

WICHTIG: vor allem für Ausrichter eines Wettkampfes
Organisatorisches und kleine Regelkunde zur altersgerechten
Leichtathletik:

Teams:

- Jedes Team wird von einem vom eigenen Verein gestellten Mannschaftsleiter (z.B. Trainer) begleitet.
- Zudem werden 2 Eltern pro Team benötigt, die bei ihren Kindern bleiben und Helferaufgaben übernehmen (Bälle zurück rollen etc.)
- Ein Team besteht aus 6-11 Kindern, wobei in jeder Disziplin die besten 6 in die Wertung kommen.

Kampfrichter:

- An jeder Wettbewerbsstation befinden sich Kampfrichter, die die Leistungen der Kinder an dieser Station bewerten.
- Jeder Kampfrichter braucht vor Ort die Wettkampfkarte seiner Station um etwaige Unklarheiten schnell regeln zu können.
- Falls zu wenige Helfer da sind, muss der „neutrale“ Kampfrichter unbedingt die Schreibearbeit übernehmen.

Mannschaftsleiter:

- Der Mannschaftsleiter erhält in einem Umschlag Laufzettel für die verschiedenen Stationen, auf denen er die Startnummern der Kinder seines Teams in der Reihenfolge einträgt, in der sie starten sollen. (Kann von Station zu Station geändert werden!)
- Vom Mannschaftsleiter werden die Startnummern aller Mädchen seines Teams umkreist
- Diese Zettel werden dem Kampfrichter an der jeweiligen Station übergeben. Der Kampfrichter notiert die Ergebnisse. Vom Veranstalter gestellte Läufer bringen die Zettel ins Wettkampfbüro.

Übungsbeschreibung:

- Alle Gewichte, Abstände u.ä. sind „Ungefährrangaben“, die Ihnen bei Ihrem Training helfen sollen, die Kinder vorzubereiten. Der Veranstalter behält sich vor, diese am Wettkampftag geringfügig zu ändern, falls sich dies im Laufe der Vorbereitung als sinnvoll erweist oder aus organisatorischen Gründen nötig ist.

Wettkampfkarten:

- Im Anschluss findet man die Wettkampfkarten für die verschiedenen Altersklassen. Die Bilder sind vom DLV übernommen, allerdings ist die Übungsausführung meist etwas abgewandelt.
- Wettkampfhelfer: nicht alle aufgeführten Wettkampfhelfer müssen vom Veranstalter gestellt werden, viele Arbeiten können auch von den teambegleitenden Eltern (siehe Startgruppen) durchgeführt werden.

Laufzettel:

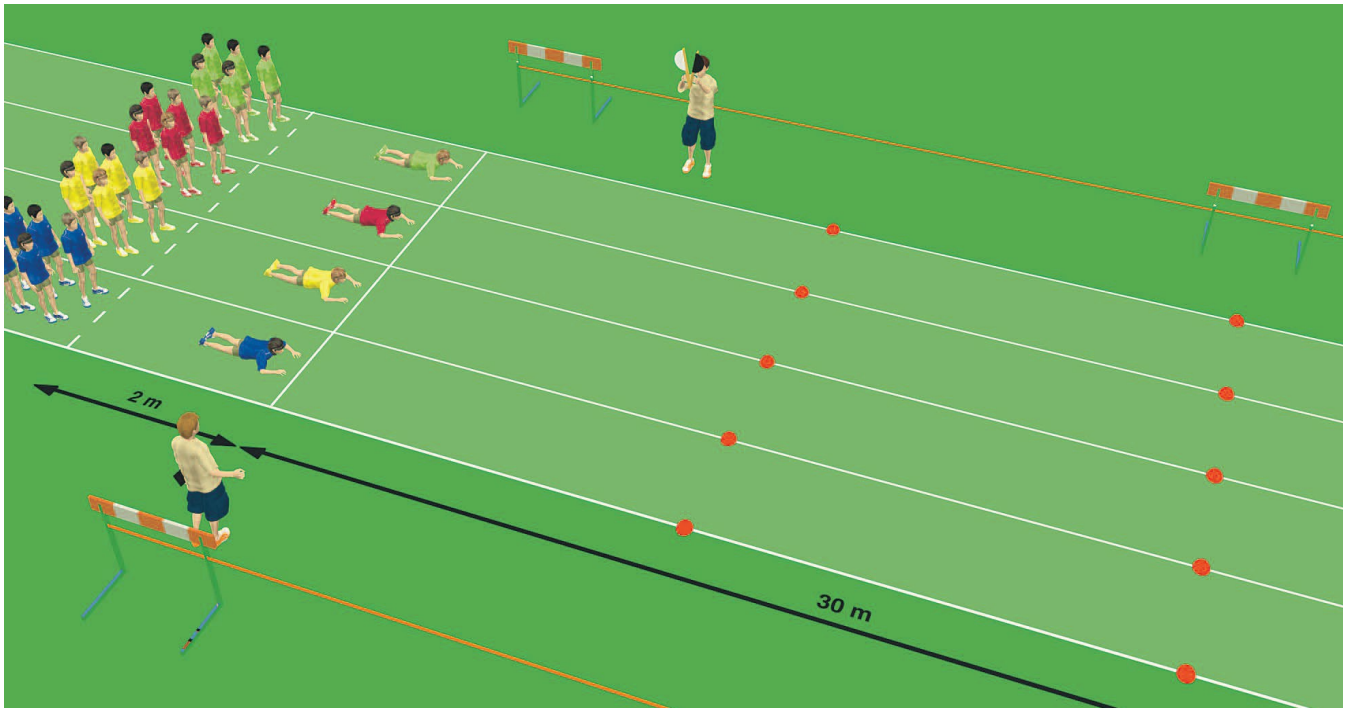
- Die Laufzettel der einzelnen Teams müssen vom Veranstalter vorab in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Somit wird vermieden das es Stau an einzelnen Stationen gibt.

Allgemeines:

- Spikes sind nicht erlaubt
- es dürfen keine eigenen Geräte (z.B. Stäbe, Medizinbälle, etc.) mitgenommen werden, sondern es müssen die vom Veranstalter gestellten benutzt werden.

Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint

30m

Laufen
(2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30m Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- anders als im Bild Pendelstaffel
- 6 Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Jedes Kind eines Teams nimmt die entsprechende Startposition ein.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ nehmen die als erstes startenden Kinder die vorgeschriebene Startposition ein. Das Startsignal erfolgt danach mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Die weiteren Kinder sind bereits in entsprechender Startposition sobald sie an der Reihe sind. Als Staffelübergabe gilt die Berührung des Athleten am Rücken (bei der Bauchlage), bzw. am Bauch (bei der Rückenlage). Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Frühstarts oder falsche Startposition werden mit **1 Sek. Zeitstrafe** bestraft.
- Die Startpositionen sind z.B. Bauchlage (gestreckte Arme, Hände an der Linie), Rückenlage (gestreckte Arme, Hände an der Linie).
- Am einfachsten zu Organisieren ist es eine Startposition immer auf einer Seite ab zu fragen (z.B. Bauchlage auf der Startseite für alle Kinder, Rückenlage auf der Gegenseite für alle Kinder.)

Wettkampfhelfer: (2 pro Team)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer (Protokollant)

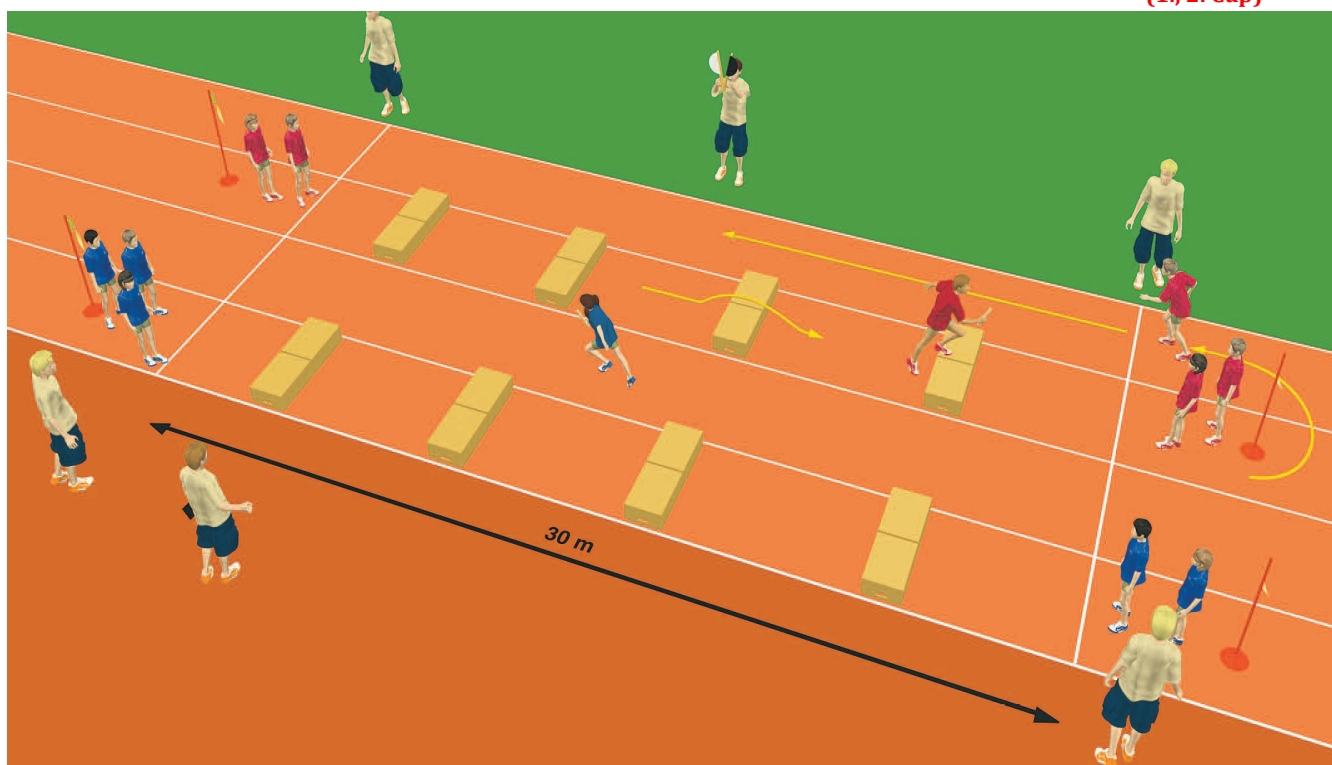
WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material:

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- Schlussläufermarkierung

Vom „Über- Laufen“ zum Hürdensprint

30- M- Hindernis- Sprint-Pendelstaffel**Laufen**
(1., 2. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis bzw. Flachstrecke das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft die Strecke 2x pro Lauf.
- Läufer 1 sprintet mit Tennisring eine ca. 30m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: z.B. Lochhütchen mit Gymnastikstab im 1. Loch = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen 4 Hindernisse im Abstand von ca. 5 Metern. Der Anlauf beträgt 7,5m.
- Übergabe des Tennisrings von vorne (anders als im Bild dargestellt!) an Läufer 2 (Pendelstaffel).
- Läufer 2 sprintet neben den Hindernissen über die Flachstrecke zurück und übergibt von vorne an den nächsten Läufer der wieder über die Hindernisstrecke sprintet usw.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Pfiff!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben den Staffelstab an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind.

Wettkampfhelfer: (3-4 pro Team)

- 1 Starter und Zeitnehmer
- 1 Helfer: (Protokollant)
- 1-2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

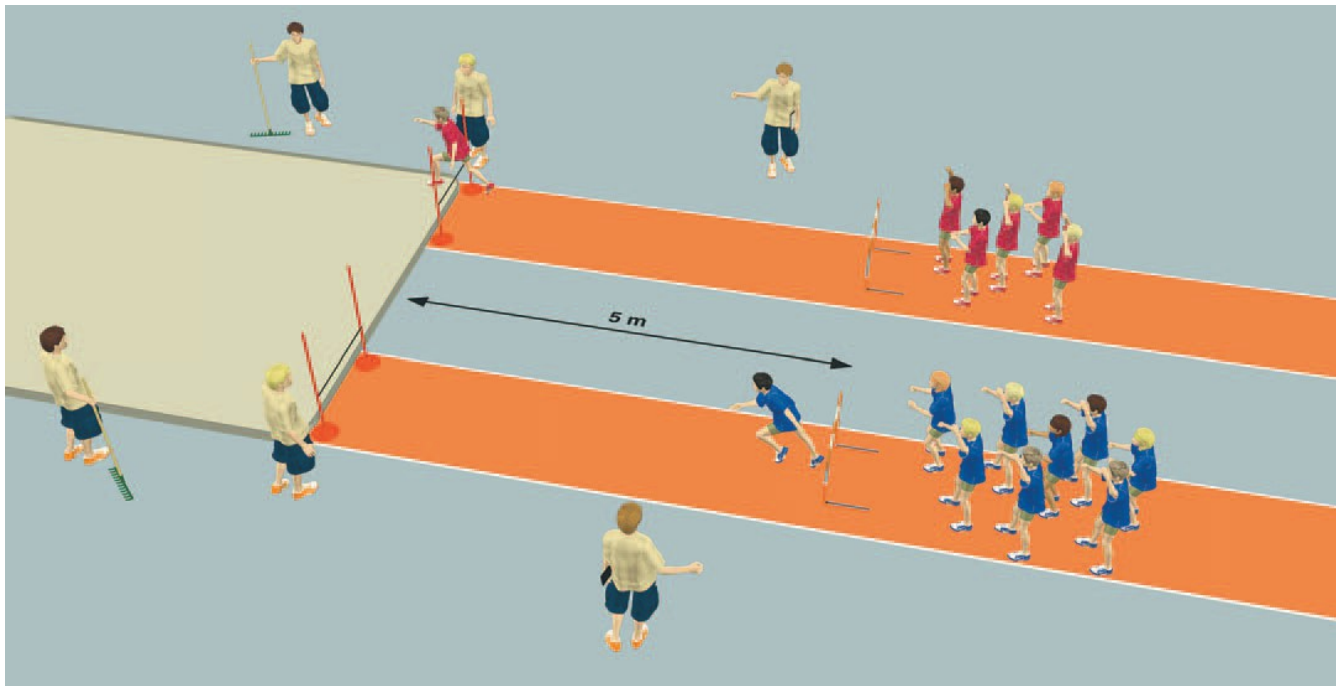
WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material: (für 1 Team)

- 1 Stoppuhr
- Start und Ziellinie
- Startklappe oder Pfeiffe
- 4 Hindernisse (z.B. Bananenkartons, Lochhütchensystem)
- 1 Tennisring
- Klebeband oder Kreide um die Position der Hindernisse zu markieren

Vom "Hoch-Springen" zum Hochsprung

Hoch-Weitsprung I**Springen**
(2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Unmittelbar vor der Weitsprunggrube (Grubenkante) wird ein Hindernisset als Hindernis aufgebaut.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinige und auf 5 (bis 10m) begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Zu beachten ist, das die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Die Einstiegshöhe beträgt 40cm mit einer Steigerung im 5cm Abstand.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

Wettkampfhelfer: (2-3 pro Anlage)

- 1-2 Helfer: Begradigen der Sandgrube und Hindernisaufbau
- 1 Schriftführer

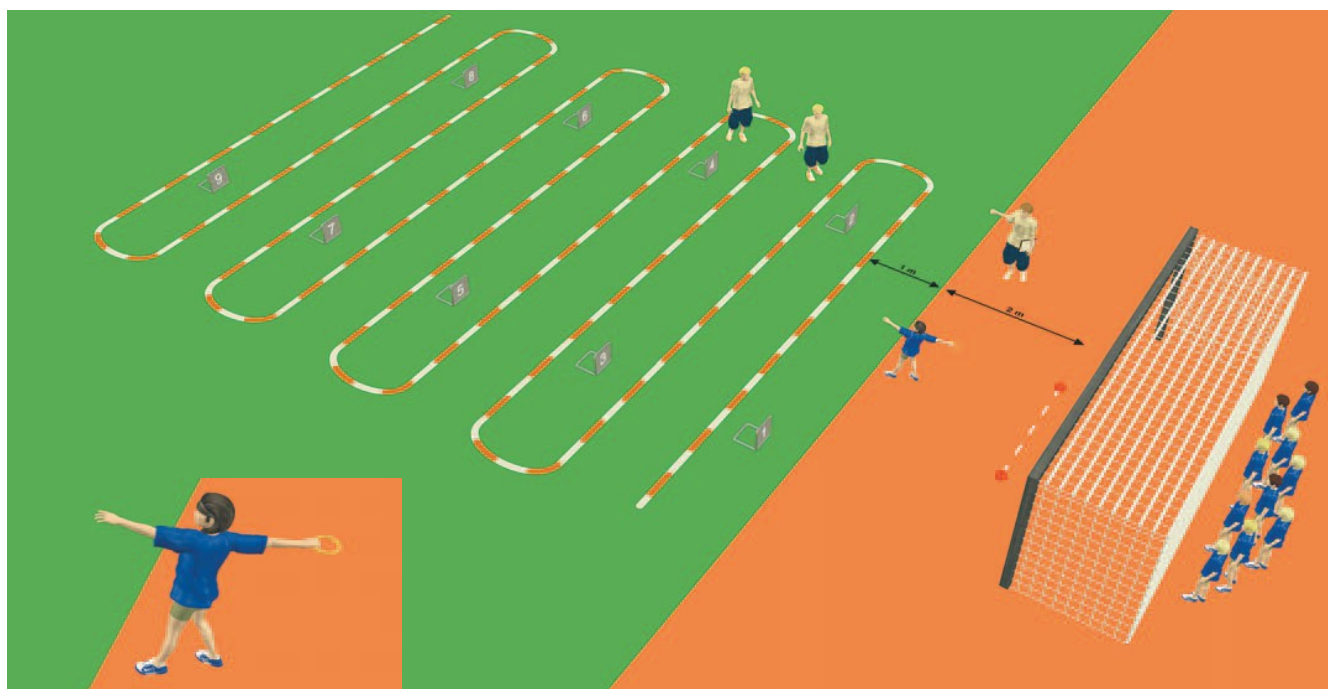
WERTUNG:

Pro übersprungener Höhe erhält das Kind einen Punkt. Die 6 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: (für 1 Team)

- 1 Sprunggrube
- Hürden zum Anlauf absperren
- Hürdensystem (oder z.B. Leiterhürden von Teamsportbedarf)
- 1 Harken/Rechen

Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf

Drehwurf (Wurfauslage)**Wurf**
(2.Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Wertungswürfen pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Tennisring aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Wurffeldes mit markierten Zonen: Die 1m 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 2m breiten Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die „Gültig-Linie“ verlässt.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Es muss das Wurfmaterial des Ausrichters verwendet werden.

Wettkampfhelfer: (3 pro Anlage)

- 2 Helfer: Ablesen der Zone und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Schriftführer

WERTUNG:

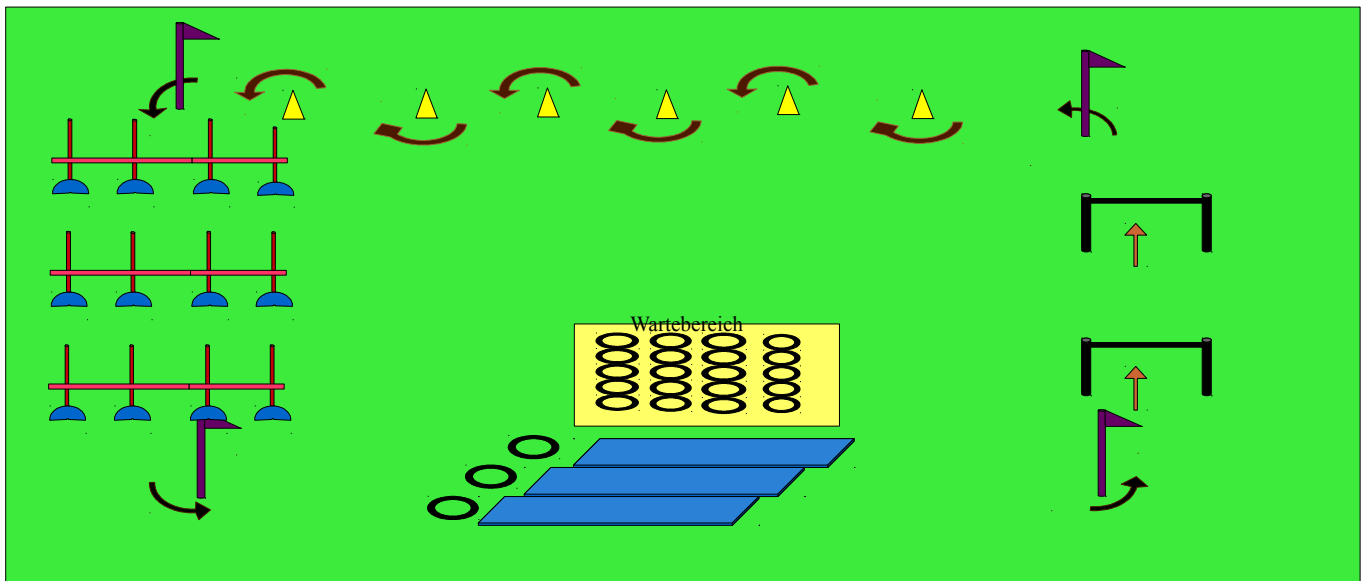
Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material: (für 1 Team)

- 3 Tennisringe
- Absperrband und Heringe für die Zonenmarkierung
- 1 Gültig-Linie, die den 2m-Abwurfbereich begrenzt
- Schaumstoffblöcke
- Punktetafeln
- Wurffeld (15m breit und 30m lang)
- Hürden und Absperrband um den Wurfbereich zu umzäunen

Abschlußdisziplin

Grand Prix

Abschluss
(1., 2., 3. Cup)**Kurzbeschreibung / Organisation:**

- Um Kollisionen zu vermeiden, kann der Lauf auch in einer geraden Bahn (anders als im Bild dargestellt) als Wendestaffel aufgebaut werden.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen! Jedes Kind durchläuft den Parcours 1x pro Lauf.
- 4 Teams laufen pro Lauf gegeneinander, es gibt keine festgelegten Bahnen! Die Startbahn wird ausgelost.
- Ablauf: Schüler 1 steht am Start, die anderen stehen in Reifen in der Mitte des Parcours. Schüler 1 steht vor den blauen Matten (evtl. Decken). Auf Kommando macht er eine Rolle vorwärts, läuft um die Kurvenmarke (egal auf welcher Bahn), rennt so schnell er kann durch die beiden Tunnel, umläuft die Kurvenmarke, läuft Slalom durch die Hütchen, umläuft die Kurvenmarke, überläuft die Hindernisse, umläuft die Kurvenmarke, und klatscht Schüler 2 ab. Dieser geht sobald Schüler 1 gestartet ist, vom Wartebereich vor die blaue Matte und bereitet sich schon auf seinen Start vor. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne. Schüler 1 klatscht bei seiner Ankunft Schüler 2 ab, der mit einer Rolle vorwärts startet und weitersprintet. Der letzte Schüler überläuft nach seinem Parcours die Startmatte, sobald er sie mit dem Fuß berührt wird die Zeit gestoppt.
- Der letzte Schüler einer Staffel ist durch eine Schärpe gekennzeichnet.

Wettkampfhelfer: (ca. 10 für 4 Teams)

- 1 Zeitnehmer
- 1 Startordner und Einlaufbeobachter
- mind. 6 Helfer die Hindernisse wieder aufbauen und evtl. den Kindern den richtigen Weg weisen

WERTUNG:

Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

Material: (für 4 Teams)

- 4 Startreifen
- 4x5 Reifen in denen die Teams warten, Wartebereich
- Decken oder Matten für den Purzelbaum
- 2x 4 große Hürden zum drunter durchlaufen
- 6 Hütchen (Slalom)
- 3x3 Hindernissen
- Stoppuhr die mehrere Zeiten stoppen kann
- Schlußläufermarkierung