

# 1. Schkeuditzer KiLa – Teamhallencup

## Samstag, 26. März 2022

- Beachte: Es gelten die Bestimmungen der Kinderleichtathletik des DLV
- Ausrichter: Leichtathletikclub Schkeuditz e.V.
- Ansprechpartner: André Meybaum
- Kontakt: [a.meybaum@lac-schkeuditz.de](mailto:a.meybaum@lac-schkeuditz.de)  
Telefon: 0162-927 3503
- Austragungsstätte: Schulsporthalle, Lessingstrasse 8a, 04435 Schkeuditz
- Beginn: Wettkampfbeginn 09:30; Treffen der Vereinsvertreter und Vertreterinnen 09:00. Gemeinsame Erwärmung 09:15. Ende circa 12:30.
- Meldeschluss: Samstag 19.03.2022 online über ladv oder per Mail. Keine Nachmeldungen am Wettkampftag möglich.
- Teilnahmeberechtigt/  
Organisationsgebühr: Teilnahmeberechtigt sind alle Schulen/Vereine. Ein Team kann aus unterschiedlichen Vereinen/Schulen bestehen. Jeder Verein und jede Schule kann nur ein Team pro Altersklasse melden. Ein zweites Team ist nur nach Meldeschluss bei entsprechender Kapazität möglich. Die Teilnahmegebühr pro Team beträgt 20,00 € und ist vorab zu überweisen.
- Regelwerk: Jedes Team besteht aus mindestens 6 und maximal 8 Sportlerinnen und Sportlern. Bei der Anmeldung ist ein beliebiger Teamname einzureichen. Die jeweils 6 besten Werte pro Team gehen in die Disziplinwertung ein, so dass sich eine Rangwertung der Teams pro Disziplin ergibt (Ausnahme Hindernislauf und Crosslauf). Nach jeder Disziplin werden Ranglistenpunkte verteilt. Es gewinnt das Team mit den meisten Rangpunkten. Es gibt keine Einzelauswertung.  
Es können reine Mädchen-, Jungen- oder gemischte Teams an den Start gehen. Die Wertung erfolgt nicht getrennt.  
Jeder Verein stellt für sein Team eine\*n Riegenleiter\*in.
- Disziplinbeschreibungen siehe Seite 2 und 3

**Disziplinen:**

U8	U10
Hindernissprintstaffel 30 m, Höhe Hindernisse ca. 15 cm	Hindernissprintstaffel 30 m, Höhe Hindernisse ca. 30 cm
--	--
Hochweitsprung Druckstoß beidarmig aus dem Stand	Hochweitsprung Druckstoß einarmig aus dem Stand
Hallen-Crosslauf	Hallen-Crosslauf

**Erläuterungen Disziplinen (siehe auch Disziplinarten des DLV):**

**Hindernissprintstaffel:** U8: 3 Minuten Pendelstaffel 30 m mit flacher Strecke und Hürdenstrecke (5x Hürden ca. 15 cm, Abstand 5 m); das ganze Team nimmt teil.

*Wertung: gelaufene Strecke nach 3 Minuten*

U10: 3 Minuten Pendelstaffel 30 m mit flacher Strecke und Hürdenstrecke (5x Hürden ca. 30 cm, Abstand 5 m); das ganze Team nimmt teil.

*Wertung: gelaufene Strecke nach 3 Minuten*

**Hochweitsprung:**

U8: Sprung auf die Hochsprungmatte aus geradem Anlauf über eine Hindernisstange. Absprung erfolgt einbeinig, Landung in den beidbeinigen Stand.

Maximal 2 Versuche pro Höhe. Anfangshöhe 45 cm, Anlauf 5 m, 10 cm Steigerung bis 65 cm, dann 5 cm. Höhen dürfen nicht ausgelassen werden.

*Wertung: beste übersprungene Höhe*

U10: Sprung auf die Hochsprungmatte aus geradem Anlauf über eine Hindernisstange.

Absprung erfolgt einbeinig, Landung beidbeinig  
Maximal 2 Versuche pro Höhe. Anfangshöhe 60 cm, Anlauf auf 10 m begrenzt, 10 cm Steigerung bis 80 cm, dann 5 cm. Höhen dürfen nicht ausgelassen werden.

*Wertung: beste übersprungene Höhe*

**Medizinballstoßen:**

U8: 4 Versuche beidhändiger Bruststoß, 800 g in Punktezonen, aus dem Stand;

*Wertung: die besten drei Zonenpunkte werden summiert*

U10: 4 Versuche einhändiger Seitstoß, 1000 g in Punktezonen, aus dem Stand;

*Wertung: die besten drei Zonenpunkte werden summiert*

**Hallencrosslauf:**

U8: Staffel durch die Halle mit verschiedenen Hindernissen;  
Jedes Teammitglied läuft 1x, jedoch wird nach dem 6.  
Läufer oder der 6. Läuferin die Zeit gestoppt  
*Wertung: Gesamtzeit des Teams*

U10: Staffel durch die Halle mit verschiedenen Hindernissen;  
Jedes Teammitglied läuft 2x, jedoch wird nach dem 12.  
Läufer oder der 12. Läuferin die Zeit gestoppt.  
*Wertung: Gesamtzeit des Teams*

Allgemeine Hinweise:

**Bild-/Filmmaterial & Datenschutz:**

Mit der Teilnahme am Wettbewerb stimmt der Teilnehmer oder sein gesetzlicher Vertreter zu, dass der LAC Schkeuditz e.V. während der Veranstaltung Bild- oder Filmmaterial anfertigt und für nicht kommerzielle Veröffentlichungen im Internet und regionalen Printmedien verwendet. Wird dies nicht gewünscht, ist der Erstellung ausdrücklich zu widersprechen.

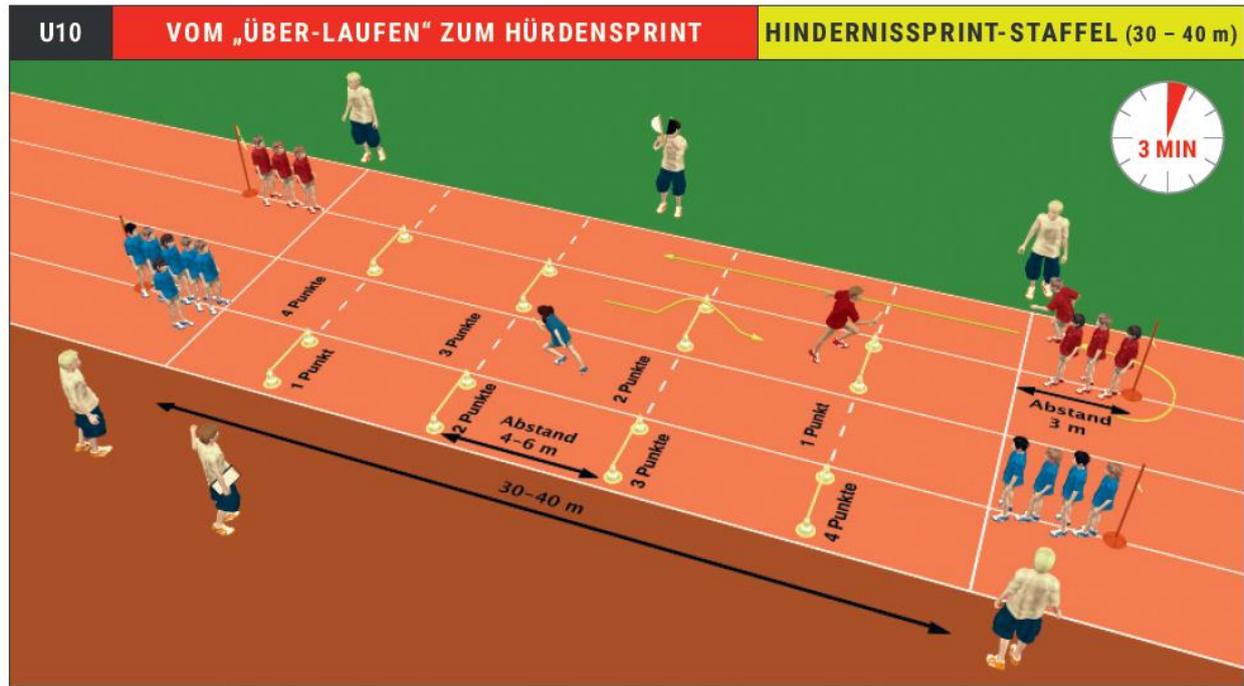
Die Speicherung und Nutzung von Daten richtet sich nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen.

**Hygienekonzept:**

Nach Meldeschluss werden allen Teams über das anzuwendende Hygienekonzept in Bezug auf die Corona-Pandemie informiert.

**Verpflegung:**

Ob ein Imbiss nach den Corona-Richtlinien möglich ist, wird noch bekanntgegeben.



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernissprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernissparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Läufer per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis

- bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- Punktanzug erfolgt, ...
  - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
  - wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
  - wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Der Teilnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

**TRAINERWISSEN**

- Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- Neben dem „Wir-Gefühl“ kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

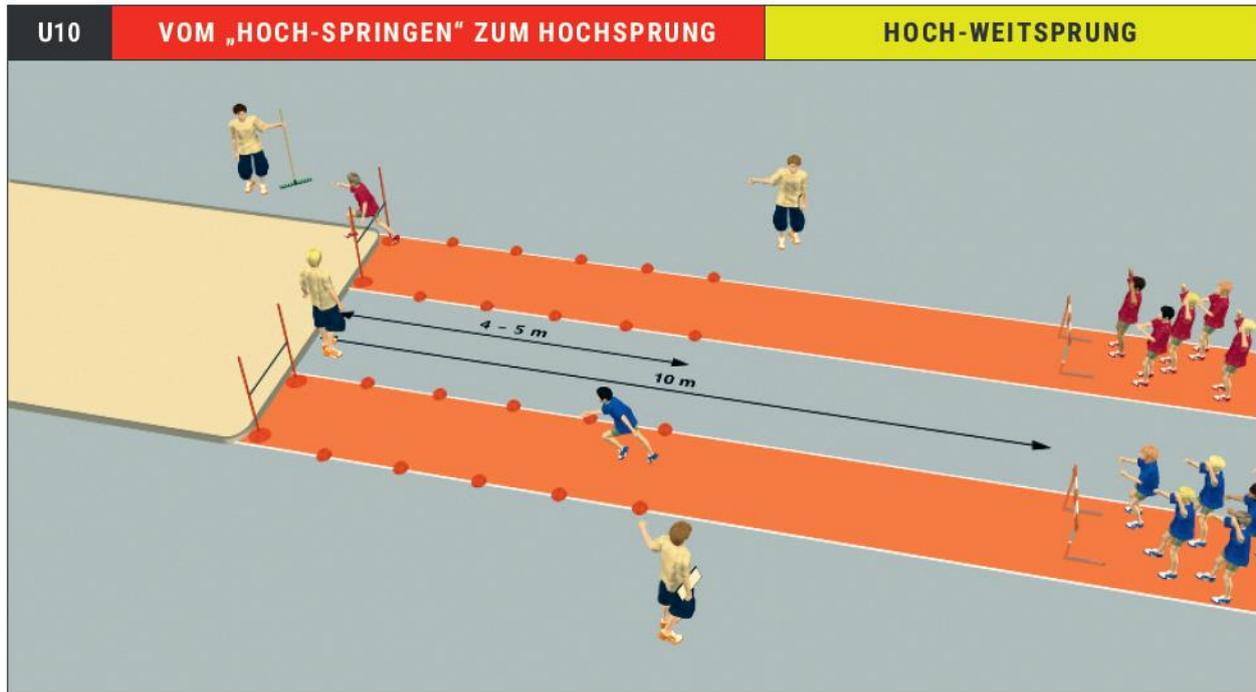
**WETTKAMPFHILFER**

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich1auf/u10-hindernissprint-staffel-30-40-m



**WETTKAMPFIDEE**

- ▲ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- ▲ Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- ▲ Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- ▲ Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- ▲ Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- ▲ Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- ▲ Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- ▲ Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.

- ▲ **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- ▲ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
  - » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  - » die Querstange herunterfällt oder
  - » der Anlaufbereich verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- ▲ Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- ▲ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▲ Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- ▲ In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich

- zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- ▲ Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- ▲ Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigsprung (Take-off) nach vorn-oben.
- ▲ Bei der Lattenüberquerung sind Schnelkraft, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- ▲ Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ 1 Sprunggrube/Landefläche
- ▲ 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- ▲ 2 Hürden o. Ä.
- ▲ 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- ▲ 1 Harke/Rechen

**WERTUNG**

- ▲ Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▲ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- ▲ 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampfggerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-

chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),

» der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erleben. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.

Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.

- Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoss



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernissprint- und -Flachstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisstrecke, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

- für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
  - Punkt abzug erfolgt, ...
    - bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisstrecke (1 Punkt pro Hindernis).
    - wenn die gegenüberliegende Malumstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
    - wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
  - Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Der Zeitnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

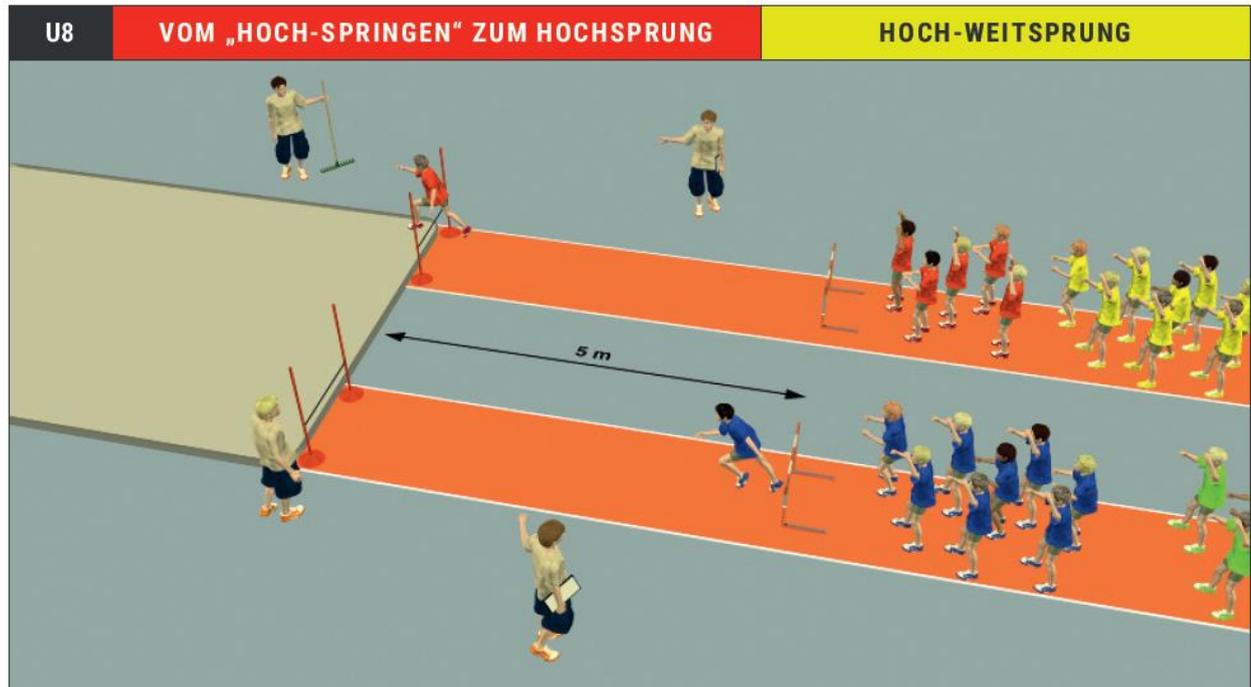
**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lauf/u8-hindernissprint-staffel30-m



**WETTKAMPFIDEE**

- ▶ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- ▶ Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- ▶ Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- ▶ Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- ▶ Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm; bis zu einer Höhe von 65 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- ▶ Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- ▶ Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.

- ▶ Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▶ Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- ▶ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt.
  - » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
  - » die Querstange herunterfällt.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▶ Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.

- ▶ Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- ▶ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▶ Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- ▶ **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- ▶ In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

**TRAINERWISSEN**

- ▶ Der begrenzte, gerade Anlauf begünstigt eine optimale Absprungvorbereitung und erleichtert das Finden des optimalen Absprungpunkts.
- ▶ Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- ▶ Bei der Lattenüberquerung sind neben der Schnellkraft vor allem Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- ▶ Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▶ 1 Sprunggrube/Landefläche
- ▶ 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- ▶ 2 Hürden o. Ä.
- ▶ 1 Harke/Rechen
- ▶ 1 Maßband

**WERTUNG**

- ▶ Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▶ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- ▶ 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

**WEITERE HINWEISE**



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung)



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 8 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu stoßende 0,5 bis 1 Kilogramm schwere Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Basket-, Medizinball).
- Die Kinder stoßen das Gerät beidhändig frontal nach vorn, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus

der Schrittstellung (Fußspitzen zeigen jeweils nach vorn). Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

- Würfe oder Stöße die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, müssen wiederholt werden.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Bei der Ausführungen sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer den korrekten Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Wegstoßen des Wettkampfgeräts („Groß-Werden“ des ganzen Körpers, Streckung von den Füßen bis zu den zueinander zeigenden Fingern) erlernen. Dabei sollen sie beim Ausstoß beide Arme explosiv strecken.
- In der Ausgangsstellung sollen die Kinder beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben, die Hände sind hinter dem (ruhenden) Gerät.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 8 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wettkampfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u8-beidarmiger-stoss