DLV

von der „AG Wettkampfsystem Kinder-LA“

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■ AUFBAUTRAINING ■■■
GRUNDLAGENTRAINING ■■■ 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 der 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.

TABELLE 1

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-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel** (Abstand: 3 – 5 m, Höhe: 30 cm)	**30-/40-m-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel** (Abstand: 4 – 6 m, Höhe: 30 bis 50 cm)	**50 m Hindernis-Sprint** **40-/50-m-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel** (Abstand: 5 – 7 m, Höhe: 50 bis 60 cm)	60 m Hürden
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			**6 x 50 m Staffel**	4 x 75 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 Wettkampfverhalten 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 bekanntgegeben 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

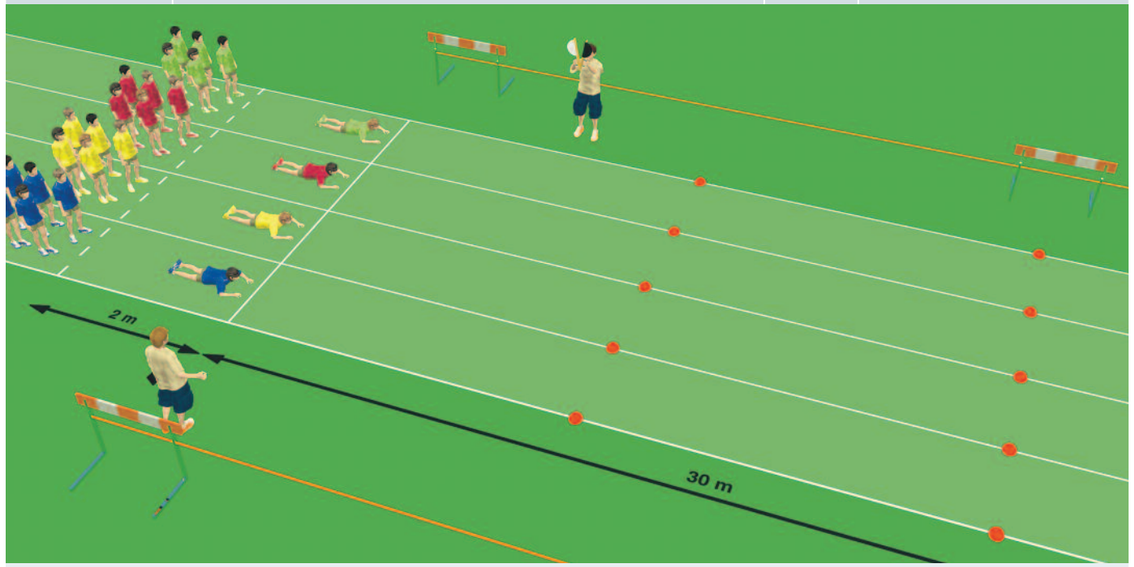
Für die Jüngsten im Wettkampfprogramm sind dagegen spannungsgeladene Staffeln und motivierende Organisationsformen vorgesehen, in die das schnelle Laufen und der Hindernislauf sozusagen „verpackt“ werden. Grundsätzlich gilt hier gilt das Prinzip: Je älter die Kinder, desto länger die Pendelstrecke, höher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

WETTKAMPFKARTE 1

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	30 M



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten mehrmals (max. dreimal) eine 30-m-Strecke mit unterschiedlichen Bedingungen.
- Die Bedingungen können 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 heraus (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 (6; 4 TEAMS)

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

WERTUNG

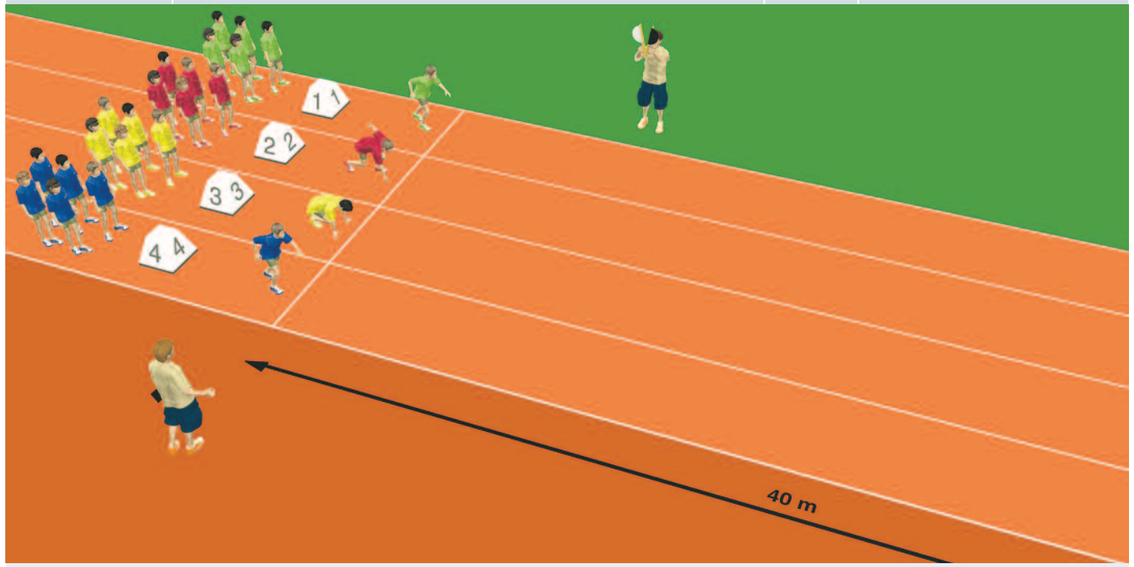
- Additionswertung: Die Zeiten von bis zu drei Läufen werden addiert.
- Die Summe der sechs besten Gesamtlaufzeiten der Teammitglieder wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen.
- Das Team mit der geringsten Laufzeit erhält 1 Rangplatzpunkt, das zweitbeste entsprechend 2 usw.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

WETTKAMPFKARTE 2

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	40 M



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten zweimal die 40-m-Strecke auf der Laufbahn (in Einzelbahnen).
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart und ohne Startblock. Dabei können die Kinder frei entscheiden, ob sie das Rennen aus dem Hochstart, dem Dreipunkt-Start 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 (6; 4 TEAMS)

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

WERTUNG

- Additionswertung (die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert) oder Bestwertung (nur das beste Ergebnis wird gewertet)
- Die Summe der 6 besten Ergebnisse aller Teammitglieder wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen: Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.

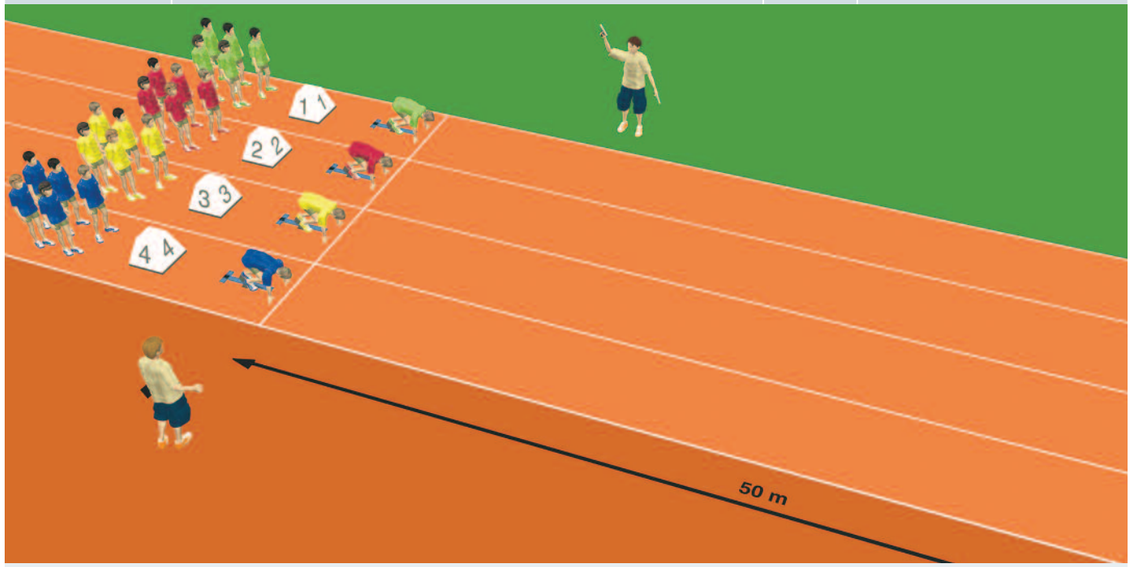
MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

►

WETTKAMPFKARTE 3

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**



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

• Die Kinder sprinten einmal die 50-m-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: Kontakt der Füße 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 (6; 4 TEAMS)

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

WERTUNG

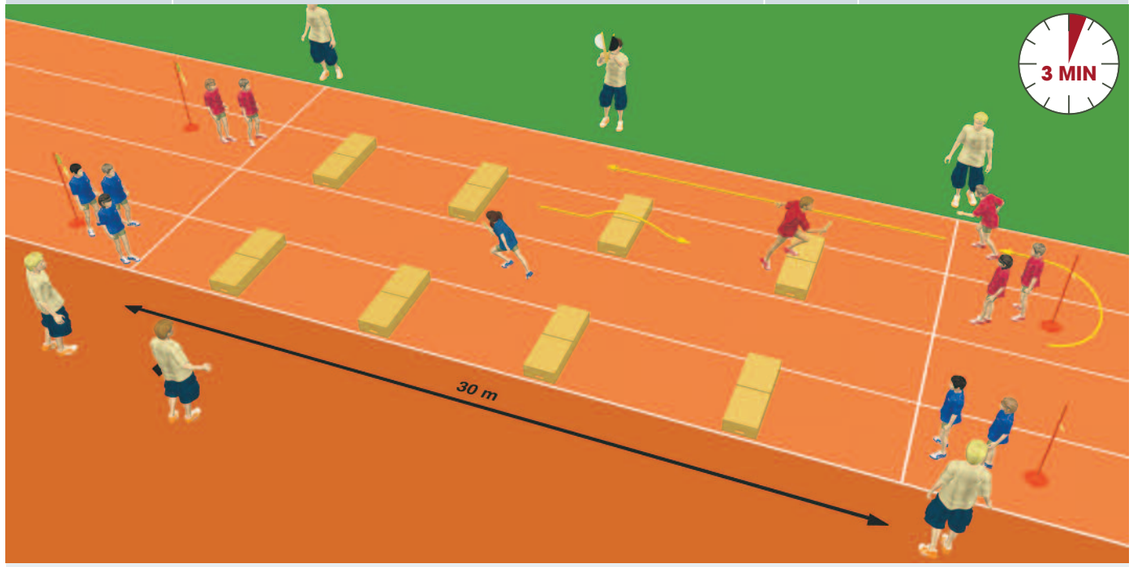
• Die erzielte Laufleistung bildet das Einzel-Ergebnis (elektronische oder Hand-Zeitnahme).
• Die Summe der 6 besten Ergebnisse aller Teammitglieder wird mit der Zeitensumme der anderen Teams verglichen: Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite Team entsprechend 2 usw.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

WETTKAMPFKARTE 4

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	**30-M-HINDERNIS-SPRINT-PENDELSTAFFEL**



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

• Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) und in exakt 3 Minuten eine **30-m-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung zurück.

• Auf der Strecke sind 4 bis 8 Hindernisse mit einer maximalen Höhe von **30 cm** (z. B. flache Bananenkartons) mit einem festen Abstand von **3 bis 5 m**.

• Jede Staffel benötigt 2 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.

• Haben die ersten Läufer nach Startkommando („Auf die Plätze! Fertig! Schuss!“) die Hindernisse überquert, übergeben sie das Staffelholz (Ring o. Ä.), stellen sich hinten an und warten, bis sie wieder an der Reihe zum Flachsprint sind usw.

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

WETTKAMPFHELFER (14; 4 TEAMS)

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

WERTUNG

• Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es 1 Punkt für die Mannschaft. Bei „Abkürzung“ 1 Punkt Abzug (1 Punkt/Fehler).
• Welche Mannschaft sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte?
• Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 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
• Pistole (alternativ: Startklappe)

►

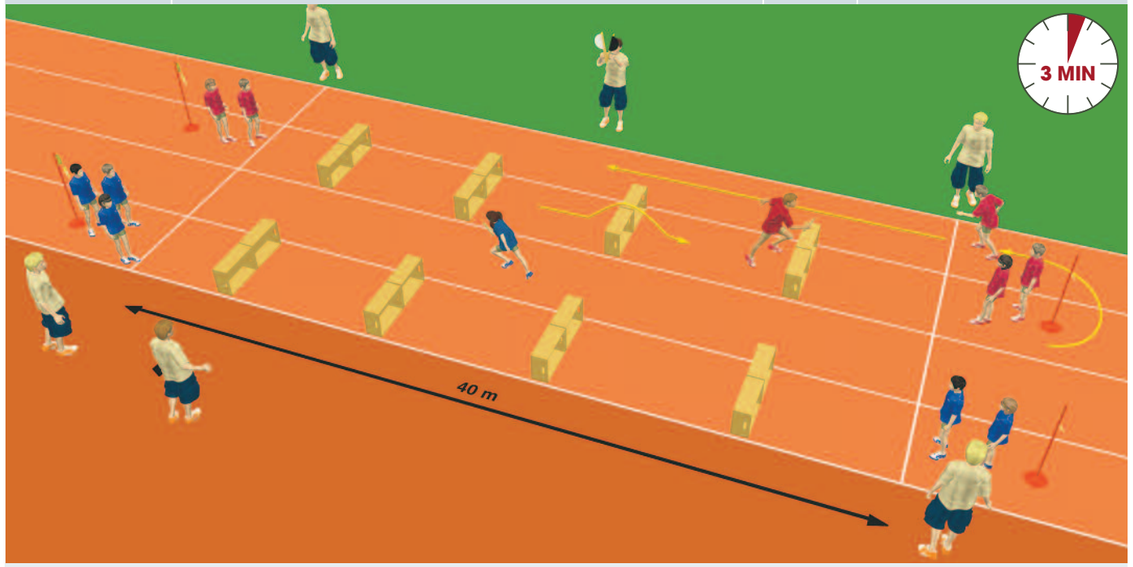
WETTKAMPFKARTE 5

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

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



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) und in exakt 3 Minuten eine **30- bis 40-m Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und eine Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung zurück.
- Auf der Strecke sind 4 bis 8 Hindernisse mit einer Höhe zwischen **30 und 50 cm** (z. B. quer gestellte Bananenkartons) mit einem festen Abstand von **4 bis 6 m**.
- Jede Mannschaft benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Haben die ersten Läufer nach Startkommando („Auf die Plätze! Fertig! Schuss!“) die Hindernisse berquert, übergeben sie das Staffelholz (Ring o. Ä.), stellen sich hinten an und warten, bis sie wieder an der Reihe zum Flachsprint sind usw.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange, ca. 3 m hinter der Übergabelinie, umlaufen.

WETTKAMPFHELFER (13; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezählung 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 1 Punkt für die Mannschaft. Bei „Abkürzung“ 1 Punkt Abzug (1 Punkt/Fehler).
- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte?
- Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 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
- Pistole (alternativ: Startklappe)

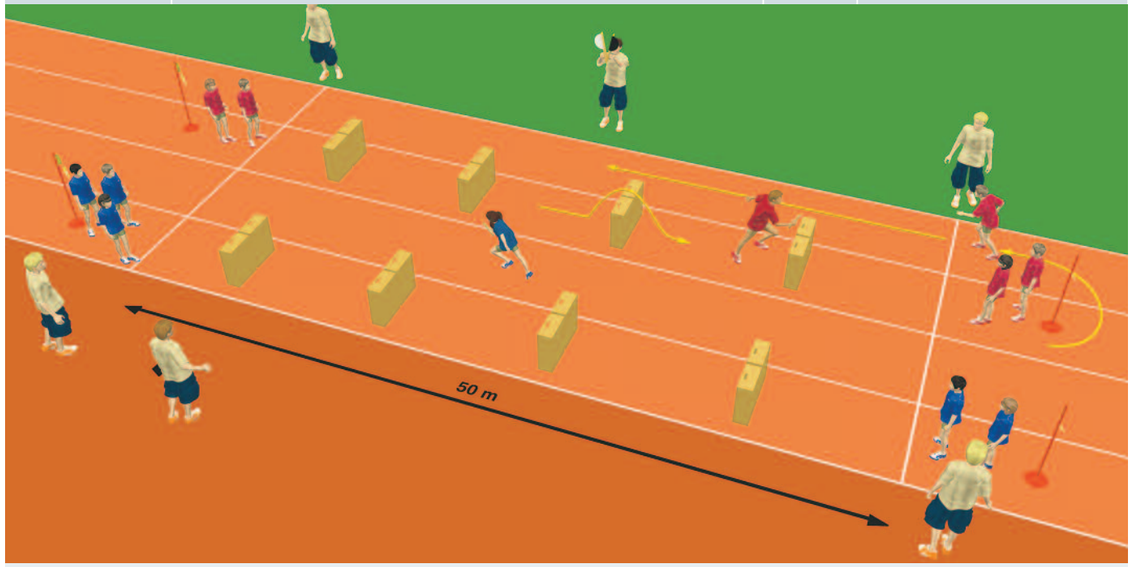
WETTKAMPFKARTE 6

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

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



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 Kinder) eine **40- bis 50-m-Hindernisstrecke** (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung zurück.
- Auf der Strecke sind 4 bis 8 Hindernisse mit einer Höhe zwischen **40 und 60 cm** (z. B. hoch gestellte Bananenkartons) mit einem festen Abstand von 5 bis 7 m.
- Jede Mannschaft benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hinder-nis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Schuss!“).
- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. 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 Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange, ca. 3 m hinter der Übergabelinie, umlaufen.

WETTKAMPFHELFER (12; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Zeitnahme und Aufstellen der Hindernisse der 1. Bahn
- 3 Helfer: Aufstellen der Hindernisse der Bahnen 2 bis 4
- 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 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.

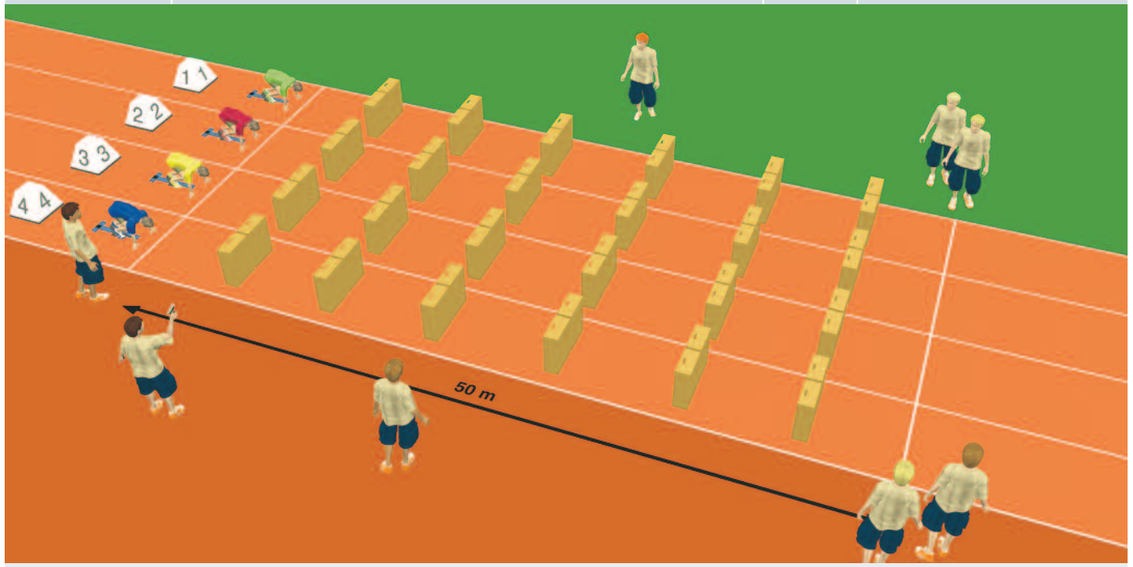
MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

►

WETTKAMPFKARTE 7

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-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in festen Abständen hintereinander liegender Hindernisse.
- Auf der Strecke sind 6 Hindernisse mit einer Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinderhürden bzw. hoch gestellte Bananenkartons) mit einem festen Abstand von 5 bis 7 m.
- 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 Voraussetzungen, idealerweise sind 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.

WETTKAMPFHELFER

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

WERTUNG

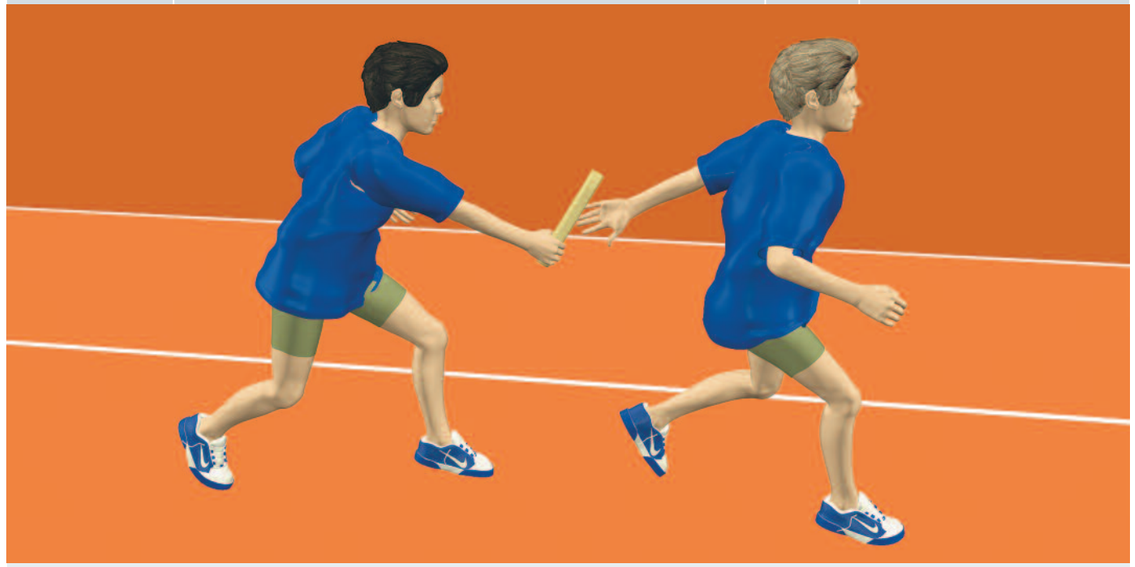
- Wer ist der Schnellste auf der 50-m-Hindernisbahn? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Laufzeiten innerhalb eines Teams.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht.

MATERIAL (6 BAHNEN)

- 4 Startblöcke
- Pistole (alternativ: Startklappe)
- 24 Kinderhürden, alternativ: 48 (paarweise nebeneinanderstehende) Bananenkisten
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage

WETTKAMPFKARTE 8

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**	**6 X 50 M STAFFEL**



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ausgehend vom bekannten 4 x 50-m-Staffelwettbewerb wird bei dieser Disziplin die Anzahl der Staffelmitglieder auf 6 erhöht und so die Gesamtlaufstrecke von 200 auf 300 m verlängert.
- Jedes Teammitglied läuft in einer ihm zugewiesenen Laufbahn eine Teilstrecke von 50 m. – Entsprechend erfolgt der Start auf der Rundbahn von der 300-m-Startmarke.
- Übergeben wird 1 Staffelstab, möglichst in passender Größe.
- Die Ablaufmarken für die Läufer 3 bis 6 sind auf der normalen Rundbahn markiert: 200 m – 150 m – 100 m – 50 m vor der Ziellinie. Die Ablaufmarke für Läufer 2 ist durch eine zusätzliche Markierung (250 m vor dem Ziel) zu ergänzen.
- Wie im Einzelwettbewerb über die 50-m-Distanz gilt die individuelle Fehlstartregel.
- 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 (9; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 3 Helfer: elektronische Zeit-nahme 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.

MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

►

WETTKAMPFKARTE 9

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	**TANDEM-TEAM-BIATHLON (500 – 600 M)**



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils 2 Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus 6 Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 500 bis 600 m: 2 Wurfstationen werden auf 2 Laufrunden (ca. 250 m lang) verteilt, was einer Laufzeit/ Tandem von 2 bis 4 Minuten entspricht.
- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Geräten (6 Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise 2 Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend 2 kleine Zusatz-runden (1 Zusatzrunde = 5 Prozent der Gesamt-Laufstrecke) zu laufen.
- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben dann an das dritte Tandem.

WETTKAMPFHELFER (11)

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

WERTUNG

- Welche Mannschaft stellt das schnellste Tandem-Biathlon-Team?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS)

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

WETTKAMPFKARTE 10

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	**TANDEM-TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)**



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils 2 Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus 6 Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m: 2 Wurfstationen werden auf 2 Laufrunden (ca. 300 m lang) verteilt, was einer Laufzeit/ Tandem von 3 bis 5 Minuten entspricht.
- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 verschiedenen Geräten (6 Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise 2 Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend 2 kleine Zusatzrunden (5 Prozent der Gesamt-Laufstrecke) zu laufen.
- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben dann an das dritte Tandem.

WETTKAMPFHELFER (11)

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

WERTUNG

- Welche Mannschaft stellt das schnellste Tandem-Biathlon-Team?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.

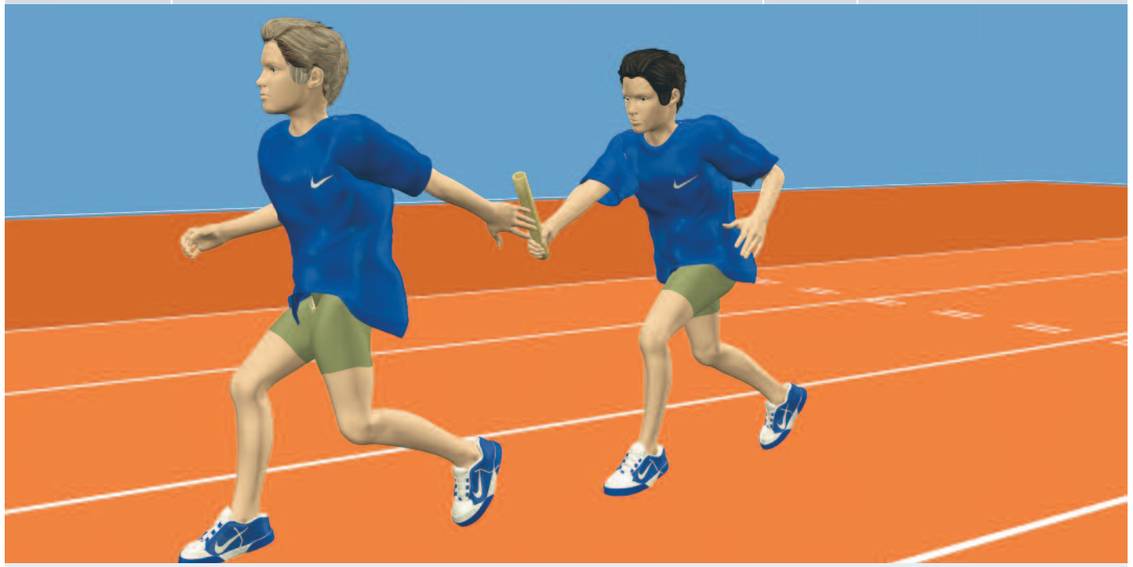
MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

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

►

WETTKAMPFKARTE 11

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	TEAM-VERFOLGUNG (6 X 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Spannungsgeladen und Zuschauer freundlich wird zum Abschluss des Wettkampftages eine Teamverfolgung nach der Gundersen-Methode durchgeführt.
- Ein Team besteht aus 6 Kindern, die nacheinander eine 800-m-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-m-Verfol-gung zeitversetzt an den Start: Das führende Teams startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den gesammelten Rangplatzpunkten (pro Punkt- eine Zeitdifferenz von 3 Sekunden).
- Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können, sind Startnummern (bei 6 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. „grün“, der vorletzte „gelb“ und der Schlussläufer „rot“).

WETTKAMPFHELFER (5)

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

WERTUNG

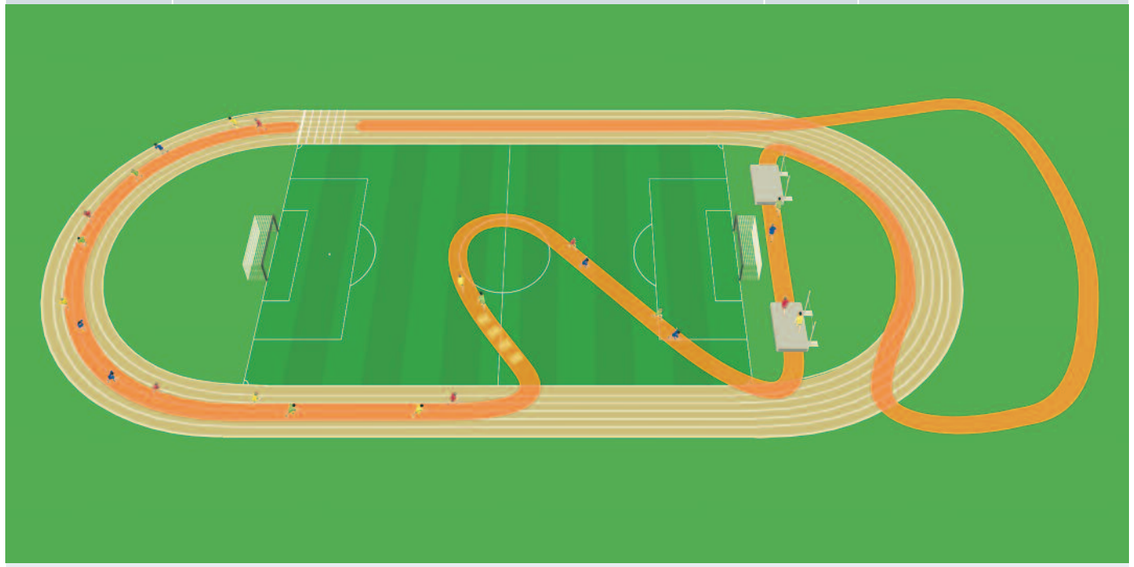
- Gundersen-Methode: Die Mannschaft, die als erstes im Ziel ist, hat die Tageswertung des Team-Mehrkampfs gewonnen. Die zweitplatzierte in der Team-Verfolgung ist dementsprechend die zweitbeste Mannschaft in der Team-Mehrkampfwertung usw.

MATERIAL/TEAM

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

WETTKAMPFKARTE 12

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	STADIONCROSS (1500 – 2000 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und nach Möglichkeit zudem abseits der Bahn.
- Vorhandene Hindernisse (z. B. Hochsprunganlagen im Kurvensektor) und zusätzliche Hindernisse (z. B. Heubalen, Bananenkartons, Schaumstoffbalken) werden in die Lauftsrecke integriert.
- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde legt der Ausrichter die Anzahl der zu absolvierenden Runden fest, sodass insgesamt eine Lauftrecke von 1500 bis 2000 m zu absolvieren ist. – Für diese Ausdaueranforderung bieten sich 2 bis 3 Runden an.
- Die Organisation des Laufes 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.

WETTKAMPFHELFER (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 6 besten Läufer eines Teams.
- Die Laufzeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/TEAM

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