

HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Odenwaldkreis

Region Südhessen

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

Hallen-Kreismeisterschaften 2016 – Teil 1

Datum : **Samstag, 13. Februar 2016**
Veranstalter : Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis
Ausrichter : **TSG Bad König**
Austragungsorte : **Halle im Sportzentrum Bad König**
Beginn : **ab 10.00 Uhr, Ablauf s.u. und Zeitplan**
Meldeschluss : **Montag, 08.02.2016**
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

Ab 10.00 Uhr: Kinderleichtathletik-Wettkämpfe (Mannschaften):

Kinder U 8 (M/W 7 u. jünger):

„Team-Dreikampf“ – siehe Wettkampfkarten in der Anlage
Zielweitsprung – Hindernis-Sprint-Pendelstaffel — beidarmiges Stoßen

Kinder U 10 (M/W 8/9):

„Team-Dreikampf“ – siehe Wettkampfkarten in der Anlage
Medizinballstoßen – Weitsprung-Staffel — Hindernis-Sprint-Pendelstaffel

Ab 10.00 Uhr: U 12: Schüler/innen C (M/W 10/11)

Weitsprung und Hochsprung

Ab 11.30 Uhr: U 14: Schüler / -innen B (M/W 12/13):

Weitsprung und Hochsprung

Ab 12.00 Uhr: U 16: Schüler/-innen A (M/W 14/15):

Weitsprung und Hochsprung

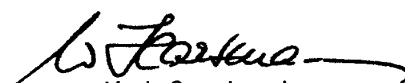
Ab 12.30 Uhr: M/W U 18, U 20, Männer und Frauen bis Senioren/Seniorinnen

Weitsprung und Hochsprung

Bitte bei der KiLa-Meldung pro Team einen Teamführer und – wenn möglich – einen weiteren Helfer benennen!

In der Sporthalle dürfen **keine Spikes** und **keine Schuhe mit abfärbenden Sohlen** getragen werden!

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



Kreis-Sportwart

Brombachtal, im Dezember 2015

KM Halle 2016 – Bad König

	U8	U10	U12		U14		U16		Männl. Jgd.	Männer	Weibl. Jgd.	Frauen	
	M/W7 u. jü.	M/W 8,9	M10/M11	W10/W11	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)	U12 (w)	U14 (m)	U14 (w)	U16 (m)	U16 (w)	U18/U20 (m)		U18/U20 (w)		Zeit
10:00	Ziel Weitsprung	Medizinball Stoßen	Hoch 1	Hoch 2									10:00
10:15													10:15
10:30													10:30
10:45	Hindernis Sprintstaffel	Weitsprung Staffel											10:45
11:00													11:00
11:15	Beidarmiges Stoßen	Hindernis Sprintstaffel	Weit 1	Weit 2									11:15
11:30					Hoch 1	Hoch 2							11:30
11:45													11:45
12:00							Weit 1	Weit 2					12:00
12:15													12:15
12:30									Hoch 1	Weit 1	Hoch 2	Weit 2	12:30
12:45													12:45
13:00													13:00
13:15					Weit 1	Weit 2	Hoch 1	Hoch 2					13:15
13:30													13:30
13:45													13:45
14:00									Weit 1	Hoch 1	Weit 2	Hoch 2	14:00

Anfangshöhen und Steigerung im Hochsprung

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!

U12: 0,94 - 0,97 - 1,00 - 1,03 m, danach 3cm - Steigerungen

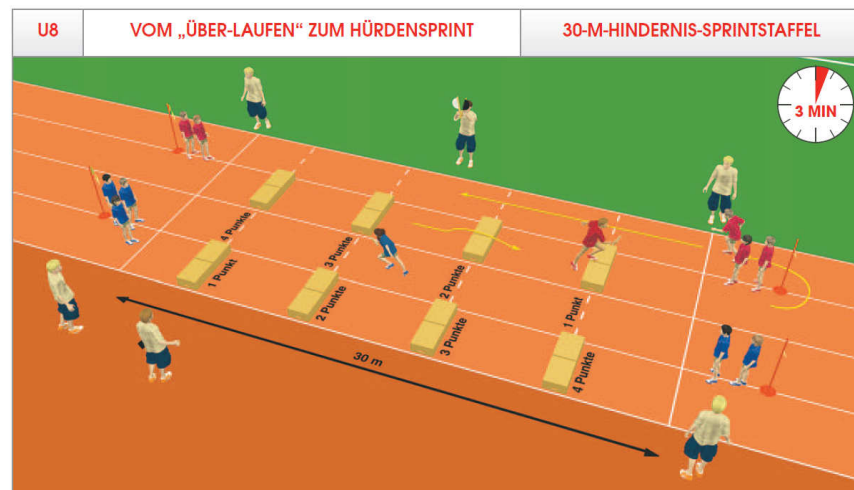
U14: 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 m, danach 3cm - Steigerungen

U16: 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 m, danach 3cm - Steigerungen

Weibl. Jgd. U18/U20 & Frauen: 1,20 bis 1,40m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

Männl. Jgd. U18/U20 & Männer: 1,30 bis 1,50m je 5cm, danach 3cm - Steigerungen

J.W. 16.12.15

**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.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen (Hindernis- und Flachsprintstrecke).
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30-M-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolviert.

- 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,

übergibt er den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- 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.

WETTKAMPFHILFER (8/4 TEAMS)

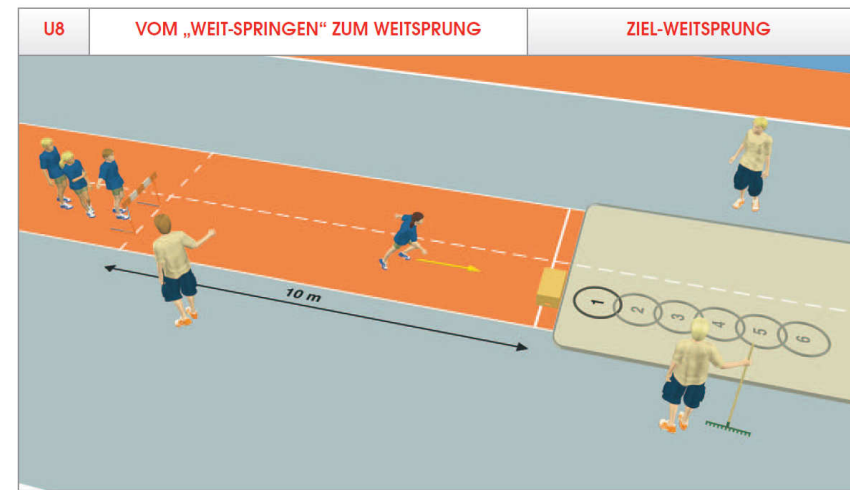
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrollure

WERTUNG

- 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 Flachsprintstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL (4 TEAMS;
HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)**

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

**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 Absprungorientierer 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).

WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)

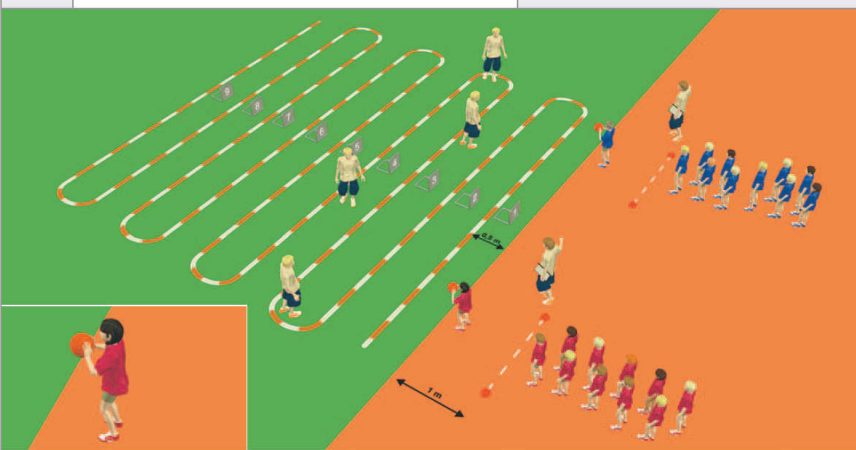
- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

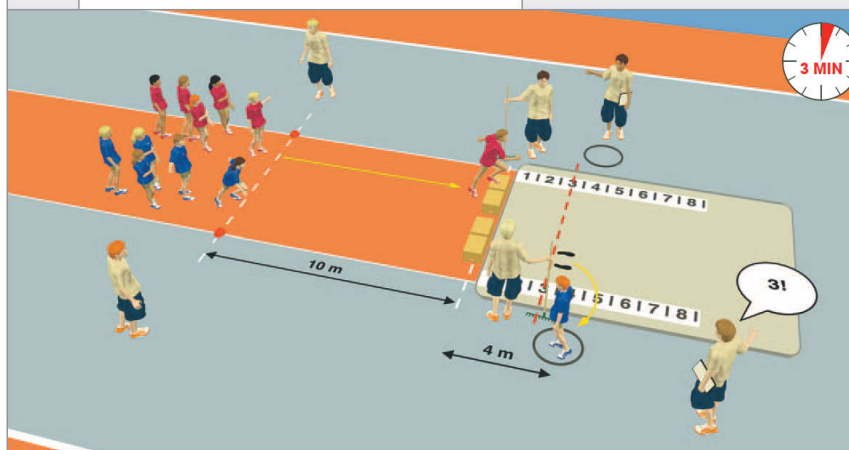
WERTUNG

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

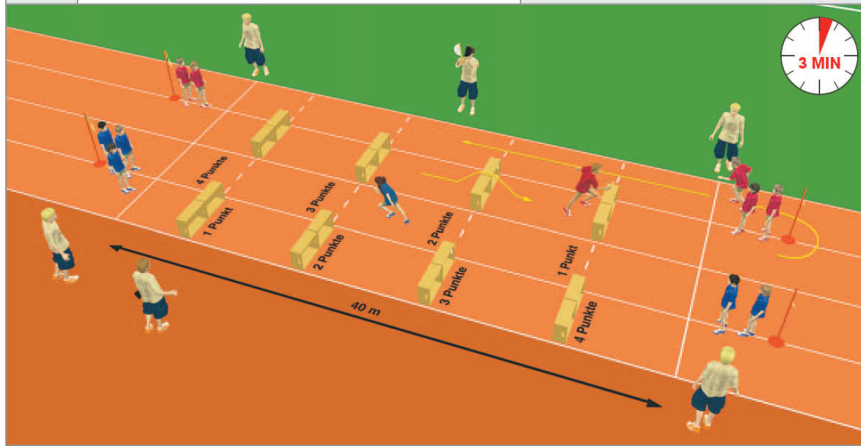
MATERIAL/RIEGE

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

U8	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	BEIDARMIGES STOSSEN
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße. • Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet. • Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät		
WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE) • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung		
von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 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. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abstand. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, wer-		
WERTUNG • 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.		
den geworfen (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 Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verläßt.		
MATERIAL (ANLAGE) • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 1 Zielfeld (10 m breit/ 15 m lang) • 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punktetafeln (z. B. laminiert) • Basket-, Medizinbälle o. Ä.		

U10	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	WEITSPRUNG-STAFFEL
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • 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.		
WETTKAMPFHILFER (3/TEAM) • 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens • 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes • 1 Helfer: Einebnen der Grube		
• Nach einer möglichst beidbeinigen-parallel Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist. • Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen. • Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet. • Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter		
WERTUNG • Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck). • Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.		
Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben. • Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein. • 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.		
MATERIAL/TEAM • 1 Sprunggrube • 2 Orientierer (flach gestellte Bananenkisten o. Ä.) • 1 Fahrradreifen o. Ä. • 1 bis 2 Messlaten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen • 1 Besen/Rechen		

U10	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALL-STOSSEN
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße. • Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet. • Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der		
markierten Zonen: Die 0,5 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 der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck. • Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, 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 Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.		
WETTKAMPFHILFER (3/RIEGE) • 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte • 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung		
WERTUNG • 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.		
MATERIAL (ANLAGE) • Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld • 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang) • 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt • Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe) • Punkjetafeln (z. B. laminiert) • Medizinbälle o. Ä.		

U10	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
		
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. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen. • In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines		
Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert. • 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		
den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist. • 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.		
WETTKAMPFHILFER (8/4 TEAMS) • 1 Helfer: Ordner und Starter • 1 Helfer: Zeitnehmer • 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse • 4 Helfer: Punktezüher und Übergabekontrolleure		
WERTUNG • 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.		
MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE) • 16 Hindernisse • 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale • 4 Tennisringe o. Ä. • 1 Stoppuhr • 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife		