

KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten einmal die 50-Meter-Strecke auf der Laufbahn (in Einzelbahnen).
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
 - 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.
 - Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

WETTKAMPFHelfER (7; 4 TEAMS)

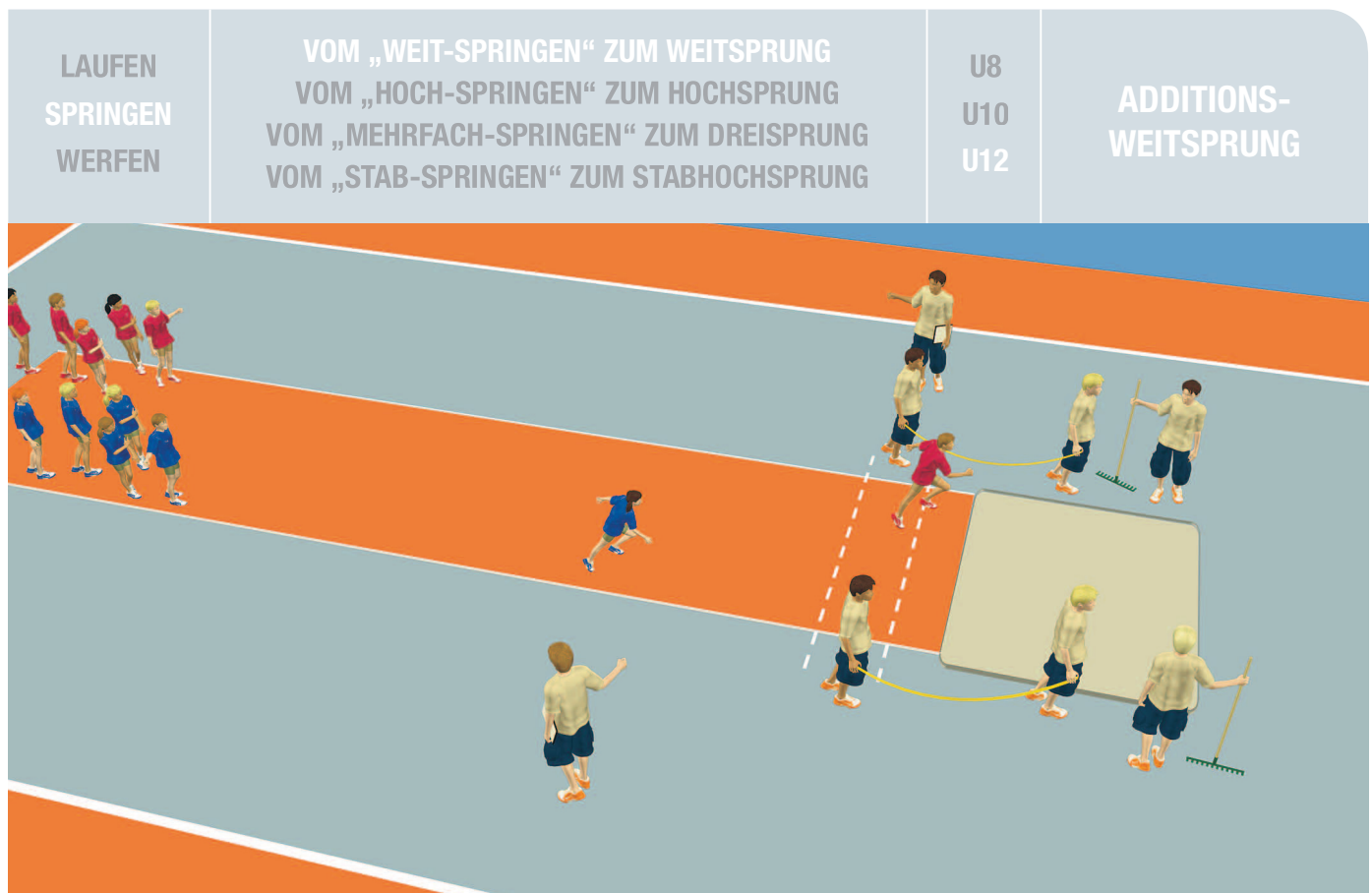
- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme (oder nur 2 bei elektronischer Zeitnahme)
- 1 Helfer: Protokollant

WERTUNG

- Die erzielte Laufleistung bildet das Einzel-Ergebnis (elektronische oder Hand-Zeitnahme).
- Die Summe der sechs besten Ergebnisse aller Teammitglieder wird mit der Zeitsumme der anderen Teams verglichen: Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite Team entsprechend zwei usw.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

- Laufbahn (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- ggf. seitliche Absperrungen für Zuschauer
- Startpistole (alternativ: Startklappe)
- vier Stoppuhren oder eine elektronische Zeitmessanlage



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Nach einem Anlauf (Länge freigestellt) springt das Kind einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 Zentimeter) in die Grube.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfgeln: Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen und die Weite notiert.
- Jeder Springer eines Teams hat vier Versuche, von denen die drei bes-

ten in die Wertung kommen und zu einem Gesamtergebnis addiert werden.

- Da beim Additions-Weitsprung nicht nur der beste Versuch entscheidet, ist jeder Versuch wichtig! Die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und ein leistungsförderliches Wettkampferhalten des Springers sind neben der Sprungfähigkeit von Bedeutung. Auch ein richtiges Reagieren auf mitunter unbeständige Witterungs- und Windverhältnisse ist gefragt, da es beim Additions-Weitsprung nur einen Streichversuch gibt.

WETTKAMPFHelfER (4/TEAM)

- 1 Helfer: Schritfführer
- 2 Helfer: Messen der Weite (einer der Helfer kontrolliert die Absprungstelle)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube

WERTUNG

- Jeder Springer hat ein Streichergebnis, sodass die drei besten Sprünge zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert werden.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Teamergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 1 Bandmaß
- 1 Harke/Rechen

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

SCHLAGWURF
(FREIER ANLAUF)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Wüfen (drei Wertungswüfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Wurfstab (alternativ: Tennisring, Heuler, Schlagball) aus dem freien Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich

gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkt.
- Nach dem Abwurf müssen die Kinder hinter der Abwurflinie stehen bleiben, um den Versuch nicht ungültig zu machen.
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten in der Reihe an.
- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbare nach der Landung des Wurfgeräts den Punktestand bekannt.

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfstäbe
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Schlagwurfs ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

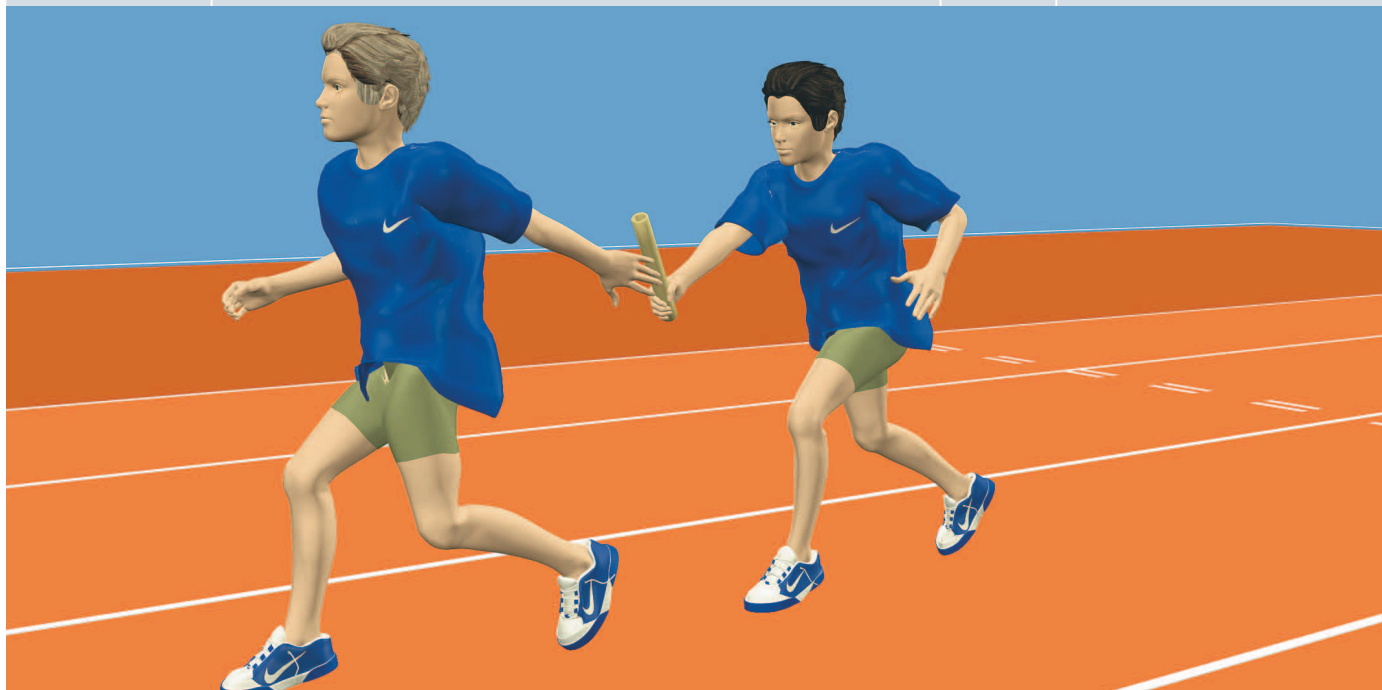
- 1 Wurfplatz (15 Meter breit und 40 Meter lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkttafeln (z. B. laminiert, sichtbar an Hütchen befestigt)
- Wurfstäbe (alternativ: Tennisringe, Heuler, Schlagbälle)
- 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT
VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRIT
VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL
VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

U8
U10
U12

TEAM-
VERFOLGUNG
(6 X 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Spannungsgeladen und zuschauerfreundlich wird zum Abschluss des Wettkampftages eine Teamverfolgung nach der Gundersen-Methode durchgeführt.
- Ein Team besteht aus sechs Kindern, die nacheinander eine 800-Meter-Strecke auf der Rundbahn absolvieren.
- Nach Beendigung aller vorangegangenen Disziplinen und der Ermittlung des aktuellen Punktestandes gehen

sämtliche Teams in der abschließenden 6 x 800-Meter-Verfolgung zeitversetzt an den Start: Das führende Team startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den gesammelten Rangplatzpunkten (pro Punkt gibt es eine Zeitdifferenz von drei Sekunden).

- Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können, sind Startnummern (bei sechs Teams die Nummern 1 bis 6) zu empfehlen. Zudem sollten die letzten Läufer (Läufer an den Positionen 4, 5 und

6) durch farbige Bänder, Schärpen o. Ä. hervorgehoben werden (der drittletzte Läufer z. B. in grün, der vorletzte in gelb und der Schlussläufer in rot).

WETTKAMPFHILFER (5)

- 3 Helfer: Zeitnehmer (zugleich Wechselhelfer und Rundenzähler)
- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Ordner (Startablauf)

WERTUNG

- Gundersen-Methode: Die Mannschaft, die als erste im Ziel ist, hat die Tageswertung des Team-Mehrkampfs gewonnen. Die zweitplatzierte in der Team-Verfolgung ist dementsprechend die zweitbeste Mannschaft in der Team-Mehrkampfwertung usw.

MATERIAL/TEAM

- 1 Stoppuhr
- Startpistole (alternativ: Startklappe)
- Staffelstäbe
- Parteibänder