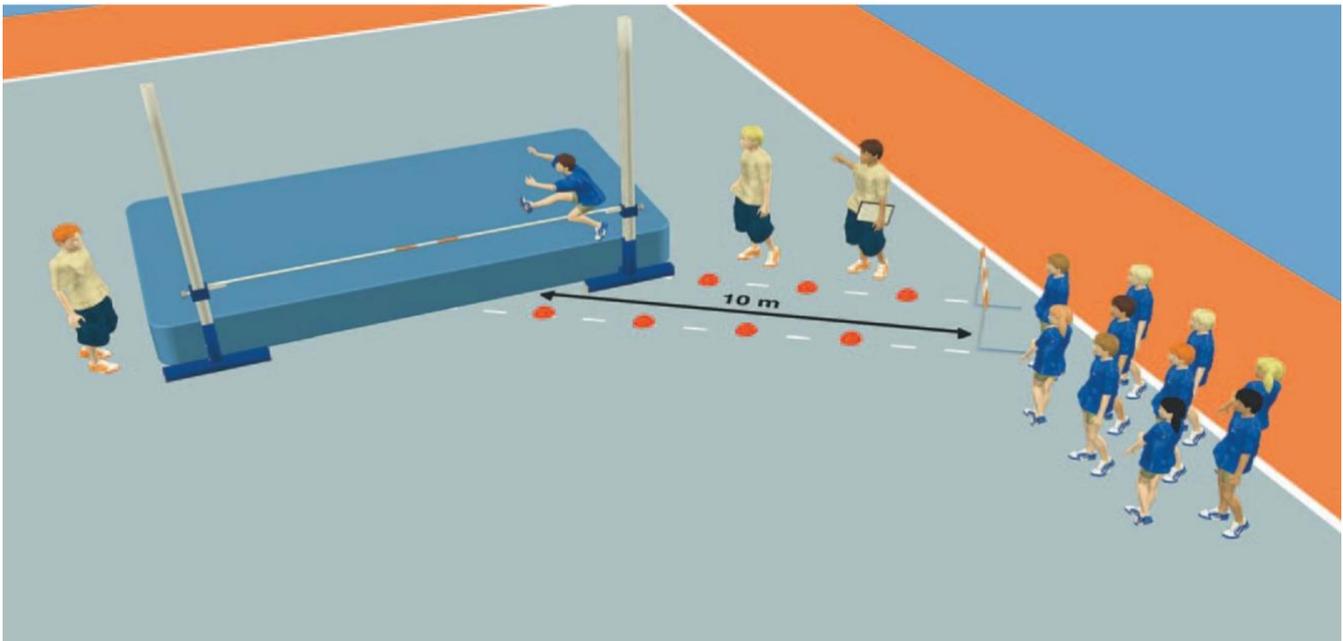
**Wettkampfhelfer: (3 pro Team)**

- 2 Helfer: Auflegen der Latte, Technik Kontrolle
- 1 Schriftführer

**Material: (für 1 Team)**

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte, kleine Matten um die Ständer zu befestigen)
- Hütchen als Anlauforientierung

Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung

**Hochsprung (Flop)****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Die Sprungart ist freigestellt (Schere, Straddle, Flop).
- Der Anlauf ist freigestellt.
- Jedes Kind hat maximal **2 Versuche pro Höhe**, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. Es können Höhen ausgelassen werden.
- Die Anfangshöhe beträgt 80cm. Es wird um jeweils 10cm gesteigert. Ab einer Höhe von 100cm erfolgt die Steigerung in 5cm Schritten.

**Hinweis für den Kampfrichter:**

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- der Absprung nicht einbeinig erfolgt,
- die Latte herunterfällt

Wertung:

- Welches Team überspringt die größten Höhen? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Höhe der Kinder. Die sechs besten Höhen werden zum Teamergebnis addiert.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt,
- das zweite zwei usw.

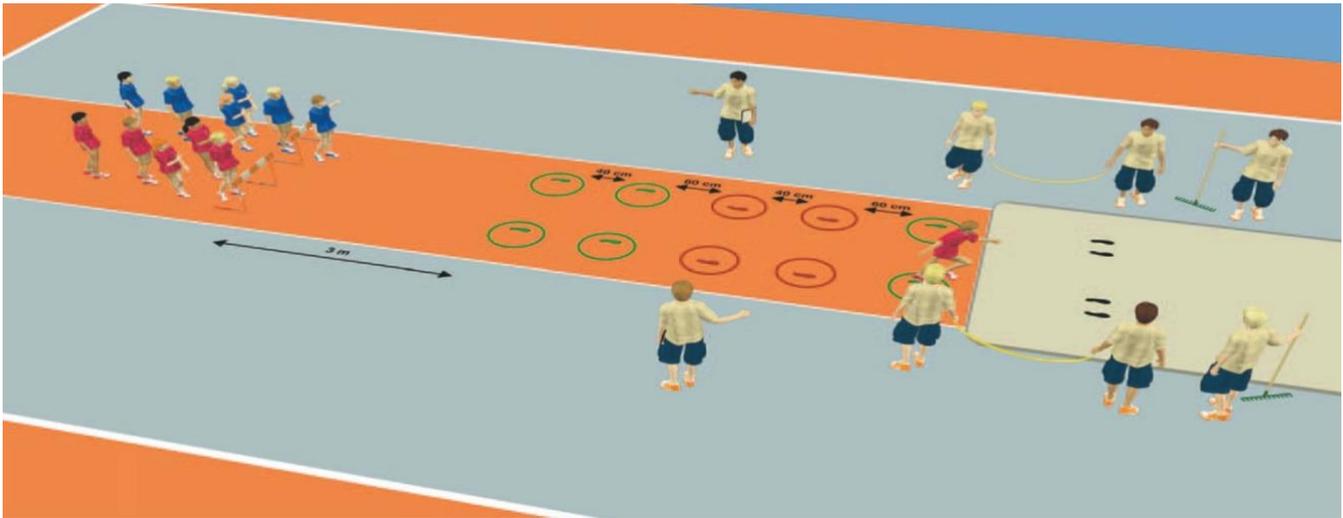
**Wettkampfhelfer: (3 pro Team)**

- 2 Helfer: Auflegen der Latte, Technik Kontrolle
- 1 Schriftführer

**Material: (für 1 Team)**

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte,
- Hütchen als Anlauforientierung

Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung

**Fünfsprung****Springen****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 **120cm (gleicher Sprungfuß, bzw 140cm Abstand (unterschiedlicher Sprungfuß))** ausgelegt. Der Abstand wird von Reifenanfang zu Reifenanfang gemessen.
- **ca. 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 vor dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs („Jumps“) in die Grube auf den **cm genau**. Es zählt die Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen und der letzte Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Jeder Springer eines Teams hat **3 Sprünge, nur der beste Sprung zählt.**

**Hinweis für den Kampfrichter:**

Ein Versuch ist ungültig wenn:

- nicht der korrekte Rhythmus eingehalten wurde
- der **letzte Reifen am vorderen Rand** (zur Sprunggrube hin) berührt wird („=Absprunglinie übertreten“)

Hinweise zur Ausführung:

- es wird von der Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen gemessen.
- **Reifenberührung (außer die oben benannte) ist erlaubt**

Wertung:

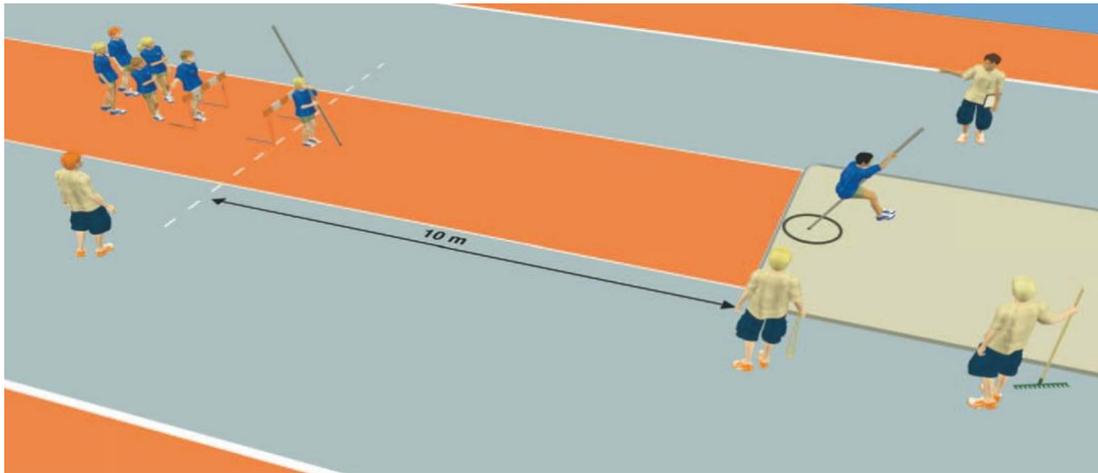
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Team)**

- 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn.
- 1 Helfer: Messen des Sprungs
- 1 Schriftführer

**Material: (für 1 Team)**

- 2 kleine blauen Matten hintereinander
- 5 Fahrradreifen oder farbige Reifen (Sprungbeinmarkierung)
- Maßband
- Klebeband um die Reifen zu befestigen
- Kreide um die Position der Reifen zu markieren

Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung **Stab-Weitsprung II****Springen****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn in dem im Sand platzierten Reifen einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- das Anlaufen von der Wiese in die Grube ist erlaubt, somit kann man bei breiten Sprunggruben drei Mannschaften gleichzeitig anlaufen lassen
- Jedes Kind hat **3 Versuche, nur der beste kommt in die Wertung.**
- Aus einem **maximal 15m langen Anlauf** wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen. Dieser sollte vom Anlauf aus gut sichtbar sein – gleiches Niveau von Sand und Anlaufbahn.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest, 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. Der Körper wandert auf der Seite am Stab vorbei, auf der die Hand in Hochhalte ist.
- Gemessen wird **cm genau** ab Grubenkante bis zum letzten Körperabdruck des Kindes (auch die Hand zählt). Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

**Hinweis für den Kampfrichter:u**

Ein Versuch ist ungültig wenn:

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

Hinweise zur Ausführung:

- Die vor dem Stabspringen gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss beibehalten.
- Es müssen die Stäbe des Ausrichters verwendet werden.

Wertung:

- Welches Team erzielt die größte Weite? Die sechs größten Weiten eines Teams werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

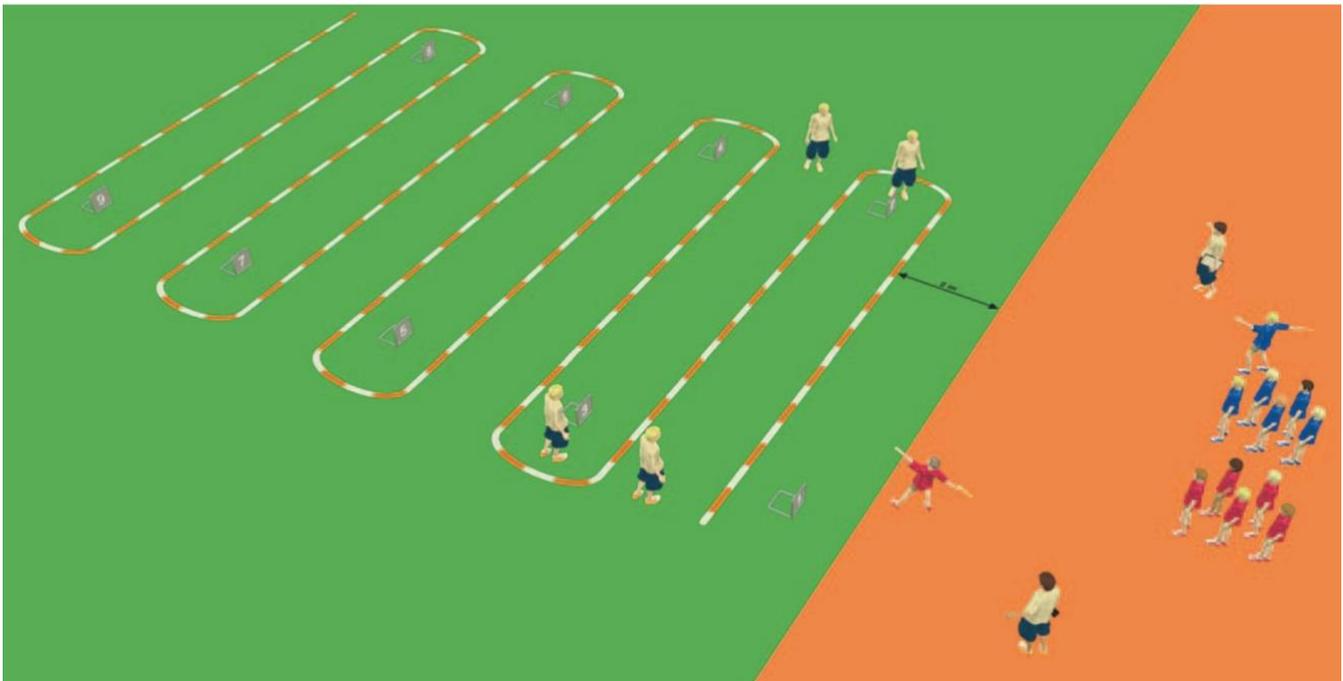
**Wettkampfhelfer: (4 pro Team)**

- 1 Schriftführer
- 1 Helfer: Begradigen der Grube und evtl. richten des Einstichreifens
- 2 Helfer: Messen des Sprungs

**Material: (für 1 Teams)**

- Hürde zum Absperren des Anlaufs
- 3-4 gleiche Stäbe (Holzstäbe: max 2,5m lang und max 3cm im Durchmesser)
- Maßband
- 1 Fahrradreifen
- 1 Harke/ Rechen
- Gießkanne zum Bewässern der Sandgrube

Vom Schlagwurf zum Speerwurf

**Schlagwurf (freier Anlauf)****Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Nach vorangehenden **Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus** sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat **3 Versuche, nur der Beste kommt in die Wertung.**
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Schlagball, Heuler) aus einem beliebigen Anlauf in Richtung des ausgelegten **Maßbandes** (anders als im Bild dargestellt).
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf. Das Maßband liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf den **½ m genau, zum Nachteil des Athleten,** davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!)
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf die **Abwurflinie nicht übertritt.** (Es muss keine Zonenmarkierung wie in U8 und U10 geben, diese können aber falls schon vorhanden stehen gelassen werden.)

**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.

Wertung:

- Welches Team sammelt die größte Weite? Die sechs größten Weiten eines Teams werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)**

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

**Material: (für 1 Team)**

- 3 nicht defekte Heuler, Schlagbälle oder Tennisbälle
- mind. 50m Maßband (kein Absperrband wie im Bild)
- Abwurflinie
- Punktetafeln

Vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoß

**Stoßen****Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus dem **3-Schritt-Rhythmus** sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat **3 Stöße**, nur der beste kommt in die Wertung.
- Zum Stoßen wird ein mindestens **1,5kg und maximal 2,0kg** schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball aus einem auf **2m begrenzten Anlauf**.
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf. Das **Maßband** liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf **10cm genau, zum Nachteil des Athleten**, davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Stoß die **Abwurflinie, (-brett) nicht übertritt**, das Zielfeld nicht berührt und es den 2m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

**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.
- Das Wurfgerät darf mit der freien Hand fixiert werden

Wertung:

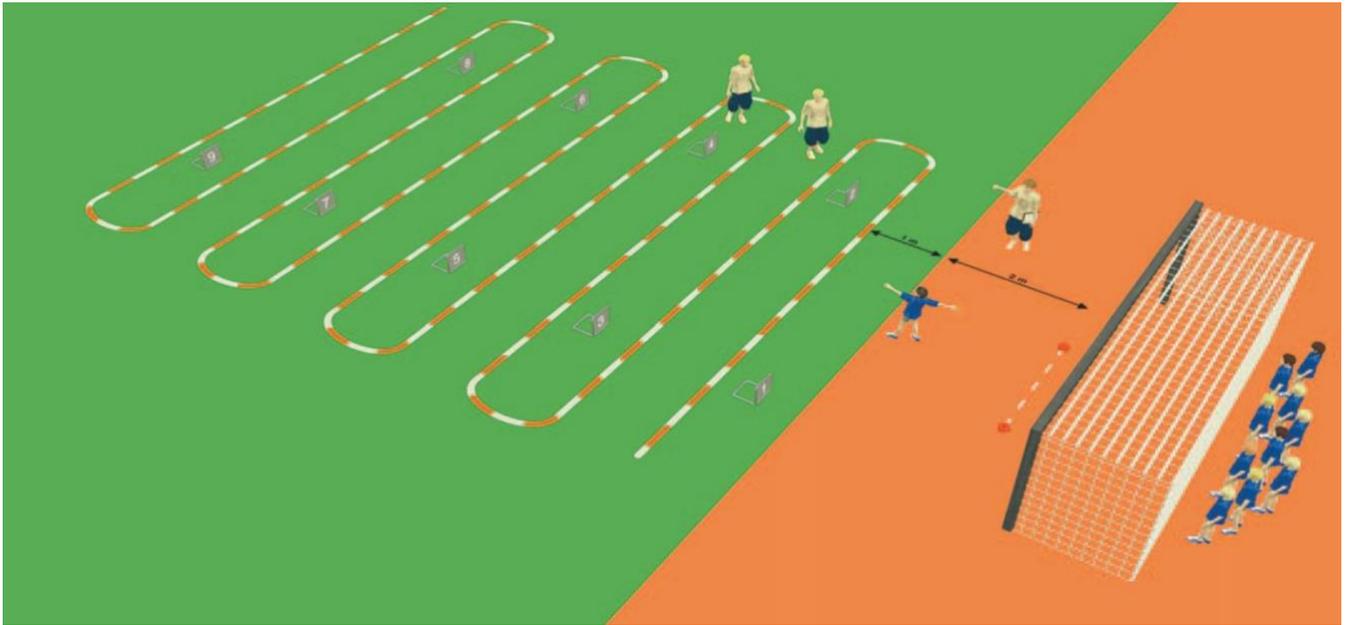
- Welches Team sammelt die größte Weite? Die sechs größten Weiten eines Teams werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)**

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

**Material: (für 1 Team)**

- 3 Medizinbälle (Gewicht mind. 1,5kg, max. 2,0kg)
- Abwurf balken (Brett, Schaumstoffbalken)
- Maßband (kein Absperrband wie im Bild)
- 1 Gültig-Linie, die den 2m Abwurfbereich begrenzt
- Zielfeld: 10m breit, 15m lang
- evtl. Punktetafeln

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf **Drehwurf (freie Ausführung)****Wurf****Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat **3 Würfe, nur der beste kommt in die Wertung.**
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal **1½ Drehungen** aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich.
- Gemessen wird wie herkömmlich beim Schlagballwurf. Das **Maßband** liegt fest aus, die Weite des Wurfes wird auf den **½ m genau, zum Nachteil des Athleten**, davon abgelesen. (Gerade Würfe sind dadurch natürlich weiter!).
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den **2,5m-Abwurfbereich** nach hinten verlässt.

**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.
- Der Abwurfbereich sollte durch Netze, Tore o.A. ausreichend zur Seite und nach hinten gesichert sein.

Wertung:

- Welches Team sammelt die größte Weite? Die sechs größten Weiten eines Teams werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)**

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

**Material: (für 1 Team)**

- 3 Fahrradreifen 16 Zoll
- Maßband
- 1 Gültig-Linie, die den 2,5m-Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke befestigt, als Abwurflinie
- Punktetafeln
- Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen