

Kinderleichtathletik:

Mit Stab-Weitsprung und Hindernis-Sprintstaffel zur vielseitigen Ausbildung

Kinder sollten in jeder Sportart möglichst vielseitig trainiert werden. Daher hat der Deutsche Leichtathletik-Verband ein neues Konzept erstellt, wie Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren nicht zu Spezialisten, sondern zu vielfältigen Nachwuchssportlern ausgebildet werden – in der sogenannten „Kinderleichtathletik“. Als praktische Übungen werden dabei Kombinationen wie Stab-Weitsprung oder eine Hindernis-Sprintstaffel durchgeführt. Diese eignen sich für den Schulsport, die Bundesjugendspiele (in abgewandelter Form), aber natürlich auch für den Vereinssport.



▶ **M**it dem neuen Wettkampfsystem für Kinder des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) soll die Leichtathletik vielseitig, abwechslungsreich und zielgerichtet gestaltet werden, um perspektivisch die „große“ Leichtathletik an die Kleinen heranzuführen. Im neuen Wettkampfsystem hat der DLV für den Altersbereich von sechs bis elf Jahren deshalb eine „Spezialisierungs-Bremse“ eingebaut. Im Unterschied zum bisherigen engen oder eingeschränkten Disziplinangebot (50-m-Sprint, Weitsprung und Ballwurf) haben die Veranstalter nun die Wahlfreiheit, sich je nach Altersbereich für eine bestimmte Anzahl an Disziplinen aus insgesamt elf Bewegungsfeldern zu entscheiden.

DISZIPLINANGEBOT		Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik
		U 08 w/m 06/07	U 10 w/m 08/09	U 12 w/m 10/11	U 14 w/m 12/13
LAUF	zum Sprint	30 m	40 m	50 m	75 m
	zum Hürdensprint	Hindernis-Sprint-Staffel	Hindernis-Sprint-Staffel	Hindernis-Sprint/-Staffel	60-m-Hürden
	zur Rundenstaffel			6 x 50-m-Staffel	4 x 75-m-Staffel
	zum Dauerlaufen	Team-Biathlon	Team-Biathlon	6 x 800-m-Staffel Stadioncross	3 x 800 m /800 m 2000 m/Cross
WURF	zum Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Ballwurf Speerwurf
	zum Kugelstoß	Beidarmiges Stoßen	Medizinball-Stoßen	Stoßen	Kugelstoß
	zum Diskuswurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf	Diskuswurf
SPRUNG	zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	(Additions-) Weitsprung	Weitsprung
	zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I	Hoch-Weitsprung II	(Scher-) Hochsprung	Hochsprung
	zum Dreisprung	Einbein-Hüpf-Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung	---
	zum Stabhochsprung	Stabspringen	Stab-Weitsprung I	Stab-Weitsprung II	Stabhochsprung

Quelle: Deutscher Leichtathletikverband

Team- und Mehrkampf-Leichtathletik

Im neuen Wettkampfsystem für Kinder wird die Vielseitigkeit in Form von wechselnden Mehrkämpfen abgerufen. 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 ausschließlich als Bewertungsgrundlage zur Ermittlung der Teamleistung in gemischten Teams (6 - 11 Mädchen und Jungen). Im Altersbereich der U12 steht dann die Ausrichtung auf Einzel- und Mannschaftserfolge gleichberechtigt nebeneinander. Das neue Wettkampfsystem will den Kindern damit alters- und entwicklungsgemäß praktisch alle Disziplinen der Leichtathletik frühzeitig zur Verfügung stellen.

Leichtathletik in Schule und Verein

Attraktiv auch für Schulen ist hierbei einerseits die Möglichkeit der Teilnahme an solchen Wettkämpfen, andererseits eignet sich das entwickelte Wettkampfkonzzept hervorragend zur Einbindung in die in der Schule durchgeführten Bundesjugendspiele als Wettbewerbsform. Das heißt, zahlreiche Disziplinen des DLV-Wettkampfsystems können direkt oder in leicht abgewandelter Form für die bei den Bundesjugendspielen durchgeführten Angebote des Lauf-, Sprung- und Wurfbereichs übernommen werden. Außerdem eignen sich die einzelnen Wettkampfangebote der jeweiligen Disziplin und der jeweiligen Alters-

klasse der U8, der U10 und schließlich der U12, um methodisch im Training oder Unterricht die Grundlagen der Disziplinen, aufeinander aufbauend, koordinativ und technisch zu erarbeiten. Dabei sollten die veröffentlichten Übungen (Disziplinarten) nicht einfach nur als Trainingsinhalte verstanden und durchgeführt, sondern vor allem ergänzt werden durch attraktive und herausfordernde zusätzliche Bewegungsaufgaben im Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen.

Im Folgenden werden drei exemplarische Disziplinen der Kinderleichtathletik vorgestellt sowie Wege aufgezeigt, wie diese mit Lern- oder Trainingsgruppen erarbeitet werden.

Erläuterungen für den Praxisteil Aufwärmspiel

Die Kinder sollen nicht aus dem Lauffeld treten und sich beim freien Durcheinanderlaufen zunächst nicht gegenseitig berühren.

Variationen

- » Rückwärts laufen
- » Auf Linien laufen
- » Keine Linie berühren
- » Rückwärts abklatschen durch die Beine
- » Laut oder leise laufen
- » Jemanden heimlich verfolgen etc.

Beachte: Das „Miteinander“ ist ein wesentlicher Bestandteil für ein motivierendes Training, vor allem für einen motivierenden Einstieg und Beginn der Trainingsstunde.

Eine weitere Möglichkeit ist das Aufwärmen mit Partnerkräftigung. Zur Vorbereitung auf schnellkräftige Inhalte des Trainings sollte der Muskeltonus dabei durch kleine allgemeine Kräftigungsübungen erhöht werden.

Reagieren und Beschleunigen Fangspiele zur Verbesserung von Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit

1. Klammerfangen (Spielfeldbegrenzung ca. 5 x 5 m)

Jeder befestigt sich eine Klammer in Hosenbundhöhe.

- Verteidigen der eigenen Klammer und erobern anderer Klammern!
- Einem Mitspieler die Klammer anstecken!

2. Schnellstes Fangspiel der Welt

Jeder fängt jeden! Wer gefangen ist, ist versteinert!

Variante: Oktopussi – Krakenarme fangen mit!

- Kreisaufrstellung, drei große Schritte aus dem Kreis heraus (oder auch mehr)
- Rakete zum Start: 3 x klatschen, mit beiden Beinen hochspringen und „hui!“ rufen

Beachte: Fangspiele schulen das schnelle Reagieren; Beschleunigungsfähigkeit wird aufgebaut!

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint und vom „Überlaufen zum Hürdensprint“

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zur Verbesserung der Schnelligkeit, Erarbeitung koordinativer Grundlagen als Basis für einfache kindgemäße Grundtechniken

Partnerspiel – reagieren und beschleunigen

Zu zweit hintereinander traben – „Partner-Jagd“, auf ein Signal hin den vorderen Partner fangen.

Variation: Umdrehen und in die andere Richtung laufen!

„Stein-Papier-Schere“

Der Gewinner von „Stein-Papier-Schere“ versucht den Verlierer zu fangen (geradliniger Sprint bis Endlinie etwa 8 – 15 m).

Variationen:

- Rücken an Rücken stehen und „durch die gegrätschten Beine“ ausspielen
- Über die Schulter ausspielen usw.

Verschiedene Hindernisbahnen

- Abstände der Hindernisse zwischen min. 2 und max. 6 Fuß
- Immer gleiche Abstände der jeweiligen Hindernisbahn
- Möglichst große Anzahl unterschiedlicher Hindernisbahnen

Im Folgendem geeignete Beispiele für **Abstände:**

- Hütchen: 2 Fuß
- Joghurtbecher: 3 Fuß
- Gummipads: 4 Fuß
- Schaumstoffblöcke: 5 Fuß
- Seile: 6 Fuß

- Reifen: direkt aneinander oder 1 Reifen Abstand hintereinander
- Koordinationsleiter: als ergänzendes Angebot

Ausführungshinweise

Überlaufen mit Zusatzaufgaben wie Klatschen unter dem rechten/linken Schwungbein, Klatschen hinter und vor dem Oberkörper, ohne Armarbeit (z.B. Hände auf der Schulter und dabei Arme überkreuzt) etc.

Variationen

- Rhythmuswechsel innerhalb einer Bahn: 2 Kontakte – 3 Kontakte – 2 Kontakte etc.
- Kombination von flachen und hohen Hindernissen: 3 x Hütchen - 1 doppelten Schaumstoffblock – 3 Hütchen etc.
- Erhöhung der Abstände innerhalb einer Hindernisbahn (Beispiel 3-3-3-3¹/₂-3¹/₂-3¹/₂-4-4-4-4¹/₂ Fuß).

Beachte: Ein möglichst breites Angebot an unterschiedlichen Hindernisbahnen (Abstände, Höhen und Hindernisse) stellt ein differenziertes Angebot und damit unterschiedliche Anforderungen und Herausforderungen für die Kinder bereit. Die zunächst selbstgewählten Bahnen entsprechen dabei in der Regel dem optimalen Herausforderungsgrad der einzelnen Kinder, da Kinder sich nicht unter- oder überfordern. Außerdem ergibt sich durch die zahlreichen Unterschiede der Bahnen eine hohe Anzahl unterschiedlicher Ausführungsvariationen.

Die Bahnen eignen sich vor allem zur Schulung unterschiedlicher koordinativer Fähigkeiten wie Rhythmusfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (optimale Schrittlänge oder -frequenz) sowie bei Zusatzaufgaben auch der Kopplungsfähigkeit.

Mattenbahnsprint

Organisation

Es sollten möglichst min. 4 Matten hintereinander als Hindernisse abgelegt werden, um so auch den Zwischenhürdenlauf entsprechend betont schulen zu können. Als günstige Abstände eignen sich etwa 4,50 - 5,50 Meter (abhängig auch vom Platzangebot).

Ausführungshinweise

Anfangs Überlaufen später Überspringen der Matten, ohne diese zu berühren. Dabei können unterschiedliche Aufgaben gestellt werden:

- Nur mit linkem/rechtem Bein (Schwungbein) über die Matte
- Abwechselndes Schwungbein
- Mit 5 Kontakten zwischen den Matten (4er Rhythmus)
- Mit 4 Kontakten zwischen den Matten (3er Rhythmus)
- 3er Rhythmus bewusst mit linkem oder rechtem Schwungbein
- Mit 3 Kontakten zwischen den Matten (2er Rhythmus)

Variationen

- Unterschiedliche Abstände der Mattenbahnen. Bahn 1 bleibt, Bahn 2 halbe Matte versetzt (etwa 50 cm), Bahn 3

kompl. Matte versetzt (etwa 100 cm), Bahn 4 eineinhalb Matten versetzt (etwa 150 cm).
 - Sprint-Wettbewerbe über die Mattenbahnen, bei denen jedes Kind an jeder Mattenbahn einmal sprinten sollte.

Beachte: Flache Hindernisse wie Matten eignen sich besonders, um den Sprint- und Laufcharakter beim Überwinden von Hindernissen zu betonen. Durch Erläutern von Fachbegriffen wie z.B. „Schwungbein“ können die Kinder in die unterschiedlichen Aufgabenstellungen einbezogen werden und machen sich unterschiedliche Rhythmen (Schrittlänge, -frequenz und damit auch Schrittzahl sowie Laufgeschwindigkeit zwischen den Matten) bewusst. Ein Angebot unterschiedlicher Abstände bietet jedem Kind die Möglichkeit der Wahl „eigener“ Abstände, die anfangs auch selbstständig ausprobiert werden (Binnendifferenzierung). Durch die Variationsbreite der Abstände ergeben sich abwechslungsreiche Herausforderungen. „Wer schafft es, an 3 verschiedenen Mattenbahnen im 3er-Rhythmus und wie schnell?“

Über höhere Hindernisse

Organisation

Für ein differenziertes Angebot sollten mehrere unterschiedliche Hindernishöhen an den jeweiligen Mattenbahnen angeboten werden. Dafür eignen sich die gleichen Aufgaben wie beim Mattenbahnsprint.

Ausführungshinweise

Die Kinder sollten an jeder Mattenbahn mit den unterschiedlichen Hindernishöhen mehrmalig üben. Es empfiehlt sich zunächst, mit eher flachen Hindernissen zu üben und nach und nach höhere Hindernisse anzubieten. Ein Angebot kleiner Hürden bzw. Kinderhürden sollte u.a. auch verwendet werden, um die Kinder an das später mögliche Wettkampfergät frühzeitig zu gewöhnen.

Variationen

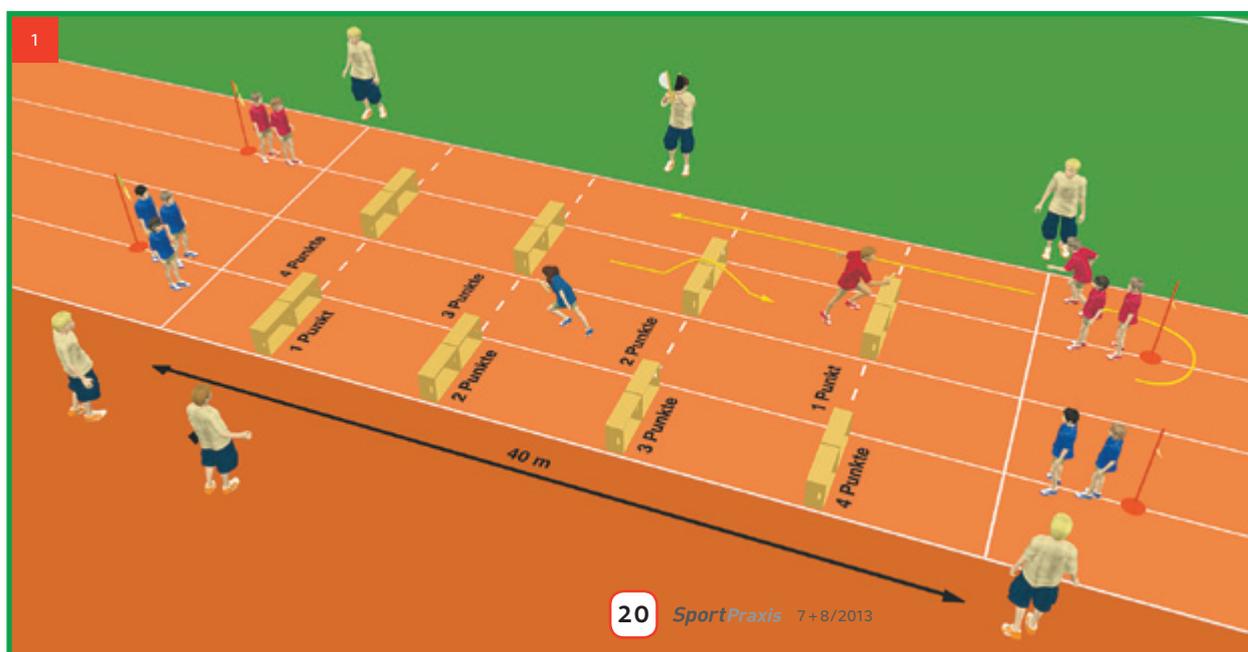
- Unterschiedliche Geräte(-höhen) innerhalb einer Mattenbahn erfordern ständiges Anpassen der Bewegungslösung zum Überspringen des Hindernisses.

- Durch Kombination flacher und hoher Hindernisse auf einer Matte können gezielt Herausforderungen für Schwung- und Nachziehbein unter erleichterten oder erschwerten Bedingungen angeboten werden. z.B. 1 Bananenkiste flach und 1 hochkant nebeneinander auf einer Matte. Aufgabe: Mit dem Schwungbein über das flache Hindernis (erleichterte Bedingung) mit dem Nachziehbein über das hohe Hindernis (erschwerte Bedingung)

Beachte: Beim Überspringen höherer Hindernisse ist weiterhin auf schnelles Bodenfass nach dem Hindernis zu achten. Dabei sollten keine starren feste Hindernisse verwendet werden, damit die Kinder weiterhin „risikofreudig“ möglichst flach über die Hindernisse sprinten.

DLV-Wettkampfsystem „Vom Überlaufen zum Hürdensprint“ 40-m-Hindernis-Sprint-Staffel für 8- bis 9-Jährige

- » Die Kinder sprinten in Staffelform in exakt 3 Minuten eine 40-Meter-Hindernisstrecke (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung (*Abb. 1*).
- » Auf der Strecke stehen 6 - 8 Hindernisse mit einer Höhe von 30 - 50 cm (BlockX oder Bananenkisten) mit einem festen Abstand von 4 bis 6 Metern.
- » Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinanderliegende 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 (*Abb. 2*).
- » Nach dem Startkommando (Auf die Plätze! - Fertig! - Los!) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse (*Abb. 3*) und übergeben das Staffelholz an den 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.





Wertung: Für jedes Hindernis bzw. jede Sprintzone, das/ die 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 Punkte usw.

Ausführungshinweise

- Zunächst Üben innerhalb der Gruppe: Überlaufen der Hindernisse, Umlaufen der Umkehrstangen mit anschließendem Staffelwechsel
- Wettkampfform mehrerer Teams gegeneinander

Variationen

- Unterschiedliche Abstände und Hindernishöhen nutzen
- Übergaben mit Staffelstäben, Tennisringen, Tennisbällen oder anderen Kleingeräte zur Schulung variantenreicher Wechsel

Beachte: Durch den Wettkampfcharakter sind die Kinder hochmotiviert. Dies eignet sich vor allem zur Entwicklung von Schnelligkeit und zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, wie vor allem Rhythmus- und Kopplungsfähigkeit (Übergabe).

Vom „Hüpfen“ zum Springen

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zum Aufbau grundlegender Sprungerfahrungen

Spiel- und Übungsformen zum Springen (Vorbereitung der Muskulatur)

Einbeinig auf einem „Linienkreuz“ stehen:

- Einbeinige Sprünge rechts und links, Landung sauber auf dem Kreuz
- „Uhrzeiten“ springen (1/4-, 1/2-Drehung)
- Einbeinige Sprünge, Arme vor der Brust kreuzen
- 3/4-Drehung (von der 12 bis zur 9 springen und zurück)
- Einbeinige Sprünge, ohne Armeinsatz
- Ganze Drehung mit Armeinsatz --> Schwungelement (erst Arme ausbreiten, dann anlegen)

Je TN ein **Fahrradreifen** (oder einen Kreis aus einem Springseil legen); **Hüpffolgen mit beiden Beinen** (hinaus und hinein)

Beginn: Stand im Reifen

Richtungsangaben nach der Uhrzeit:

- Uhrzeit: 12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr und wieder zurück (Blick immer zur 12)
- Immer in Richtung Uhrzeit (aus der Uhr hinaus) schauen
- Immer in die Uhr hineinschauen
- Intensivierung – einbeinig springen (mit Drehung, Drehung ohne Armeinsatz)
- Sprungfolge in der Kleingruppe einüben
- Sprungfolge in der Großgruppe

Variationen

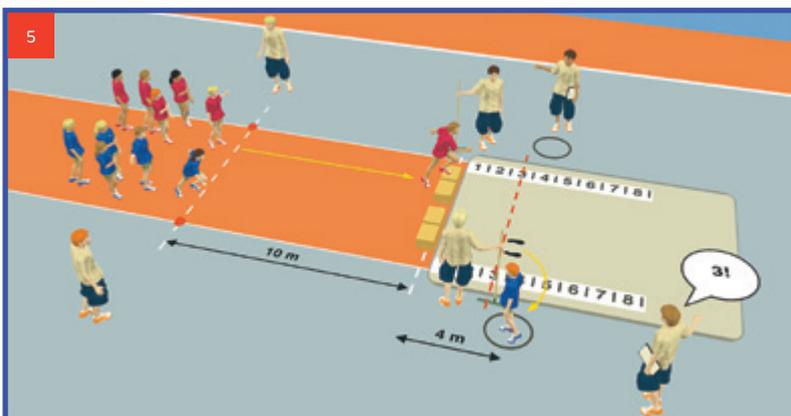
- bei 12 und 6 Uhr in die Hände klatschen
- bei allen Uhrzeiten in die Hände klatschen
- in der Gruppe zusätzliche Sprungformen finden
- mit Musikunterstützung (Möglichkeit eines fließenden Übergangs zur Aerobic)





DLV-Wettkampfsystem „Vom Weit-Springen zum Weitsprung“ für 8- bis 9-Jährige

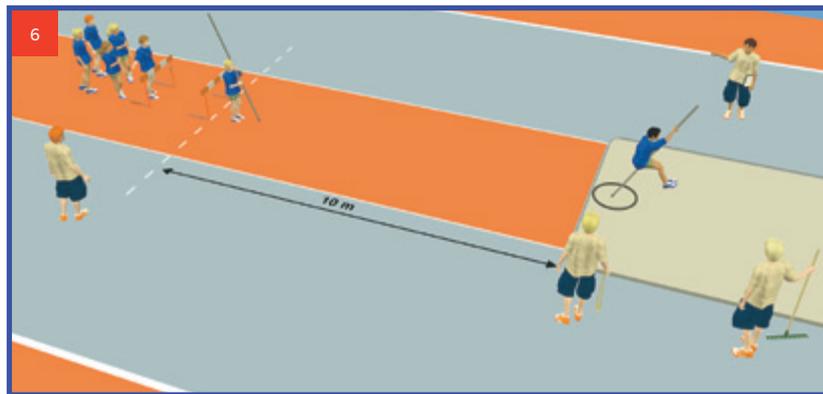
- » Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt drei Minuten?
- » Nach dem Startkommando (Auf die Plätze! - Fertig! - Los!) begibt sich der Startläufer auf eine 10-Meter-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Hindernis (z.B. BlockX, *Abb. 4*) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 Zentimeter breite Bereiche (Zonen) markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.
- » Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind zu einem am Grubenrand befindlichen Reifen. Nach beidbeinigem Kontakt im Reifen ist der/die Nächste an der Reihe (siehe blaues Team; *Abb. 5*)
- » Es finden zwei Durchgänge statt, der bessere wird gewertet.



Wertung: Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus zwei Durchgängen. Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck). Die Punkte aller Kinder des Teams werden bis zum Ablauf der drei Minuten addiert. Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.

DLV-Wettkampfsystem „Vom Stab-Springen zum Stabhoch- sprung“ für 8- bis 12-Jährige

- » Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen sowie sicher landen.
- » Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Sprünge.
- » Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z.B. Fahrradreifen) eingestochen (*Abb. 6*).
- » Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, so weit wie möglich in die Grube zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen (*Abb. 7*).



- » In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach dem Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- » Jedes Kind hat 4 Versuche.
- » Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- » Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

Wertung

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit denen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Viele Würfe leicht gemacht

Alters- und entwicklungsgemäße Übungs- und Spielangebote zum Aufbau grundlegender Wurferfahrungen, Schlagwürfe

Tennisball

1. Freies Spiel mit dem Tennisball

(Regel: Jeder passt auf seinen Ball auf; niemand darf gefährdet werden.)

- Freies Spiel nur mit dem Fuß
- Nur mit der linken Hand
- Mit einem Partner

2. Ball auf den Kopf, „Hut“ ziehen (höflich „guten Tag“ sagen) – mit dem gestrecktem Arm

- Den Ball auf dem Boden werfen und auffangen
- 10 x vor dem Fangen in die Hände klatschen
- Werfen mit der anderen Hand (8 x klatschen)
- Auf den Boden werfen, 1 x (2 x, 3 x) drehen, fangen
- Auf den Boden werfen, mit dem Gesäß stoppen
- Auf den Boden werfen, hinsetzen und im Sitzen fangen
- Auf den Boden werfen, hinsetzen, aufstehen und fangen

3. Partneraufgaben mit einem Ball

- Zuprellen, Partner klatscht vor dem Fangen in die Hände
- Zuprellen, vor dem Fangen von oben und unten in die Hände klatschen

4. Vierergruppe, Aufstellung im Viereck

- Aufprellen und den Ball des linken (rechten) Nachbarn fangen

5. Einzelaufgabe: Markierungskegel in 1 (2) m entfernt aufstellen

- Aufprellen, mit dem Kegel fangen
- Hütchen seitlich stellen

Beachte: Aufgaben links und rechts üben!

6. Werfen gegen die Wand

- Partneraufgaben: Aufstellung nebeneinander – Abstand ca. 2 m
- A wirft gegen die Wand, B fängt (mit links und rechts)
- Das Gleiche mit 2 Bällen gleichzeitig
- Ball so an die Wand werfen, dass man ihn selbst fangen könnte; aber: Partner tauschen die Plätze
- Zielfläche definieren – „Squash“ spielen; Ball darf vor dem Fangen 1x aufprellen; nächster Wurf von dem Fangpunkt aus

7. Ball im Flug treffen

Der Lehrer wirft den Ball (Schaumstoffbalken, Wasserball, Hütchen) hoch; alle versuchen gleichzeitig, einen Treffer zu landen, bevor der Ball den Boden berührt.

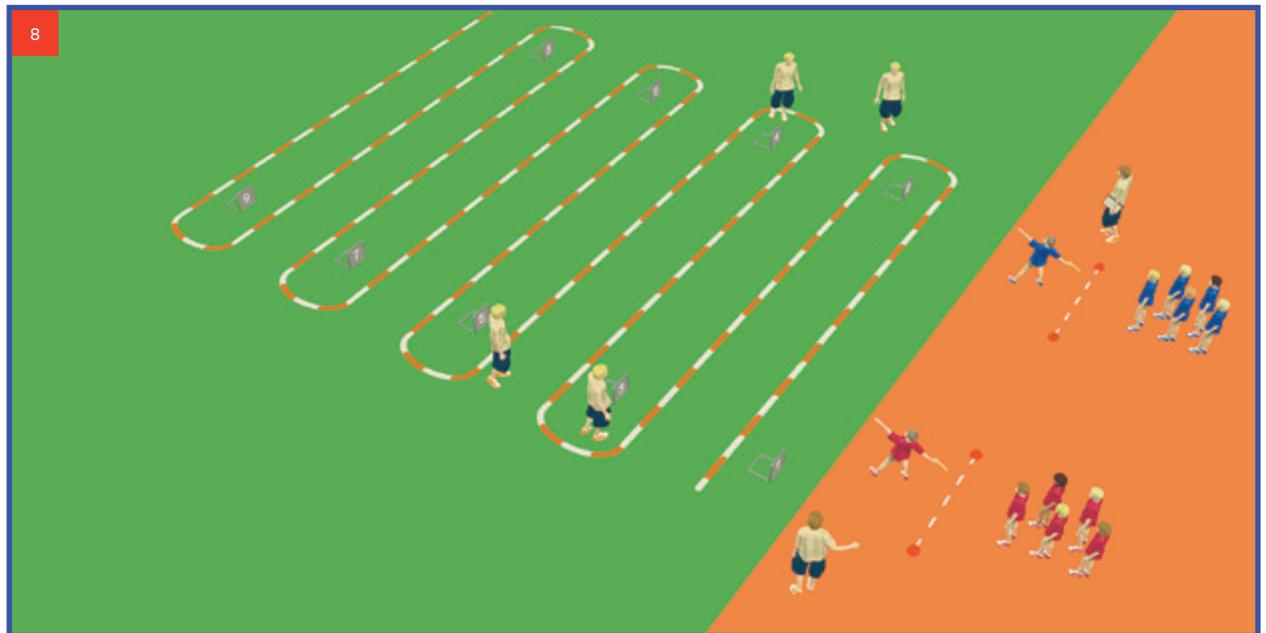
DLV-Wettkampfsystem „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“ für 6- bis 7-Jährige

- » **Ziel:** Aus der Schrittstellung sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- » Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- » Jedes Kind wirft einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; **Abb. 8**).
- » Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- » Auch Geräte, die links und rechts vom Zielfeld aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- » 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 der Reihe an.
- » Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- » Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.



Wertung

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit denen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.



DLV-Wettkampfsystem für 8- bis 9-Jährige

Organisation

- » **Ziel:** Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- » Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- » Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Tennisring, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- » Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- » Auch Geräte, die links und rechts vom Zielfeld aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- » 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 der Reihe an.
- » Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- » Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

Wertung

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt

wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).

- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit denen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Die Abb. 1, 5, 6 und 8 wurden mit freundlicher Genehmigung des Philippka-Verlages zur Verfügung gestellt.
Fotos: Benjamin Heller

Literatur:

AG Wettkampfsystem Kinderleichtathletik: Wettkampfsystem Kinderleichtathletik. Deutscher Leichtathletik-Verband, 2013.

Bader, Rolf; Chounard, Dietmar; Eberle, Fred; Kromer, Roland & Mayer, Günter: Leichtathletik in der Schule - Band 1 und 2. Kultusministerium B-W. Stuttgart, 2005.

Weitere Informationen zum DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik:

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=853>

Dominic Ullrich ist beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) Leiter der Fachkommission Aus- und Fortbildung (DLV-Jugendlehrwart) und der DLV-Projektgruppe „Kinder in der Leichtathletik“ sowie der stellvertretende Vorsitzende des Bundesausschusses Jugend im DLV. An der Carl-von-Weinberg-Schule (Eliteschule des Sports) in Frankfurt am Main ist er Lehrertrainer in der Leichtathletik. Im Hessischen Leichtathletik-Verband fungiert Ullrich als der Beauftragte für Nachwuchssichtung und Nachwuchsförderung.