

HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Odenwaldkreis

Region Hessen Süd

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

Kreismeisterschaften 2016 Einzeldisziplinen (Teil 2) und Kinderleichtathletik-Wettkämpfe

Datum : **Samstag, 17. September 2016**
Veranstalter : Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis
Ausrichter : TSG Bad König
Austragungsort : Sportzentrum Bad König
Beginn : **10.00 Uhr Kinderleichtathletik, 11.15 Uhr U 14 und älter**
Meldeschluss : Mittwoch, 14.09.2016
Meldungen an : Willi Hartmann, Friedhofsweg 7, 64753 Brombachtal, Tel. 06063-1249
E-Mail: sportwart@hlv-odenwald.de
Startgebühren : € 3,00 je Teilnehmer; KiLa: € 2,50 pro Teilnehmer

10.00 Uhr: Kinder TU 8 (M/W 7 u. jünger):
30m-Hindernis-Sprintstaffel – Schlagwurf – Team-Biathlon
Kinder TU 10 (M/W 8/9):
Schlagwurf – Weitsprung-Staffel – 40m-Hindernis-Staffel – Team-Biathlon
Jugend TU12 (M/W 10/11):
50m-Hindernis-Sprint – Fünfsprung – Drehwurf – Stadion Cross
(KiLa-Disziplinen siehe angefügte Wettkampfkarten)
11.15 Uhr: Jugend U 14 (M/W 12/13):
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung
12.00 Uhr: Jugend U 16 (M/W 14/15):
Kugelstoßen, Diskuswurf, Weitsprung; + Dreisprung nur für M/W 15 !
13.30 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/März 2016

KM Einzel 2016 - Bad König

	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
10:00	Hindernis Sprintstaffel	Weitsprung Staffel	Drehwurf									10:00
10:30	Schlagwurf	Hindernis Sprintstaffel	Fünfsprung									10:30
11:00		Schlagwurf	Hindernis Sprint (50m)									11:00
11:15	Team Biathlon			Kugel	Diskus							11:15
11:30		Team Biathlon										11:30
11:45			Stadion Cross									11:45
12:00	Siegerehrung			Diskus	Kugel	Weit 1	Weit 2					12:00
12:15												12:15
12:30												12:30
12:45				Weit 1	Weit 2	Diskus	Kugel					12:45
13:00												13:00
13:15												13:15
13:30							Diskus	Weit 1	Weit 2	Kugel	Kugel	13:30
13:45												13:45
14:00							Kugel					14:00
14:15								Diskus	Diskus	Weit 1	Weit 2	14:15
14:30												14:30
14:45							Drei (M15)	Drei (W15)				14:45
15:00								Kugel	Kugel	Diskus	Diskus	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. 12/15-03/16


U8	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen (Hindernis- und Flachstrecke). • In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines <p>Parcours aus 30-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm (z. B. flache Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand von jeweils 3 bis 5 m. • Die Kinder eines Teams stellen sich wenn möglich in gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. • Hat ein Läufer nach Startkommando die Hindernisse überquert, <p>übergibt er den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen. • Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (8/4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Ordner und Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer • 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse • 4 Helfer: Punktezüher und Übergabekontrolleure 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 Hindernisse • 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale • 4 Tennisringe o. Ä. • 1 Stoppuhr • 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

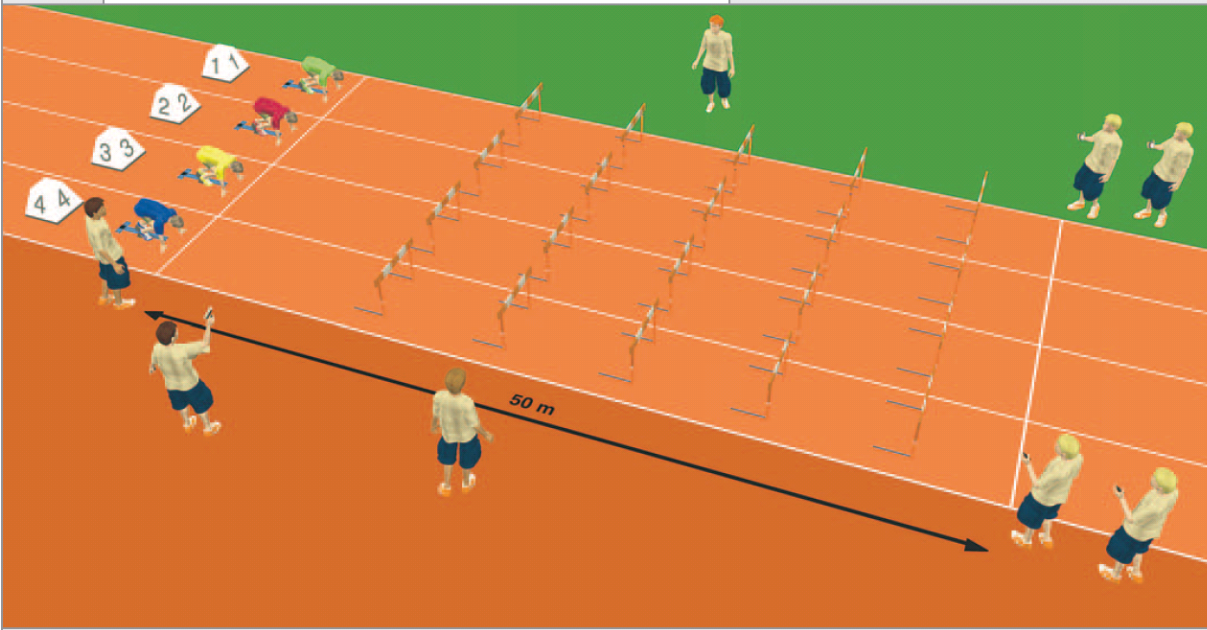
U8	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (AUS DEM STAND)
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe. • Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht 		<p>(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien). • Auf Wunsch reicht ein Teambetreuer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden. Nach je-
<p>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf) 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL/ANLAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 1 Zielfeld (15 m breit/30 m lang) • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktetafeln (z. B. laminiert) • Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle

U8	VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN	TEAM-BIATHLON (400 – 600 M)
		
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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 Würfeln „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. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden) • 4 Helfer: Wurfstation • 1 Helfer: Einweiser Strafrunde 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe. • Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, 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 Punkte. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien). • Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an. • 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). • Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf) 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (ANLAGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 3-m-Linie als Anlauf-Abgrenzung • 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang) • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktetafeln (z. B. laminiert) • Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U10	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen. • In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines 	<p>Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er 	<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"> • 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. • Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen. • Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.
<p>WETTKAMPFHILFER (8/4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Ordner und Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer • 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse • 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 Hindernisse • 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale • 4 Tennisringe o. Ä. • 1 Stoppuhr • 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

U10	VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN	TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)
		
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <p>1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Würfeln „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. <ul style="list-style-type: none"> • Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln 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. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden) • 4 Helfer: Wurfstation • 1 Helfer: Einweiser Strafrunde 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (4 TEAMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen. • Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinander liegende Hindernisse. • 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. • Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock. • 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. • Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (6/4 BAHNEN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Ordner und Starter • 4 Helfer: Zeitnehmer • 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelwertung: Wer läuft am schnellsten über die 50-m-Hindernisstrecke? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen. • Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten beim 50-m-Hindernissprint? – 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. 	<p>MATERIAL (4 BAHNEN, HIER JEWEILS 5 HINDERNISSE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Startblöcke • 20 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten • 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage • 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife

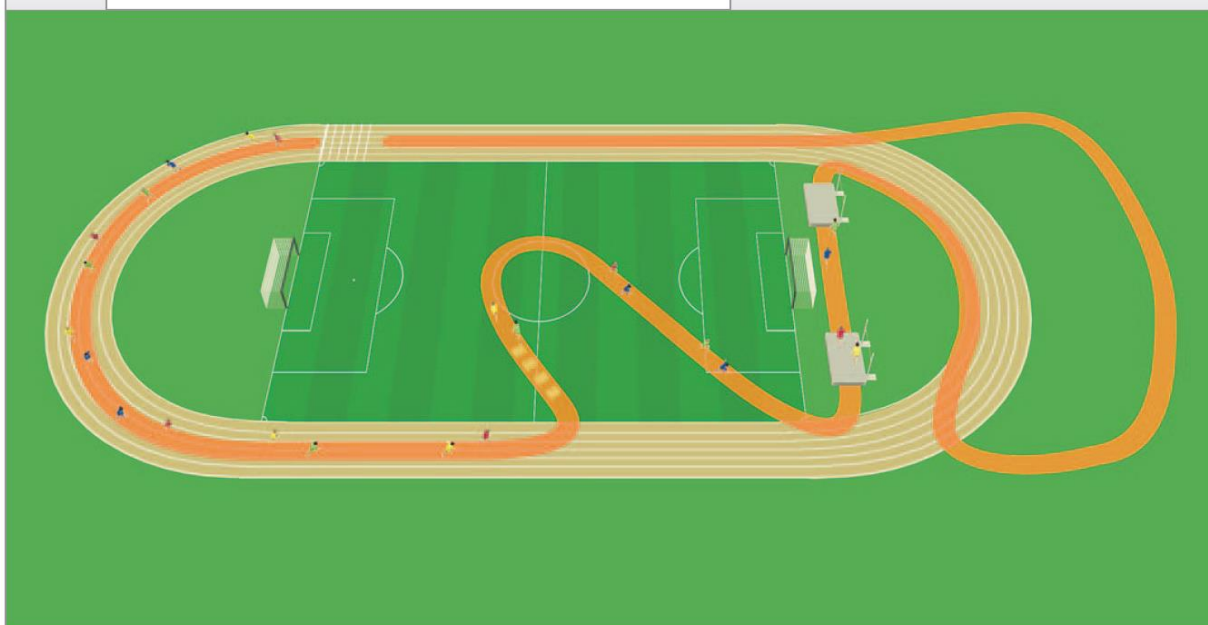
U12	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	FÜNFSPRUNG
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen. • Jedes Kind hat 4 Versuche. • 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. • 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. • Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen. • 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. • Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn • 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL/RIEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä. • 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde) • 1 Harke/Rechen • 1 Maßband • Markierungen für die Anordnung der Reifen

U12	VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF	DREHWURF (FREIE AUSFÜHRUNG)
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen. • Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe. • Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinderdiskus, Fahrradreifen o. Ä.) als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich. • Die 1 m breiten Bereiche, 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 Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck. • Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien). • 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). • Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2,50-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt. • Jeder Wurf muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten. 		
<p>WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelwertung: Welches Kind wirft am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). • Teamwertung: Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL (ANLAGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Abwurflinie • 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang) • 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. • 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50-m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring) • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktafeln (z. B. laminiert) • Wurfgeräte (Kinder-Diskus, Fahrradreifen o. Ä.)

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

STADIONCROSS (1500 – 2000 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- 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.

- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind zu beachten.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 m entsteht.
- 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 des Wettkampftages durchgeführt werden.

WETTKAMPFHILFER (8/LAUF)

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer gewinnt den Stadioncross? – Die Einzelergebnisse werden durch Zeitnahme ermittelt.
- 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.

MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hochsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife