

**Dominic Ullrich und David Deister**KINDERLEICHTATHLETIK ■■■  
GRUNDLAGENTRAINING ■■■AUFBAUTRAINING ■■■  
LEISTUNGSTRAINING ■■■

# Kinder sind für Wettkämpfe - Wettkämpfe für Kinder

Der DLV hat ein neues Wettkampfsystem für die Kinderleichtathletik entwickelt, um künftig noch mehr Kinder für die Leichtathletik zu begeistern.

Im Februar 2011 wurde das hier vorgestellte Wettkampfsystem vom Verbandsrat für eine Testphase freigegeben. Im nächsten Jahr soll es dann evtl. leicht modifiziert und parallel zum bestehenden Angebot eingeführt werden.

Ziel des Konzepts ist es, die Vielfalt der Leichtathletik in den drei Altersklassen U8, U10 und U12 ab 2013 durch neue Disziplinangebote systematisch zu vermitteln. Mittel- und langfristig sollen so die zahlreichen Jugenddisziplinen stufenweise vorbereitet werden.

**Beispiel einer Veranstaltungsserie in der Altersklasse U10**

Bereich	Disziplin	1. Wettkampf (Mitte Mai)	2. Wettkampf (Ende Juni)	3. Wettkampf (Anfang September)	4. Wettkampf (Anfang Oktober)
Lauf	40 m		x	x	
	Hindernis-Sprint-Pendelstaffel	6 x 30 m (4 Hindernisse, Abstand je 5 m)	6 x 30 m (4 Hindernisse, Abstand je 6 m)	6 x 40 m (5 Hindernisse, Abstand je 6 m)	6 x 40 m (6 Hindernisse, Abstand je 5 m)
	Biathlon-Staffel	600 m Biathlon			800 m Biathlon
Sprung	Weitsprung-Staffel	x		x	
	Hoch-Weitsprung	x		x	
	Wechselsprünge		x		
	Stabweitsprung				x
Wurf	Schlagwurf		mit Heulern	mit Tennisringen	Schlagballweitwurf
	Medizinballstoßen	x (0,8 kg)			x (1 kg)
	Drehwurf		mit Fahrradreifen		

**Neues Wettkampfkonzzept in der Kinderleichtathletik**

Was im Wettkampf verlangt wird, wird im Training vorbereitet. Unterscheiden sich die Wettkampfanforderungen an verschiedenen Wettkampftagen, unterscheiden sich auch die vorzubereitenden Disziplinhalte im Training. Mit dem neuen DLV-Wettkampfsystem für Kinder soll die Leichtathletik vielseitig-abwechslungsreich und zielgerichtet gestaltet werden, um perspektivisch die „große“ Leichtathletik an die Kleinen heranzuführen.

Mit dem Wettkampfangebot werden die Trainingsinhalte gesteuert. Das gilt für die Kleinen ebenso wie für wie die Großen. Im neuen „Wettkampfsystem 2012“ hat der DLV für den Altersbereich von sechs bis elf Jahren deshalb eine „Spezialisierungs-Bremse“ eingebaut. Im Unterschied zum bisherigen engen Disziplin-Kanon haben die Veranstalter nun die Wahlfreiheit, sich je nach Altersbereich für eine bestimmte Anzahl an Disziplinen aus insgesamt elf Bewegungsfeldern zu entscheiden. Ein Beispiel: Während Mitte Mai für die Zehn- und Elfjährigen der 40-Meter-Lauf, die Hindernis-sprint-Pendel-Staffel, der Hoch-Weitsprung und der gerade Wurf mit dem Wurf-pfeil auf dem Plan stehen können, sind für Ende Juni z. B. die Pendel- und Biathlon-Staffel, der Stabweitsprung und das Medizinballstoßen denkbar.

**Team- und Mehrkampf-Leichtathletik**

Im neuen Wettkampfsystem für Kinder wird die Vielseitigkeit in Form von wechselnden Mehrkämpfen abgerufen. Einen besonderen Rang hat dabei die entwicklungsgemäße Hinführung zum Hürden-laufen (s. auch Beitrag ab Seite 8).

Grundsätzlich ist jeweils eine Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin Teil des Wettkampfangebots, weitere Disziplinen können die jeweiligen Ausrichter nach Belieben ergänzen. Einzelleistungen werden schon

bei den Kleinsten ermittelt, sie dienen jedoch zunächst ausschließ-lich als Bewertungsgrundlage zur Ermittlung der Teamleistung. Im Altersbereich der U12 steht dann die Ausrichtung auf Einzel- und Mannschaftserfolge gleichberechtigt nebeneinander.

Die Technik der Weltbesten, zielgerichtete Konditions- und Leis-tungssteigerungen sind für spielende und wetteifernde Kinder nachrangig. Kinder leben im Hier und Jetzt und suchen in Alltag und Sport die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen. Sie sind auf der Suche nach Bewährungsproben und gieren nach Anerkennung ihrer Eltern und ihrer Übungsleiter. Deshalb ist Kinderleichtathletik zwar auch „Laufen“, „Springen“ und „Werfen“ sowie „Höher!“, „Schneller!“ und „Weiter!“, vor allem aber muss die Kinderleichtathletik als eine Mehrkampf- und Team-Leichtathletik verstanden werden!

**Aufbau und Ablauf von Kinderleichtathletik-Wettkämpfen  
Wettkampforganisation**

Veranstalter sollten einen Kinderleichtathletik-Wettkampf rechtzei-tig, möglichst schon im Vorjahr planen und die Kooperation mit an-deren Vereinen sowie mit Kreisverantwortlichen suchen. Gemeinsa-mes Ziel sollte es dabei sein, Termine zu koordinieren und Diszipli-nen auszuwählen, um für die Kinder nicht nur einen attraktiven Wettkampftag zu gestalten, sondern, wenn möglich, sogar eine ge-meinsame Wettkampfserie (Liga) zu installieren. Dazu muss jeder ausrichtende Verein einen Wettkampftag mit ausgewählten und mit den anderen Vereinen abgestimmten Disziplinen anbieten. In einem Jahr werden mindestens vier Veranstaltungen zu einer Liga zusam-mengezogen, sodass zum Ende der Serie ein Gesamtsieger (Gesamtwertung nach Rangplätzen) gekürt werden kann. Tabelle 1 zeigt ein mögliches Beispiel einer solchen Veranstaltungsserie für die Altersklasse U10 mit vier Veranstaltungen. ►

## Rahmenzeitplan eines Wettkampfs für die Altersklasse U10

12 Teams	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5	Team 6	Team 7	Team 8	Team 9	Team 10	Team 11	Team 12	12 Teams
3 Riegen	Riege A			Riege B			Riege C			3 Riegen			
09:45 Uhr	Gemeinsame Eröffnung												09:45 Uhr
09:50 Uhr													09:50 Uhr
09:55 Uhr													09:55 Uhr
10:00 Uhr	Hindernis-Sprint-Pendelstaffel												10:00 Uhr
10:05 Uhr				Hindernis-Sprint-Pendelstaffel									10:05 Uhr
10:10 Uhr							Hindernis-Sprint-Pendelstaffel						10:10 Uhr
10:15 Uhr										Hindernis-Sprint-Pendelstaffel			10:15 Uhr
10:20 Uhr	10:20 Uhr		10:20 Uhr		Weitsprung-Staffel								10:20 Uhr
10:25 Uhr													10:25 Uhr
10:30 Uhr	Hoch-Weitsprung (Anlage 1)		Hoch-Weitsprung (Anlage 2)				Weitsprung-Staffel		10:30 Uhr		10:30 Uhr		10:30 Uhr
10:35 Uhr									Medizinball-Stoßen (Anlage 1)		Medizinball-Stoßen (Anlage 2)		10:35 Uhr
10:40 Uhr													10:40 Uhr
10:45 Uhr									10:50 Uhr		10:50 Uhr		10:45 Uhr
10:50 Uhr	10:55 Uhr		10:55 Uhr										10:50 Uhr
10:55 Uhr													10:55 Uhr
11:00 Uhr					11:00 Uhr		11:00 Uhr						11:00 Uhr
11:05 Uhr									Weitsprung-Staffel				11:05 Uhr
11:10 Uhr	11:10 Uhr		11:10 Uhr		Hoch-Weitsprung (Anlage 1)		Hoch-Weitsprung (Anlage 2)						11:10 Uhr
11:15 Uhr	Medizinball-Stoßen (Anlage 1)		Medizinball-Stoßen (Anlage 2)								Weitsprung-Staffel		11:15 Uhr
11:20 Uhr													11:20 Uhr
11:25 Uhr	11:30 Uhr		11:30 Uhr										11:25 Uhr
11:30 Uhr					11:35 Uhr		11:35 Uhr						11:30 Uhr
11:35 Uhr													11:35 Uhr
11:40 Uhr									11:40 Uhr		11:40 Uhr		11:40 Uhr
11:45 Uhr	Weitsprung-Staffel												11:45 Uhr
11:50 Uhr					11:50 Uhr		11:50 Uhr		Hoch-Weitsprung (Anlage 1)		Hoch-Weitsprung (Anlage 2)		11:50 Uhr
11:55 Uhr			Weitsprung-Staffel		Medizinball-Stoßen (Anlage 1)		Medizinball-Stoßen (Anlage 2)						11:55 Uhr
12:00 Uhr													12:00 Uhr
12:05 Uhr					12:10 Uhr		12:10 Uhr						12:05 Uhr
12:10 Uhr									12:15 Uhr		12:15 Uhr		12:10 Uhr
12:15 Uhr													12:15 Uhr
12:20 Uhr													12:20 Uhr
12:25 Uhr													12:25 Uhr
12:30 Uhr	Biathlon-Staffel (B-Lauf)												12:30 Uhr
12:35 Uhr													12:35 Uhr
12:40 Uhr													12:40 Uhr
12:45 Uhr													12:45 Uhr
12:50 Uhr	Biathlon-Staffel (A-Lauf)												12:50 Uhr
12:55 Uhr													12:55 Uhr
13:00 Uhr													13:00 Uhr
13:05 Uhr													13:05 Uhr
13:10 Uhr													13:10 Uhr
13:15 Uhr													13:15 Uhr
13:20 Uhr	Siegerehrung												13:20 Uhr
13:25 Uhr													13:25 Uhr
13:30 Uhr													13:30 Uhr

## Kriterien zur Auswahl des Disziplinangebots

Je nach Verfügbarkeit von Wettkampfanlagen und -materialien kann anhand der in diesem Heft aufgeführten Wettbewerbe (s. Beiträge auf den Seiten 8 bis 46) ein passendes Angebot zusammengestellt werden. Folgende Vorgaben sind dabei zu beachten:

- Die Durchführung jeweils einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin ist für jeden Wettkampftag grundsätzlich verbindlich.
- Der Lauf über die Hindernisse wird in jeder Altersklasse und an jedem Wettkampfort (in der Regel) durchgeführt.

In einem Wettkampf werden für die U8 drei oder vier, für die U10 vier oder fünf und für die U12 vier bis sechs Disziplinen empfohlen.

## Teilnahmeberechtigung und Mannschaftsaufstellung

An einem Kinderleichtathletik-Wettkampf sind alle Mädchen und Jungen der entsprechenden Altersklasse (U8 bis U12) sowie Kinder aus dem älteren Jahrgang der jeweils darunter liegenden Altersklasse teilnahmeberechtigt. Die Mannschaften werden stets „gemischt“ aufgestellt – Mädchen und Jungen bilden also ein Team. Eine Mannschaft besteht dabei aus mindestens sechs und maximal elf Teilnehmern. Möchte ein Verein mehr als elf Kinder an den Start bringen, so werden die Teilnehmer vor Beginn der ersten Disziplin auf andere Teams aufgeteilt. Grundsätzlich können also für jede Veranstaltung Startgemeinschaften gebildet werden. Diese Rege-



lung ermöglicht es, dass sich auch einzelne Kinder eines Vereins oder einer Schule – auch Schulmannschaften dürfen an den Wettbewerben teilnehmen – beteiligen können, obwohl die vorgegebene Mindestzahl pro Team gar nicht erreicht wird.

### Wettkampfablauf

Der eigentliche Wettkampf sollte nach maximal drei Stunden beendet sein (nur die Disziplinen). Zu Beginn wird die Veranstaltung von allen Beteiligten gemeinsam eröffnet. Zwischen den Disziplinen sollten die Kinder jederzeit die Möglichkeit haben, das Zustandekommen des Gesamtergebnisses nachzuvollziehen. Bestens geeignet ist hierfür eine „Live-Hand-Auswertung“, bei der die Kinder unter Anleitung eines „Moderators“ einbezogen werden.

Die unmittelbar nach den Disziplinen folgende gemeinsame Siegerehrung, bei der es Urkunden für alle Teilnehmer gibt (s. Bild), soll zu einem bemerkenswerten Finale des Wettkampfs werden. In Tabelle 2 wird der Rahmenzeitplan des in Tabelle 1 (s. Seite 5) für Mitte Mai vorgeschlagenen Wettkampfs exemplarisch dargestellt.

### Wertung

Im Wettkampf sollten die Kinder das Ziel haben, möglichst eine „1 oder 2“ für ihre Leistungen zu erhalten – so, wie es ihnen aus der Schule bekannt ist. Es geht jedoch in den Wettbewerben nicht um Schulnoten, sondern um Rangplatzpunkte: Das beste Team in einer Disziplin erhält stets einen Ranglistenpunkt, das zweitbeste bekommt zwei Punkte usw. Die Teamwertung ist aufgrund des durchgehenden Prinzips auch für die Kinder einfach nachzuvollziehen, zumal die Leistung des erfolgreichsten Mehrkampfteams am Ende des Tages ebenso mit einer „1“ honoriert wird.

### Einfluss der Einzelleistungen auf das Disziplinergebnis

In den Staffeldisziplinen ist die Anzahl der Staffelläufer auf sechs festgeschrieben. In allen anderen Wettbewerben hat jedes Team-

### Freude über die Urkunden bei der ersten Testveranstaltung

mitglied die Möglichkeit, seinen Anteil am Mannschaftsergebnis beizutragen. Es kommen stets die sechs besten individuellen Leistungen in die Wertung – ganz unabhängig davon, ob ein Team aus sechs oder elf Kindern besteht. Im neuen Wettkampfsystem ist jeder Teilnehmer wichtig! Während z. B. ein Kind im Hindernissprint seine Schnelligkeit einbringen kann, leistet ein anderes seinen Punktbeitrag für die Mannschaft vielleicht im Wurf oder im Sprung. So kann jedes Kind zu individuellen Erfolgserlebnissen kommen und gleichzeitig zum Teamerfolg beitragen.

### Ausschließlich Teamwertungen?

In den Altersklassen U8 und U10 werden ausschließlich Teamsieger gekürt. Erst in der U12 ist die zusätzliche Möglichkeit einer Einzelwertung vorgesehen. In Form einer Einzel-Mehrkampfwertung wird auf diese Weise die „Brücke“ zur anschließenden Schülerleichtathletik (U14) geschlagen, in der auf die Athleten von morgen mehr und mehr Disziplinwertungen warten. ■

### AG Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Das Wettkampfsystem 2012 wurde erstellt durch eine Arbeitsgruppe, die aus folgenden im ehren- und hauptamtlichen Bereich arbeitenden Personen besteht:

- David Deister
- Dr. Birgit Dreisbach
- Fred Eberle
- Esther Fittko
- Yvonne Ripper
- Hans-Joachim Scheer
- Mo Schwarz
- Dominic Ullrich
- Axel Voigt



KINDERLEICHTATHLETIK ■■■■  
GRUNDLAGENTRAINING ■■■■

AUFBAUTRAINING ■■■■  
LEISTUNGSTRAINING ■■■■



Foto: Kenny Beele

## Sprinten & Hürdensprinten, Staffel- & Dauerlaufen

Zwölf Wettkampfkarten für den Bereich Lauf

Die klassischen Zieldisziplinen der Schüler- und Jugendleichtathletik (ab Altersklasse U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung der Kinder Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischenetappen definiert.

Die neue Wettkampf-Konzeption des DLV für die Kinderleichtathletik ist in die drei Teilbereiche „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert. In diesem Beitrag werden die Disziplinen für das Laufen zusammenfassend (s. Tab. 1) und mit Hilfe von Wettkampfkarten im Detail vorgestellt.

**Die Laufdisziplinen für Kinder von sechs bis elf Jahren**

	Kinderleichtathletik			Schülerleichtathletik
	w/m 6/7 U8	w/m 8/9 U10	w/m 10/11 U12	w/m 12/13 U14
Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30 m (aus verschiedenen Lagen)	40 m (Hoch-/Kauerstart)	50 m (Hoch-/Kauerstart)	75 m
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	30-m-Hindernissprint-Pendelstaffel (Abstand: 3 – 5 m, Höhe: 30 cm)	30-/40-m-Hindernissprint-Pendelstaffel (Abstand: 4 – 6 m, Höhe: 30 bis 50 cm)	50 m Hindernissprint	60 m Hürden
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			40-/50-m-Hindernissprint-Pendelstaffel (Abstand: 5 – 7 m, Höhe: 50 bis 60 cm)	6 x 50 m Staffel
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	Tandem-Team-Biathlon (500 – 600 m)	Tandem-Team-Biathlon (600 – 800 m)	Team-Verfolgung (6 x 800 m)	3 x 800 m/3 x 1000 m 800 m/1000 m
			Stadioncross (1500 – 2000 m)	2000 m

**Vier Bewegungsfelder**

Das neue DLV-Konzept für den Bereich Lauf für Kinder zwischen sechs und elf Jahren ist in vier Bewegungsfelder gegliedert: „Vom ‚Schnell-Laufen‘ zum Sprint“, „Vom ‚Über-Laufen‘ zum Hürdensprint“, „Vom ‚Staffel-Laufen‘ zur Rundenstaffel“ und „Vom ‚Ausdauernd-Laufen‘ zum Dauerlaufen“.

Tabelle 1 zeigt die Bewegungsfelder und deren zugeordnete Disziplinen für das Laufen von Kindern dieses Altersbereichs (und das bestehende Angebot für die 12- und 13-Jährigen).

**Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint**

„Laufen wir um die Wette!“ rufen seit jeher die Kinder auf Wiese und Straße. Diese „natürliche“ Laufbereitschaft, die die Kinder auch in die Sportvereine führt, wird in der Trainings- und Wettkampfleichtathletik in gewünschte Bahnen gelenkt.

Während die Zehn- bis Elfjährigen wie bisher über die 50-Meter-Distanz an den Start gehen, wird das schnelle Laufen in den Altersklassen zuvor alters- und entwicklungsgemäß vorbereitet. So starten die Acht- und Neunjährigen im 40-Meter-Sprint wahlweise aus der Hoch-, Dreipunkt- bzw. Kauerposition. Beim 30-Meter-Sprint der neuen jüngsten Altersklasse U8 lernen die Kinder bereits ein angemessenes Wettkampfvhalten hinter und an der Startlinie sowie die Einordnung in Abläufe kennen (z. B. Befolgen des Startkommandos und Einhalten einer Reihenfolge). Übrigens sollte die Platzierungen den Jüngsten schon kurz nach dem Zieleinlauf bekannt gegeben werden.

**Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint**

Der 60-Meter-Hürdensprint ist im Wettkampfprogramm der Zwölf- und Dreizehnjährigen (Altersklasse U14) fest verankert, schließlich

ist der Hürdensprint eine so genannte Schlüsseldisziplin in der Leichtathletik.

**Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel**

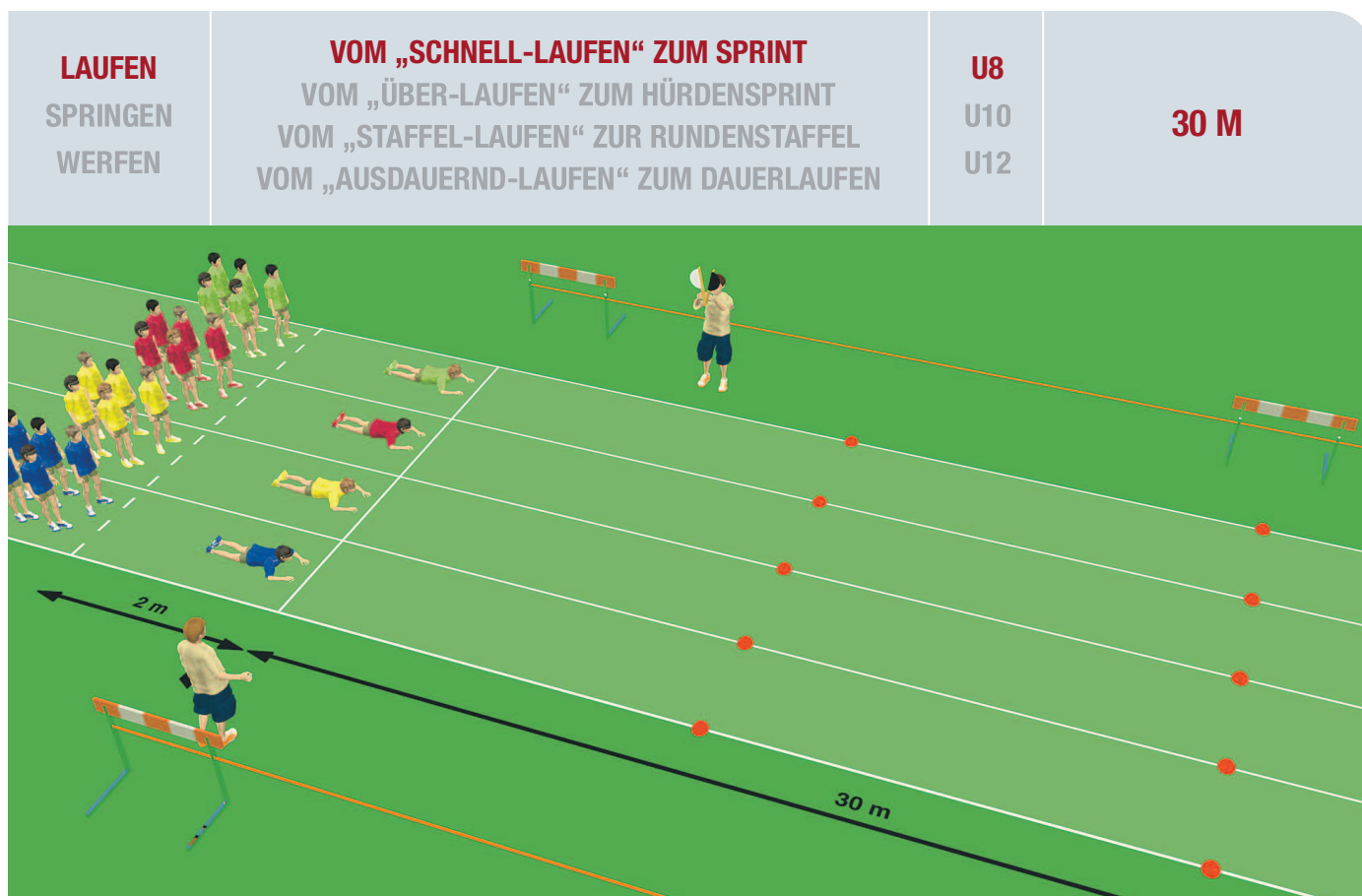
Für die Jüngsten im Wettkampfprogramm sind dagegen spannungsgeladene Staffeln und motivierende Organisationsformen vorgesehen, in die das schnelle Laufen und der Hindernislauf sozusagen „verpackt“ werden. Grundsätzlich gilt hier das Prinzip: Je älter die Kinder, desto länger die Pendelstrecke, desto höher die Hindernisse und desto größer der stets konstante Abstand der Hindernisse zueinander.

**Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen**

Das ausdauernde Laufen für Kinder wird in den unteren beiden Altersbereichen mit Zielwurfaufgaben gepaart. Verfehlen beim Staffel-Biathlon die Würfe ihr Ziel, zieht das eine kleine Strafrunde nach sich.

Für die Altersklasse U12 findet am Ende des Wettkampftages mit der Team-Verfolgung über 6 x 800 Meter ein Highlight einer solchen Veranstaltung statt. Die Startreihenfolge wird anhand der bis dahin erreichten Punktzahlen der Mannschaften festgelegt. Nach der Gundersen-Methode startet das bis dahin beste Team zuerst und wird auf der Strecke von allen anderen „gejagt“: Das Sextett, dessen Schlussläuferin bzw. Schlussläufer zuerst die Ziellinie überquert, wird bei den 10- und 11-Jährigen Gesamtsieger des Wettkampftages.

Auf den nachfolgenden Seiten wird die Organisation der verschiedenen Wettbewerbe mit Hilfe von Wettkampfkarten erläutert. Sie erhalten Informationen zu Durchführung, Wertung, Material- und Personenbedarf. ▶



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten mehrmals (max. dreimal) eine 30-Meter-Strecke mit unterschiedlichen Bedingungen.
- Die Bedingungen können dabei wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.
  - unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart aus der Schrittstellung, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts

aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen (z. B. Skippings auf der Stelle, Schrittwechsel-Sprünge am Ort usw.)

- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die vorgeschriebene Startposition ein oder beginnen die dem Start vorgeschaltete geforderte Bewegungsaufgabe. Das Startsignal erfolgt danach mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

#### WETTKAMPFHelfER (7; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Protokollant

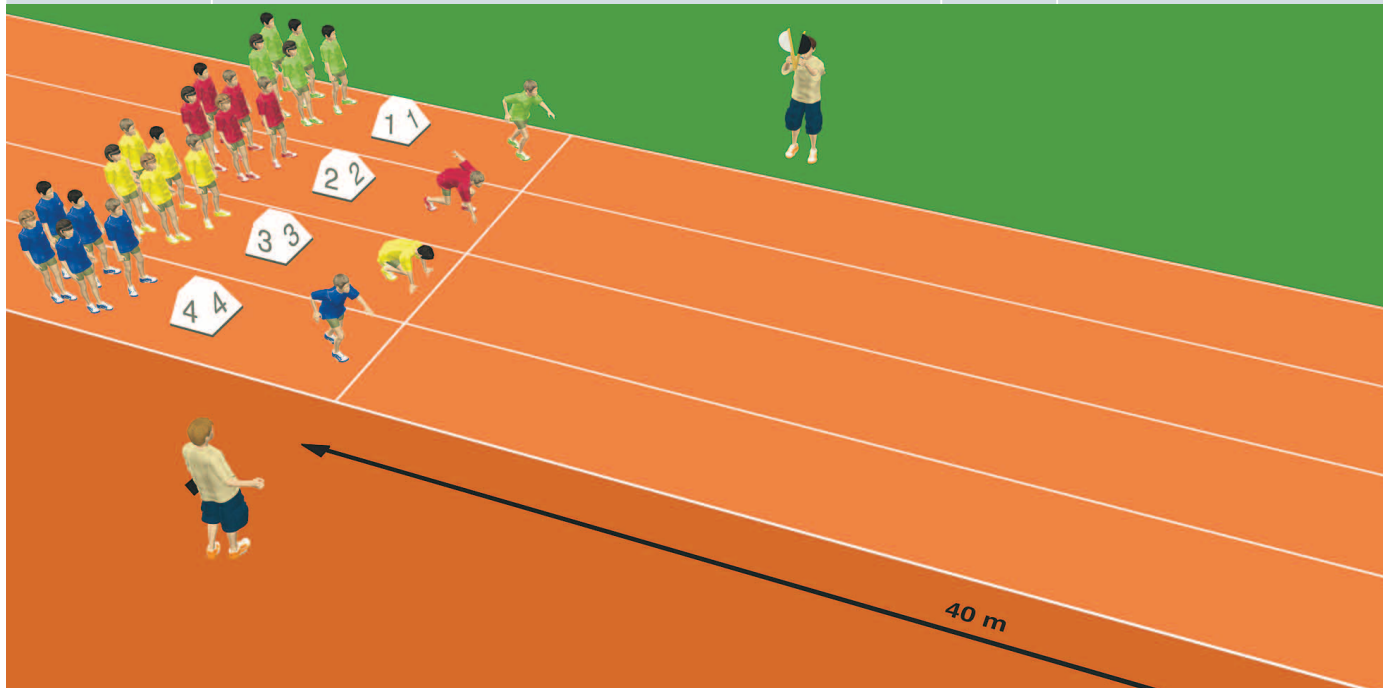
#### WERTUNG

- Additionswertung: Die Zeiten von bis zu drei Läufen werden addiert.
- Die Summe der sechs besten Gesamtlaufzeiten der Teammitglieder wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen.
- Das Team mit der geringsten Laufzeit erhält einen Rangplatzpunkt, das zweitbeste entsprechend zwei usw.

#### MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

- Startlinie
- Ziellinie
- Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startklappe (alternativ: Pfeife)
- 4 Stoppuhren

<p><b>LAUFEN</b> SPRINGEN WERFEN</p>	<p><b>VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT</b> VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRINT VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN</p>	<p>U8 <b>U10</b> U12</p>	<p><b>40 M</b></p>
--	--	----------------------------------	--------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten zweimal die 40-Meter-Strecke auf der Laufbahn (in Einzelbahnen).
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei können die Kinder frei entscheiden, ob sie das Rennen aus dem Hoch-, dem Dreipunkt- oder aus dem Kauerstart beginnen möchten.

- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition (Hochstart, Dreipunkt-Start, Kauerstart) in der ihnen zugewiesenen Bahn hinter der Startlinie ein.
- Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole).
- Startet ein Kind voreilig, so wird dieses als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

**WETTKAMPFHelfER (7; 4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Ordner
- 1 Helfer: Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Protokollant

**WERTUNG**

- Additionswertung (die Zeiten aus zwei Läufen werden addiert) oder Bestwertung (nur das beste Ergebnis wird gewertet)
- Die Summe der sechs besten Ergebnisse innerhalb eines Teams wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen: Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

- Laufbahn
- evtl. Startlinie
- evtl. Ziellinie
- Startklappe (alternativ: Startpistole)
- 4 Stoppuhren

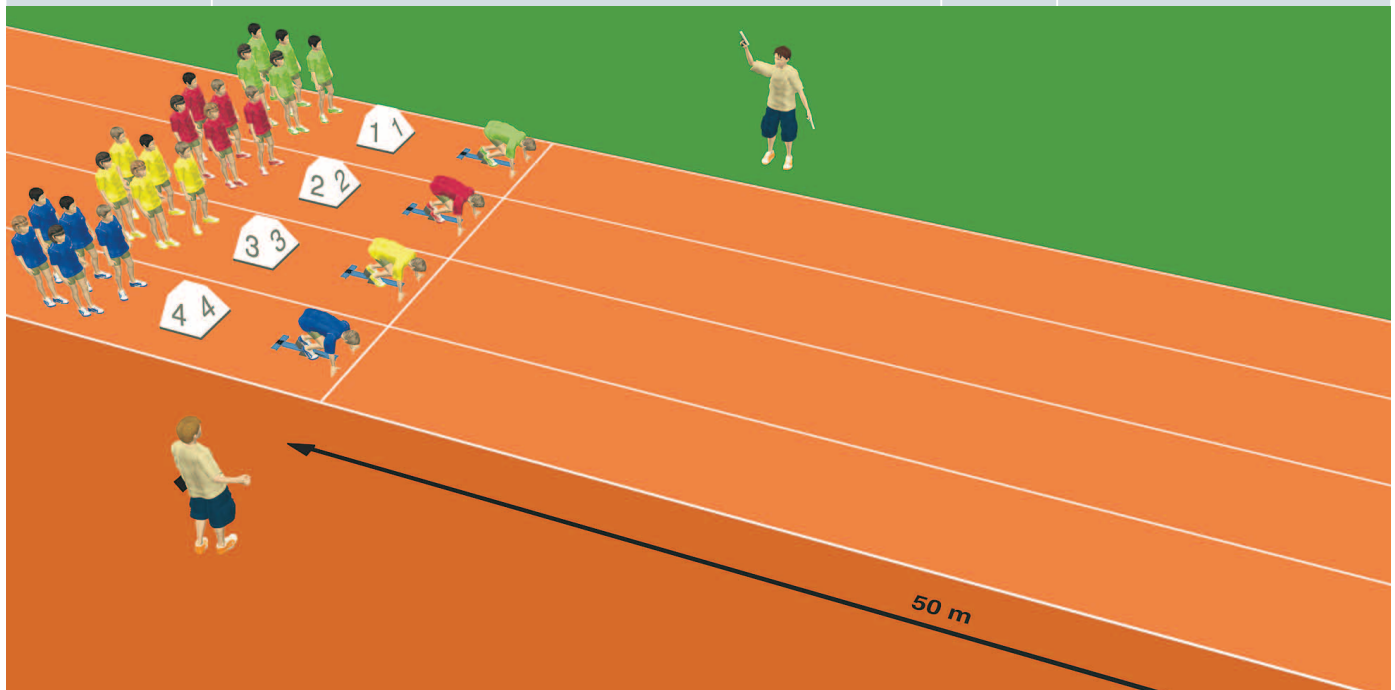


LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
**U12**

**50 M**



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten einmal die 50-Meter-Strecke auf der Laufbahn (in Einzelbahnen).
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Füße haben Kontakt mit den Blöcken, das hintere Knie ist auf dem Boden, beide Hände sind hinter der Startlinie auf dem Boden.

– Auf „Fertig!“ erheben sie sich in die „Fertig“-Position: beide Hände sind auf dem Boden, die Füße haben Startblockkontakt, das Gesäß wird etwas über Schulterhöhe angehoben.

– Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder Startklappe.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

#### WETTKAMPFHelfER (7; 4 TEAMS)

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

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

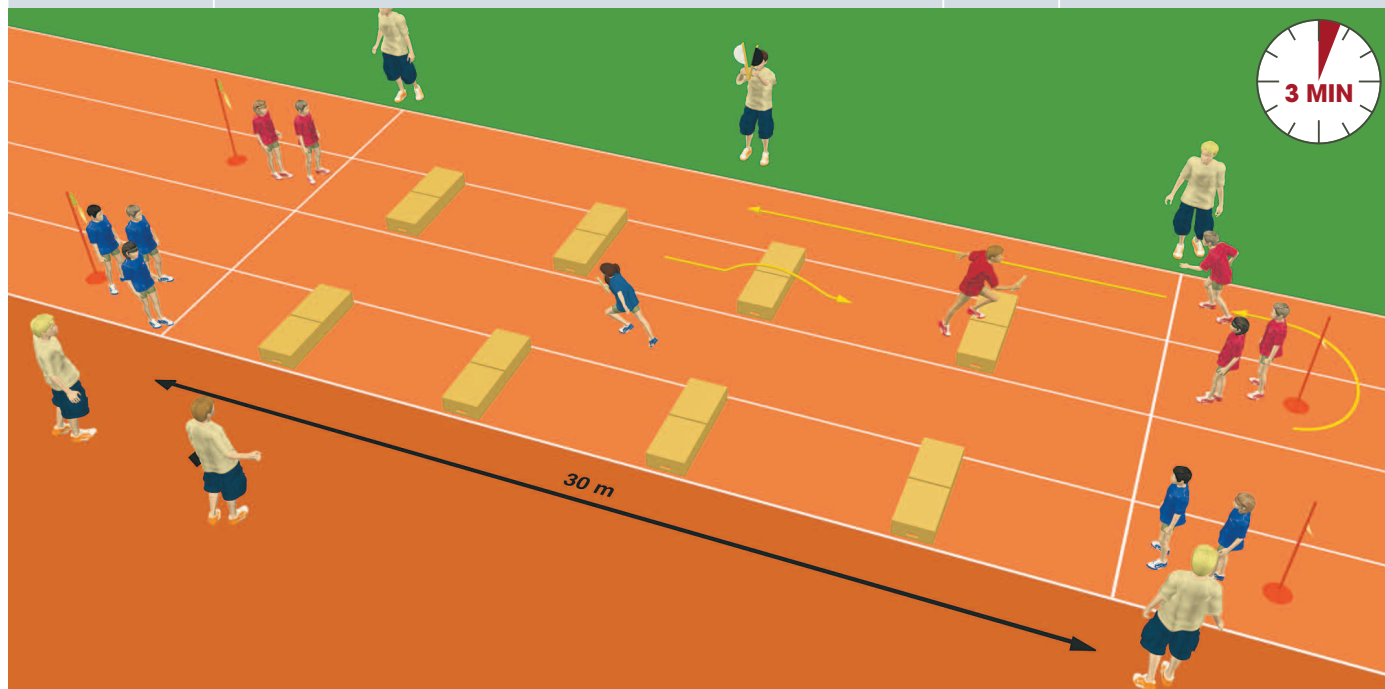
- Laufbahn (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- ggf. seitliche Absperrungen für Zuschauer
- Startpistole (alternativ: Startklappe)
- vier Stoppuhren oder eine elektronische Zeitmessanlage

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

30-M-  
HINDERNIS-SPRINT-  
PENDELSTAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) in exakt drei Minuten eine **30-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer maximalen Höhe von **30 Zentimetern** (z. B. flache Bananenkartons) mit einem festen Abstand von **3 bis 5 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben das Staffelholz (Ring o. Ä.) an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und

warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. 3 Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

**WETTKAMPFHELPER (14; 4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezahlung und Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite)

**WERTUNG**

- Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege (Hindernisse überqueren, korrekte Übergabe) wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler).
- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte?
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

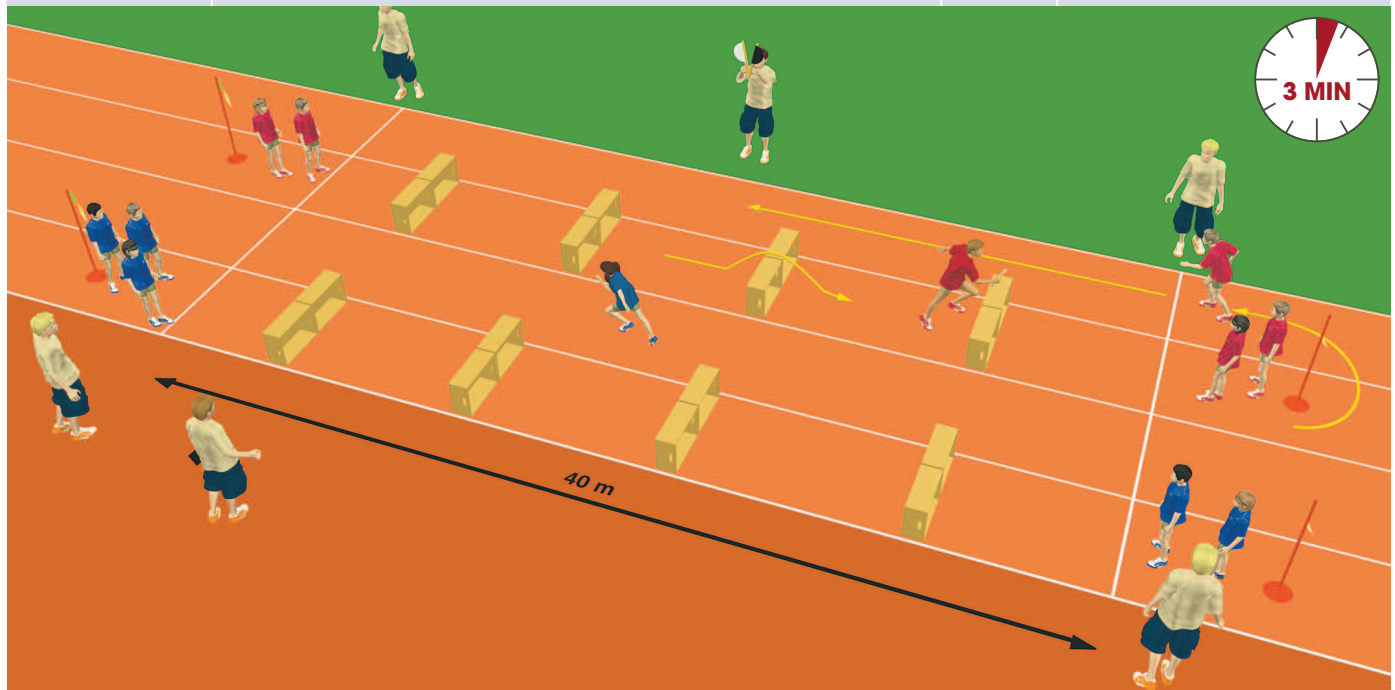
- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 1 Stoppuhr
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

30-M-/40-M-  
HINDERNIS-SPRINT-  
PENDELSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) in exakt drei Minuten eine **30- bis 40-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung.
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer Höhe von **30 bis 50 Zentimetern** (z. B. quer gestellte Bananenkarten) mit einem festen Abstand von **4 bis 6 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben das Staffelholz (Ring o. Ä.) an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und

warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

#### WETTKAMPFHILFER (14; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezahlung und Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite) – zugleich ist einer dieser Helfer auch der Starter

#### WERTUNG

- Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege (Hindernisse überqueren, korrekte Übergabe) wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler).
- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte?
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

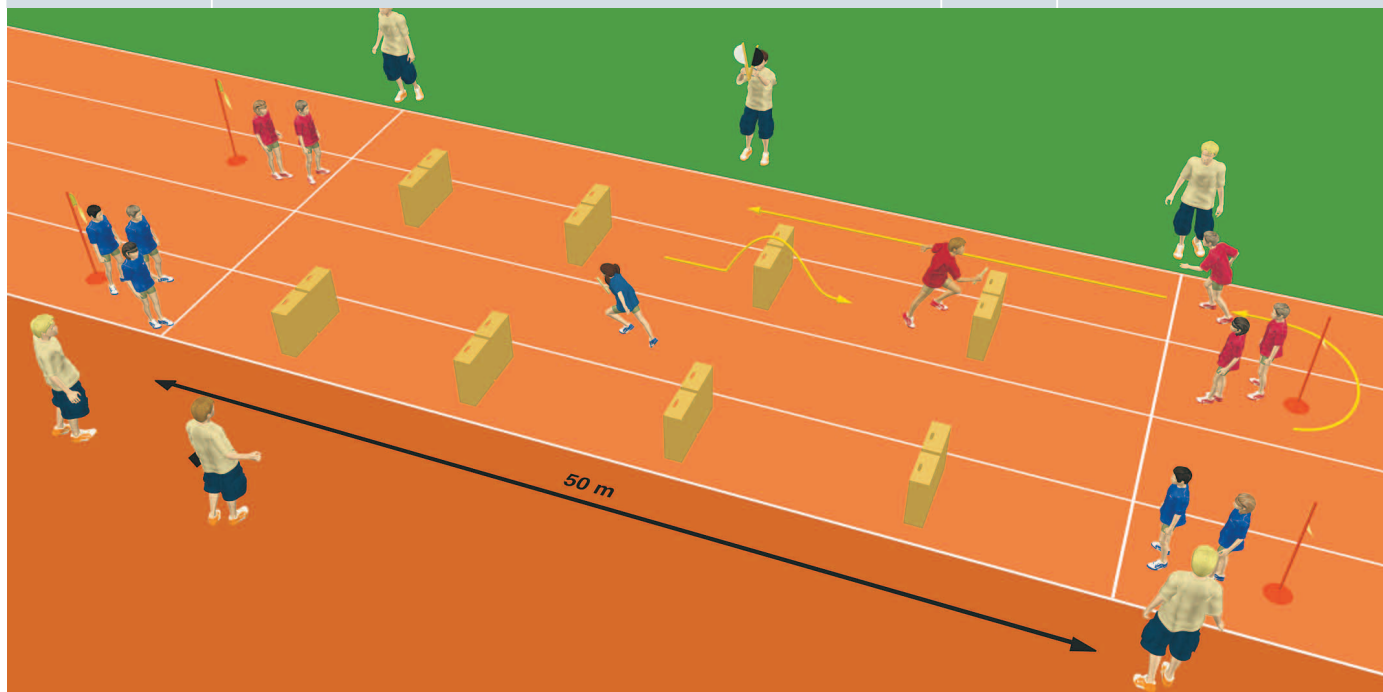
- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 1 Stoppuhr
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

40-M-/50-M-  
HINDERNIS-SPRINT-  
PENDELSTAFFEL



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 Kinder) eine **40- bis 50-Meter-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung.
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer Höhe zwischen **50 und 60 Zentimetern** (z. B. hochgestellte Bananenkarten) mit einem festen Abstand von **5 bis 7 Metern**.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Je drei Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“).
- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Hindernis- und einmal die Flachsprintstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt

zur Kennzeichnung ein Parteiband (o. Ä.).

- Die Übergabe des Staffelstabs erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

**WETTKAMPFHelfER (12; 4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Zeitnahme und Aufstellen der Hindernisse der ersten Bahn
- 3 Helfer: Aufstellen der Hindernisse der Bahnen zwei bis vier
- 8 Helfer: Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite)

**WERTUNG**

- Mit dem Zieleinlauf des Schlussläufers wird die Laufzeit des Staffelteams ermittelt.
- Die Ergebnisse aller Staffeln werden miteinander verglichen und in Rangfolge gebracht: Das schnellste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

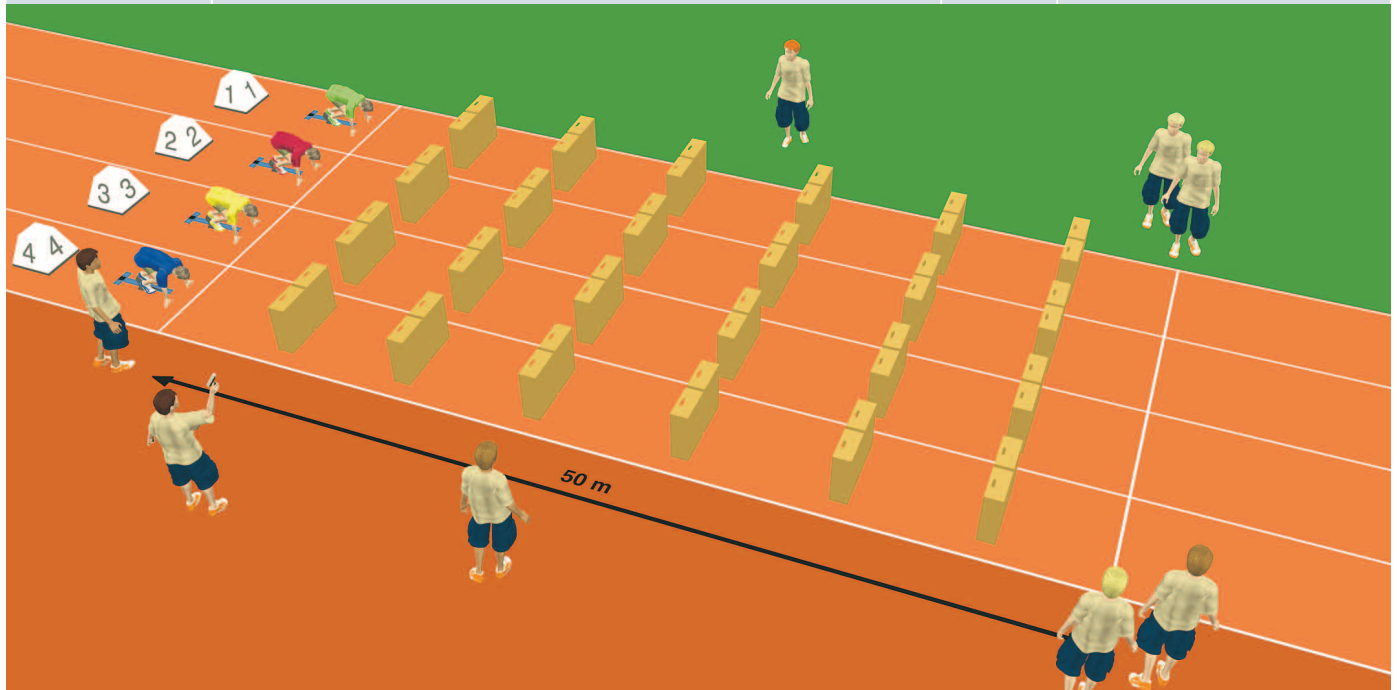
- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 4 Stoppuhren
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

50-M-  
HINDERNIS-  
SPRINT (EINZEL)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-Meter-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in festen Abständen hintereinander stehende Hindernisse.
- Auf der Strecke stehen sechs Hindernisse mit einer Höhe von **40 bis 60 Zentimetern** (z. B. Kinderhürden bzw. hoch gestellte Bananenkartons) im festen Abstand von **5 bis 7 Metern**.

- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“, beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock.
- Die Anzahl der zugleich startenden Kinder ist abhängig von den örtlichen Voraussetzungen, idealerweise werden sämtliche verfügbaren Bahnen belegt. Bei guten Witterungsbedingungen ist der Wettbewerb sowohl auf der (Tartan-) Bahn als auch auf einer geeigneter Rasenfläche möglich.
- Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt.

#### WETTKAMPFHILFER (7)

- 1 Helfer: Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme (oder nur 2 Helfer bei elektronischer Zeitnahme)
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse (nach Beendigung des vorherigen Laufs)

#### WERTUNG

- Wer ist der Schnellste auf der 50-Meter-Hindernisbahn? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Laufzeiten innerhalb eines Teams.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (6 BAHNEN)

- 4 Startblöcke
- Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 24 Kinderhürden, alternativ: 48 (paarweise nebeneinanderstehende) Bananenkisten
- 4 Stoppuhren oder eine elektronische Zeitmessanlage

<p><b>LAUFEN</b> SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRIT <b>VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL</b> VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p><b>6 X 50 M STAFFEL</b></p>
--	---	---------------------------	------------------------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ausgehend vom bekannten 4 x 50-Meter-Staffelwettbewerb wird bei dieser Disziplin die Anzahl der Staffelmittglieder auf sechs erhöht und somit die Gesamtlaufstrecke von 200 auf 300 Meter verlängert.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 Meter. – Entsprechend erfolgt der Start auf der Rundbahn von der 300-Meter-Startmarke.

- Übergeben wird ein „Staffelstab“, möglichst in passender Größe.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn vorhanden: 200 – 150 – 100 – 50 Meter vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist durch eine zusätzliche Markierung (250 Meter vor dem Ziel) zu ergänzen.
- Wie im Einzelwettbewerb über die 50-Meter-Distanz gilt die individuelle Fehlstartregel. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird ermahnt.

**WETTKAMPFHILFER (9; 4 TEAMS)**

- 1 Helfer: Starter
- 3 Helfer: elektronische Zeitnahme (oder 4 Helfer bei Handzeitnahme)
- 5 Helfer: Wechselrichter (kontrollieren ggf. auch erkennbare Behinderungen)

**WERTUNG**

- Mit dem Zieleinlauf des Schlussläufers wird die Laufzeit des Staffelteams ermittelt.
- Die Ergebnisse aller Staffeln werden miteinander verglichen und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

- 4 zusätzliche Markierungen (pro Bahn eine Markierung; 250 m vor dem Ziel)
- 4 Startblöcke
- 4 Staffelstäbe
- 4 Stoppuhren
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

TANDEM-  
TEAM-BIATHLON  
(500 – 600 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils zwei Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 500 bis 600 Meter: zwei Wurfstationen werden auf zwei Laufrunden (ca. 250 Meter lang) verteilt, was einer Laufzeit pro Tandem von zwei bis vier Minuten entspricht.

- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss drei Ziele mit sechs „baugleichen“ Geräten (sechs Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied drei Versuche. Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem eine kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.

- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben später an das dritte Tandem.

#### WETTKAMPFHELPER (11)

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

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (4 TEAMS)

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

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

TANDEM-  
TEAM-BIATHLON  
(600 – 800 M)



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils zwei Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 Meter: zwei Wurfstationen werden auf zwei Laufrunden (ca. 300 Meter lang) verteilt, was einer Laufzeit pro Tandem von drei bis fünf Minuten entspricht.

- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss drei Ziele mit sechs verschiedenen Geräten (sechs Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied drei Versuche. Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem eine kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.

- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben später an das dritte Tandem.

**WETTKAMPFHILFER (11)**

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

**WERTUNG**

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)**

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

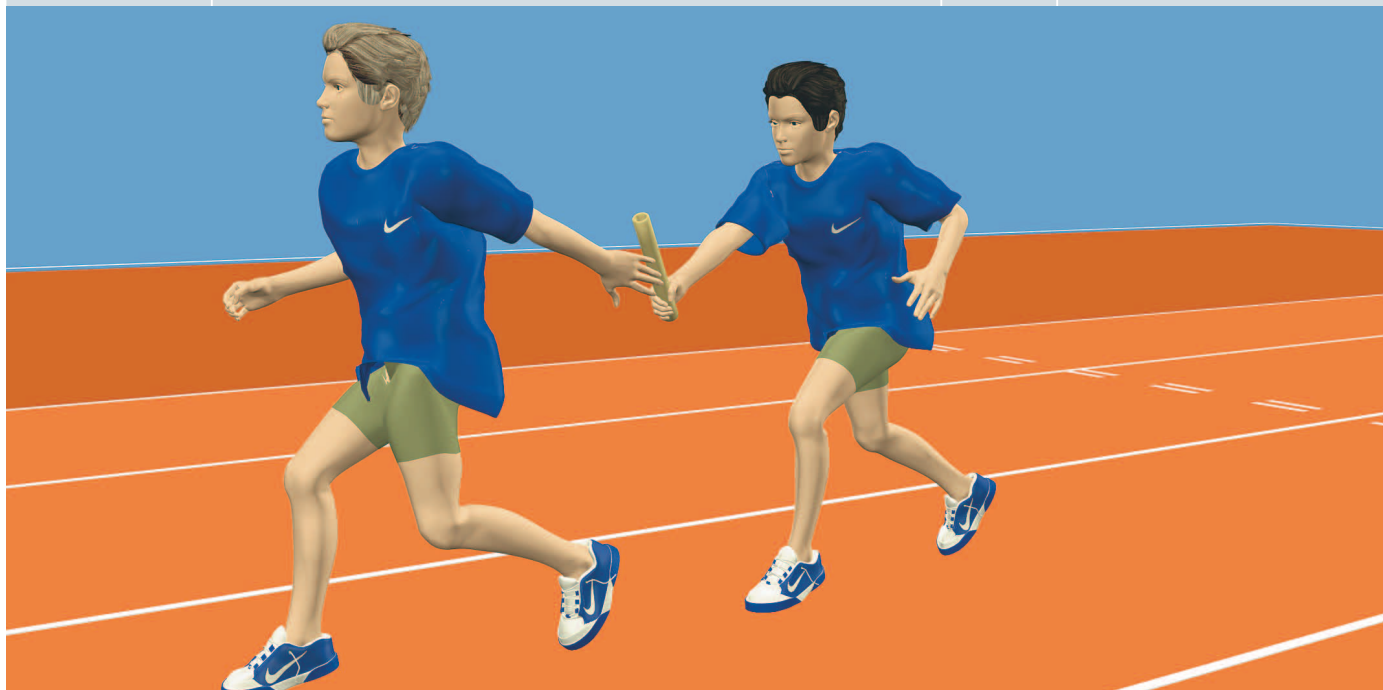


**LAUFEN**  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**TEAM-  
VERFOLGUNG**  
(6 X 800 M)



#### **KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION**

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

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

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

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

#### **WETTKAMPFHelfER (5)**

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

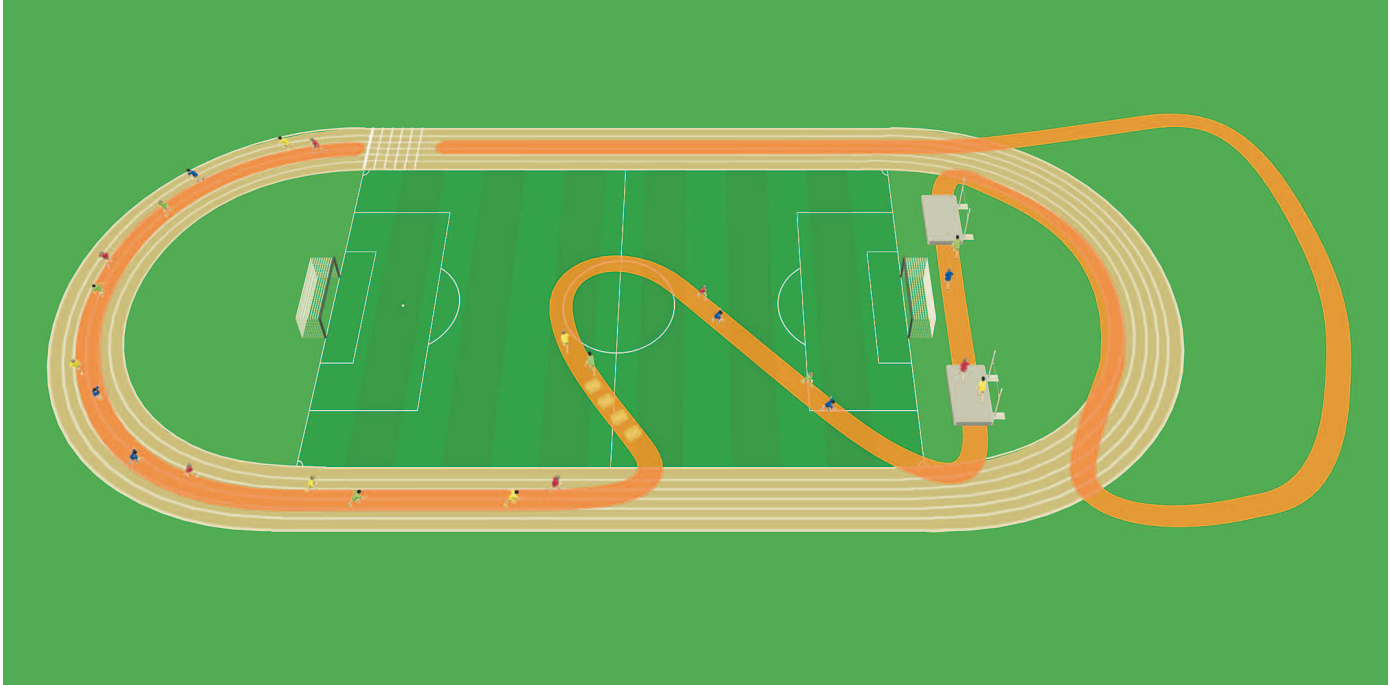
#### **WERTUNG**

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

#### **MATERIAL/TEAM**

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

<p><b>LAUFEN</b> SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRIT VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p><b>STADIONCROSS</b> (1500 – 2000 M)</p>
--	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt. Dieser soll verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen sowohl auf der Laufbahn als auch im Innenraum und nach Möglichkeit zudem abseits der Bahn aufgebaut werden.
- Vorhandene Hindernisse (z. B. Hochsprunganlagen im Kurvensektor) und zusätzliche Hindernisse (wie z. B. Heu-

- ballen, Bananenkartons, Schaumstoffballen) werden in die Laufstrecke integriert.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde legt der Ausrichter die Anzahl der zu absolvierenden Runden fest, sodass insgesamt eine Laufstrecke von 1500 bis 2000 Metern zu absolvieren ist. – Für diese Ausdaueranforderung bieten sich zwei bis drei Runden an.
- 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 (als letzte Disziplin) des Wettkampftages durchgeführt werden.

**WETTKAMPFHILFER (8)**

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

**WERTUNG**

- Im Ziel werden die Laufzeiten aller Teilnehmer ermittelt. Nach Absolvierung aller Läufe ergibt sich das Ergebnis eines Teams durch die Addition der Zeiten der sechs besten Läufer eines Teams.
- Die Laufzeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/TEAM**

- 1 Stoppuhr
- zahlreiche Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- 1 bis 2 Hochsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- Startpistole (alternativ: Startklappe)



KINDERLEICHTATHLETIK  
GRUNDLAGENTRAINING



AUFBAUTRAINING  
LEISTUNGSTRAINING



# Weit- & Hochspringen, Mehrfach- & Stabspringen

Zwölf Wettkampfkarten  
für den Bereich Sprung

Die klassischen Zieldisziplinen der Schüler- und Jugendleichtathletik (ab Altersklasse U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung der Kinder Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischenetappen definiert. Die Wettkampfkonzzeption des DLV für die Kinderleichtathletik ist in die drei Teilbereiche „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert. In diesem Beitrag werden die Disziplinen für das Springen zusammenfassend (s. Tab. 1) und mit Hilfe von zwölf Wettkampfkarten im Detail vorgestellt.



### Vier Bewegungsfelder

Das neue DLV-Konzept für den Bereich Sprung für Kinder zwischen sechs und elf Jahren ist in vier Bewegungsfelder gegliedert: „Vom ‚Weit-Springen‘ zum Weitsprung“, „Vom ‚Hoch-Springen‘ zum Hochsprung“, „Vom ‚Mehrfach-Springen‘ zum Dreisprung“ und „Vom ‚Stab-Springen‘ zum Stabhochsprung“.

Tabelle 1 zeigt die Bewegungsfelder und deren zugeordnete Disziplinen für das Springen von Kindern dieses Altersbereichs (und das bestehende Angebot für die 12- und 13-Jährigen).

Wer Mädchen oder Jungen auf dem Spielplatz beobachtet, wie sie untereinander Ziele vereinbaren und dabei liebend gerne einen Wettstreit darum beginnen, beispielsweise weiter zu springen als der andere („Wer kommt weiter?“, „Wer kommt bis ...?“), der weiß um die Bedeutung von Orientierungshilfen. Diese kommen auch im Block Sprung für die Jüngsten zum Einsatz.

### Vom Weit-Springen zum Weitsprung

Im ersten Bewegungsfeld gilt es anfangs, in nahe liegende, sichtbare Landefelder zu springen, um zunächst den eigenen Schnelligkeits- und Krafteinsatz zu dosieren. Später werden die Sprungweiten zunehmend gesteigert. In der Weitsprung-Staffel der Acht- und Neunjährigen wird für das Team gekämpft: Wer weit springen und noch dazu schnell laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team.

Die Zehn- und Elfjährigen hingegen messen sich im klassischen Weitsprung – zentimetergenau. Neu ist allerdings, dass drei von vier Versuchen zählen: Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Sprüngen, die schwächste Leistung wird zum Streichergebnis.

### Vom Hoch-Springen zum Hochsprung

Niemand wird auf die Idee kommen, schon den Sechsjährigen zu einem Hochsprung rücklings über die Latte zu bewegen. Der in der

Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop wird in der Wettkampf-Leichtathletik für Kinder langfristig und motivationswirksam angelegt und zielführend vorbereitet. Die Spannung und bisweilen Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überquerung liegen bleibt oder fällt, bleibt den Kindern nicht vor-enthalten. Im Anforderungsprofil der Zehn- und Elfjährigen ist deshalb der Schersprung vorgesehen, bei dem zuallererst Absprungstreckung, Schwungbeineinsatz und Beidseitigkeit gefragt sind. Dem vorgeschaltet sind Hochweitsprünge aus einem geradlinigen und frontalen Anlauf in die Weitsprunggrube (U8 und U10).

### Vom Mehrfach-Springen zum Dreisprung

Im dritten Bewegungsfeld werden anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen entwickelt. Schon in der Kinderleichtathletik wird so bereits über dosierte, kleine Mehrfachsprünge „gesät“, was später in der Jugend mit Anlaufunterstützung im Dreisprung „geerntet“ werden kann.

### Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung

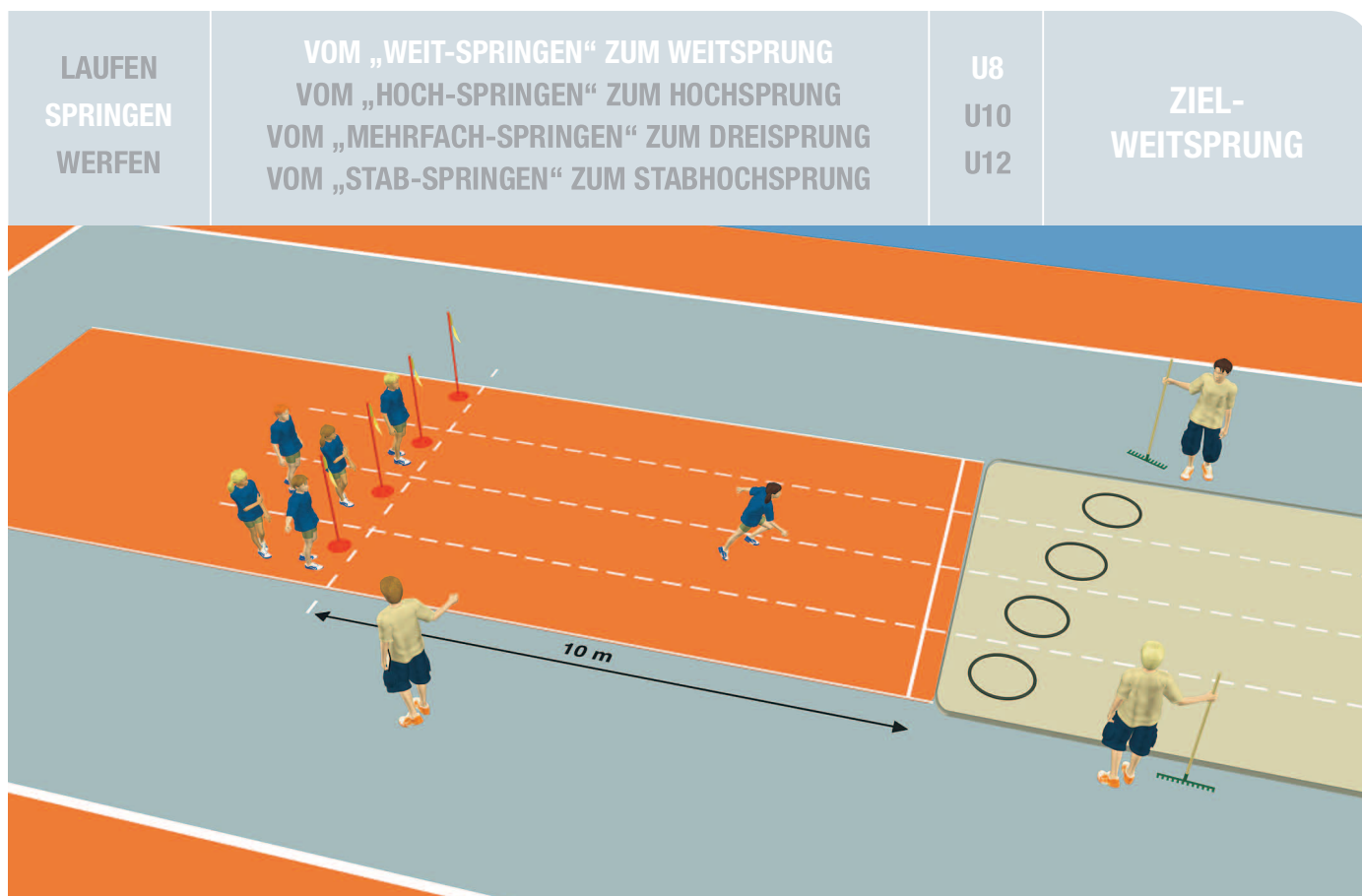
Mit dem vierten Bewegungsfeld werden alle Mädchen und Jungen spielerisch an das Springen mit Stäben herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines Kinder-Sprungstabs und in Staffelform gilt es für die Sechs- und Siebenjährigen, nacheinander möglichst häufig und erfolgreich vorgegebene Gräben zu überwinden.

Anlaufen mit dem Stab, ihn zielgenau in einen vorgegebenen Bereich einstecken und das Erlebnis, sich tragen zu lassen, sind Inhalte bei den Acht- bis Elfjährigen – auch wenn hier zunächst alters- und entwicklungsgemäß der Stabsprung in die Weite im Vordergrund steht.

Auf den nachfolgenden Seiten wird die Organisation der verschiedenen Wettbewerbe mit Hilfe von Wettkampfkarten erläutert. Sie erhalten Informationen zu Durchführung, Wertung, Material- und Personenbedarf. ▶

## Die Laufdisziplinen für Kinder von sechs bis elf Jahren

	Kinderleichtathletik			Schülerleichtathletik
	w/m 6/7 U8	w/m 8/9 U10	w/m 10/11 U12	w/m 12/13 U14
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Additions-Weitsprung	Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I (in die Sprunggrube)	Hoch-Weitsprung II (in die Sprunggrube)	Scher-Hochsprung (von beiden Seiten)	Hochsprung
Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung	Staffel-Einbeinhüpfen	Wechselsprünge (durch Reifenbahn)	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung-Staffel (über Gräben)	Stabweitsprung (in die Grube)	Stabweitsprung (auf das Sprungkissen)	Stabhochsprung



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: ein Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Es werden vier Bahnen mit Ablauf- und Absprunglinie markiert und vier Reifen in größer werdenden Abständen (1 – 1,30 – 1,60 – 1,90 Meter) in die Sandgrube gelegt.
- Jedes Kind beginnt zunächst mit einem (maximal zehn Meter langen)

Anlauf auf der ersten Bahn und landet nach einem einbeinigen Absprung beidbeinig im Reifen (mit möglichst paralleler Fußstellung).

- Gelingt dies, erhält das Kind einen Punkt und darf weiter zur nächsten (zweiten) Bahn, bei der der Reifen etwas weiter entfernt ist usw.
- Bei einem Fehlversuch (Übertreten der Absprunglinie, Berühren oder Verfehlen des Reifens) bekommt jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“).

• Als Sprungziel empfiehlt sich ein Fahrradreifen o. Ä..

- In den ersten Durchgängen ist von den Sechs- und Siebenjährigen zunächst ein dosierter, später zunehmend ein erhöhter Schnelligkeits- und Kraffteinsatz gefragt.

#### WETTKAMPFHelfER (3)

- 1 Helfer: Schriftführer, der auch das Einhalten der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder beaufsichtigt
- 2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

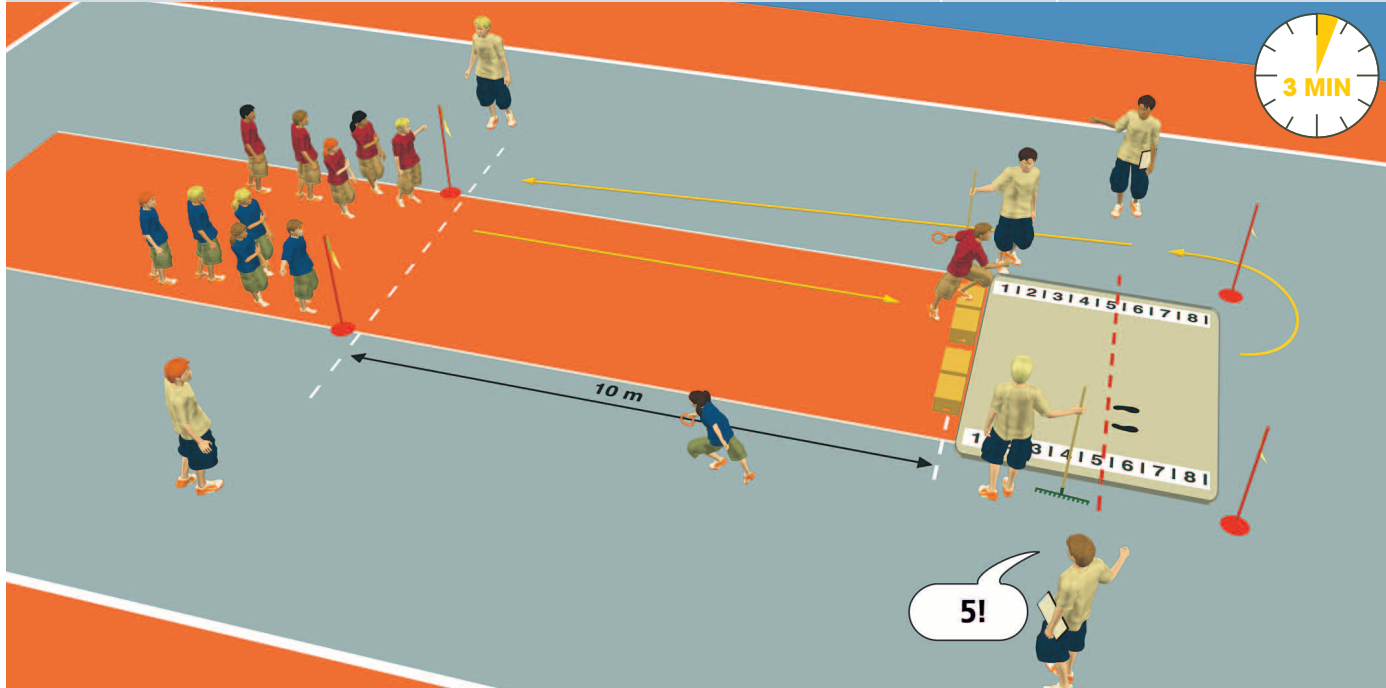
#### WERTUNG

- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- eventuell Markierung für Absprunglinie
- 4 Fahrradreifen (evtl. auch mehr, je nach Grubenbreite)
- 4 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlaufänge (pro Bahn eine Hürde)
- 1 Bandmaß
- 2 Harken/Rechen

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>WEITSPRUNG- STAFFEL</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--------------------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt drei Minuten?
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-Meter-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Hindernis (Bananenkarton, Kegel, BlockX o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 20 Zentimeter breite Bereiche (Zonen)

markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.

- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind weiter Richtung Grubenende, wo es ein Mal umrundet und direkt zum Team zurückläuft. Nach Umlauf eines weiteren Mals ist nach Körperkontakt (Abklatschen) oder nach Übergabe eines Staffelstabes/Tennisrings der Nächste an der Reihe.
- Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach er-

folgter Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.

- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.
- Es finden zwei Durchgänge statt – der bessere wird gewertet!

**WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)**

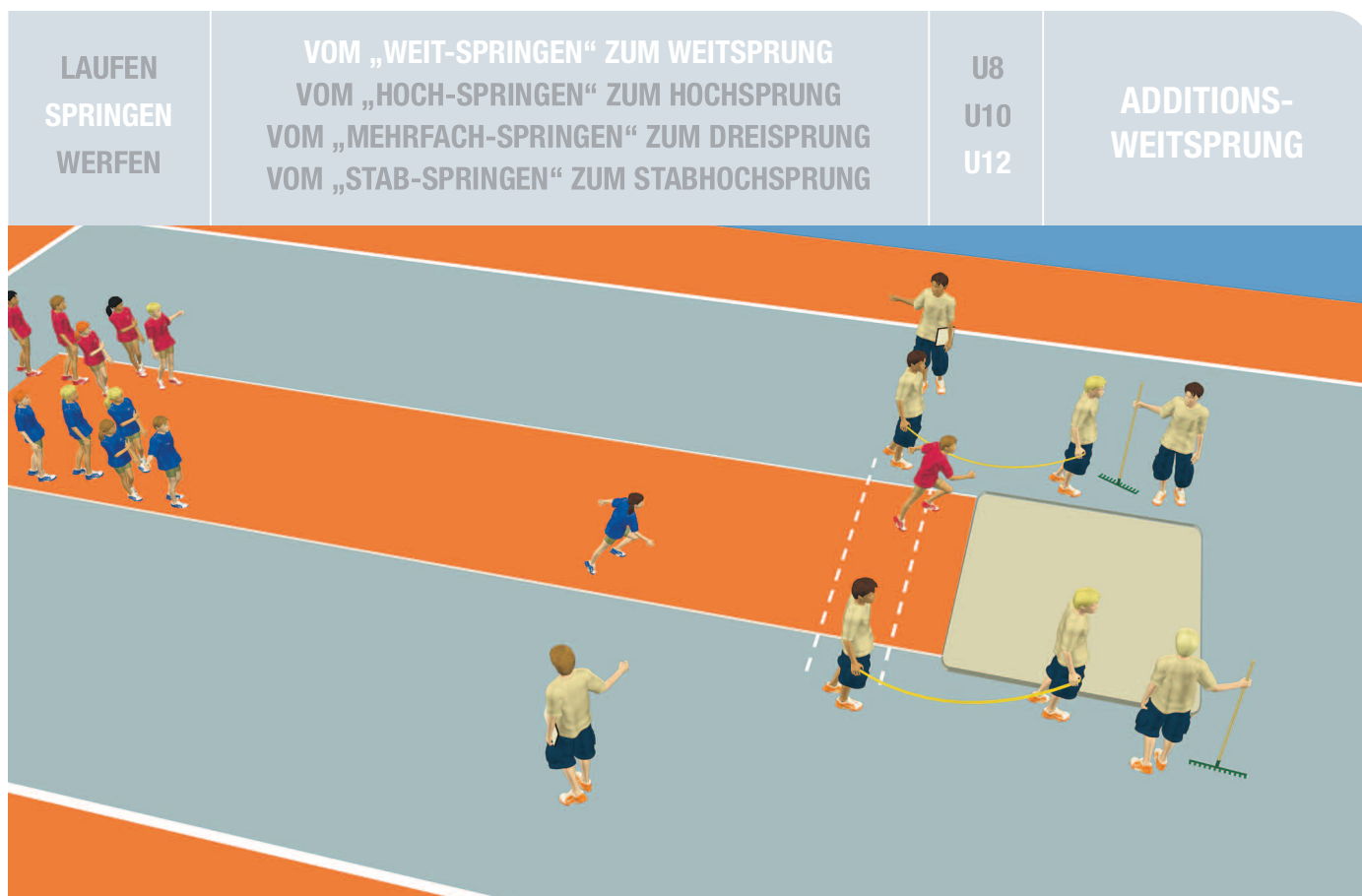
- 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes (zugleich Schriftführer)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube
- 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder beaufsichtigen

**WERTUNG**

- Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus zwei Durchgängen.
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck).
- Die Punkte werden bis zum Ablauf der drei Minuten addiert.
- Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**VORAUSSETZUNGEN UND  
MATERIAL/TEAM**

- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisstangen o. Ä.
- 1 Tennisring bzw. Staffelstab o. Ä.
- 1 bis 2 Messlatten mit Skalierung im 20-Zentimeter-Abstand
- Zonenmarkierungen
- 1 Harke/Rechen



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

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

#### WETTKAMPFHelfER (4/TEAM)

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

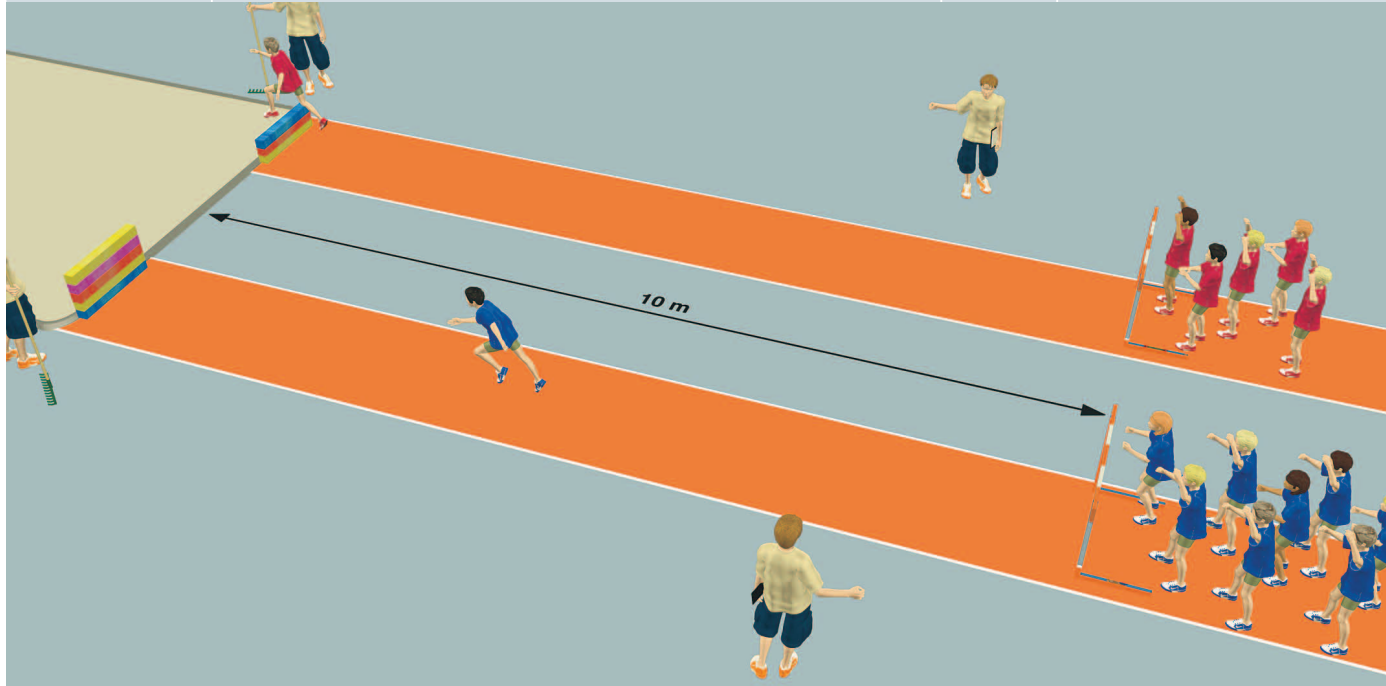
#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 1 Bandmaß
- 1 Harke/Rechen

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>HOCH-WEITSPRUNG I (IN DIE SPRUNGGRUBE)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	---



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Empfehlung: An jeder Weitsprunganlage stehen zwei Teams.
- Unmittelbar vor der Weitsprunggrube (Grubenkante) werden mehrere Schaumstoffblöcke oder andere geeignete Materialien als Hindernisse aufgetürmt. Die Höhe der Hindernisse wird von Durchgang zu Durchgang erhöht.
- Jeder Teilnehmer springt aus einem maximal zehn Meter langen Anlauf

einbeinig über die Hindernisse und landet dann auf beiden Füßen in der Grube.

- Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen eines Schaumstoffblocks) hat das Kind einen zweiten Versuch pro Höhe („Hoffnungsrunde“).
- Pro übersprungenem Hindernis erhält das Kind einen Punkt.

**WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)**

- 2 Helfer: Schreiber (Organisation der Teams)
- 2 Helfer: „Schaumstoff-Stapler“ und Begräbigen der Grube

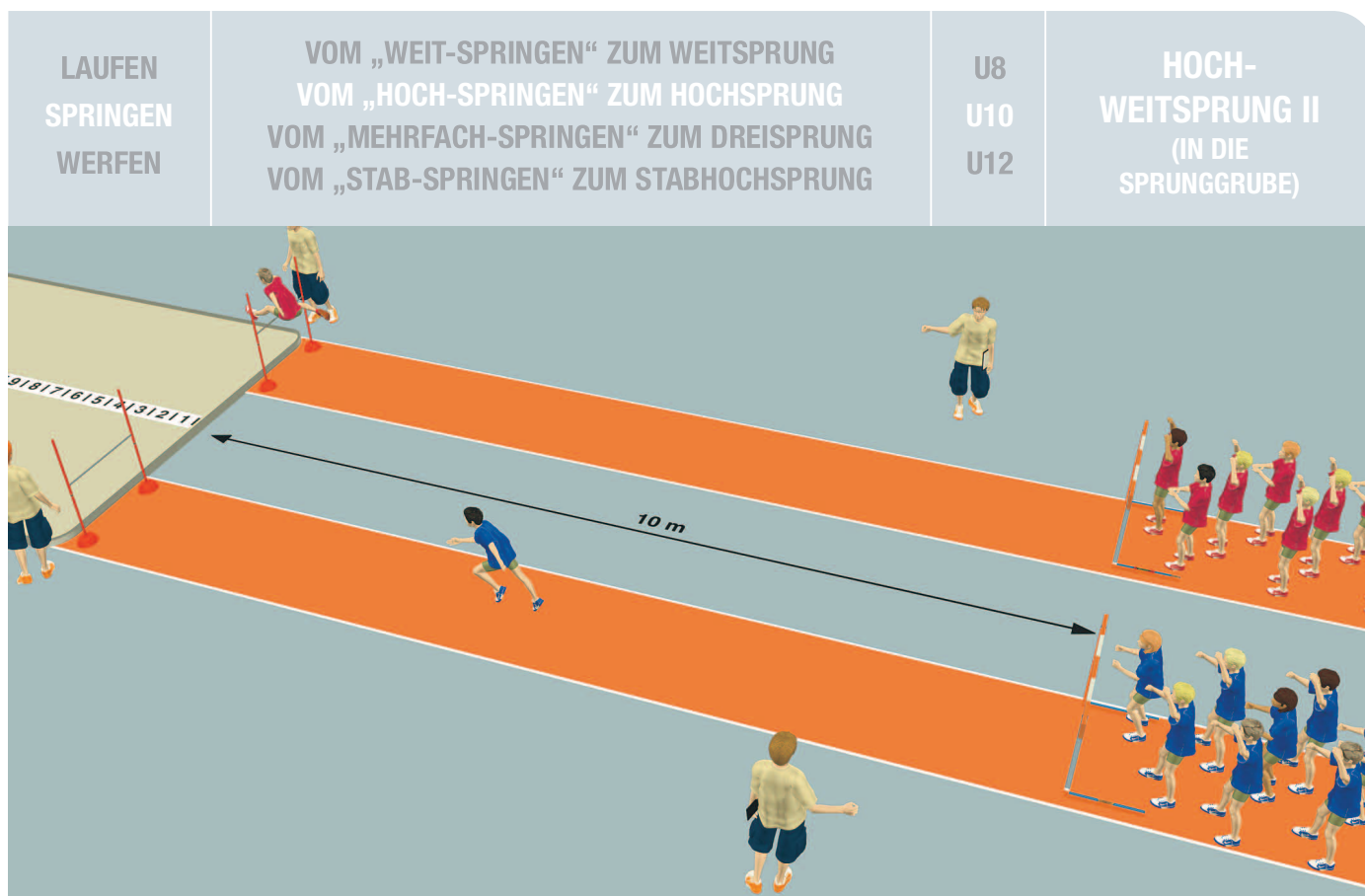
**WERTUNG**

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Sprunggrube
- 2 Hürden als Begrenzung für 10-Meter-Anlaufänge
- 20 Schaumstoff-Blöcke o. Ä. pro Bahn
- 1 Harke/Rechen





#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

Empfehlung: An jeder Weitsprunganlage stehen zwei Teams.

- Der Hoch-Weitsprung über ein Hindernis wird nach frontalem und geradlinigen Anlauf (maximal 10 Meter Länge) mit einem einbeinigem Absprung ausgeführt.
- Nach Überqueren der Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die zu überquerende Hindernishöhe beträgt stets 70 Zentimeter. Zu beach-

ten ist, dass die Querstange nicht fixiert werden darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.

- Gemessen wird der Sprung in die Weite, die Wertungszonen sind jeweils 20 Zentimeter breit.
- Jedes Kind hat vier Versuche.
- Das schwächste Resultat wird zum Streichergebnis. Die besten drei Leistungen werden gewertet und zum Einzelergebnis addiert.

#### WETTKAMPFHELPER (4/ANLAGE)

- 2 Helfer: Schreiber (Organisation der Teams)
- 2 Helfer: Begradigen der Grube und Auflegen der Latte

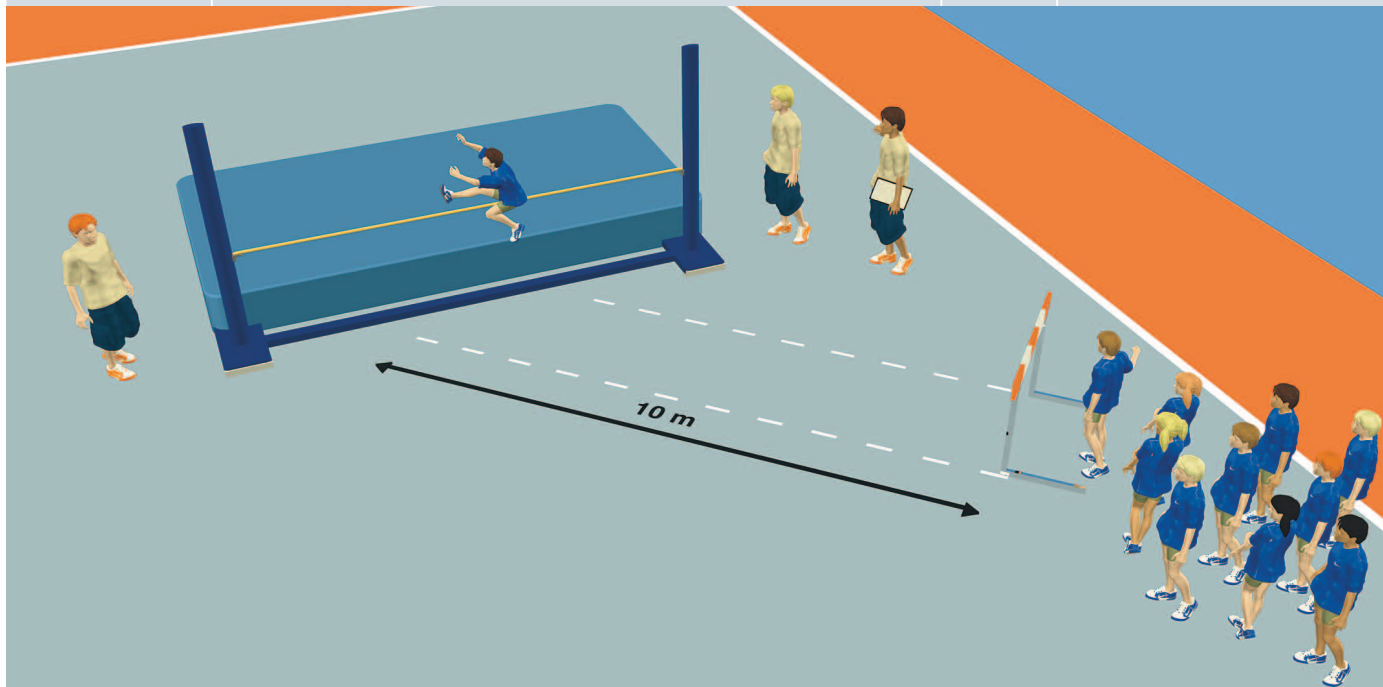
#### WERTUNG

- Welches Team springt am höchsten?
- Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 2 Hürden als Begrenzung
- 2 Hochsprungständer und 1 (kurze) Latte (alternativ: Hindernis-Sets bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange)
- 1 Zonen-Punkteband

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>SCHER- HOCHSPRUNG (VON BEIDEN SEITEN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Es gilt, den Steigesprung zu entwickeln. Jeder Sprung hat einbeinig zu erfolgen. Es wird sowohl mit links als auch mit rechts gesprungen.
- An jeder Hochsprunganlage stehen zwei Teams.
- Aus einem Anlauf (maximale Länge zehn Meter; begrenzt durch eine Hürde) im 45-Grad-Winkel zur Latte, springen die Kinder im Schersprung über die Latte.

- Die Landung muss auf dem Fuß des Schwungbeins erfolgen.
- Nacheinander springen zuerst alle Kinder von Team A mit dem linken Bein (Anlauf von rechts), danach folgen die Kinder von Team B. Nach dem Ausscheiden des letzten Springers (Abschluss des „ersten Teil-Wettkampfes“) wechseln alle auf die linke Seite.
- Die Springer haben zwei Versuche pro Sprunghöhe.
- Die Anfangshöhe beträgt 75 Zentimeter. Es wird um jeweils zehn Zentimeter ge-

steigert. Ab einer Höhe von 95 Zentimetern erfolgt die Steigerung im Fünf-Zentimeter-Rhythmus.

**WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)**

- 1 Helfer: Schriftführer und zum Ordnen der Reihenfolge
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und zur Technik-Kontrolle (u. a. Sprungbeineinsatz, Schwungbeinlandung Matte)

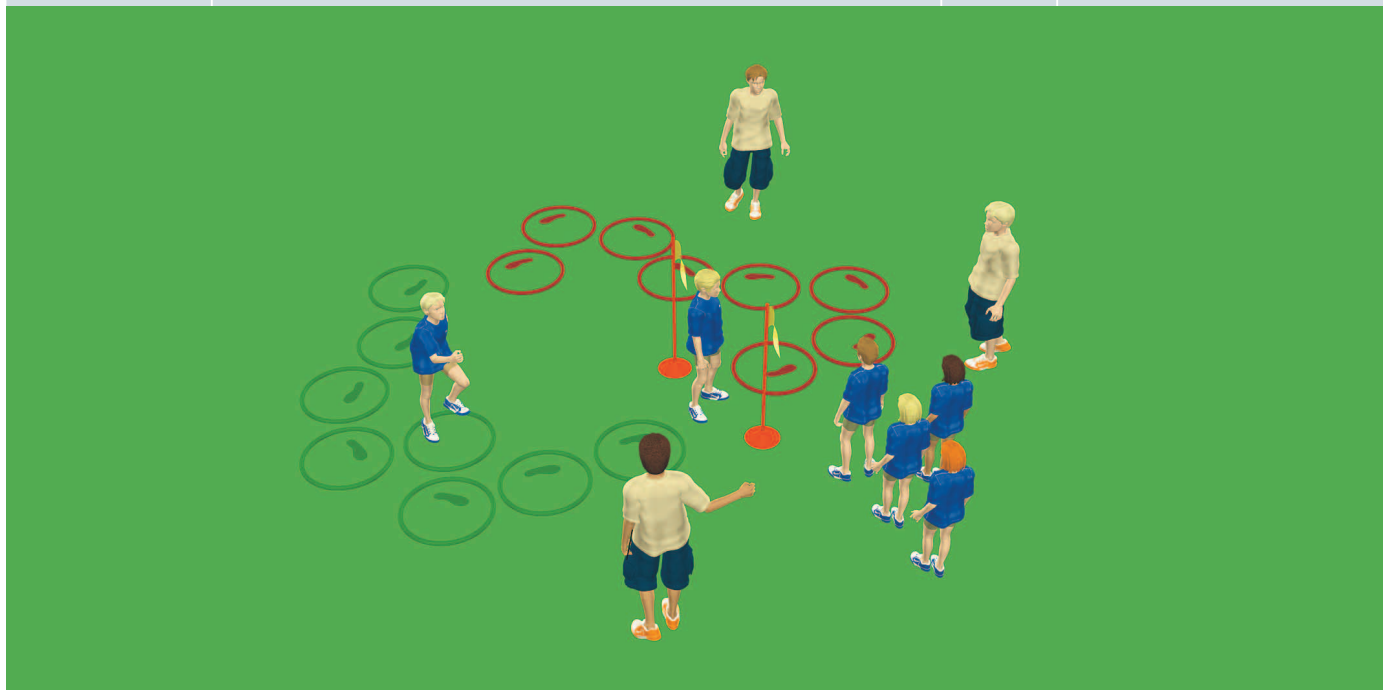
**WERTUNG**

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- Hürde in 10 Meter Entfernung

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	STAFFEL-EINBEIN- HÜPFEN
------------------------------	--	------------------	----------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen. Zwischen dem achten und neunten Reifen erfolgt ein Sprungbeinwechsel. Dabei müssen die Kinder immer wieder in die ausgelegten Reifen springen.

- Handicap-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes „In-den-Reifen-Springen“, so geht das Kind zurück

zum vorherigen Reifen und kann von dort aus weitermachen.

- Der Wettbewerb wird in Staffelform mit sechs Kindern pro Staffel ausgetragen.
- Zuerst springen die sechs Kinder nacheinander mit dem linken, nach dem achten Reifen mit dem rechten Bein. Durch Abschlagen (Körperkontakt) wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“.
- Jedes Kind absolviert zwei Durchgänge. Sobald der letzte Springer den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt.

- Jedes Team hat zwei Staffel-Versuche. Im zweiten Versuch kann die Staffel durch Austausch von Kindern verändert werden. So ist es möglich, dass jedes Kind an der Staffel teilnehmen kann.

#### WETTKAMPFHelfER (3/BAHN)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn

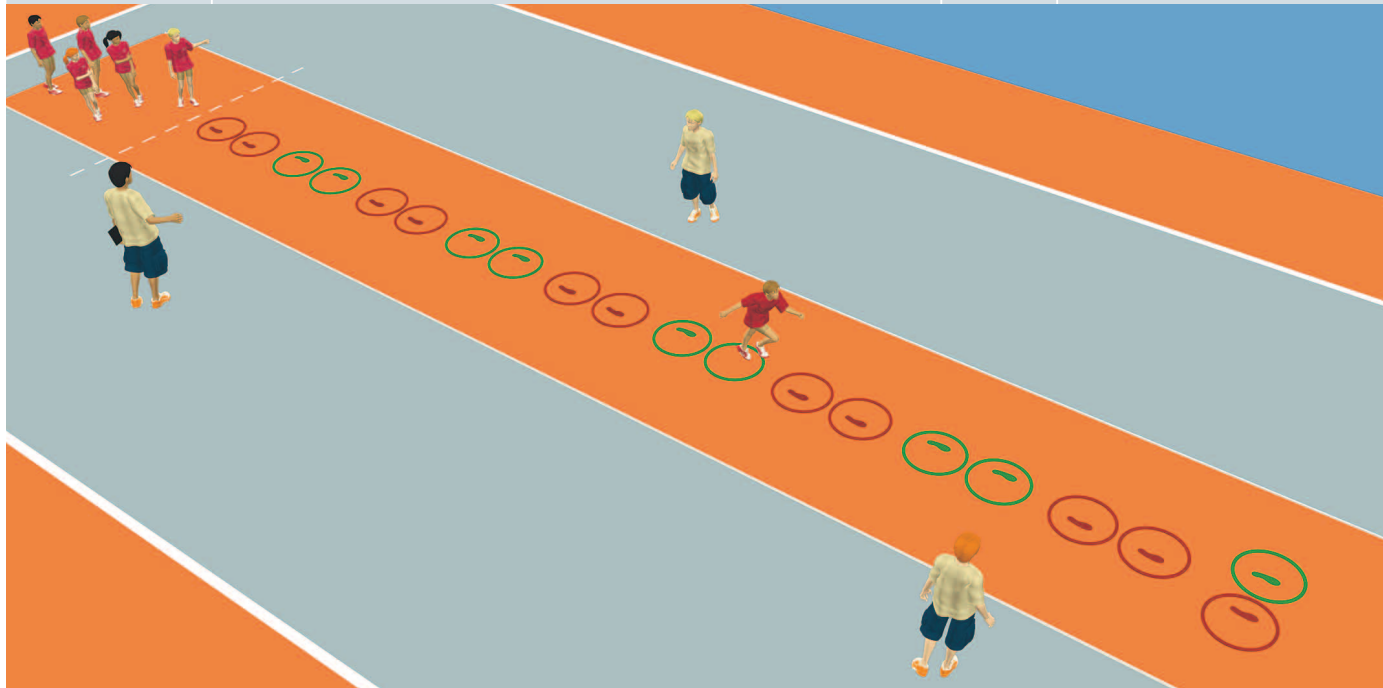
#### WERTUNG

- Welches Team springt am schnellsten?  
– Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.
- Die Zeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 16 Fahrradreifen (jeweils 8 Reifen in zwei unterschiedlichen Farben)
- Materialien zum Verknüpfen der Reifen untereinander (z. B. Kordel, Kabelbinder)
- 1 Stoppuhr

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>WECHSELSPRÜNGE (DURCH REIFENBAHN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Mit 20 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich in einem vorgegebenen Rhythmus (z. B.: links-links-rechts-rechts-links-links usw.) durchspringen sollen. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm dabei freigestellt.
- Jeweils eine Reifenfarbe steht für ein Sprungbein, z. B. rot für das rechte und grün für das linke Bein.

- Das Kind stellt sich nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ mit seinem bevorzugten Sprungfuß an eine Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“.
- Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in den letzten, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.
- Jedes Kind erhält vier Versuche.
- Ein Fehler (u. a. „falscher Rhythmus“, „Nicht-Treffen eines Reifens“) wird mit einer Strafzeit von 0,5 Sekunden belegt, die

- zu der Gesamtzeit addiert wird.
- Aus organisatorischen Gründen ist es empfehlenswert, dass drei gleiche Sprungbahnen nebeneinander ausgelegt werden.
- Zum Erreichen einer guten Zeit ist das Einhalten der Rhythmus-Vorgabe wichtig.

**WETTKAMPFHILFER (3/BAHN)**

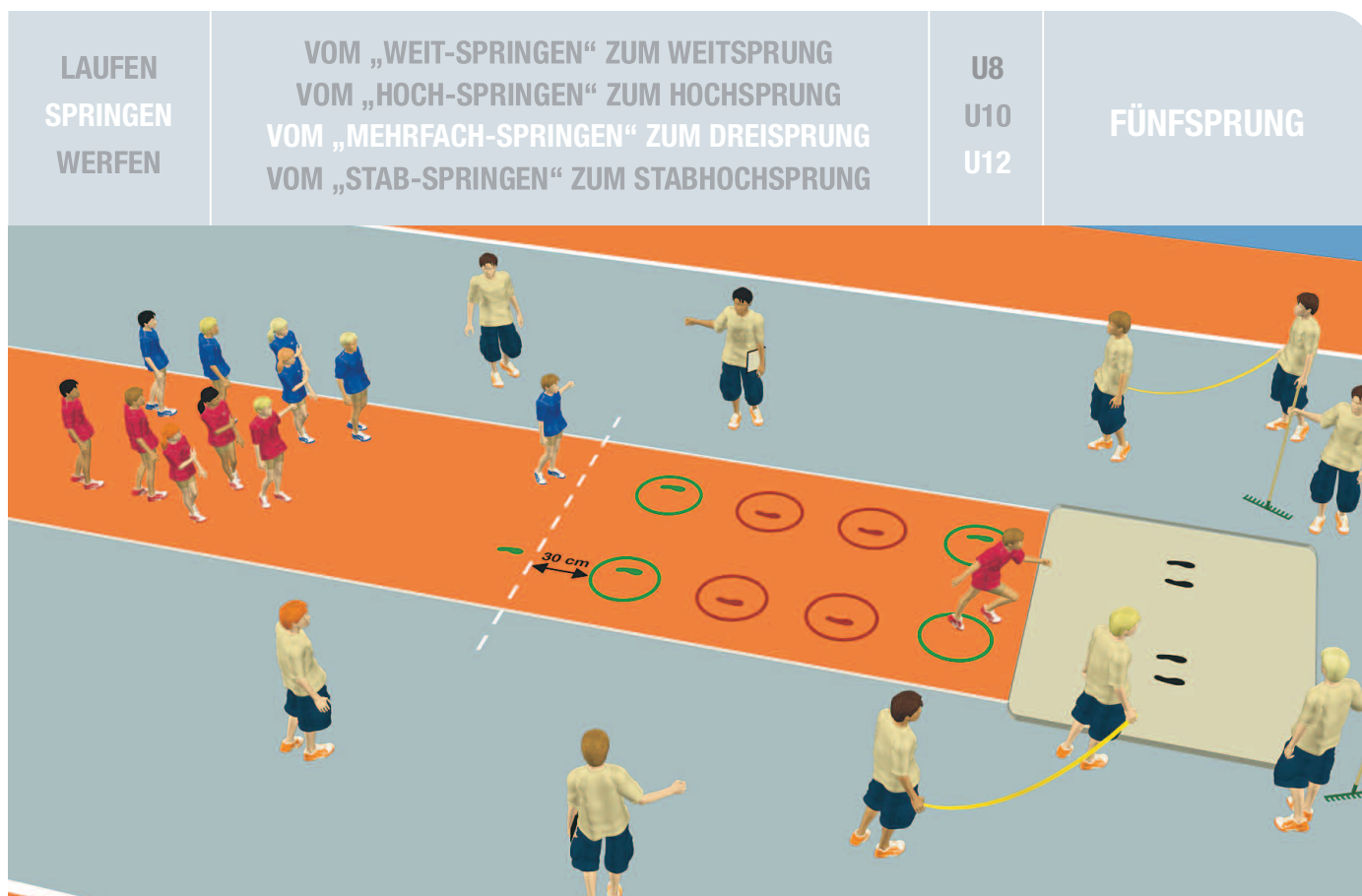
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn und Rhythmuskontrolle

**WERTUNG**

- Welches Team springt am schnellsten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten Durchgänge addiert werden (ein „Streicherergebnis“).
- Die sechs schnellsten Zeiten werden addiert und als Teamergebnis mit den anderen verglichen.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/BAHN**

- 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 verschiedene Farben)
- 1 Startlinie
- 1 Stoppuhr



LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

FÜNFSPRUNG

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- An jeder Weit-/Dreisprunganlage stehen zwei Teams (empfohlen).
- Jedes Kind springt nach einer kleinen Sprungvorbelastung so weit wie möglich in die Grube. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmus-Vorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.
- Vor der Weitsprunggrube werden vier Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von

je einer Fußlänge ausgelegt. 30 Zentimeter vor dem ersten Reifen wird eine Startlinie markiert.

- Das Kind steht mit seinem bevorzugten Sprungfuß hinter der Startlinie und springt mit diesem in den ersten Reifen und dann weiter im vorgegebenen Rhythmus.
- Gemessen wird die effektive Weite (auf den Zentimeter genau) des letzten Sprungs (des „Jumps“) in die Grube. Es zählt die Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen und der letzte Abdruck in der Sprunggrube.

- Jedes Kind hat vier Versuche.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der korrekte Rhythmus nicht eingehalten wird, mit beiden Beinen zugleich abgesprungen wird oder die Reifen nicht getroffen bzw. berührt werden.

#### WETTKAMPFHELPER (5/BAHN)

- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 1 Helfer: Begradigen der Grube
- 2 Helfer: Messen des Sprungs

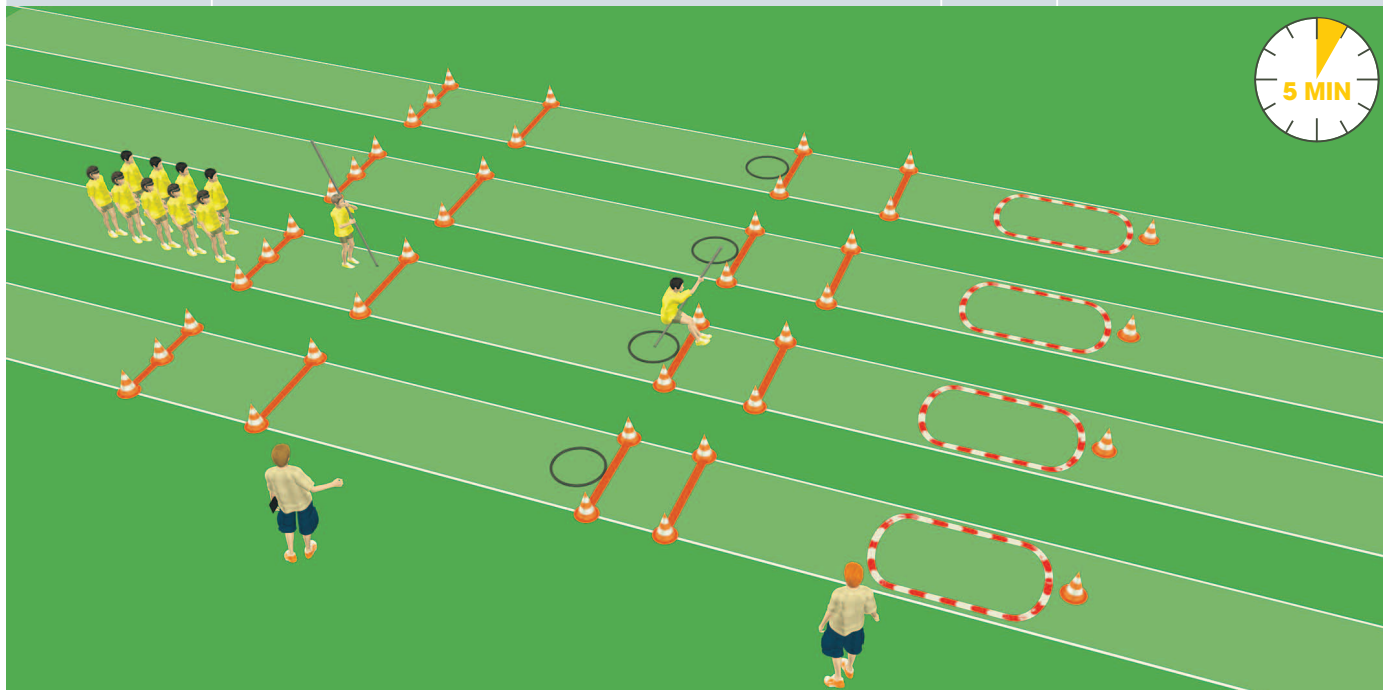
#### WERTUNG

- Welches Team springt am weitesten?
- Ermittelt wird zunächst die individuelle Sprungweite eines jeden Kindes, indem die drei besten Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“)
- Die sechs größten Gesamtweiten werden zum Teamergebnis addiert und mit den anderen verglichen.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 4 farbige Fahrradreifen (2 Farben – je eine Farbe für entsprechendes Sprungbein)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Absprunghilfe
- 1 Maßband

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>STABSPRUNG-STAFFEL (ÜBER GRÄBEN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	---



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Stab-Weitspringen innerhalb von exakt fünf Minuten?
- In der Stabsprung-Staffel gehen alle gemeldeten Mannschaftsmitglieder an den Start, d. h., die Teamgröße variiert zwischen sechs und elf Kindern.
- Mit Seilen o. Ä. wird auf vier Bahnen jeweils ein Graben markiert, der von Bahn zu Bahn 20 Zentimeter breiter wird. Davor wird jeweils ein Fahrrad-

reifen (als Einstichmarkierung für den Stab) gelegt.

- Jedes Kind läuft mit einem Stab in den Händen los, sticht in den Reifen und springt mit dem mit beiden Händen gehaltenen Stab über den Graben. Gelingt dies, gibt es einen Punkt. Nach der Landung legt das Kind den Stab in einem markierten Bereich ab und läuft um ein Mal herum zurück zum nächsten Kind. Per Körperkontakt wird der Start des folgenden Kindes ausgelöst, das bereits einen Stab in den Händen hält.

- Nachdem das Team den zehnten Punkt erzielt hat, verschiebt sich das komplette Team zur zweiten Bahn, um über den breiteren Graben zu springen.
- Sind 20 Punkte erreicht, geht es zur dritten Bahn, bei 30 Punkten dann zur vierten.

**WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)**

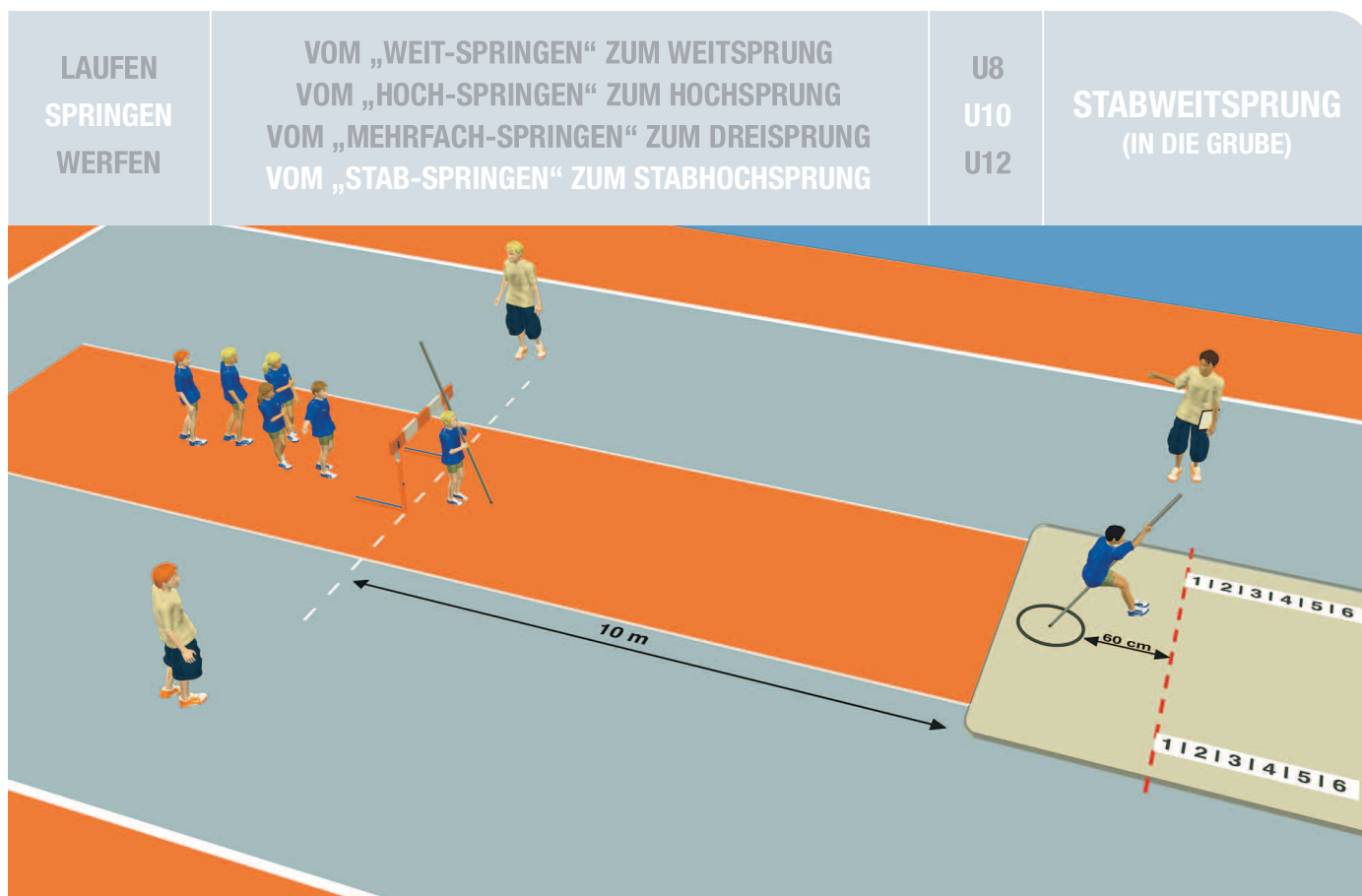
- 1 Helfer: Schriffführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 2 Helfer: Kontrolle der Sprunggrabenüberquerung, Stabtransport und Überprüfung des korrekten Grabenaufbaus

**WERTUNG**

- Wie viele Punkte erzielt eine Mannschaft innerhalb von fünf Minuten?
- Die Punkte aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 3 Sprungstäbe
- 4 Fahrradreifen
- 4 Grabenmarkierungen
- 20 Hütchen
- 4 Startlinien
- 1 Stoppuhr



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus drei Wertungsdurchgängen?
- An jeder Sprunganlage stehen zwei Teams (empfohlen).
- Aus einem maximal zehn Meter langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen bis zur Lan-

dung am Stab fest und versucht, so weit wie möglich in die Grube zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen.

- In der Grube sind jeweils 30 Zentimeter breite Wertungsbereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen 60 Zentimeter nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.

• Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich (z. B. Reifen) nicht getroffen wird oder wenn das Kind bis zur Landung nicht beide Hände am Stab hat.

- Jedes Kind hat vier Versuche, wovon drei gewertet werden (= ein „Streichergebnis“).

#### WETTKAMPFHELPER (3/ANLAGE)

- 1 Helfer: Schriffführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube und eventuell Richten des Einstich-Reifens

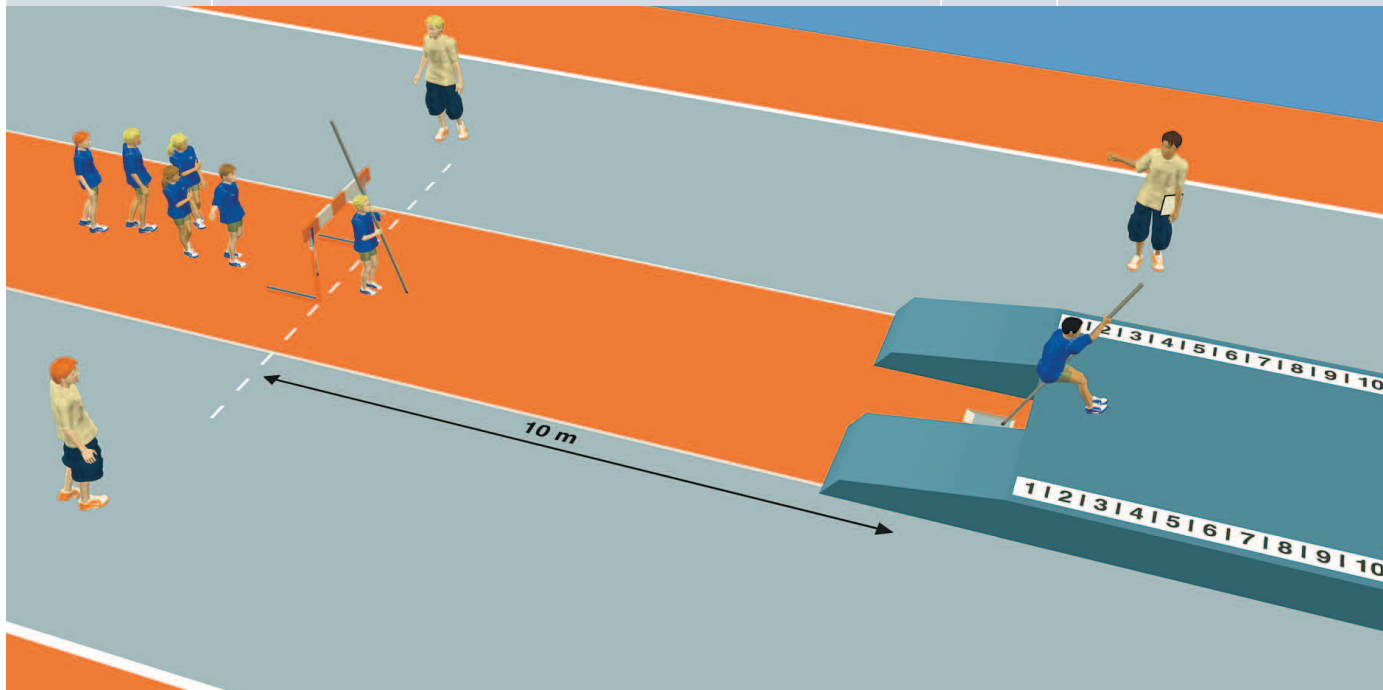
#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung der Kinder, indem die drei besten Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden addiert und das Teamergebnis mit den anderen verglichen.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Messlatte o. Ä. mit Skalierung im 30-Zentimeter-Abstand
- 1 Hürde zur Anlaufbegrenzung
- 1 Harke/Rechen

<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>STABWEITSPRUNG (AUF DAS SPRUNGKISSEN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wer schafft beim Stabweitsprung an der Stabhochsprunganlage die meisten Punkte aus drei Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal zehn Meter langen Anlauf wird der Stab über Kopf gehalten in den Einstichkasten eingesto- chen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, so weit wie möglich auf

die Matte zu springen bzw. sich vom Stab tragen zu lassen. – Gemessen wird der Sprung in die Weite.

- Ziel ist ein Sprung mit halber Drehung und standsicherer Landung auf beiden Füßen. Die „Nase“ zeigt also zum Anlauf. Gemessen wird der letzte Körperabdruck auf der Matte.
- Auf der Stabhochsprungmatte sind jeweils 20 Zentimeter breite Wertungs- bereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen am Anfang der Matte mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt).

Danach folgen die weiteren Zonen.

- Bei fehlender Stabhochsprunganla- ge kann auch alternativ mit Weich- bodenmatten oder der Hochsprung- matte eine Anlage gebaut werden. Die Wertungszonen haben hier eine Breite von 30 Zentimeter.

**WETTKAMPFHELPER (3/ANLAGE)**

- 1 Helfer: Schriffführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 1 Helfer: „Messen“ der Sprungweite und Richten der Wertungsbereiche

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten von vier Durchgängen addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Gesamtweiten wer- den addiert. Das Teamergebnis wird mit dem der anderen Teams verglichen und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglisten- punkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/TEAM**

- 1 Stabhochsprunganlage
- 3 Sprungstäbe
- Zonenmarkierungen im 20-Zenti- meter-Abstand (z. B. mit Klebeband)
- 1 Hürde zur Anlaufbegrenzung





# Schlag-, Druck- & Drehwurf

Neun Wettkampfkarten für das Werfen und Stoßen

**Die klassischen Zieldisziplinen der Schüler- und Jugendleichtathletik (ab Altersklasse U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung der Kinder Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischenetappen definiert.**

## Drei Bewegungsfelder

Das neue DLV-Konzept für den Bereich Wurf für Kinder zwischen sechs und elf Jahren ist in drei Bewegungsfelder gegliedert: „Vom ‚Schlagwurf zum Speerwurf‘“, „Vom ‚Druckwurf‘ zum Kugelstoß“ und „Vom ‚Drehen und Werfen‘ zum Diskuswurf“.

Tabelle 1 zeigt die Bewegungsfelder im Wurf und deren zugeordnete Disziplinen für Kinder dieses Altersbereichs (und das bestehende Angebot für die 12- und 13-Jährigen).

In einer Leichtathletik für die Jüngsten gilt es zum Beispiel, Wurfstäbe und Tennisringe zum sauberen Rotieren zu bringen, den Flat-terball so zu werfen, dass der Schweif lange zu sehen ist, oder die Vortex-Wurfrakete mit viel Kraft im Abwurf zum „Heulen“ zu brin-

**Die Wettkampf-Konzeption des DLV für die Kinderleichtathletik ist in die drei Teilbereiche „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert.**

**In diesem Beitrag werden die Disziplinen für das Werfen/Stoßen zusammenfassend (s. Tab. 1) und mit Hilfe von Wettkampfkarten im Detail vorgestellt.**

gen. Wenn heutzutage schon nicht auf unseren öffentlichen Straßen und Plätzen, so können doch in den Sporthallen, Stadien und anderen Sportanlagen unterschiedliche Wurfgelegenheiten arrangiert und attraktive Spiele, herausfordernde Übungen und spannende Wettbewerbe kreiert werden.

Mit Hilfe der in der Tabelle aufgeführten Disziplinen wird auch im Wurfbereich die Angebotspalette erweitert und es werden neue Wurfsituationen in das Wettkampfsystem integriert. So können bewährte, aber auch neue Trainingsmaterialien zu Wettkampfgeräten werden. Es wird geworfen, was gut fliegt, bei den Jungen die Lust am Werfen erhält und den Mädchen mehr und mehr Mut macht, verschiedene Wurfgeräte in die Hand zu nehmen.

1

TABELLE

**Die Wurfdisziplinen für Kinder von sechs bis elf Jahren**

	Kinderleichtathletik			Schülerleichtathletik
	w/m 6/7 U8	w/m 8/9 U10	w/m 10/11 U12	w/m 12/13 U14
Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf (Standwurf)	Schlagwurf (3er-Rhythmus)	Schlagwurf (freie Ausführung)	Speerwurf Ballwurf
Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß	Druckwurf (beidhändig, Schrittstellung)	Medizinballstoßen (3er-Rhythmus)	Stoß-Dreikampf (Schrittstellung und 3er-Rhythmus)	Kugelstoß
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf (Wurfauslage)	Drehwurf (einfache Drehung)	Drehwurf (freie Ausführung)	Diskuswurf Hammerwurf



Foto: Kenny Beete

Für den Wettkampfbetrieb mit Kindern im Bereich Wurf gilt Folgendes:

- Die Landebereiche werden in offensichtliche, gut markierte Punktefelder unterteilt, die beim Disziplinablauf das sofortige und transparente Ermitteln von Wurf- und Stoßleistungen ermöglichen.
- Nach (mindestens) einem Probeversuch erhält jeder Teilnehmer vier Versuche.
- Die drei besten Leistungen kommen dabei in die Wertung und werden als Einzelergebnisse zur Additionswertung summiert.
- Das Teamergebnis der Mannschaft ergibt sich in der jeweiligen Disziplinwertung aus der Summe der sechs besten Leistungen.

#### **Vom Schlagwurf zum Speerwurf**

Der Wettkampf wird im Altersbereich der Acht- und Neunjährigen (U10) zum Schlagwurf mit zentralem 3er-Rhythmus angeleitet. Die Jüngsten (U8) werfen noch aus einem Schritt, die Ältesten (U12) gestalten ihren Anlaufrhythmus und ihre Anlauflänge frei.

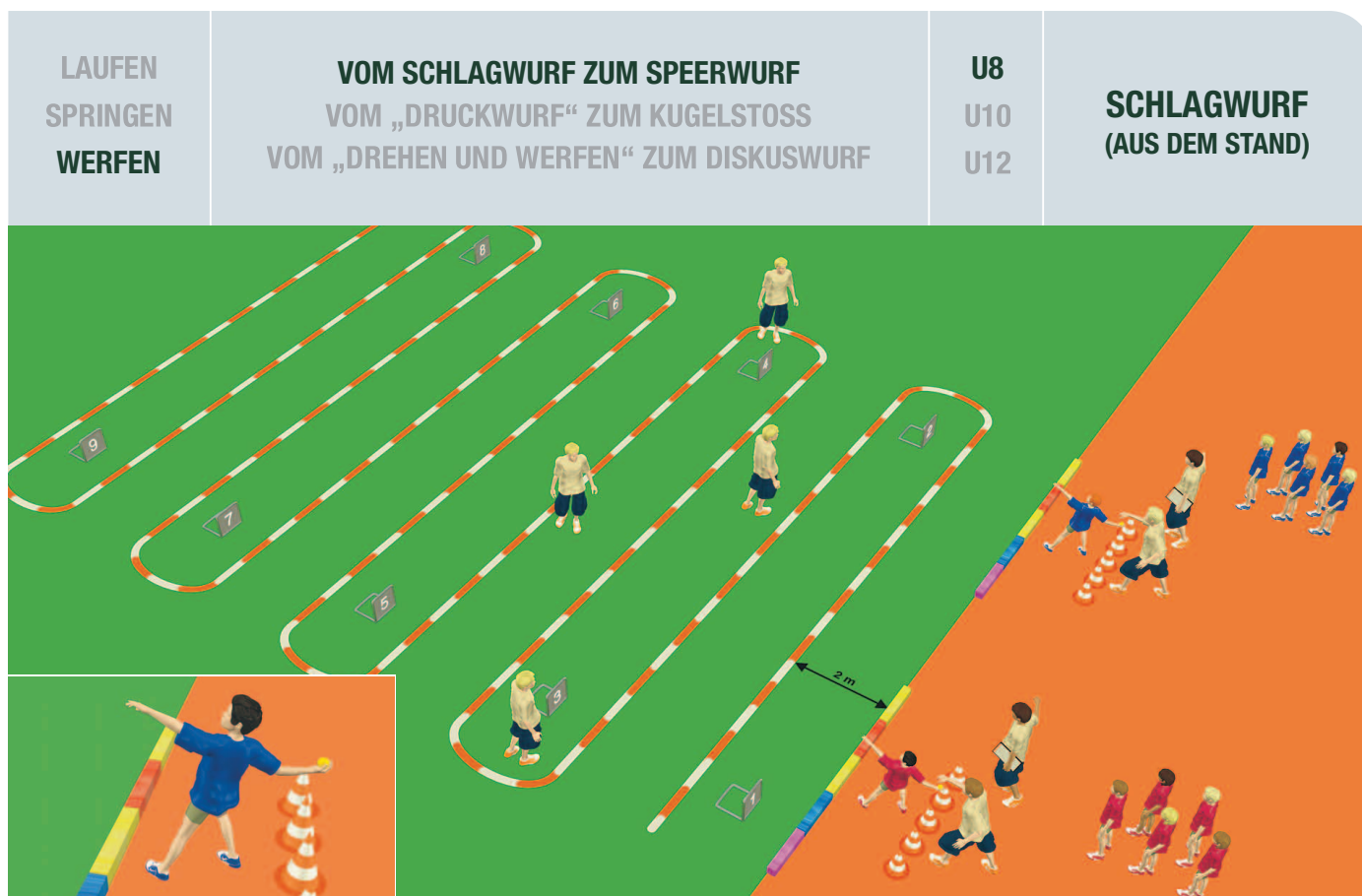
#### **Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß**

In der Altersklasse U8 bereiten beidhändige Druckwürfe die Medizinballstöße aus dem 3er-Rhythmus (bei dem eine Hand stößt, die andere führt) für die Acht- und Neunjährigen (U10) vor. Diese wiederum sind einem besonderen „Stoß-Dreikampf“ in der Altersklasse U12 vorgelagert. In diesem Wettbewerb kommen jeweils ein Versuch aus der Schrittstellung sowie der bessere von zwei Versuchen aus dem 3er-Rhythmus in die Wertung. Der im Training der Kleinen und Großen nicht wegzudenkende Medizinball erfährt somit auch als Wettkampftensil in der Kinderleichtathletik seine Renaissance.

#### **Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf**

Beim Drehwurf werden die Beschleunigungswege Schritt für Schritt verlängert. Dem Wurf mit Tennisringen, Fahrradreifen o. Ä. aus der seitlichen Position oder der Wurfauslage in der Altersklasse U8 folgen die einfache Drehung bei den Acht- und Neunjährigen (U10) und schließlich der Wurf mit dem Kinderdiskus – mit allen Freiheitsgraden und aus dem Diskusring in der Altersklasse U12.





LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**SCHLAGWURF**  
(AUS DEM STAND)

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich

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

- Die Zone, in der der Schlagball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auf Wunsch erhält das Kind das Wurfgerät aus der Hand eines Teambetreuers, so werden das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm vereinfacht ermöglicht. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten in der Reihe an.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbe-

reich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Wurfgeräts den Punktestand bekannt.

#### WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

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

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurfplatz (15 Meter breit und 30 Meter lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkttafeln (z. B. laminiert, sichtbar an Hütchen befestigt)
- Schlagbälle (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshbälle)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

SCHLAGWURF  
(3ER-RHYTHMUS)



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Jedes Kind wirft einen Wurfstab (alternativ: Tennisring, Heuler, Schlagball) aus dem 3er-Rhythmus in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kennt-

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

- Die Zone, in der der Wurfstab landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auf Wunsch erhält das Kind das Wurfgerät aus der Hand eines Teambetreuers, so werden das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm vereinfacht ermöglicht. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an.
- Nach dem Wurf müssen die Kinder hinter der Abwurflinie stehen bleiben, um den Versuch nicht ungültig zu machen.

- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Wurfgeräts den Punktestand bekannt.

**WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)**

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

**WERTUNG**

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

**MATERIAL/ANLAGE**

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



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

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

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

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

#### WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

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

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/ANLAGE

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

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

DRUCKWURF



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Stößen (drei Wertungsstöße) pro Teammitglied?
- An jeder Stoßanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Zum Stoßen wird ein mindestens 800 Gramm und maximal ein Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball beidhändig aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung)

in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, 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 (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat insgesamt vier Stöße.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.

- Um den Wettkampf spannend zu gestalten, ist ein Wettkampfhelfer zuständig für die unmittelbare Bekanntheit des Punkte-Zwischenstandes.

**WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)**

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Wurfs (beidhändiger Druckwurf, Ellenbogen zeigen vor dem Abwurf nach außen) ohne Übertreten

**WERTUNG**

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

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 800 Gramm, maximal ein Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**MEDIZINBALL-  
STOSSEN**  
(3ER-RHYTHMUS)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Stößen (drei Wertungsstöße) pro Teammitglied?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams (Empfehlung).
- Zum Stoßen wird ein mindestens ein und maximal 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Das Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus dem 3er-Rhythmus zweimal mit der rech-

ten und zweimal mit der linken Hand (erster und zweiter Durchgang: Stoß mit rechts; dritter und vierter Durchgang: Stoß mit links) in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich

nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

- Um den Wettkampf spannend zu gestalten, ist ein Wettkampfhelfer zuständig für die unmittelbare Bekanntgabe des Punkte-Zwischenstandes.

#### WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball während des 3er-Rhythmus) ohne Übertreten

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurfplatz (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punkttafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1 und maximal 1,5 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**STOSS-DREIKAMPF**  
(SCHRITTSTELLUNG &  
3ER-RHYTHMUS)



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte bei der Addition 3er-Stoßwettkämpfe?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams.
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1,5 Kilogramm und maximal 2 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Die Kinder führen Stöße mit dem Medizinball aus verschiedenen Ausgangspositionen (insgesamt vier Durchgänge) durch.

- Erster Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der rechten Hand
- Zweiter Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der linken Hand
- Dritter und vierter Durchgang: Stoß aus dem 3er-Rhythmus mit der bevorzugten Seite
- Nach jedem Stoß stellt sich das Kind wieder hinter den anderen Kindern in der Reihe an.
- Die Stöße erfolgen in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, 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 (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

**WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)**

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball) ohne Übertreten

**WERTUNG**

- Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes: Die Einzelergebnisse beider Standstöße gehen in das Einzelergebnis ein, zudem die bessere Leistung aus dem dritten bzw. vierten Durchgang.
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Wurfplatz (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punkttafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1,5 und maximal 2 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke



LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**DREHWURF**  
(WURFAUSLAGE)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Wüfren (drei Wertungswüfren) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Tennisring aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Wurffelds mit markierten Zonen: Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten gekennzeichnet

- (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Tennisring aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
  - Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.
  - Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Tennisrings den Punktestand bekannt.
  - Falls ein Wurf misslingt, ist der Wurfbereich durch zwei nebeneinanderstehende

Tore abgesichert. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter den Toren auf ihren Einsatz warten.

#### WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Tennisringe
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs aus der Wurfauslage ohne Übertreten

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 15 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Moosgummi-Tennisring (oder alternativ: kleiner Fahrradreifen mit 34 Zentimeter Durchmesser)
- 5 Hütchen und 5 Schaumstoffblöcke
- 2 Tore

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

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

U8  
U10  
U12

**DREHWURF**  
(EINFACHE DREHUNG)



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich. Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der

- Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
  - Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und nach dem Werfen den Wurfbereich nach hinten über die Hütchen verlässt.
  - Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Fahrradreifens den Punktstand bekannt.

- Falls ein Wurf misslingt, ist der Wurfbereich durch zwei Tore, die schräg zueinander stehen abgesichert. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter den Toren auf ihren Einsatz warten.

**WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)**

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Fahrradreifen
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs aus der 1/1-Drehung oder aus der Wurfauslage ohne Übertreten

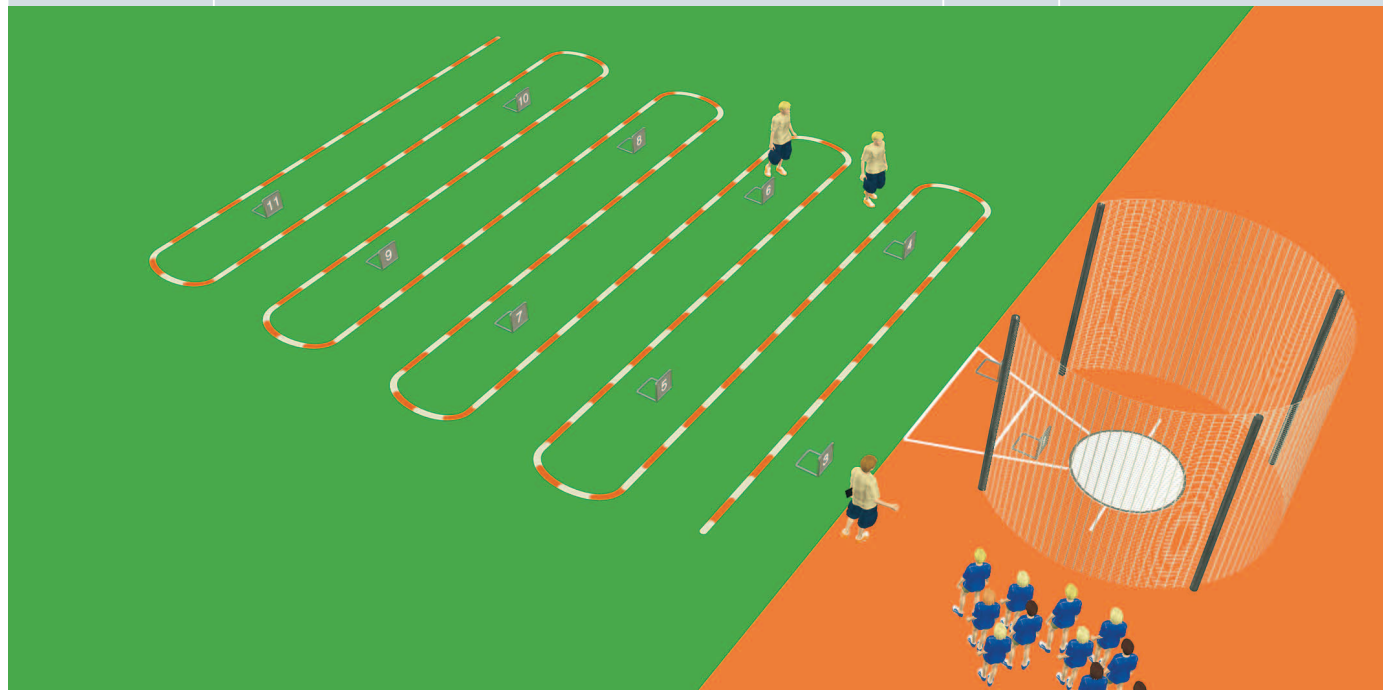
**WERTUNG**

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

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Wurfplatz (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punkttafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Fahrradreifen (62 Zentimeter Durchmesser; oder bei Wurf aus Diskusring: Kinderdiskus)
- 5 Hütchen und 5 Schaumstoffblöcke

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF	U8 U10 U12	<b>DREHWURF</b> (FREIE AUSFÜHRUNG)
------------------------------	--	------------------	---------------------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Kinderdiskus (Drehwurf mit freier Ausführung) zweimal mit der rechten und zweimal mit der linken Hand in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der

Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Kinderdiskus aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und nach dem Werfen den Wurfbereich nach hinten verlässt.
- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Kinderdiskus' den Punktestand bekannt.

#### WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

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

#### WERTUNG

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

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Kinderdiskus (mindestens 350 und maximal 600 Gramm)

## Bewegungshits für Kinder



Zahlreiche Spielformen für 4- bis 8-Jährige als Basis für viele Sportarten

Dieses Buch bietet vielfältige, attraktive und leicht zu organisierende Bewegungsangebote zur motorischen Grundlagenschulung für 4- bis 8-Jährige. Ob Gehen, Laufen, Hüpfen, Kriechen, Ziehen, Werfen, Springen oder Rollen – für nahezu alle grundlegenden Fertigkeiten finden sich hier abwechslungsreiche Spiele, mit denen die Bewegungsfreude der Kinder entwickelt, ihre Neugierde geweckt und Fantasie angeregt werden kann. Ziel ist, sie möglichst früh für Bewegung zu begeistern und ihnen so den Weg in eine am besten lebenslange Bewegungskarriere zu ebnen – ganz gleich, welcher Sportart sie sich später zuwenden.

112 Seiten, Format 210x163 mm, Spiralbindung, 16,00 Euro

## Spielen mit dem Gleichgewicht

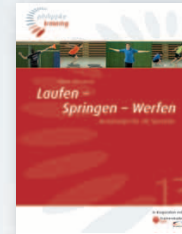


Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln

Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen

Je 64 Seiten • 12,80 €

## Grundlagen üben und trainieren



Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln

Laufen – Springen – Werfen: Basisübungen

Je 64 Seiten • 12,80 €

## Kinderleichtathletik



Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein

Dieses DLV-Lehrbuch bietet theoretische Grundlagen und viel Material für die Praxis. Vielfältiges Laufen, Springen und Werfen stehen im Vordergrund, ebenso Inhalte aus Geräteturnen, Spiel und Rhythmik. Insgesamt viele neue Ideen für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

240 Seiten • 22,80 €

## Spiele-Kartothek



**Teil 1: Kleine Spiele mit Bällen.** Zielwurf-/ Zielschussspiele, Torwurf- und Tor- schussspiele, Abwurfspiele, Korb- und Brettwurfspiele, Kombinierte Spiele, Spielekiste

**Teil 2: Lauf- und Abschlagspiele.** Spiele ohne Materialien, Spiele mit Reifen/ Stäben/Bällen/Papier/Kästen/Matten/Rollbrett o.Ä., Spielekiste.

**Teil 3: Spiele mit Kleingeräten.** Medizinball/ Reifen/Matten/Kasten/Seilchen/ Rollbrett/Pylone/Stäbe/Pedalo/Frisbee-Scheiben/Bänke/Gerätekombinationen

Je ca. 80 Doppelkarten mit Beiheft mit Erläuterungen

Jetzt nur noch je 10,00 €, zusammen 22,00 €

## Kindersport-Kartothek



Teil 1: Stundenerwürfe (8-10 Jahre)

Teil 2: Bewegungs-/Spielformen (6-8 Jahre)

Je über 80 Doppelkarten im Karteikasten mit Beiheft mit Erläuterungen • je 10,00 €

## Athletiktraining für Kinder altersgerecht gestalten!



Wenn Sie Ihre Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten wollen, sollten Sie unbedingt **Kinder lernen Krafttraining** lesen.

- Sie erfahren Grundlegendes zur **Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter** und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau.
- Sie erhalten Einblick in das **Erlernen der verschiedenen Basistechniken des Langhanteltrainings**, die in Text und Bildreihen umfassend präsentiert werden.
- Sie erfahren, wie sich mit einem **Baukastensystem** ein vielseitiges Athletiktraining für Kinder gestalten lässt.
- Lesen Sie, wie die **Belastung bei Kindern gestaltet** und welche Trainingsmittel sinnvollerweise eingesetzt werden sollten.
- Lassen Sie sich verschiedene **Athletikprofile** erklären - je nachdem, ob Sie in einer Individual- oder in einer Team-sportart als Trainer tätig sind.
- Zur **Trainingsorganisation**: Welche Ziele kann man sich setzen? Wie sollten daraufhin Trainingsstunden aussehen? Hier erfahren Sie es!

176 S., geb., durchgängig farbig € 23,80



Werden Sie selbst Neuabonnent oder gewinnen Sie für **leichtathletik-training** neue Leser: Als Begrüßungsgeschenk bzw. als Dankeschön für die Vermittlung eines Neuabonnenten erhalten Sie einen DLV-NIKE-Rucksack "Deutschland".



02 51/23 00 5-15



abo@philippka.de



02 51/23 00 5-99

(bitte nur den Coupon)



Philippka-Sportverlag,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster

**Liebe Interessenten: Am übersichtlichsten präsentieren wir Ihnen die verschiedenen Abonnementformen im Internet.**

**Dort können Sie dann gleich online bestellen: [www.philippka.de](http://www.philippka.de) → Medien → Trainerzeitschriften → leichtathletiktraining**

## Neu-Abonnement (\* bitte ankreuzen)

\* Eigenabo mit Begrüßungsgeschenk

Ich bestelle \_\_\_ Abonnement(s) leichtathletiktraining ab Heft \_\_\_ / \_\_\_

Der Bezugspreis für ein Abonnement beträgt € 46,80 (Ausland € 51,60) frei Haus pro Jahr. Als Begrüßungsgeschenk erhalte ich einen NIKE-DLV-Rucksack.de, sofern ich oder eine andere im selben Haushalt lebende Person It nicht in den letzten zwölf Monaten im Mini- oder Voll-Abonnement bezogen habe/hat. Das Abonnement läuft mindestens ein Jahr. Eine Kündigung kann mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres erfolgen, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, und zwar schriftlich beim Philippka-Sportverlag (Post, Fax oder E-Mail, siehe oben). Ansonsten verlängert sich das Abo jeweils um ein weiteres Jahr.

\* Geschenkaboo (ohne Begrüßungsgeschenk)

Ich bestelle \_\_\_ Abonnement(s) leichtathletiktraining ab Heft \_\_\_ / \_\_\_

Der Bezugspreis für ein Abonnement beträgt € 46,80 (Ausland € 51,60) frei Haus pro Jahr; Das Abo läuft ein Jahr und endet automatisch.

Name des Beschenkten:

Straße:

PLZ/Ort:

\* Sammelabo (Rabatt statt Begrüßungsgeschenk)

Ab 6 Abos (1 Rechnung, bis zu 6 Versandadressen) zahlen Sie nur € 37,44 (Ausland € 41,28) statt € 46,80 (Ausland € 51,60)!

Rufen Sie uns wegen des Bestellverfahrens bitte an unter 0251/23005-15

## Vermittlung eines Neuabonnenten:

Ich habe untenstehende/n Neuabonnentin/-en gewonnen

Sie/Er bestellt ab angegebenem Monat (rückwirkende Bestellungen innerhalb eines Kalenderjahres möglich) für mindestens 1 Jahr bis auf Widerruf die Zeitschrift leichtathletiktraining (12 Ausgaben für € 46,80, Ausland € 51,60). Eine Kündigung kann mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres erfolgen, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, und zwar schriftlich beim Philippka-Sportverlag (Post, Fax oder E-Mail, siehe oben). Ansonsten verlängert sich das Abo jeweils um ein weiteres Jahr.

Name des Neuabonnenten:

Straße:

PLZ/Ort:

Bezug ab (Heft/Jahr):

Datum/Unterschrift des Neuabonnenten:

Bitte senden Sie mir (dem Werber) den oben abgebildeten Artikel (bitte angeben):

\_\_\_\_\_ als Geschenk für einen neu geworbenen Abonnenten

Voraussetzung für eine Prämie: Ich bin und bleibe auch für mindestens weitere zwölf Monate It-Abonnent. (Hinweis: Auslieferung der Prämie nach Zahlung des Neuabos oder nach Erteilung einer Einzugsermächtigung durch den Neuabonnenten. Für Geschenkabos sowie Umstellungen gewährt der Verlag keine Prämien.)

Unterschrift des Werbers:

Name des Werbers

Kunden-Nr.:

### Besteller

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Datum/Unterschrift:

Tel:

E-Mail:

### Gewünschte Zahlungsweise

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab vom\*

Ich zahle direkt nach Rechnungserhalt

Konto-Nr.:

BLZ:

Kreditinstitut:

\*Kontoinhaber bin nicht ich, sondern