

# HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

## Odenwaldkreis

Region Hessen Süd

Stefan Weis  
Heubergweg 6  
64720 Michelstadt/  
Weiten-Gesäß  
Tel. 06061 / 13103

### Kreismeisterschaften 2015 Einzeldisziplinen (Teil 2) und Kinderleichtathletik-Wettkämpfe

**Datum** : **Sonntag, 12. Juli 2015**  
**Veranstalter** : Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis  
**Ausrichter** : TSG Bad König  
**Austragungsort** : Sportzentrum Bad König  
**Beginn** : **09.30 Uhr Kinderleichtathletik, 11.00 Uhr U 14 und älter**  
**Meldeschluss** : Mittwoch, 08.07.2015  
**Meldungen an** : Willi Hartmann, Friedhofsweg 7, 64753 Brombachtal, Tel. 06063-1249  
E-Mail: [sportwart@hlv-odenwald.de](mailto:sportwart@hlv-odenwald.de)  
**Startgebühren** : € 2,50 je Teilnehmer

**09.30 Uhr: Kinder TU 8 (M/W 7 u. jünger):**  
Zielweitsprung – Drehwurf – Teambiathlon  
**Kinder TU 10 (M/W 8/9):**  
Drehwurf – Weitsprung-Staffel – 40m-Hindernis-Staffel – Team – Biathlon  
**Jugend TU12 (M/W 10/11):**  
50m-Hindernis-Sprint – Fünfsprung – Schlagwurf – Stadion Cross  
(KiLa-Disziplinen: siehe angefügte Wettkampfkarten)  
**11.00 Uhr: Jugend U 14 (M/W 12/13):**  
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung  
**Jugend U 16 (M/W 14/15):**  
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung; + Dreisprung nur für M/W 15 !  
**12.30 Uhr: Männl. Jgd. U 18/U 20, Männer und Senioren:**  
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung und Dreisprung  
**13.30 Uhr: Weibl. Jgd U 18/U 20, Frauen u. Seniorinnen:**  
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung und Dreisprung

Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen und Regeln der IWB sowie den Satzungen und Ordnungen des DLV durchgeführt.

**Die teilnehmenden Vereine werden aufgefordert, für je angefangene 5 gemeldete Teilnehmer je eine/n Kampfrichter/in bzw. Helfer/in zu stellen!**

Spikes-Schuhe dürfen nur maximal 6 mm lange Dornen aufweisen!

Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle übernehmen der Veranstalter bzw. der Ausrichter keine Haftung!

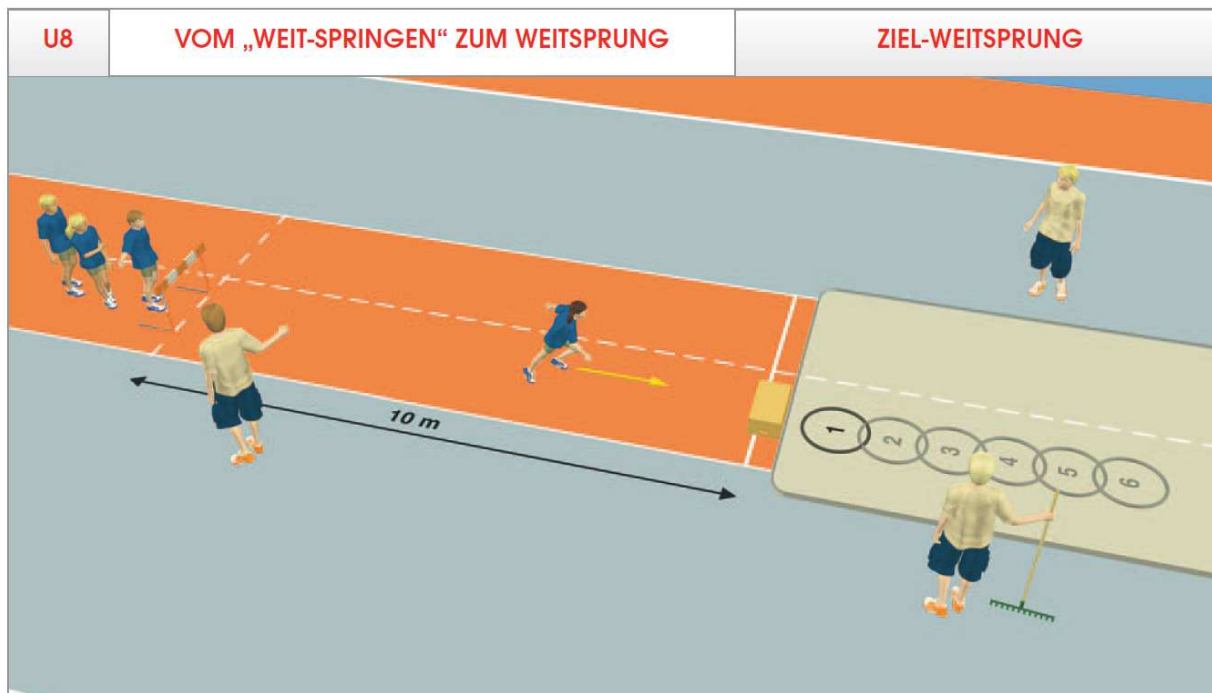
  
Kreis-Sportwart

Brombachtal, im Januar 2015

|       | U8              | U10                   | U12                  | U14     |         | U16        |            | Männl. Jgd. | Männer    | Weibl. Jgd. | Frauen    |       |
|-------|-----------------|-----------------------|----------------------|---------|---------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------|
|       | M/W7 u. jü.     | M/W 8,9               | M/W 10,11            | M12/M13 | W12/W13 | M14/M15    | W14/W15    | M16-19      | M20 u. AK | W16-19      | W20 u. AK |       |
| Zeit  | U8 (m/w)        | U10 (m/w)             | U12 (m/w)            | U14 (m) | U14 (w) | U16 (m)    | U16 (w)    | U18/U20 (m) |           | U18/U20 (w) |           | Zeit  |
| 09:30 | Ziel Weitsprung | Drehwurf              | 50m Hindernis Sprint |         |         |            |            |             |           |             |           | 09:30 |
| 09:45 |                 |                       | Fünfsprung           |         |         |            |            |             |           |             |           | 09:45 |
| 10:00 | Drehwurf        | Weitsprung Staffel    |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 10:00 |
| 10:15 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 10:15 |
| 10:30 |                 | 40m Hindernis Staffel | Schlagwurf           |         |         |            |            |             |           |             |           | 10:30 |
| 10:45 | Team Biathlon   |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 10:45 |
| 11:00 |                 | Team Biathlon         |                      | Weit 1  | Kugel   | Weit 2     | Diskus     |             |           |             |           | 11:00 |
| 11:15 |                 |                       | Stadion Cross        |         |         |            |            |             |           |             |           | 11:15 |
| 11:30 |                 |                       |                      |         | Weit 1  |            |            |             |           |             |           | 11:30 |
| 11:45 |                 |                       |                      | Diskus  |         | Kugel      | Weit 2     |             |           |             |           | 11:45 |
| 12:00 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 12:00 |
| 12:15 |                 |                       |                      |         | Diskus  |            |            |             |           |             |           | 12:15 |
| 12:30 |                 |                       |                      |         |         |            | Kugel      | Weit 1      | Weit 2    |             |           | 12:30 |
| 12:45 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 12:45 |
| 13:00 |                 |                       |                      | Kugel   |         | Diskus     |            |             |           |             |           | 13:00 |
| 13:15 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 13:15 |
| 13:30 |                 |                       |                      |         |         |            |            | Diskus      |           | Weit 1      | Weit 2    | 13:30 |
| 13:45 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             | Kugel     |             |           | 13:45 |
| 14:00 |                 |                       |                      |         |         | Drei (M15) | Drei (W15) |             |           |             |           | 14:00 |
| 14:15 |                 |                       |                      |         |         |            |            | Kugel       |           | Diskus      | Diskus    | 14:15 |
| 14:30 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 14:30 |
| 14:45 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 14:45 |
| 15:00 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             | Diskus    | Kugel       | Kugel     | 15:00 |
| 15:15 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 15:15 |
| 15:30 |                 |                       |                      |         |         |            |            |             |           |             |           | 15:30 |
| 15:45 |                 |                       |                      |         |         |            |            | Drei        | Drei      | Drei        | Drei      | 15:45 |

**Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!**

J.W. 12.12.2014



U8

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

ZIEL-WEITSPRUNG

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.
- Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal 10 m lan-

gen Anlauf, springt mit einem Fuß vor dem Absprungorientier ab und landet möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich.

- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) hat 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 eingehalten.

- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1 m, dann weiter im 25-cm-Abstand (Empfehlung).

**WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)**

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

**WERTUNG**

- Welches Team trifft am häufigsten weit entfernte Zielbereiche ganz genau? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Punkteleistungen eines Teams.
- Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL/RIEGE**

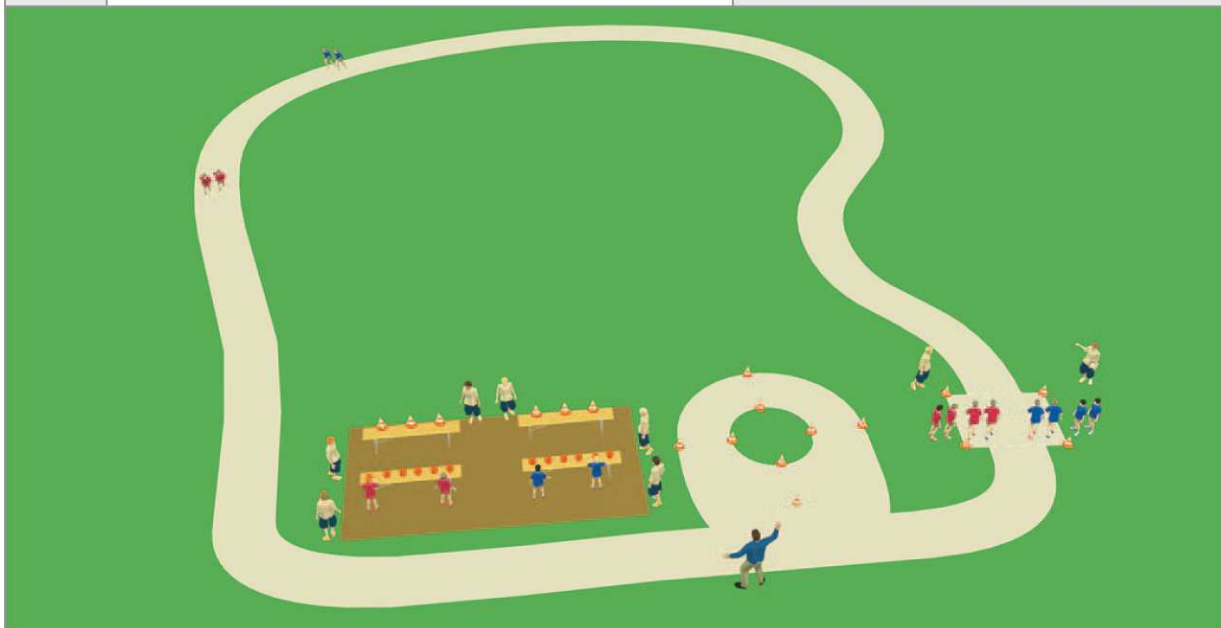
- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisse (z. B. Bananenkiste, flach gestellt)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

| U8  | VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF   | DREHWURF (WURFAUSLAGE)   |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.</li> <li>• Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Tennisring, kleiner Fahrradreifen o. Ä.) aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Zielfeldes mit den markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</li> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).</li> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> <li>• Der Abwurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.</li> </ul> |  |  |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung</li> </ul>  | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL (ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Abwurflinie</li> <li>• 1 Zielfeld (15 m breit/15 m lang)</li> <li>• 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.</li> <li>• 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punktetafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Wurfgeräte (Moosgummi-Tennisring, kleine Fahrradreifen o. Ä.)</li> </ul> |

U8

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (400 – 600 M)

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 400 bis 600 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 3 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln begonnen. Erreicht das Tandem das Ziel, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat.

**WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

**WERTUNG**

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 TEAMS)**

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

| U10   | VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF   | DREHWURF (EINFACHE DREHUNG)  |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.</li> <li>• Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinder-Diskus, Fahrradreifen, Tennisring o. Ä.) aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurfelfeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</li> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).</li> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> <li>• Der Wurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.</li> </ul> |  |  |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung</li> </ul>  | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL (ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Abwurflinie</li> <li>• 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)</li> <li>• 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.</li> <li>• 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punktetafeln (z. B. laminiert)</li> <li>• Wurfgeräte (Kinder-Diskus, Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen o. Ä.)</li> </ul> |

| U10  | VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG   | WEITSPRUNG-STAFFEL   |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Bananenkarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.</li> <li>• Nach einer möglichst beidbeinig-parallel-parallel-parallel Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist.</li> <li>• Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen.</li> <li>• Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.</li> <li>• Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.</li> <li>• Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein.</li> <li>• 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.</li> </ul> |  |  |
| <p><b>WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens</li> <li>• 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes</li> <li>• 1 Helfer: Einebnen der Grube</li> </ul>   | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck).</li> <li>• Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL/TEAM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• 2 Orientierer (flach gestellte Bananenkisten o. Ä.)</li> <li>• 1 Fahrradreifen o. Ä.</li> <li>• 1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen</li> <li>• 1 Besen/Rechen</li> </ul> |

| U10   | VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT  | 30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL   |
|---|---|--|
|   |   |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/<br/>ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.</li> <li>• In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines</li> </ul> <p>Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z. B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.</li> <li>• Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.</li> <li>• Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er</li> </ul> <p>den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.</li> <li>• Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.</li> <li>• Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.</li> </ul> |   |  |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (8/4 TEAMS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ordner und Starter</li> <li>• 1 Helfer: Zeitnehmer</li> <li>• 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse</li> <li>• 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure</li> </ul>   | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.</li> <li>• Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL (4 TEAMS;<br/>HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 Hindernisse</li> <li>• 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale</li> <li>• 4 Tennisringe o. Ä.</li> <li>• 1 Stoppuhr</li> <li>• 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife</li> </ul> |

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfungen begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.

**WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)**

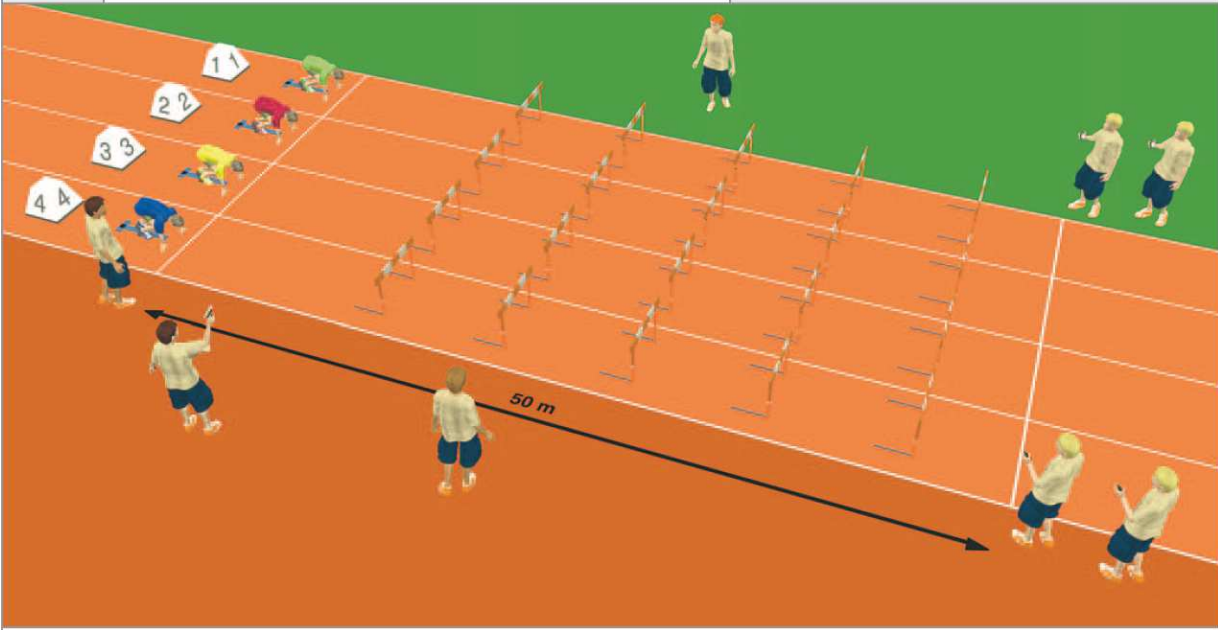
- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

**WERTUNG**

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 TEAMS)**

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 4 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

| U12   | VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT   | 50-M-HINDERNIS-SPRINT (EINZEL)   |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.</li> <li>• Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinander liegende Hindernisse.</li> <li>• Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden bzw. hochgestellte Bananenkartons) mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.</li> <li>• Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock.</li> <li>• 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 kindgemäß ermahnt.</li> <li>• Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt.</li> </ul> |  |  |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (6/4 BAHNEN)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ordner und Starter</li> <li>• 4 Helfer: Zeitnehmer</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse</li> </ul>   | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Wer läuft am schnellsten über die 50-m-Hindernis-Strecke? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.</li> <li>• Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten beim 50-m-Hindernis-Sprint? – Für die Teamwertung werden die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL (4 BAHNEN, HIER JEWEILS 5 HINDERNISSE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Startblöcke</li> <li>• 20 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten</li> <li>• 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage</li> <li>• 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife</li> </ul> |

| U12   | VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG   | FÜNFSPRUNG   |
|---|--|--|
|   |  |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Jedes Kind hat 4 Versuche.</li> <li>• Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.</li> <li>• Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m 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.</li> <li>• Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.</li> <li>• Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.</li> <li>• Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.</li> </ul> |  |  |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn</li> <li>• 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs</li> </ul>  | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.</li> <li>• 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)</li> <li>• 1 Harke/Rechen</li> <li>• 1 Maßband</li> <li>• Markierungen für die Anordnung der Reifen</li> </ul> |

| U12   | VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF  | SCHLAGWURF (FREIER ANLAUF)   |
|---|---|--|
|   |   |  |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/<br/>ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.</li> <li>• Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der marklierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfli-<br/>nie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</li> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> </ul> | <p>Schlagball o. Ä.) aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der marklierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfli-<br/>nie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.</li> <li>• Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurfli-<br/>nie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.</li> </ul> |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte</li> <li>• 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)</li> </ul>   | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Welches Kind wirft am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die Bestleistung eines jeden Kindes. Dabei wird die Wurflistung auf 1 m genau gemessen.</li> <li>• Teamwertung: Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Dann werden die Ergebnisse der 6 besten Kinder zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>  | <p><b>MATERIAL (ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld</li> <li>• 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang)</li> <li>• Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)</li> <li>• Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)</li> <li>• Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle</li> </ul>  |

| U12   | VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN  | STADIONCROSS (1500 – 2000 M)  |
|---|--|---|
|   |  |   |
| <p><b>KURZBESCHREIBUNG/<br/>ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.</li> <li>• Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwindelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.</li> <li>• Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind zu beachten.</li> <li>• Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 m entsteht.</li> <li>• Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.</li> <li>• Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.</li> </ul> |  |   |
| <p><b>WETTKAMPFHILFER (8/LAUF)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Starter</li> <li>• 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler</li> <li>• 1 Helfer: Zeitnehmer</li> </ul>   | <p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Wer gewinnt den Stadioncross? – Die Einzelergebnisse werden durch Zeitnahme ermittelt.</li> <li>• Teamwertung: Welches Team gewinnt den Stadioncross? – Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Stoppuhr</li> <li>• zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)</li> <li>• ggf. Hochsprunganlagen</li> <li>• weitere geeignete Hindernisse</li> <li>• 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)</li> <li>• 1 Pfeife</li> </ul> |