

# Kinderleichtathletik



> Kinder „trainieren“ anders <

„Kindgerechte Hallenbestenkämpfen“

- SchülerInnen D -

im BLV-Kreis Südostoberbayern

# > Kinder „trainieren“ anders <

**Kinder sind heranwachsende, sich entwickelnde junge Menschen, die aufgrund ihrer Dispositionen eigene Vorstellungen, Wünsche, Fähigkeiten und Fertigkeiten haben.**



# > Kinder „trainieren“ anders <

**Kinder sind keine  
„kleinen“,  
„verkürzten“ oder  
„reduzierten“  
Erwachsene.**



# > Kinder „trainieren“ anders <

Im Zentrum des Interesses stehen die  
**Kinder,**  
denen wir eine  
**entwicklungsgemäße Leichtathletik**  
bieten wollen.

# > Kinder „trainieren“ anders <

Lebenswelt von Kindern – gesellschaftliche Tendenzen



# > Kinder „trainieren“ anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

**Kleiner werdende Bewegungsräume u. kürzer werdende Bewegungszeiten**

**Fehlende Grundausbildung im konditionellen, jedoch v.a. im koordinativen Bereich**

**Zu frühe Orientierung an Training u. Wettkampf der „Erwachsenenleichtathletik“**

# > Kinder „trainieren“ anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

Zu **frühe Förderung akzelerierter** Kinder u. **Konkurrenz** anderer Sportarten

Verlust des „Spaßfaktors“ durch **frustrierende Einzelresultate**

**Attraktivitätsverlust** durch „schlangenförmiges“ u. „stundenlanges“  
Warten am Wettkampf

# > Kinder „trainieren“ anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

Wettkampfangebot und kindgerechte Trainingsinhalte gehen auseinander

Bedeutungsverlust des Mehrkampfes und der Mannschaftswettbewerbe



Große Bedeutung des **Erfolges in der Mannschaft** im Vergleich zu konkreten Weiten/Zeiten

Geringe physiologische Unterschiede bei **Mädchen und Jungen**

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Physiologischer Unterschied – Mädchen vs. Jungen (Schl D)

Ergebnisse Kreisbestenkämpfe 2009 (Wasserburg) – M/W 8 u. M/W 9

50m – Weitsprung - Ballwurf

### Sch D (M 8)

1. Dudel, Philipp 01 TSV Vaterstetten 859 Punkte  
8,62 - 3,47 - 30,0
2. Hobmeier, Christian 01 FC Aschheim 846 Punkte  
8,67 - 3,37 - 30,5
3. Steinleitner, Marcus 01 TSV Vaterstetten 840 Punkte  
8,95 - 3,37 - 33,0

### Schi D (W 8)

1. Klein, Lea 01 LG Oberland 948 Punkte  
8,35 - 3,30 - 17,5
2. Jacob, Stefanie 01 TSV Vaterstetten 875 Punkte  
9,70 - 2,88 - 26,5
3. Bayerlein, Johanna 01 TSV Vaterstetten 864 Punkte  
9,14 - 3,06 - 19,5

### Sch D (M9)

1. Fischer, Kilian 00 TSV Rottach-Egern 991 Punkte  
8,40 - 3,84 - 38,5
2. Posch, Kilian 00 TSV 1880 Wasserburg 918 Punkte  
8,52 - 3,61 - 34,0
3. Hangen, Jakob 00 TSV Vaterstetten 882 Punkte  
8,67 - 3,57 - 32,0

### Schi D (W9)

1. Hölschermann, Lea 00 TSV Vaterstetten 1105 Punkte  
8,28 - 3,69 - 25,5
2. Langer, Nina 00 FC Aschheim 1054 Punkte  
9,06 - 3,52 - 30,0
3. Schnitzenbaumer, Charlotte 00 TuS Bad Aibling  
1021 Punkte  
8,81 - 3,78 - 22,0

# > Kinder „trainieren“ anders <

Lebenswelt von Kindern – gesellschaftliche Tendenzen

Raum ist  
eng

Form ist  
einseitig

Zeit ist  
gering

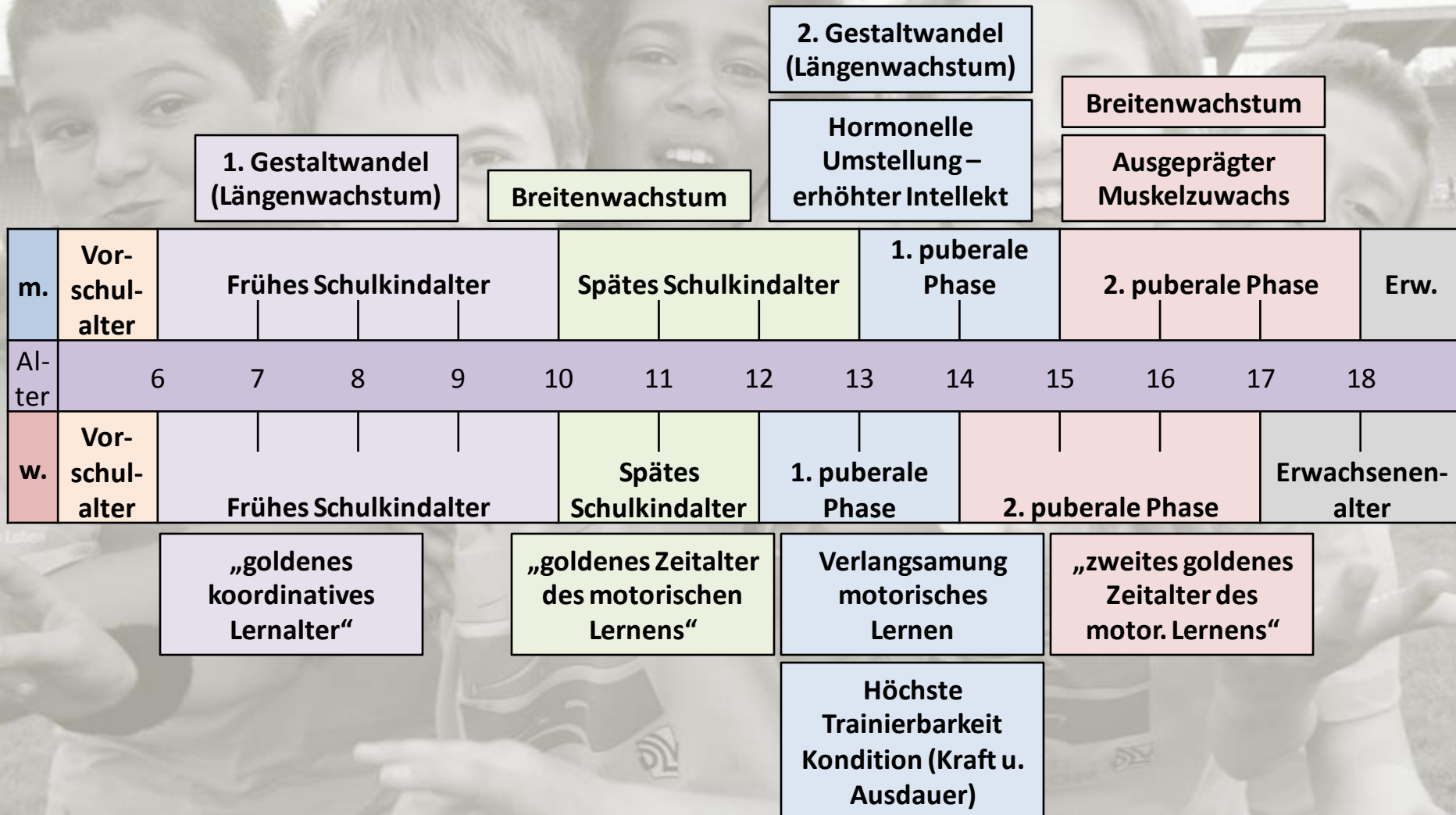


Veränderte/r Bewegungswelt/Bewegungsalltag von Kindern

**Konsequenz:**  
**Das „Training“ muss heute erst die Basis schaffen!!!**

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Biologische Entwicklung



# > Kinder „trainieren“ anders <

Koordinative Fähigkeiten

## Koordinative Fähigkeiten

Rhythmisierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Ziele eines kindgerechten Wettkampfsystems

Förderung des **Teamgedankens** u. **Miteinbezug** aller Schülerinnen und Schüler eines Vereins – nicht „hofieren“ der Besten

Aufzeigen der **Bandbreite der Leichtathletik** im Schülerbereich durch Miteinbezug v.a. **koordinativer Fähigkeiten**

**Aktivierung** des **kindlichen Bewegungsdranges** durch ein abwechslungsreiches und vielseitiges Übungs- u. Bewegungsangebot

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Ziele eines kindgerechten Wettkampfsystems

**Ansprechender, motivierender und Spannung erzeugender Wettbewerb mit hohem Erlebnischarakter sowie „Abenteuer“**

**Spaß und Freude an der (leichtathletischen) Bewegung; den „kindlichen Wettkampf“ im Sinne eines „Bewegungsfestes“ herausfordern und fördern**

**Das Leisten in der Leichtathletik spielerisch und freudvoll erfahren, verstehen und einschätzen lernen**

**Begeisterung und Interesse für die Leichtathletik wecken – Gewinnen neuer Athleten**

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht  
leichtathletikzentrierte  
Disziplinentorientierung,**

**sondern  
kindgerechte  
Fähigkeits-  
orientierung.**

**Nicht Einzelwertung,**

**sondern  
Mannschafts-  
wertung.**

Ersatzprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht Disziplinwertung,**

**sondern  
Mehrkampf-  
wertung.**

**Nicht getrennt-  
geschlechtlich,**

**sondern  
gemischt-  
geschlechtlich.**

Ersatzprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht traditionell -  
geschlossen,**

**sondern  
alternativ - offen.**

**Nicht „Schlangen“-  
Formationswarten,**

**sondern  
Bewegungs-  
sportfest.**

Ersatzprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht nationale  
Punktwertung,**

**sondern  
sportfest-  
spezifische  
Rangwertung.**

**Nicht nur Urkunden für die  
Besten,**

**sondern  
Urkunden für alle  
Teilnehmer.**

Ersatzprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Neben  
konditionellen  
Voraussetzungen**

**vor allem  
koordinative  
Fähigkeiten.**

**Neben Ergebnis-  
orientierung**

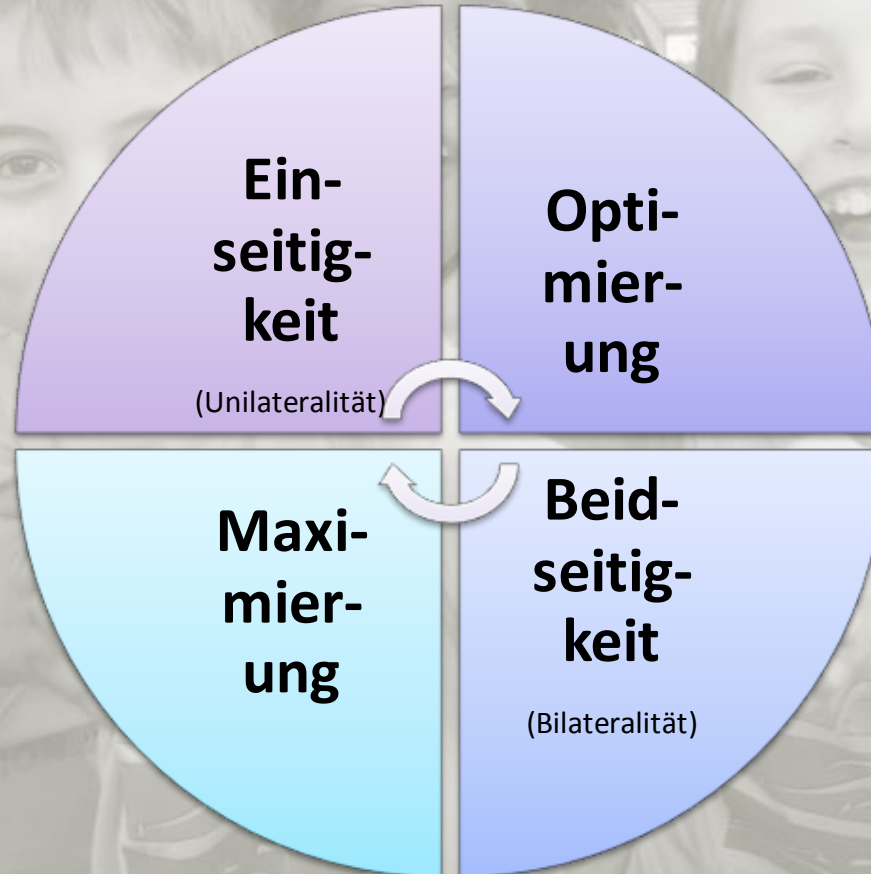
**vor allem  
Verlaufs-  
orientierung.**

Ergänzungsprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -



Gleichberechtigungsprinzip

# > Kinder „trainieren“ anders <

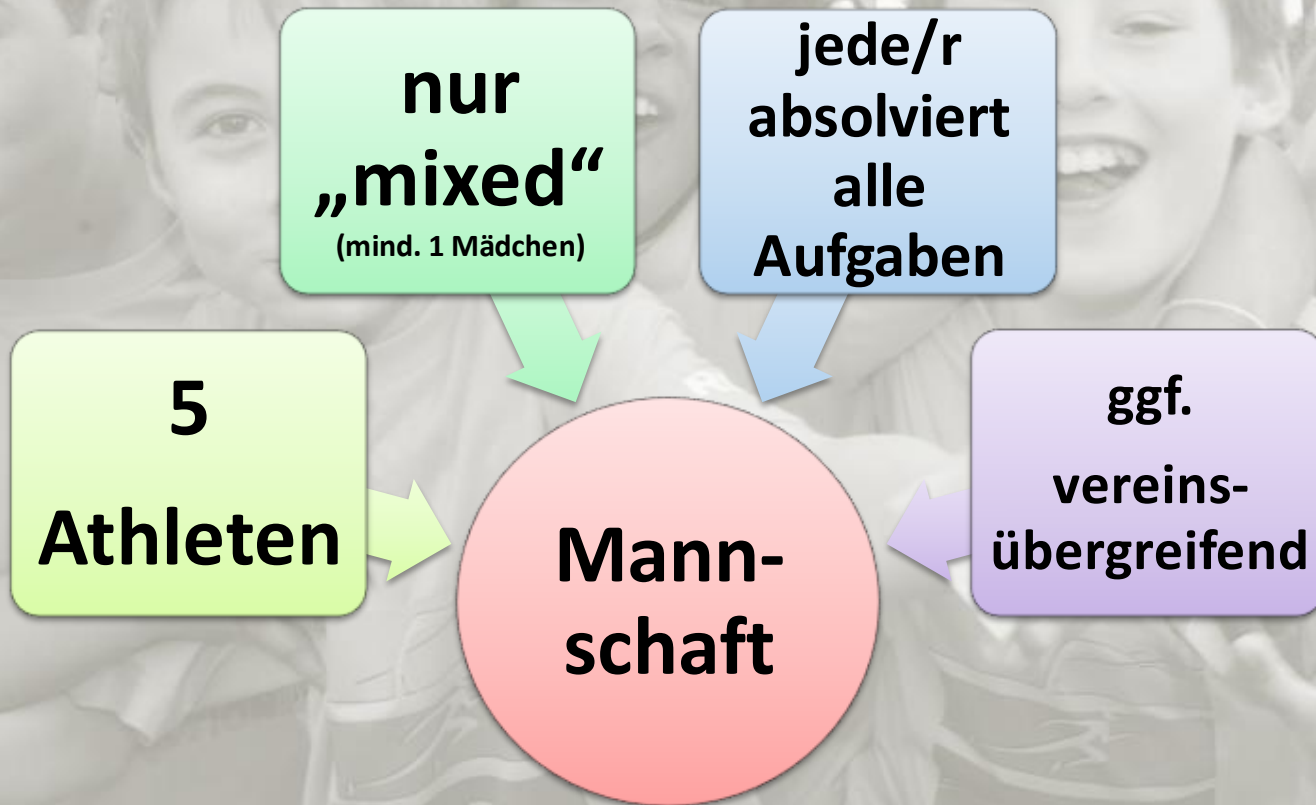
Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

Es geht **nicht um die Abgrenzung** von traditioneller und alternativer Leichtathletik, **sondern um die Schaffung und Etablierung** entwicklungsgemäßer Disziplinen, Wettkampfformen und –konzepte.

# > Kinder „trainieren“ anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Wettbewerbsgruppen/Altersklassen

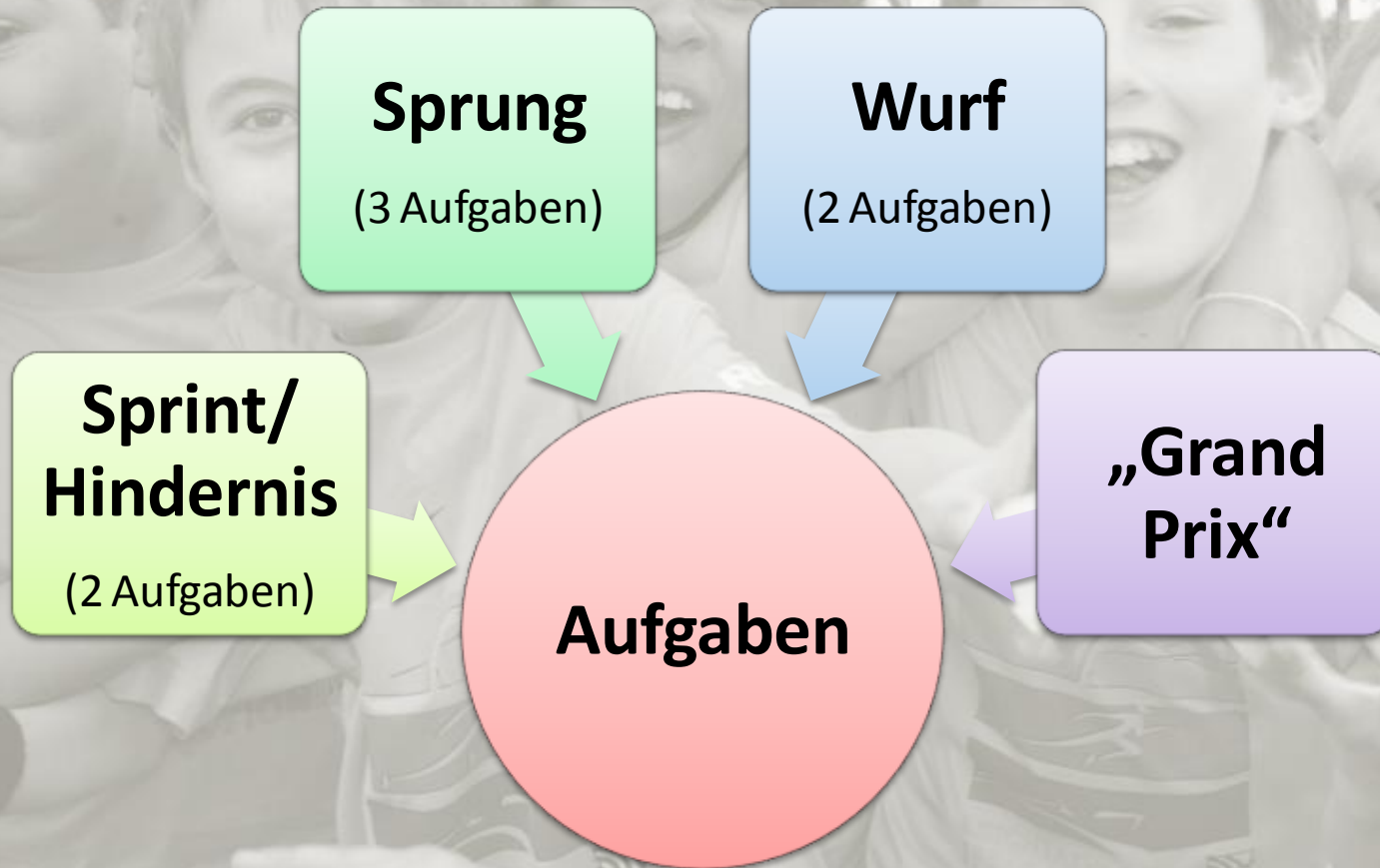


Altersklassen entsprechend der jeweiligen Jahrgänge  
für Schülerinnen und Schüler D

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgaben



# > Kinder „trainieren“ anders <

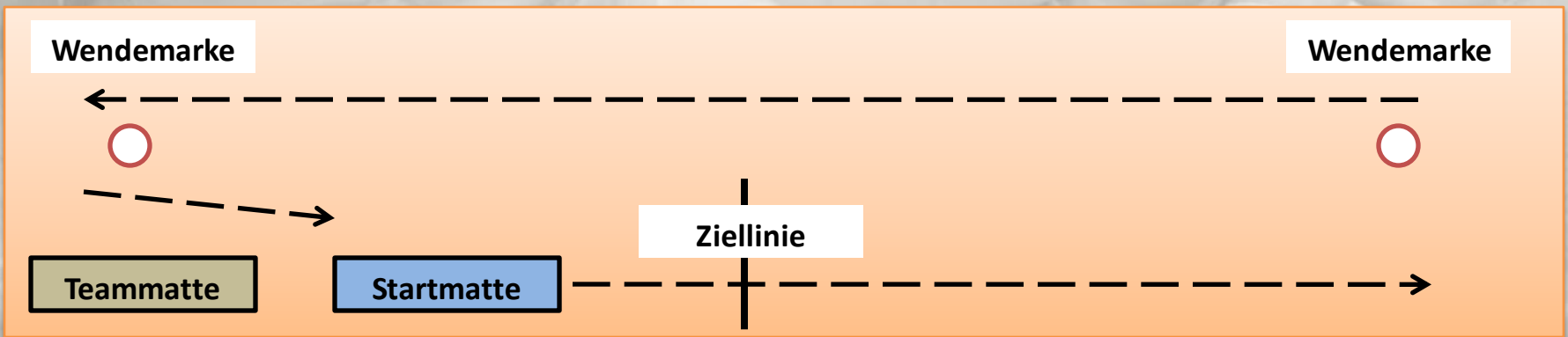
## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: Sprint/Hindernis

Bei allen Läufen beginnt grundsätzlich jeder Teilnehmer mit einer Rolle vorwärts.

Staffelstab = Tennisring

Grundsätzlicher Aufbau des Laufbereiches:



# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: Sprint/Hindernis

#### 1. Slalomsprintstaffel

Rolle vw. – 18m Sprint – Wendemarke umlaufen – Slalomsprint um 5 Hütchen o. Pylonen in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – „Staffelstabübergabe“ – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren!

#### 2. Hürdensprintstaffel

Rolle vw. – Überlaufen von 3 bis 4 Hindernissen (Papphürden) in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – 20m Sprint – Wendemarke umlaufen – „Staffelübergabe“ – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren!

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: Sprung

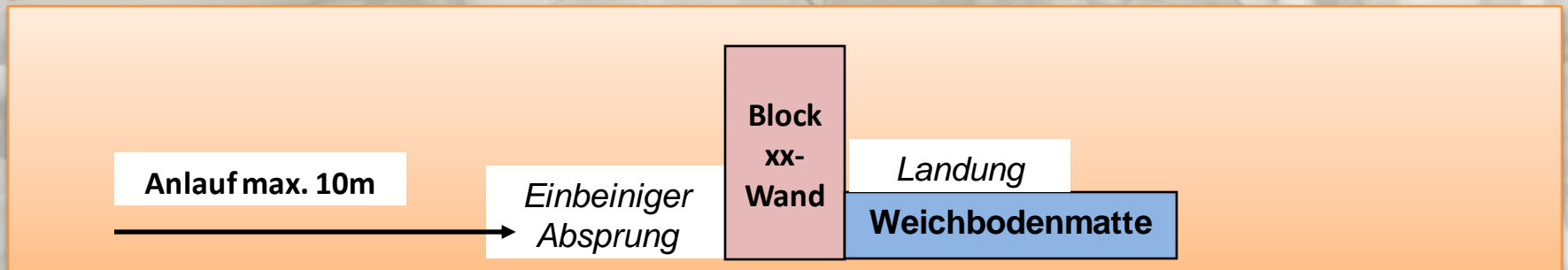
#### 1. 5er Froschsprung

Aufbau: Mattenbahn aus 5 blauen Turnmatten

Durchführung: an der Mattenkante beginnen! – 5 beidbeinige rhythmische und flüssige Froschsprünge hintereinander auf Weite – der letzte Fersenkontakt gibt die Messweite an – jeweils 20cm Abzug bei unsauberer Fußstellung (die Füße dürfen max. ein Fuß versetzt Aufgesetzt werden!) – jede/r Teilnehmer erhält einen Versuch

#### 2. „Hoch-Weitsprung“

Grundsätzlicher Aufbau der Anlage:



# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: Sprung

#### 2. „Hoch-Weitsprung“

Jede/r Teilnehmer/in hat insgesamt zwei Fehlversuche – ein „Nachspringen“ bei einem Fehlversuch ist nicht möglich – der/die Teilnehmer/in startet trotz Fehlversuch bei der nächsten Höhe – der Sprungfuß ist beliebig zu wählen - alle Teilnehmer/innen starten bei einer gemeinsamen Anfangshöhe – es gilt als Fehlversuch, wenn nicht mit einem Bein abgesprungen wird, die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt und/oder ein Blockxx „gerissen“ wird – Landungen auf Knien, Beinen oder anderen Körperteilen sind als Fehlversuch zu werten!

#### 3. „Speed-Bounce“

20 Sekunden über ein kleines Hindernis wedeln – es gilt die Anzahl der „Wedelsprünge“ In der vorgegebenen Zeit – jede/r Teilnehmer/in hat einen Versuch

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

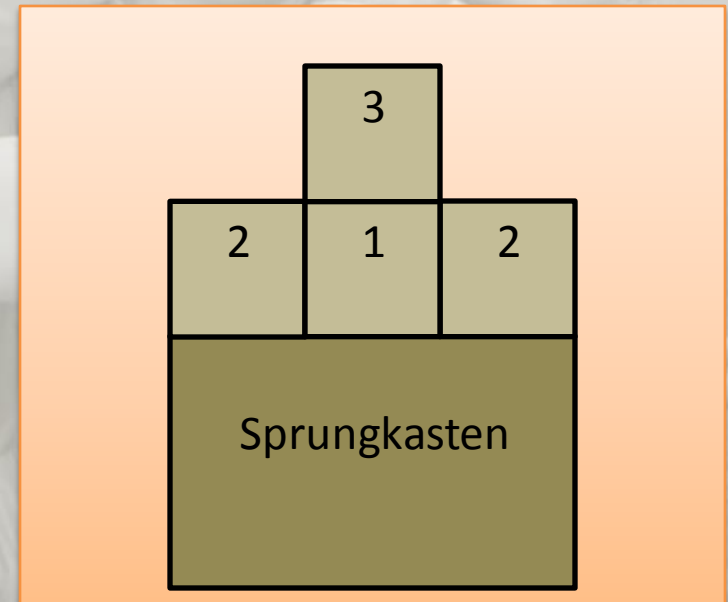
### Aufgabenkatalog: Wurf

#### 1. „Einwurf“

aus „frei wählbarem Anlauf“ (max. 5m) beidarmiger Einwurf eines Balles (Gymnastikball o. Basketball) – beide Hände fassen den Ball über Kopf – nach dem Abwurf darf der Athlet die Abwurflinie übertreten – Messung wie im Ballwurf – jeder Teilnehmer hat 3 Versuche

#### 2. „Zielwurf“ aus dem Stand

aus dem Stand Zielwurf mit einem „Flutterball“ – Ziele: „Innenseite“ von Kleinkästen mit Nummerierungen (1-3) auf einem Sprungkasten (großer Kasten) – Abstand Wurflinie Ziel: ca. 5m-7m – jeder Teilnehmer hat 3 Versuche mit dem rechten und drei Versuche mit dem linken Arm

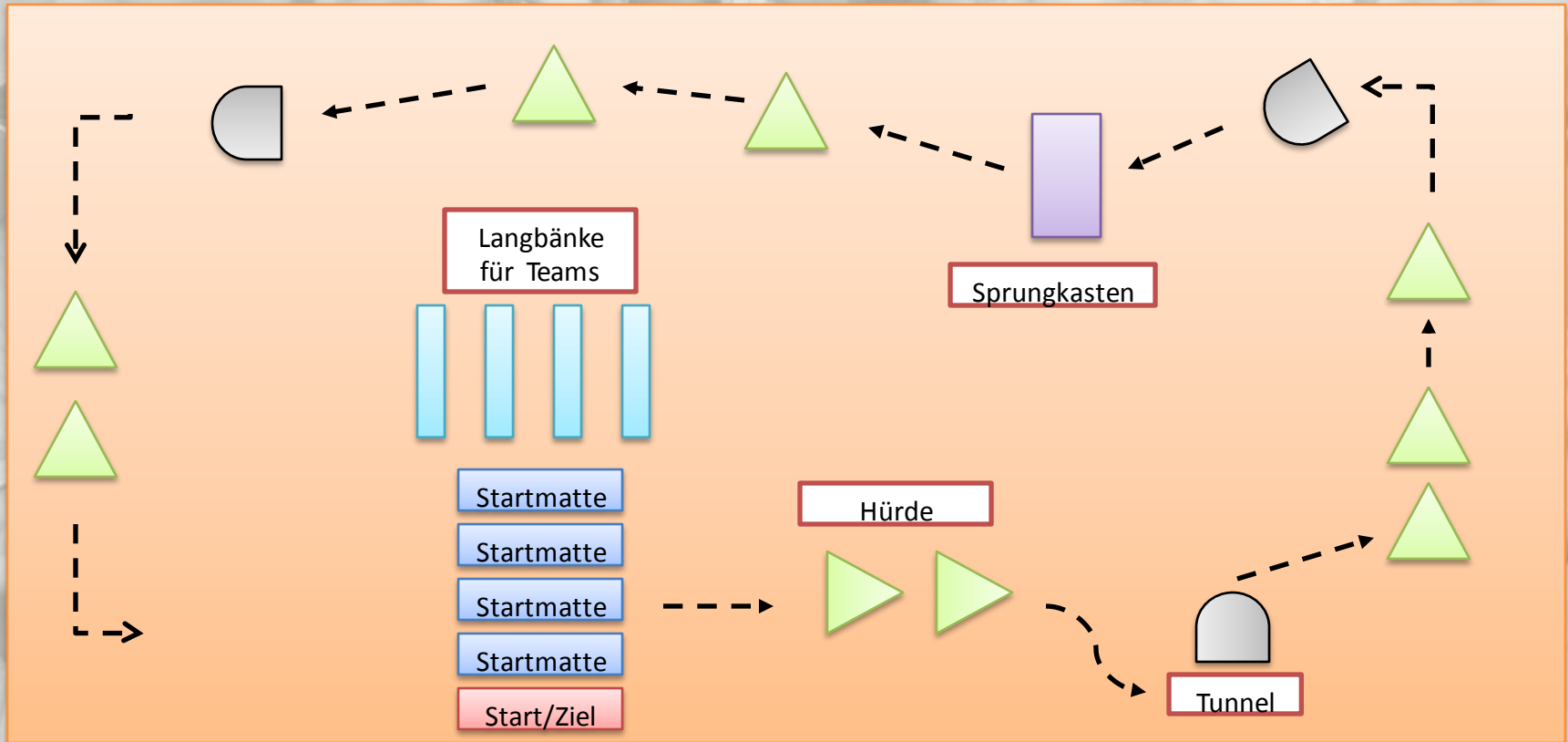


# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: „Grand Prix“

Grundsätzlicher Aufbau der Anlage:



# > Kinder trainieren anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenkatalog: „Grand Prix“

#### Organisation:

Staffellauf zum Ende des gesamten Wettkampfes über einen frei gestalteten Hindernisparcours durch die ganze Halle – Laufbeginn mit einer Rolle vorwärts – Staffelstab ist ein „Tennisring“ – Laufzeit pro Teilnehmer/in je nach Aufbau etwa 30-40 Sekunden – Startreihenfolge in Abhängigkeit der Platzierungen (die Besten starten in der letzten Gruppe)

#### Ablauf:

Die Mannschaften sitzen hintereinander auf Langbänken – der letzte Läufer ist durch ein farbiges Trikot gekennzeichnet – ein Betreuer nimmt am Ende der Langbank Platz und fungiert als „Schiedsrichter“ – hat der Läufer seine Runde absolviert, so nimmt dieser am Ende seiner Mannschaft Platz – die Mannschaft rückt sukzessive nach vorne weiter

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Aufgabenbewertung: Koordinative Fähigkeiten

Aufgabe	Reaktionsfähigkeit	Rhythmusfähigkeit	Differenzierungsfähigkeit	Orientierungsfähigkeit	Gleichgewichtsfähigkeit
Slalomsprintstaffel	XX	XXX	XX	XX	XX
Hindernissprintstaffel	XXX	XXXXX	XXXX	XXXX	XX
Froschsprung	X	XXX	X	X	XX
Hoch-Weitsprung	X	X	XXX	X	X
„Speed-Bounce“	X	XXXX	XXXX	XXXX	XXX
Zielwurf	X	X	XXX	XXXX	X
Einwurf	X	XX	XXX	XX	X
„Grand Prix“	XX	XXX	XXXX	XXXX	XX

Ausprägungsgrad einer koordinativen Fähigkeit entspricht der Anzahl der „Kreuze“

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Wertungssystem

In den jeweiligen Disziplinen wird das Mannschaftsergebnis registriert:

> Im Lauf/Sprint anhand einer Zeitmessung (Stoppuhr) bei mehr als einem Lauf

> Im Sprung und im Wurf wird die Summe der Einzelleistungen in den einzelnen Disziplinen registriert



Unabhängig von der Leistung werden Platzierungspunkte für die Mannschaften vergeben (das Team mit dem besten Mannschaftsergebnis erhält entsprechend der Anzahl an Mannschaften die meisten Punkte)



> Es gehen jeweils vier Teammitglieder in die jeweilige Wertung ein – das „schlechteste“ Ergebnis ist ein Streichergebnis

> in den Staffelwettbewerben zählt die Leistung aller Teammitglieder

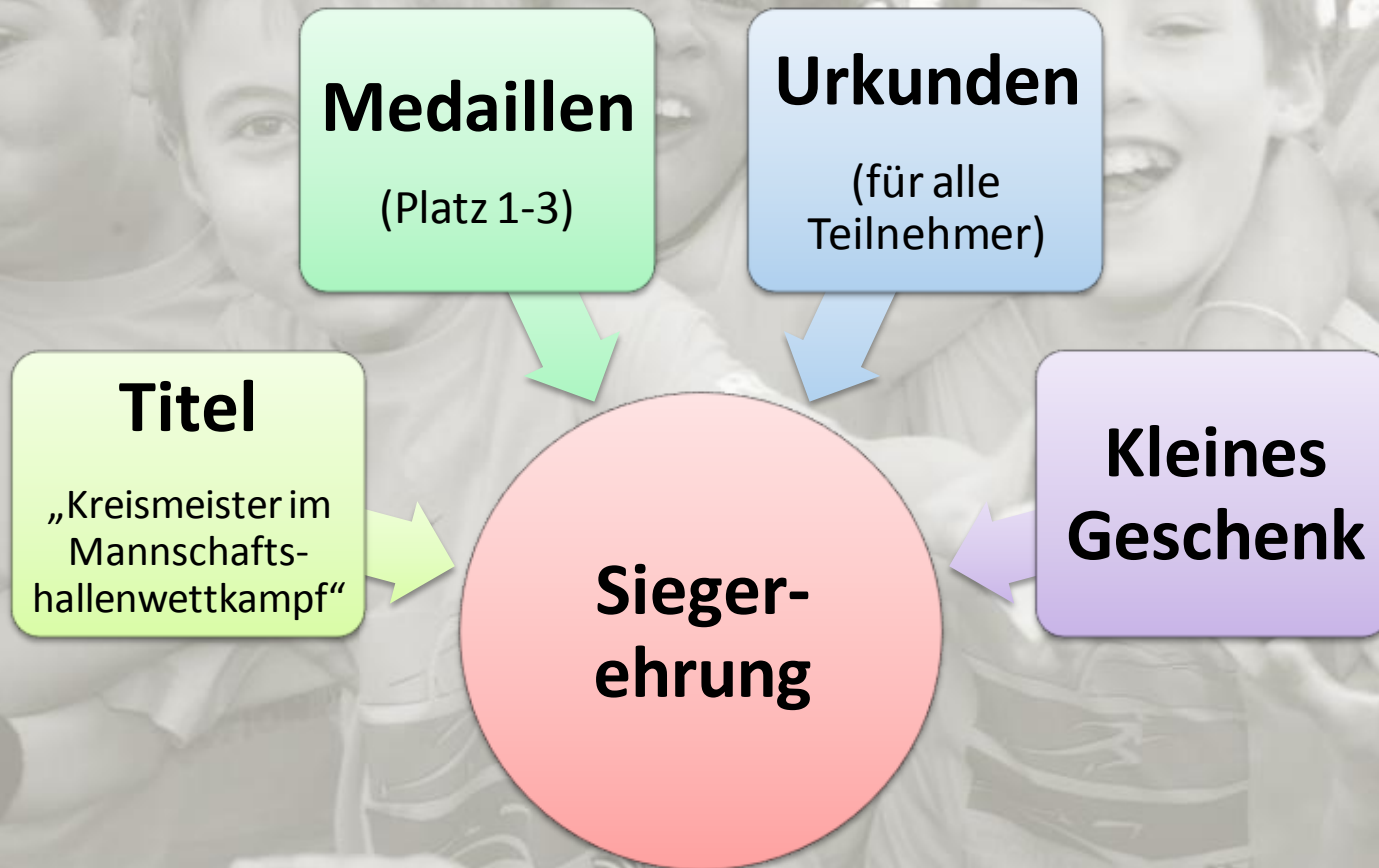


Es gewinnt die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

### Siegerehrung



# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept

Erstellen eines Nachwuchsgesamtkonzepts für 8-11jährige

Aufwertung alternativer Wettkampfformen durch Etablierung einer  
**„Kinderleichtathletik-Liga“** im BLV-Kreis Südostoberbayern



### Anvisierte Zielstellung:

Wettkämpfe so zu gestalten, dass eine möglichst große Anzahl von Mädchen und Jungen der Leichtathletik treu bleibt

**Integration alternativer Wettbewerbe für die C- und D-Schüler**

Einigung auf gemeinsame **kindgerechte Inhalte als Gerüst** für eine  
**kindgerechte Wettkampfform**



Einführung einer **entwicklungsgemäßen Leichtathletik von unten nach oben**

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept

Erstellen eines Nachwuchsgesamtkonzepts für 8-15jährige



# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept Anforderungskatalog D-Nachwuchs

### Sprint/Lauf

#### Sprint/Start

30m fliegend  
(D-Kader Test)

#### Hürden

Ausschließlich Ballenlauf  
Schnelles Laufen mit  
verschiedenen Variationen  
zwischen Schrittlänge und  
Schrittfrequenz  
Beidseitigkeit  
Rhythmisierung (2er, 3er, 4er,  
5er Rhythmus)

#### Lauf

Coopertest  
(D-Kader Test)  
[Zielstellung: w.: 2800m, m.:  
3000m]

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept Anforderungskatalog D-Nachwuchs

### Sprung

#### Sprung allgemein

5er-Sprunglauf (D-Kader Test)  
50m Sprunglauf auf dem Rasen (aus dem Stand)  
3er Hopp (einbeinig r/l)  
Standweitsprung  
Jump and reach (D-Kader Test)

#### Hochsprung

Frontalhocke r/l  
Schersprung r/l aus 7 Schritten  
Standflop  
Flop aus 5 o. 7 Schritten

#### Weitsprung

Technische Bewertung:  
> Sprung auf erhöhte Landestelle (Kasten) aus 9 Schritten  
> Schrittweitsprung mit Halten der Absprungposition

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept Anforderungskatalog D-Nachwuchs

### Wurf

#### Kugel

Standstoß beidseitig mit  
Kugel aus der Stoßauslage  
„Hoppelhase“ /  
Wechselschrit-Technik mit der  
Kugel

#### Diskus

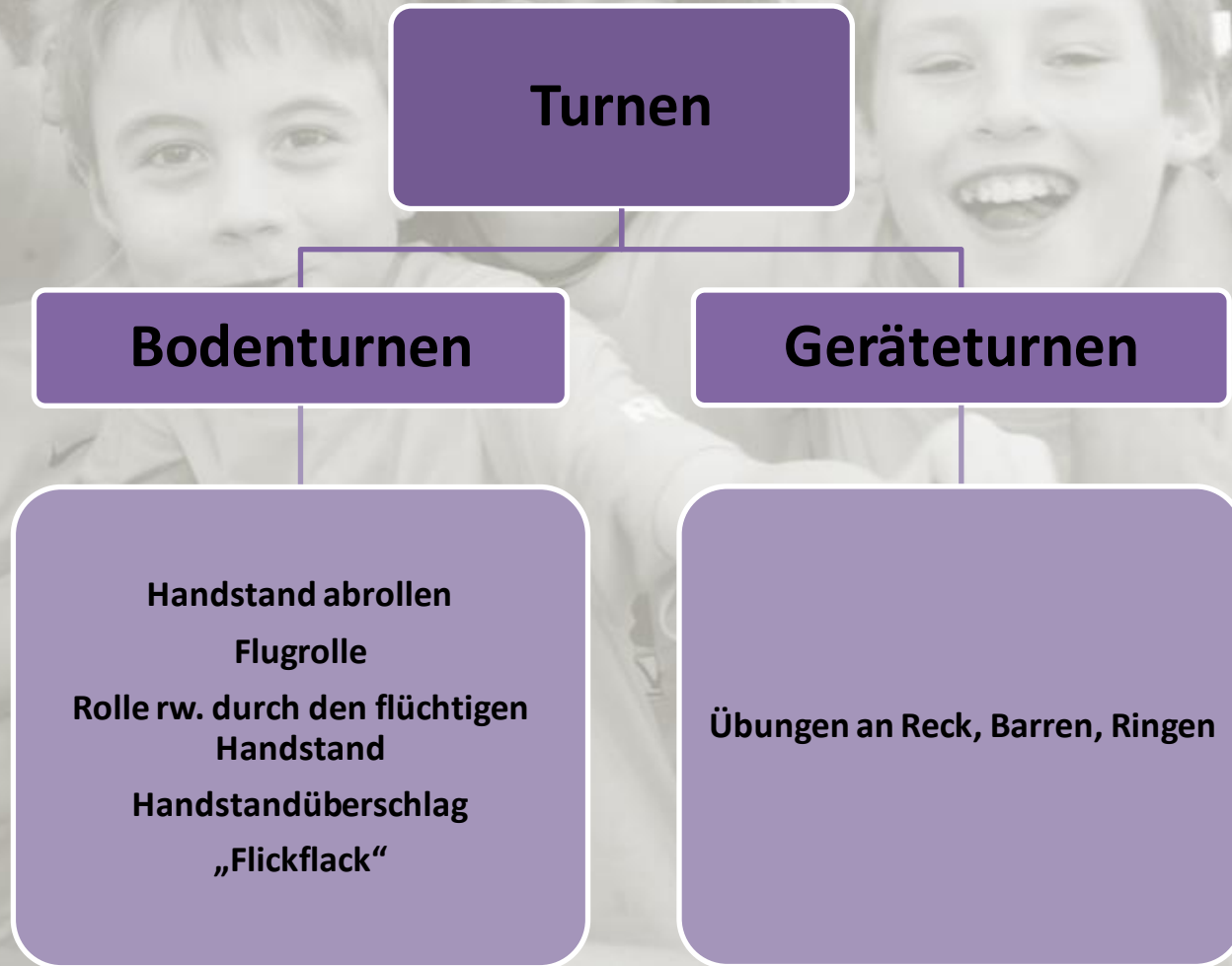
Beidseitige Würfe mit dem  
Diskus  
Wurf aus 1 ½ Drehungen

#### Speer

Beidseitige Würfe mit dem  
Speer  
Speerwurf aus 5er-/7er-  
Rhythmus

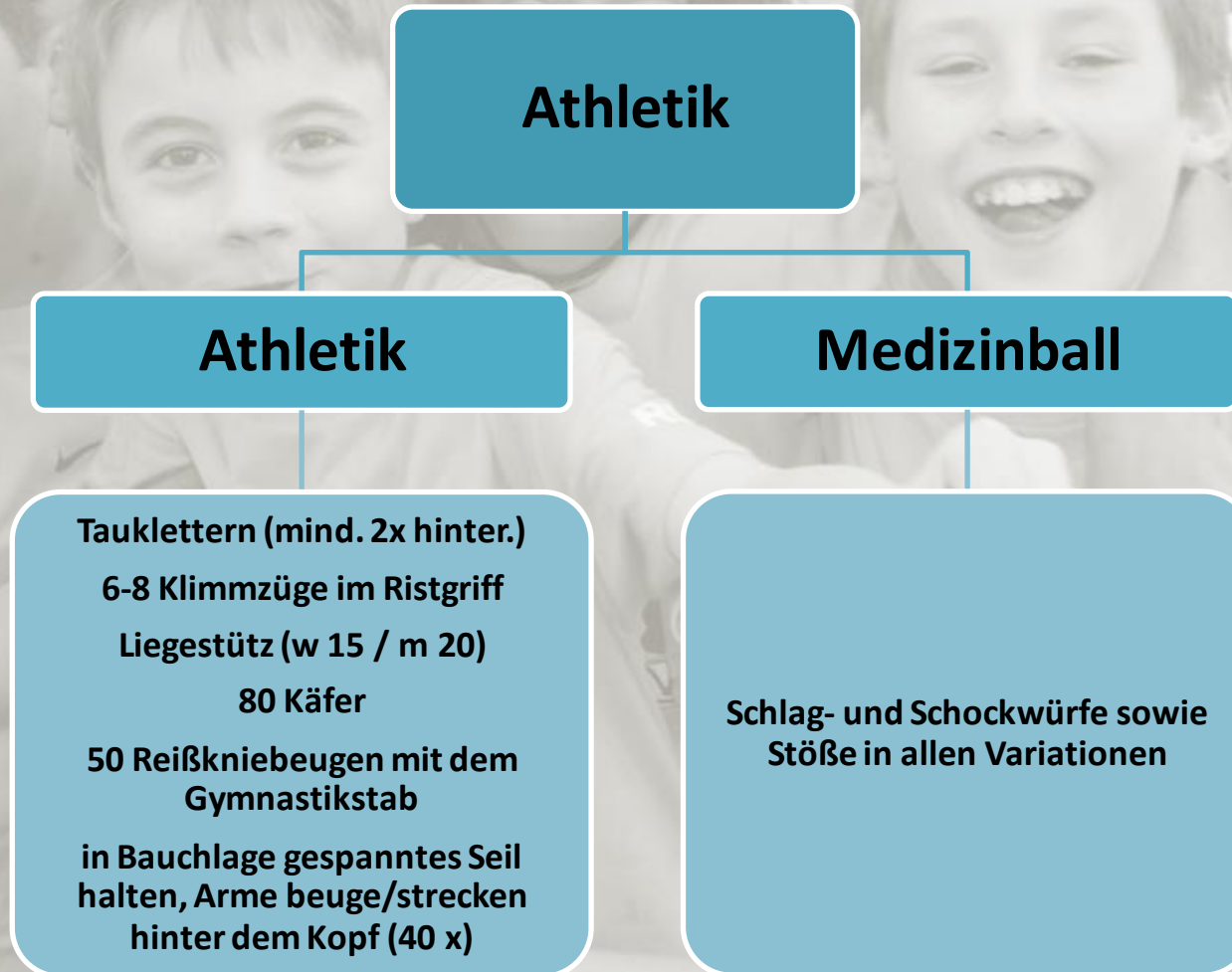
# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept Anforderungskatalog D-Nachwuchs



# > Kinder „trainieren“ anders <

## Nachwuchsgesamtkonzept Anforderungskatalog D-Nachwuchs



# > Kinder „trainieren“ anders <

Nachwuchsgesamtkonzept  
Anforderungskatalog D-Nachwuchs

**Gymnastik**

**Beweglichkeit u. Dehnfähigkeit**

Wade  
Vorderer Oberschenkel  
Hinterer Oberschenkel  
Lenden-Darmbein-Muskel  
Adduktoren  
Rücken/Hüfte  
Schulter

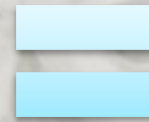
# > Kinder „trainieren“ anders <

## Schlussbetrachtung

Gesamt-  
persönliche  
Fähigkeiten  
des Kindes



Methodische  
Erfordernisse  
leicht-  
athletischer  
Vielseitigkeit



Entwicklungs-  
gemäße  
Leichtathletik

**„Eine methodisch-sinnvolle Etablierung von alternativen Mannschaftswettkämpfen bedeutet keine Abwendung von einer leistungsorientierten traditionellen Leichtathletik, sondern vielmehr eine stufenweise Hinwendung zu ihr.“**

(D. Deister – DLV Projektleiter / Jugendreferent)

A group of five children, three boys and two girls, are smiling and looking towards the camera. They are wearing bright yellow t-shirts with a logo that includes the text "LEICHTATHLETIK IN AKTION". They are holding small pieces of fruit, possibly apples or lemons, in their hands. The background shows an outdoor setting with a green field and a building under a cloudy sky.

> Kinder „trainieren“ anders <

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Kindgerechte Hallenbestenkämpfen“  
- SchülerInnen D -  
im BLV-Kreis Südostoberbayern

# > Kinder „trainieren“ anders <

## Literaturhinweise

- Deister, D.** (1999): Alternative Mannschaftswettbewerbe im C/D-Schülerbereich – Wege für Neuerungen in der Leichtathletik. Diplomarbeit: Köln.
- Deister, D.** (2001): Kölner-Kinder-Liga, in: Leichtathletik Training 5/12 und 6/12.
- Meinel, K. u. Schnabel, G.** (2007): Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Meyer&Meyer: Aachen
- Niedersächsischer Leichtathletik-Verband** (Hrsg.) (2009): Konzeptpapier zur Hannoverschen Kinderliga, in: <http://www.nlv-la.de/index.php?siteid=366> (letzter Aufruf: 25.08.09).
- Voigt, A.** (1994): Neue Wettkampfkonzepete in der Nachwuchsleichtathletik – Ziele, Inhalte und Perspektiven. Diplomarbeit: Köln.
- Vonstein, W. u. Massin, D.** (2000): „Fun in athletics“. Kinderleichtathletik. Meyer&Meyer: Aachen