



GRUNDSCHULSPORTTAG LEICHTATHLETIK

am Tag des Grundschulsports für alle
hessischen Grund- und Förderschulen am

27. Mai 2020

aus Anlass von

50 Jahre

Jugend trainiert für Olympia &
Paralympics

Am 27. Mai 2020 sind alle hessischen Grundschulen sowie die Grundstufen der Förderschulen aufgefordert, einen sportlich-bewegten Schultag zu organisieren und durchzuführen.

Das können Sportfeste, Turniere mit benachbarten Schulen, bewegte Eroberung des Stadtteils oder andere Bewegungsanlässe sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mit dieser Broschüre will der Hessische Leichtathletik Verband allen hessischen Grund- und Förderschulen eine Hilfestellung anbieten, einen erfolgreichen Sporttag mit leichtathletischen Bewegungsangeboten durchzuführen.

Des Weiteren unterstützt der Hessische Leichtathletik-Verband an Schulen vor Ort diesen Sporttag. In Anlehnung an die Bundesjugendspiele **Wettbewerb Leichtathletik** bei der Durchführung, bei Kampfrichtertätigkeiten und nach Möglichkeit mit der Bereitstellung von benötigten Materialien.

Wettbewerb

Der Leichtathletik-Wettbewerb ist ein Vierkampf, der aus den Bereichen „schnell laufen“, „weit/hoch springen“, „weit werfen/stoßen“ und „ausdauernd laufen“ zusammengestellt wird. Dabei spielen Maßband und Stoppuhr nur eine untergeordnete Rolle.

Er bietet eine altersgemäße und kindgerechte Leichtathletik mit Spannung, Spaß und Action, bei der sich Kinder untereinander messen, Neues entdecken, Abwechslung spüren und die verdiente Anerkennung bekommen.



Der Wettbewerb ist besonders für die Grundschule sowie die Förderschule geeignet. Die kindgemäßen Ansätze des DLV finden hier Eingang in die Wettbewerbskonzeption der Schulen. Sie bieten mehr als nur den üblichen Dreikampf. In dem vielfältigen Angebot an Übungen werden vor allem Koordinationsvermögen und Geschicklichkeit verstärkt angesprochen. Auf eine Frühspezialisierung und Einengung in das starre Regelwerk wird bewusst verzichtet. Die Sportfachkonferenzen der Schulen können für jede Klassenstufe entsprechend der Gegebenheiten vor Ort bei minimalem Aufwand an Personal unterschiedliche Vierkämpfe zusammenstellen.

Vorteile des Wettbewerbs:

- Die Übungen sind nach den Prinzipien der Kinderleichtathletik auf das jeweilige Alter zugeschnitten und demnach kindgemäß.
- Eine variable Raumaufteilung und Nutzung von Rasenflächen o. ä. bedingt eine optimale Ausnutzung der zur Verfügung stehenden Fläche, was besonders bei der Teilnahme vieler Schüler zum Tragen kommt.
- Die Auswertung ist durch eine einfache Punktwertung in den einzelnen Gruppen mit entsprechenden Listen oder am Computer einfach und schnell durchzuführen.
- Der Wechsel der Disziplinen und damit der konditionellen und koordinativen Ansprüche in den einzelnen Klassenstufen bringt die gewünschte Variabilität.
- Durch die gegebene Normfreiheit bzgl. der Variation in der Anzahl an Versuchen und Zonenbreiten ist eine Differenzierung und Anpassung auf die jeweilige Leistungsfähigkeit der Gruppe/Klasse/Klassenstufe möglich.
- Die effektive Bewegungszeit der Schüler erhöht sich durch die höhere Anzahl an Versuchen sowie durch die obligatorische Durchführung eines Vierkampfes.



Klasse/ Alters- stufen		weit werfen/stoßen	ausdauernd laufen	schnell laufen	weit/hoch springen
1./2. Klasse 6-8 Jahre	A	Zielwurf übers Tor	Lauf über 7 Min. mit Zielwurf	Wendesprint (2 x 15 m)	Froschsprung
	B	„Fenster“-Wurf (z. B. über ein Tor)	„Transport“-Lauf	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)	„Hoch“-Sprung (nach hoch häng. Gegenstand)
	C	Zonenwurf	Lauf „über Stock und Stein“	Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)	„Wassergraben“-Sprung (Zonensprung)
	D			Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 15 m)	

Auswahl der Übungsangebote für einen Vierkampf (BMFSFJ, dsj, KMK 2001, 41f)

Klasse/ Altersstu- fen		weit werfen/stoßen	ausdauernd laufen	schnell laufen	weit/hoch springen
3./4. Klasse 8-10 Jahre	A	Zielweitwurf übers Tor	Lauf über 10 Min.	Dreiecksstrecke (je 12m Seitenlänge)	Zielsprung
	B	Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z. B. über ein Tor)	„Transport“-Lauf	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)	Mutsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)
	C	Medizinballstoß (1kg)	Stadion-Cross	Hindernissprint 35m	Zonenhochsprung
	D			Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 20 m)	

Auswahl der Übungsangebote für einen Vierkampf (BMFSFJ, dsj, KMK 2001, 41f)

Sportstätte

Die Durchführung des Leichtathletik-Wettbewerbs/der Bundesjugendspiele ist nicht nur auf ein vorhandenes Leichtathletik-Stadion begrenzt. Der Wettbewerb kann auf jedem Schulsportplatz und auch in der Halle durchgeführt werden.

Veranstalter

Die Bundesjugendspiele sind Sportfeste der Schulen und werden folglich vor allem von Schulen durchgeführt. Auch die Zusammenarbeit mit Sportvereinen bietet Chancen für Vereine und Schulen bzw. die Schüler, da hier der Kontakt zur außerschulischen Umwelt hergestellt wird. Sportvereine können die Bundesjugendspiele als Talentsichtung nutzen, die Schüler mit dem Vereinsleben in Berührung bringen und so neue Mitglieder für ihre Jugendarbeit gewinnen.

Kampfrichter/Stationshelfer

Der Wettbewerb ist wenig aufwendig. Die Übungen für den Wettbewerb sind einfach aufgebaut. Die Helfer müssen nicht an eine bestimmte Station gebunden sein, sondern können diese durchaus wechseln. Dennoch ist es empfehlenswert, jedem Stationshelfer eine bestimmte Station zuzuteilen. Jeder Stationshelfer sollte außerdem eine Stationskarte erhalten, auf der alle zu beachtenden Dinge anschaulich erläutert werden.

Riegen einteilen

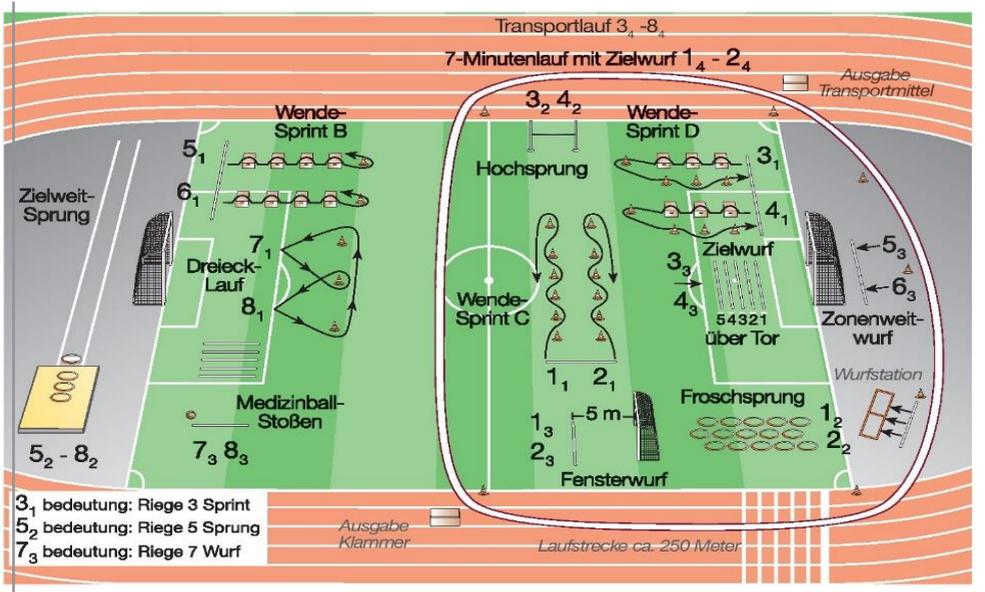
Die Einteilung der Riegen kann nach Klassen oder Jahrgang erfolgen. Jungen und Mädchen werden generell getrennt gewertet und können auf verschiedene Riegen verteilt werden.

Beispielhafte Riegeneinteilung einer 2-zügigen Grundschule:

Klasse	Riegen	Sprint	Sprung	Wurf	Lauf
1	1 + 2	Wendesprint S. 43 C	Frosch- sprung S. 44 A	Fenster-Wurf S. 45 B	7-Min-Lauf S. 46 A
2	3 + 4	Wendesprint S. 43 D	„Hoch“- Sprun S. 44 B	Zielweitwurf S. 45 A	„Transport“- Lauf S. 46 B
3	5 + 6	Wendesprint S. 47 B	Zielsprung S. 48 A	Zonenweitwurf S. 49 B	„Transport“- Lauf S. 50 B
4	7 + 8	Dreiecksprint S. 47 A	Zielsprung S. 48 A	Medizinballstoß S. 49 C	„Transport“- Lauf S. 50 B

* Seite im Handbuch Bundesjugendspiele

Aufbauplan erstellen



Möglicher Aufbau des Leichtathletik-Wettbewerbs auf dem Sportplatz

Material- und Personalbedarf ermitteln

1.	<p>Wendesprint (C)</p> <p>Froschsprung (A)</p> <p>„Fenster“-Wurf (B)</p> <p>7 min mit Zielwurf (A)</p>	<p>Markierungsstange</p> <p>15 Fahrradmäntel (gleiche Größe) in einem Übungsfeld</p> <p>Bälle (Moosgummiball, Tennisball) Tor oder Höhenorientierer</p> <p>Stoppuhr pro Schüler/in ein Schlagball oder Tennisball, der während des Laufs mitgeführt wird 3 Matten 1 x 2 m, alternativ 3 abgesteckte Felder dieser Größe Wurfzude oder Wurfwand</p>	<p>1 Helfer</p> <p>1 Lehrer und 3-4 Helfer</p> <p>1 Lehrer</p> <p>1 Zeitnehmer 1 Aufsicht</p>
2.	<p>Wendesprint (D)</p> <p>„Hoch“-Sprung (B)</p> <p>Zielweitwurf (A)</p> <p>„Transport“-Lauf (B)</p>	<p>3 Kartons, 4 Markierungsstangen</p> <p>Stoppuhr</p> <p>3 Absprunghilfen</p> <p>2 Hochsprungständer (Sandsäcke oder Ständer)</p> <p>Bälle (Moosgummiball, Tennisball, Flatterball), Tor oder Höhenorientierer</p> <p>pro Schüler/in 5-7 Gegenstände (Bierdeckel, Gummiringe,...) entsprechend der zu laufenden Runden bereithalten</p>	<p>1 Helfer</p> <p>1 Lehrer 3-4 Helfer</p> <p>1 Lehrer</p> <p>1 Gesamtleiter an der Station 2-4 Helfer (abh. v. d. Läuferzahl)</p>



3.	Wendesprint (B)	Markierungsstange, 4 Kartons Stoppuhr	1 Helfer
	Zielweitsprung (A)	8 gleich große Fahrradmäntel, Gymnastikreifen, Rechner, Maßband	1 Lehrer 1-3 Helfer
	Zonenweitwurf (B)	Wurfgeräte, Schnüre	1 Lehrer
	„Transport“-Lauf (B)	s. 1./2. Klasse	s. 1./2. Klasse
4.	Dreiecksprint (A)	3 Markierungsstangen, Stoppuhr	1 Zeitnehmer
	Zielweitsprung (A)	s. 3. Klasse	
	Medizinballstöße n (C)	Zonensperrbänder, Medizinbälle (1 kg)	1 Lehrer
	“Transport“-Lauf (B)	s. 3. Klasse	

Riegenführer bestimmen

Jeder Riegenführer erhält eine Liste mit den Namen der SchülerInnen auf der er die Leistungen eintragen kann. Hierfür steht auf **www.bundesjugendspiele.de** (Handbuch - Wettbewerb Leichtathletik) die Auswertungstabelle Leichtathletik zum Download zur Verfügung.

Zeitplan erstellen

Bei der Erstellung des Zeitplans ist darauf zu achten, dass genügend Zeit für die einzelnen Stationen zur Verfügung steht. Erfahrungsgemäß sollte bei einer Riegenreöße von ca. 15 Schülerinnen und Schülern bei den Sprint- und Wurfstationen ca. 20 Minuten, bei den Sprung- und Laufstationen jeweils ca. 30 Minuten Zeit eingeplant werden.

Ergänzt werden kann das Bewegungsangebot am Ende mit Pendelstaffeln, Pyramidenbau mit Vorführung (vielleicht kurz vor der abschließenden Siegerehrung) oder einem Völkerballturnier.

Ausgabe von Stationskarten

Die Stationskarten der einzelnen Übungen findet man im Handbuch der Bundesjugendspiele Wettbewerb-Leichtathletik.



Auswertung

Die Wertung wird innerhalb der Jahrgangsstufe, Klassenstufe, Klasse oder Gruppe nach Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt. Die Punkte werden nach der Endplatzierung wie folgt erteilt:

20% d. Gruppe erhalten eine Ehrenurkunde

50% d. Gruppe erhalten eine Siegerurkunde

30% d. Gruppe erhalten eine Teilnahmeurkunde

Bsp.: 20 Teilnehmer

20% = 4 Schüler

50% = 10 Schüler

30% = 6 Schüler

Bsp.: 17 Teilnehmer

20% = 4 Schüler (aufgerundet)

50% = 9 Schüler (aufgerundet)

30% = 4 Schüler

Die Zahl der Schüler sollte im oberen und mittleren Bereich aufgerundet werden.

Die Platzsummenwertung stellt eine einfache Form der Auswertung dar. Sie wird im neuen Auswertungsprogramm für den Wettbewerb verwendet. Die Auswertung erfolgt nach folgenden Schritten:

- a. Platzverteilung innerhalb der einzelnen Übungen
- b. Berechnung der Gesamtpunktzahl

Die Platzierungen der einzelnen Übungen werden in die Spalte „Punkte nach Platzierung“ eingetragen und addiert.

- c. Endplatzierung

Anhand der Summen wird die Endplatzierung festgelegt → die niedrigste Summe ist Platz 1; gibt es mehrere Schüler mit derselben Punktzahl, ist die nächste Platzierung = Anzahl der vorangegangenen Teilnehmer + 1.

Urkundenverteilung

Die Verteilung der Urkunden erfolgt anhand der Endplatzierung und dem Urkundenverteilungsschlüssel.

Computerauswertung

Sollen mehr als zwei Klassen pro Klassenstufe ausgewertet werden, so empfiehlt sich die Computerauswertung. Seit Juni 2009 steht allen Organisatoren der Bundesjugendspiele die neue Software zur Onlineauswertung kostenlos zur Verfügung. Voraussetzung für die Nutzung des Auswertungstools ist ein internetfähiger PC.

Mit dem Auswertungstool können Daten eingegeben, verwaltet und ausgewertet werden. Die Wettkampfkarten werden automatisch erstellt und auch die Aufteilung der Urkunden wird von der Software übernommen.

Die Registrierung erfolgt auf www.bundesjugendspiele.de.

Häufig gestellt Fragen

- Wo erhält man Urkunden?

Urkundenanforderungen von einzelnen Schulen oder sonstigen Veranstaltern können nicht bei der Druckerei oder dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erfolgen, sondern nur bei den in der aktuellen Ausschreibung der Bundesjugendspiele angegebenen Stellen.

- Wie erfolgt die Altersdefinition?

An den Bundesjugendspielen sind Kinder und Jugendliche aller Jahrgänge teilnahmeberechtigt. Die Altersangaben in der Ausschreibung und auf den Wettkampfkarten beziehen sich jeweils auf das Jahr, in dem die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer das angegebene Alter erreichen - nicht auf den Geburtstag.

Beispiel: Im Jahr 2020 werden alle in 2009 geborenen Teilnehmer/-innen an den Bundesjugendspielen als 11-Jährige betrachtet, alle in 2020 Geborene als 10-Jährige. Das Tages- und Monatsdatum der Geburt wird nicht berücksichtigt.

- Was ist mit den 6- und 7-Jährigen bei den Leichtathletik-Bundesjugendspielen?

Die Bundesjugendspiel-Kommission hat sich diesbezüglich Gedanken gemacht und in dem seit 2001 erweiterten Konzept den **LA-Wettbewerb** ins Programm genommen, damit auch die Kinder des 1. und 2. Schuljahres an den Bundesjugendspielen teilnehmen können.



Weitere Angebote für den Grundschulsporttag Leichtathletik

I DAS KINDERLEICHTATHLETIKABZEICHEN

Das Kinderleichtathletik-Abzeichen ist ein Vielseitigkeits-Abzeichen, welches von Kindern im Alter von sechs bis elf Jahren absolviert werden kann. Je nach Anzahl der in einem Kalenderjahr absolvierten Disziplinen werden die Abzeichen „Starter“ und „Köner“ verliehen.

FÜR SCHULEN UND VEREINE

Schulen haben die Möglichkeit, das Kinderleichtathletik-Abzeichen „Starter“, innerhalb eines Grundschulwettkampfes oder als Wettbewerbsform im Sportunterricht durchführen. Auch die Disziplinen der Bundesjugendspiele in der Wettbewerbsform können zur Wertung herangezogen werden.



weitere Informationen unter:

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/abzeichen

II Leichtathletikangebote in der Sporthalle

Auch bei schlechtem Wetter ist ein Grundschulsporttag Leichtathletik möglich. Viele der im Wettkampfsystem Kinderleichtathletik angebotenen Übungen sind problemlos in der Sporthalle durchzuführen.

Bei den LA Aktionstagen des Hessischen Leichtathletik-Verbandes werden auf engem Raum vielfältige, leichtathletische Übungsangebote geschaffen.



Leichtathletik-Aktionstag

Verschiedene Übungen lassen sich auf kleinem Raum in der Sporthalle mit Angeboten aus den Leichtathletik-Aktionstagen realisieren. Dieser Vorschlag wäre auch nur für eine Jahrgangsstufe (je nach Schulgröße) durchführbar.

❖ Stationsaufbau

Ca. 50 Kinder werden in 4 Gruppen à 12/13 Kinder eingeteilt. Nach einer kurzen Begrüßung, der Vorstellung des Programms und einem 5-minütigen Aufwärmprogramm bewegen sich die Kinder an jeder der 4 Stationen ca. 12 Minuten.

Ein identischer Musiktitel leitet stets den ca. 2-minütigen Stationswechsel ein.

❖ Gesamtdauer:

ca. 4 Stunden; 2 x 1 Stunde Leichtathletik an 4 Stationen: Kurze Einleitung, 5 min. aufwärmen, je 10 min. an einer Station, 1 min. Wechselzeit

Station 1: LAUF – „Schnell weg, schnell drüber und schnell weiter“

❖ Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Halle, 3 Laufbahnen, Orientierungsmarken (Klebeband)

❖ Aufbau

1. Bahn: Blockx-Elemente einzeln im progressiven Abstand, der nach jeweils 3 Zwischenräumen um $\frac{1}{2}$ Fuß verlängert wird, also: 2.-4. Hindernis: 1,5 Fuß-Abstand, 5.-7.: 2 Fuß-Abstand, usw. ...

2. Bahn: z.B. Eveque-Hürden, 3 m-Anlauf, 4 Hindernisse in 4 m-Abständen,

3. Bahn: Leichtathletik-Trainingskisten (Bananenkisten), 3 m-Anlauf, 5 Kisten in 3 m-Abständen

Wichtiger Hinweis: Der oder die Nächste startet, wenn der Vordermann an... (Markierung/Hindernis) ist!

❖ Aufgaben

Aufgabe 1: Auf dem Hinweg über die 1. Bahn mit jeweils einem Kontakt zwischen 2 Blockx, auf dem Rückweg über die Hindernisse in der 2. Bahn; als Steigerungslauf zur Gewöhnung, 2. Durchgang: „möglichst schnell“

Aufgabe 2: Riege auf Bahn 2 und Bahn 3 aufteilen: Schnelles Überlaufen der Hindernisse, am gegen-überliegenden Bahnende aufstellen, warten bis zum neuerlichen Kommando und in die Gegenrichtung. Danach Bahnentausch.

Aufgabe 3: Riege wird auf die Bahn 3 hinter der Startlinie aufgeteilt, Hinweise zum Einsatz des Schwung- und des Nachziehbeins: Wie wird das Schwungbein/Nachziehbein bewegt? Alternativen werden vom Teamleiter demonstriert! Welche Bewegungsausführung ist korrekt? A) B) oder C)?

Ein/zwei Kinder als Modell, danach die Gruppe. Bahnentausch.

Aufgabe 4: Wettbewerb ("Wettrennen")

Helferbedarf: 2 Stationsbetreuer

Station 2: WURF – „Wurfbude“

❖ Aufbau und Übungsbeschreibung

Hütchen werden auf Boden, Toren, Klein- und Großkästen sowie auf anderen Stellplatzmöglichkeiten in unterschiedlichen Höhen platziert und müssen mit Sandsäckchen umgeworfen werden. Turnbänke werden als Abwurfmarkierung genutzt. Sobald die Säckchen aufgebraucht wurden, werden diese, von allen Teilnehmern gemeinsam eingesammelt.

Aufgabe 1: Abwerfen der Hütchen mit rechts

Aufgabe 2: Abwerfen der Hütchen mit links

Aufgabe 3: Abwerfen der Hütchen im 3er Rhythmus li/re

Aufgabe 4: Wettbewerb 2 Min max. Abwerfen aller Hütchen

Helferbedarf: 2 Stationsbetreuer

Station 3: SPRUNG – „Wir bewegen uns laufend, hüpfend und springend“

❖ Raum- und Gerätevoraussetzungen:

Halle, 2 parallele Reifenbahnen, insgesamt mindestens 40 Rennrad-Fahrradreifen

Empfehlung: Hintereinanderliegend: einzelner Reifen, einzelner Reifen, zwei Reifen nebeneinander, einzelner Reifen (siehe auch: Handreichungen für die Schule, Band 2, Seite 16, 4. Variation)

Einteilung: Paarbildung mit Aufteilung zur rechten und linken Bahn

Offene Aufgaben, die den Einfallsreichtum und die Kreativität der Kinder fördern und mehrere Bewegungsmöglichkeiten zulassen: „Wer von Euch hat eine gute Idee?“:

Aufgabe ansagen, ein Schüler als Modell vormachen lassen: „Richtig – und es gibt noch andere Möglichkeiten. Welche?“

❖ Aufgaben

1. Aufgabenreihe (Beispiele):

- „Durchläuft die Reifenbahn!“
- „Durchläuft die Reifenbahn und tretet immer in die Reifen - ohne die Fahrradmäntel zu berühren!“
- „Die Füße zeigen immer nach ... (90° zur Laufrichtung)!“
- „Beidbeinige Kontakte. Die Füße setzen immer beidbeinig auf – parallel oder versetzt.“
- „einbeinig-einbeinig-beidbeinig-einbeinig ...- Welche Möglichkeiten kennst Du?“
- „Einbeinige Kontakte mit Vorgabe. Links (li) –li – re - re – li- li ...“
- „4 x li – 3 x re – 4 x li ...“

2. Aufgabenreihe (Beispiele):

„Suche Dir einen Partner und bildet ein Paar! Springt paarweise. Einer auf der linken, der andere auf der rechten Reifenbahn! Überlegt, besprecht und einigt Euch, wie ihr springen wollt. Zeigt eine Sprungkombination – aber synchron! Das heißt, versucht die Sprungformen gleichzeitig durchzuführen. Möglichst im Rhythmus! Welches Paar von Euch schafft das besonders gut?“

Helferbedarf: 2 Stationsbetreuer

Station 4: Kräftigungsübungen und Getränkestation

1. Partnerziehen: Im Unterarmgriff sich gegenseitig über eine Linie ziehen (links/rechts/beidarmig)
2. Partnerschieben: Sich gegenseitig mit gestreckten Armen an den Schultern haltend wegschieben
3. Partner-Rücken-Drücken: Sich gegenseitig nur mit dem Rücken gegeneinander lehnd wegdrücken und schieben
4. Linienbalance: Partner von der Linie schubsen (beide stehen auf Linie)
5. Handabschlagen: sich gegenseitig in Liegestützposition versuchen auf die Hand zu schlagen
6. Popoklatsch: Partnerweise gegenüber versuchen den Popo des Partners abzuklatschen
7. Schattengehen: Augenmerk verschiedene Arm- und Fußhaltung
8. Gleichgewichtskoordination: auf einem Bein stehen und gegen die Hand des Partners drücken
9. Ziehkampf: durch Handfassen über eine Linie ziehen

Helferbedarf: 2 Helfer, 2 Stationsbetreuer

Fun-Athletics

Auch das Konzept Fun-Athletics bietet vielfältige Möglichkeiten in der Sporthalle aktiv zu werden.

1. Hindernisstafel:

Die Hindernisstafel wird je nach Altersklasse differenziert durchgeführt. Die Laufstrecke ist für alle Klassen gleich:

Gestartet wird mit einer Rolle vorwärts nach dem Kommando „Auf die Matte, Rolle, Los!“. Der Startläufer sprintet zunächst ca. 35 m flach, umläuft eine Fahnenstange und übergibt den Staffelstab seinem Teammitglied, das wiederum auf einer Turnmatte auf ihn wartet. Der zweite Läufer übersprintet nach der Rolle vorwärts auf dem Rückweg die Hindernisstrecke, umläuft eine Fahnenstange und übergibt den Staffelstab an Läufer 3. Dieser sprintet wieder die Flachstrecke. Der Lauf wird so lange fortgesetzt, bis jedes Teammitglied einmal die Flachstrecke und einmal die Hindernisstrecke gelaufen ist. Es darf zwischen Staffelstab oder Tennisring gewählt werden. Die Hindernisstrecke besteht aus Schaumstoffhürden und einem Kriechtunnel.

2. Standweitsprung:

Ein Teammitglied springt aus dem Stand so weit wie möglich. Das zweite Kind des Teams springt ab der Landestelle des ersten (Ferse) ebenfalls so weit es kann. Gemessen wird die Gesamtweite nach allen vier Springern. Es zählt der bessere Versuch aus zwei Durchgängen.

3. Geschwindigkeitsspringen:

Das Geschwindigkeitsspringen erfolgt durch beidbeiniges seitliches Überspringen eines ca. 20 cm hohen flexiblen Hindernisses in Keilform (z.B. aus Pappe). Jeder Teilnehmer hat je nach Altersgruppe zwischen 10 und 15 Sekunden Zeit, in der so viele seitliche Sprünge wie möglich absolviert werden (Minis 10 Sekunden, Schüler/innen C + D 15 Sekunden). Die Summe der Sprünge aller Teammitglieder wird addiert.

4. Zielwurf:

Geworfen wird aus der Schrittstellung auf ein an der Wand markiertes Ziel (z.B. Gymnastikreifen). Jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Pro Treffer werden zwei Punkte gutgeschrieben. Einen Punkt gibt es, wenn der Rand getroffen wird. Wurf mit dem Tennisball (Flutterball) auf ein 2 m hohes Hindernis)

6. Grand Prix:

Der Grand Prix ist die große Abschlussstaffel. Der Parcours führt durch die ganze Halle und ist aufgeteilt in einen Sprint-, Hürden-, Hindernis- und Slalombereich. Gestartet und gewechselt wird wieder mit einer Rolle vorwärts; Staffelstab bzw. Tennisring kommen wieder zum Einsatz.

Weiterführende Links

- www.bundesjugendspiele.de
- Auf folgenden Seiten findet man detaillierte Beschreibungen der Bewegungsangebote der Kinderleichtathletik:
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/alle-disziplinen-im-video/>
- <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik>

Ansprechpartner

Hilfestellungen bieten die Schulsportbeauftragten/
Vorsitzenden der Leichtathletik-Kreise (HLV)

Kreis	Schulsport- beauftragte/r	Vorsitzende/r
Bergstraße		roland.muenchenbach@hlv.de
Darmstadt-Dieburg		andrea.zemke@hlv.de
Dillenburg	ansgar.pieper@hlv.de	frank.rademacher@hlv.de
Frankenberg		dieter.wolf@hlv.de
Frankfurt	sebastian.schmidt@hlv.de	joachim.kany@hlv.de
Fulda	annika.fischer@hlv.de	ramona.sitzmann@hlv.de
Gelnhausen- Schlüchtern	willy.imhof@hlv.de (Schulsportbeauftragter und Vorsitzender)	
Gießen	klaus.powilleit@hlv.de	eckhard.paul@hlv.de
Groß-Gerau		tobias.hochstein@hlv.de
Hersfeld- Rotenburg	thomas.klessa@hlv.de	bernard.meyer@hlv.de
Hochtaunus		dagmar.fuhrmann@hlv.de
Hofgeismar	joachim.plinke@hlv.de	steffen.grimm@hlv.de
Kassel	michaelhocke@hlv.de	peter.grunwald@hlv.de
Lauterbach- Alsfeld		gunnar.habl@hlv.de
Limburg-Weilburg	catrin.gemeinder@hlv.de	martin.rumpf@hlv.de
Main-Taunus		axel.ruecker@hlv.de
Marburg- Biedenkopf		tanja.doerr@hlv.de
Odenwald	norbert.lamp@hlv.de	stefan.weis@hlv.de
Offenbach- Hanau	paul.gast@hlv.de (Schulsportbeauftragter und Vorsitzender)	

Rheingau-Taunus		sabine.reichert@hlv.de
Schwalm-Eder		joachim.bauer@hlv.de
Waldeck	karl-heinz.pschera@hlv.de	dieter.schroeder@hlv.de
Werra-Meißner		hagen.frantz@hlv.de
Wetterau	rainer.michel@hlv.de	karin.scheunemann@hlv.de
Wetzlar	lars.woerner@hlv.de	wilfried.bluhm@hlv.de
Wiesbaden		stefan.wellenhoefer@hlv.de
Wolfhagen		uwe.woellenstein@hlv.de