Kinderleichtathletik-Teamwettbewerbe in Waldbreitbach

Die Kinder absolvieren in Teams (je 4 bis 7 Kinder) in Riegen einen Wettkampf aus den Disziplingruppen Sprint, Sprung, Wurf und Lauf. Jedes Kind nimmt an allen Disziplinen teil. Beim ***Sprung*** und beim ***Wurf*** kommen die Leistungen der 4 besten eines Teams in die Wertung. Beim ***Transportlauf*** wird, um eine Vergleichbarkeit zu erreichen, die erlaufene Punktezahl jeweils durch die Anzahl der Teammitglieder dividiert. Die Gesamtplatzierungen aller vier Disziplinen jedes Teams in einer Wettkampfklasse werden addiert und danach die Gesamtwertung in der Wettkampfklasse ermittelt.

Hindernis-Sprintstaffel

Ziel:

Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.

Wertung:

Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Aufbau:

Jede Staffel benötigt 2 nebeneinanderliegende Bahnen (Hindernis- und Flachstrecke). Jeder läuft mehrmals die Hindernis- und die Flachstrecke (U8. 30 m, U10: 40 m, U12: 40 m). Auf der Hindernisstrecke sind 4 Bananenkartons (U8 flach, U10 quer, U12 hoch) diesen Abständen:

U8 Abstand 6 m, An- und Auslauf 6 m, Karton flach
U10 Abstand 8 m, An- und Auslauf 8 m, Karton quer
U12 Abstand 8 m, An- und Auslauf 8 m, Karton hoch

Ablauf:

Je eine Hälfte der Teammitglieder stellt sich an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Hat ein Läufer nach Startkommando (Pfiff) die Hindernisse überquert, übergibt er den Staffelstab, stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist. Ordner überwachen die Übergabe und zählen die Punkte. Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen. Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen. Nach 3 Minuten ertönt der Schlusspfiff.

Transportlauf

Ziel:

Die Kinder sollen in einer vorgegebenen Zeit ausdauernd laufen. Laufzeiten: U8 4 Minuten, U10 6 Minuten, U12 8 Minuten

Wertung:

Wer läuft die meisten Runden in der vorgegebenen Zeit? Die Wertung erfolgt nach der Anzahl der in der Zeit bewältigten Runden. Die Rundenzählung erfolgt durch den Transport von Bällchen. Die transportierten Bällchen jedes Teams werden nach dem Lauf gezählt. Die Teamleistung wird durch die Anzahl der Teammitglieder dividiert, mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht

Aufbau:

Gelaufen wird auf einem Rasenquadrat (30 x 30 m). An jeder Seite stehen außen an der Laufstrecke 2 Bänke als Ballstationen im Abstand von ca. 10 m. Auf der in Laufrichtung gesehenen ersten Bank befindet sich die „Zählstation“ mit 3 leeren 30er-Eierkartons. „Auf der in Laufrichtung gesehenen zweiten Bank befindet sich das „Lager“ mit 90 Bällchen in 3 30er-Eierkartons. Die vier Ballstationen sind durch unterschiedliche Ballfarben (rot, blau, gelb, grün) zu unterscheiden.

Ablauf:

Die Teams stellen sich alle auf Höhe des Lagers ihrer zugewiesenen Ballstation auf. Vor jeder Runde nehmen sie sich einen Ball aus ihrem Lager. Sie legen ihn nach der Runde in ihrer Zählstation ab. Ordner überwachen, dass jeweils nur ein Bällchen transportiert wird. Sollte ein Lager während des Laufs vorzeitig geleert sein, wird es vom Ordner durch einen vollen 30er-Eierkarton aus der Zählstation aufgefüllt. Der Start erfolgt nach einem Pfiff. Die Restzeit wird jeweils angesagt (runtergezählt).

Hoch-Weitsprung (U8 und U10)

Ziel:

Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer (lose Latte) springen.

Wertung:

Wer springt am höchsten? Jede Überquerung wird mit einem Punkt gewertet (Strichliste). Jeder hat 2 Versuche pro Höhe. Die 4 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert. Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Aufbau:

Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann. Gemessen wird der Sprung in die Höhe.

U 8: Anlauf 5 m, Einstiegshöhe 45 cm, Steigerung 10-cm, ab 65 cm 5-cm

U10: Anlauf 10 m, Die Einstiegshöhe 60 cm, Steigerung im 10-cm, ab 80 cm 5-cm.

Ablauf:

Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis. Nach Überquerung der aufgelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand. Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind jede Höhe einmal geschafft haben. Dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

Scher-Hochsprung (U12)

Ziel:

Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung (Schersprung) anwenden.

Wertung:

Wer springt am höchsten? Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe. Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt. Technik-Kontrolle: Schwungbeinlandung Matte (Schersprung). Jede Überquerung wird mit einem Punkt gewertet (Strichliste). Die 4 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Ablauf:

Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte. Die erste Mattenberührung soll mit dem Schwungbeinfuß erfolgen. Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, die hintereinander ausgeführt werden. Anfangshöhe 75 cm, Steigerung 10 cm, ab 95 cm 5-cm-Abstand.

Schlagwurf

Ziel:

Die Kinder sollen per Schlagwurf ein Wurfgerät (Flatterball) möglichst weit werfen.

Wertung:

Wer wirft am weitesten? Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Weite, die hintereinander ausgeführt werden. Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurfmarkierung nicht übertritt und der Flatterball hinter der Ziellinie aufschlägt. Die Abwurfmarkierung wird nach jedem Durchgang verschoben, so dass sich die Ziellinie immer weiter entfernt. Jeder gültige Wurf wird mit einem Punkt gewertet (Strichliste). Die 4 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Aufbau:

Die Ziellinie bleibt bei allen Durchgängen gleich. Die Abwurfmarke wird bei jedem Durchgang so verschoben, dass die Wurfweite sich vergrößert.

Ablauf:

Der Wurf erfolgt mit folgenden Abständen zur Abwurfmarkierung:

U8 Schrittstellung/kein Anlauf

U10 3 m Anlauf (3-Schritt-Rhythmus)

U12 3er-Rhythmus mit beliebigem Anlauf/Angehen

Die Anfangsweiten und Steigerungen betragen:

U8 4 m mit ca. 1 m-Steigerungen

U10 6 m mit ca. 1 m-Steigerungen

U12 8 m mit ca. 1 m-Steigerungen

Auf Wunsch reicht ein Teambetreuer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an. Haben alle Kinder einen Durchgang absolviert, holen sie auf Kommando die Flatterbälle zurück und stellen sich wieder in der Reihenfolge auf.

Kontakt VfL Waldbreitbach, Abteilung Leichtathletik, gf@vfl-waldbreitbach.de