

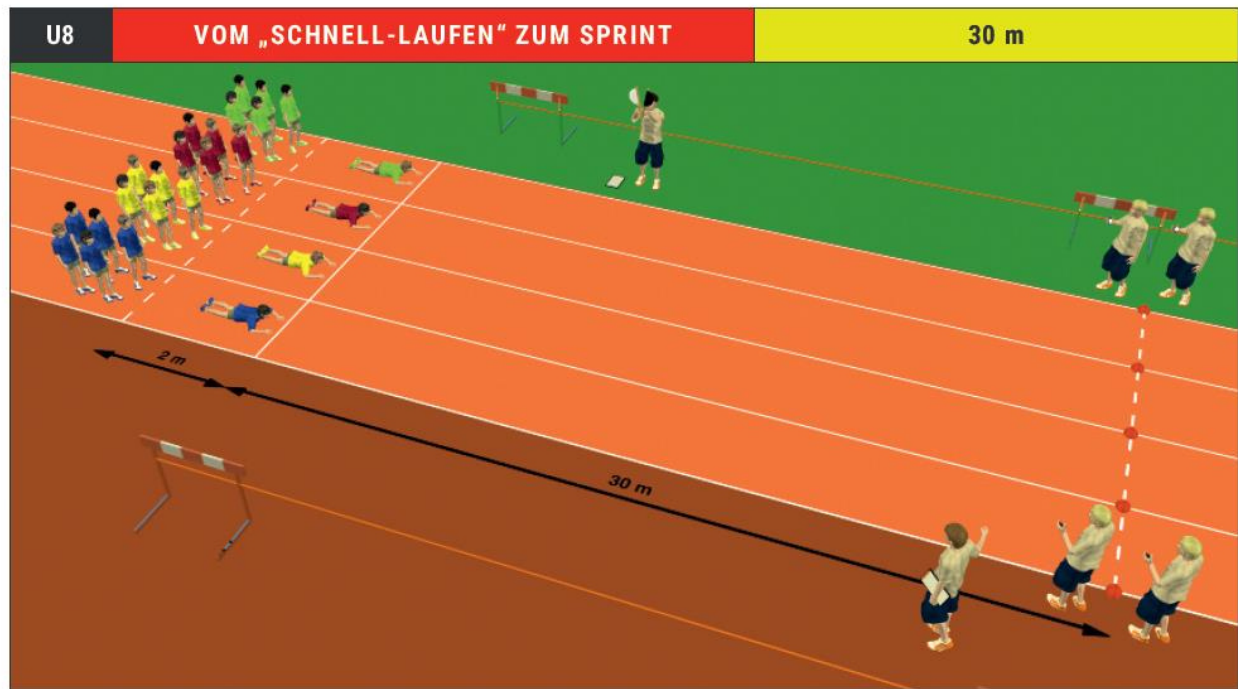
KM Halle Teil 2 - Sandbach 2025

	U8	U10	U12		U14		U16		Männl. Jgd.	Männer	Weibl. Jgd.	Frauen			
	M/W7 u. jü.	M/W 8,9	M10/M11	W10/W11	M12/M13	W12/W13	M14/M15	W14/W15	M16-19	M20 u. AK	W16-19	W20 u. AK			
Zeit	U8 (m/w)	U10 (m/w)	U12 (m)	U12 (w)	U14 (m)	U14 (w)	U16 (m)	U16 (w)	U18/U20 (m)		U18/U20 (w)		Zeit		
09:30	Teambildung & Aufwärmen												09:30		
	Kinder Leichtathletik														
12:00														12:00	
12:15			Siegerehrung												12:15
12:30					Stoßen	Stoßen									
12:45													12:45		
13:00						40m VL		40m VL					13:00		
13:15					40m VL	Kugel	40m VL	Kugel					13:15		
13:30				40m VL									13:30		
13:45			40m VL										13:45		
14:00					Kugel	40m ZL/EL	Kugel	40m ZL/EL					14:00		
14:15				40m ZL/EL									14:15		
14:30			40m ZL/EL										14:30		
14:45					40m ZL/EL		40m ZL/EL						14:45		
15:00									Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	15:00		
15:15			Staffel	Staffel									15:15		
15:30					Staffel	Staffel	Staffel	Staffel					15:30		
15:45									40m VL	40m VL	40m VL	40m VL	15:45		
16:00													16:00		
16:15									40m ZL/EL	40m ZL/EL	40m ZL/EL	40m ZL/EL	16:15		
16:30									Staffel	Staffel	Staffel	Staffel	16:30		

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!

Stand: 01/2025

Qualifikation Läufe: (4 Bahnen)	5.-8 Läufer	Endlauf = Vorlaufsieger + 2 Zeitschnellste	
	ab 9 Läufer	2 Zwischenläufe = Vorlaufsieger + Zeitschnellste	Endlauf = Zwischenlaufsieger + 2 Zeitschnellste
	ab 24 Läufer	3 Zwischenläufe = Vorlaufsieger + Zeitschnellste	Endlauf = Zwischenlaufsieger + 1 Zeitschnellste



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- ▶ Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▶ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
 - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
 - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▶ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▶ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
 - » die vorgegebene Startposition aufgibt oder

- » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- ▶ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- ▶ Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- ▶ Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- ▶ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

- ▶ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▶ Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- ▶ Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- ▶ Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziel-linie)
- ▶ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hütchen oder Pylonen)
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▶ 4 Stoppuhren

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.
- ▶ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokoll-führung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-30-meter



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifenstrünge?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
 - der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- Kabelbinder oder Kordel
- Tape o. Ä.
- 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfen-staffel



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen einen vorgegebenen Gegenstand beidhändig von der Brust aus möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 8 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Mit der Ausschreibung wird das zu stoßende 0,5 bis 1 Kilogramm schwere Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Basket-, Medizinball).
- Die Kinder stoßen das Gerät beidhändig frontal nach vorn, wahlweise bei paralleler Fußstellung oder aus

der Schrittstellung (Fußspitzen zeigen jeweils nach vorn). Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
 - die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

- Würfe oder Stöße die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, müssen wiederholt werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Bei der Ausführungen sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewegungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer den korrekten Bewegungsablauf noch einmal demonstrieren und erläutern.
- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Wegstoßen des Wettkampfgeräts („Groß-Werden“ des ganzen Körpers, Streckung von den Füßen bis zu den zueinander zeigenden Fingern) erlernen. Dabei sollen sie beim Ausstoß beide Arme explosiv strecken.
- In der Ausgangsstellung sollen die Kinder beide Ellenbogen bis auf Schulterhöhe anheben, die Hände sind hinter dem (ruhenden) Gerät.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stoßgerät laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (10 x 8 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

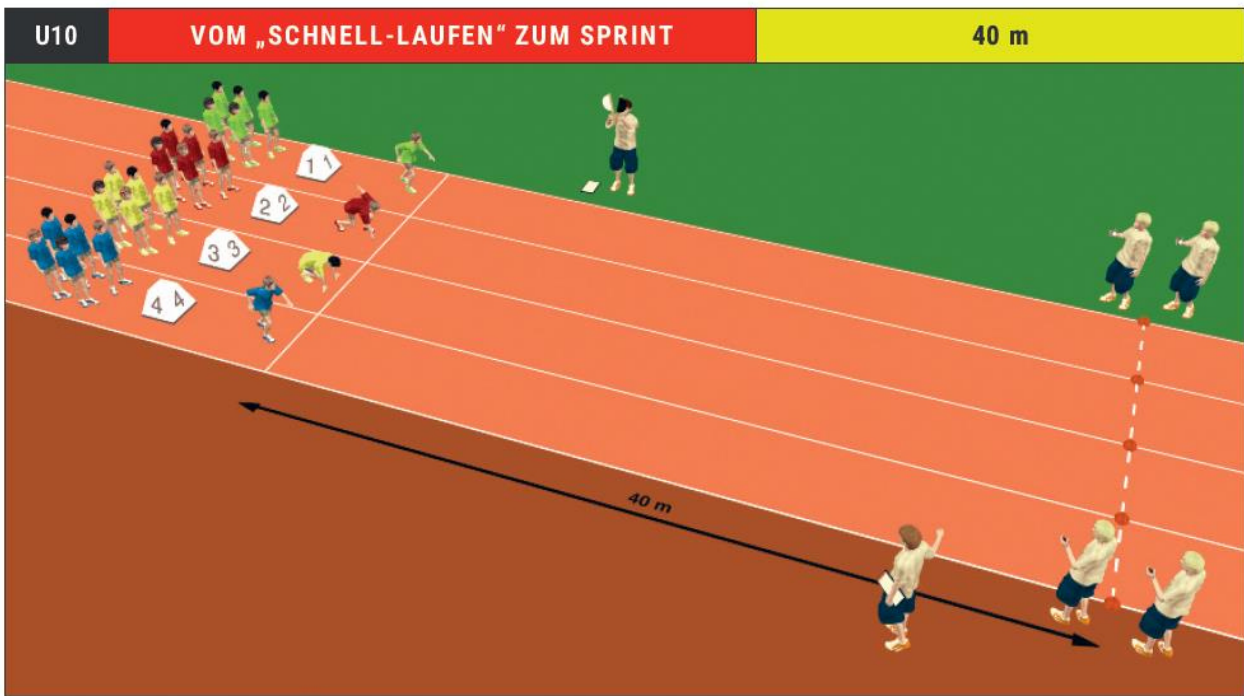
WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wettkampfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/ue8-beidarmiger-stoss



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst schnell starten und so schnell wie möglich eine 40-Meter-Strecke laufen.
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?
 - Wer kann zweimal hintereinander möglichst schnell laufen (A)?
 - Wer kann einmal besonders schnell laufen (B)?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▶ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Warte- und bei „Fertig!“ die ruhende Startposition ein. Hiernach erfolgt das Startsignal.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.
- » **A: Additionsergebnis**
Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.

» **B: Bestergebnis**

- Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelleistung.
- ▶ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
 - ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
 - ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
 - ▶ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- ▶ Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.
- ▶ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- ▶ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▶ Aufbauend auf den Anforderungen der U8-Variante sollen die Kinder unterschiedliche Startpositionen kennenlernen und das dreigeteilte Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) verinnerlichen.
- ▶ Die Kinder sollen lernen, aus der ru-

- henden „Fertig“-Position in kürzester Zeit zu reagieren sowie impulsiv und kraftvoll zu starten.
- ▶ Es gilt, so schnell wie möglich zu beschleunigen und die erreichte Höchstgeschwindigkeit möglichst bis zur Ziellinie aufrechtzuerhalten.
- ▶ Die Kinder sollen sich unmittelbar nach dem Start aus der anfänglichen Oberkörpervorlage schnell in eine aufrechte Körperhaltung mit entsprechendem Knieeinsatz, Ballenlauf und gegengleichem Armeinsatz gelangen.
- ▶ Die freie Wahl der Startposition ermöglicht den Kindern einen eigenen Gestaltungsspielraum. Sie können so ihr Bewegungsverständnis und -gefühl aktivieren und weiterentwickeln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ▶ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▶ 4 Stoppuhren

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- ▶ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

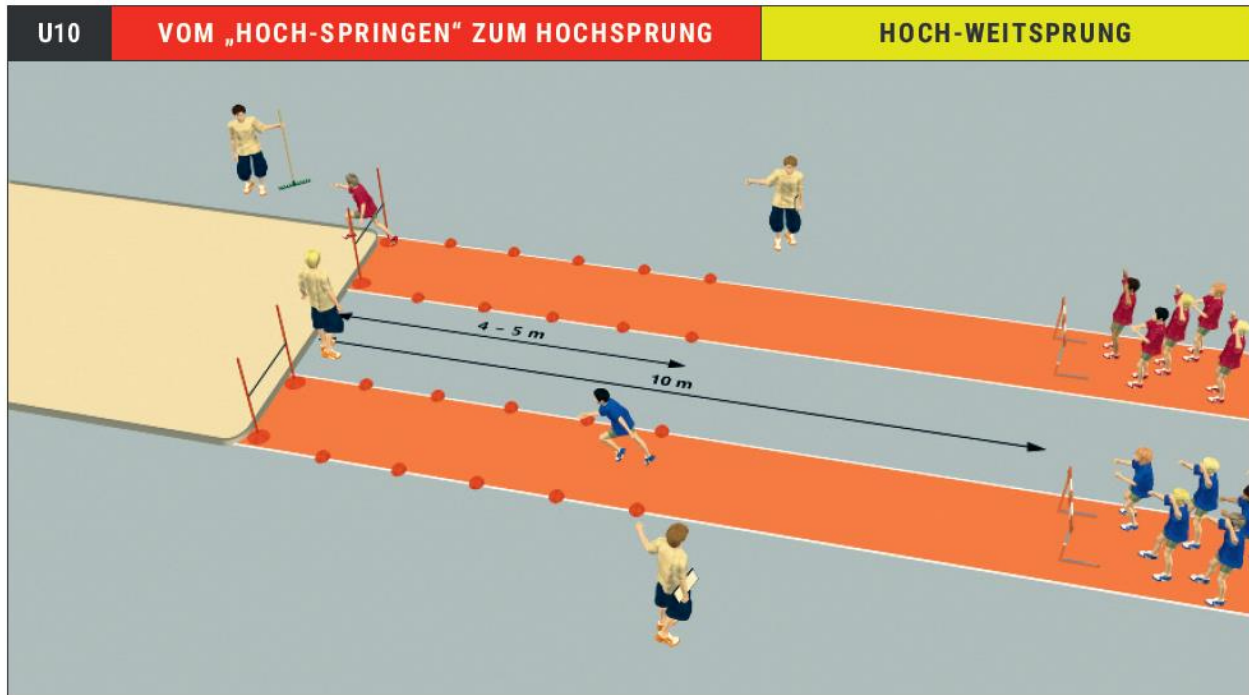
WETTKAMPFHILFER

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/
disziplin-uebersicht/bereich-laufen/u10-40-meter



WETTKAMPFIDEEN

- ▲ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- ▲ Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- ▲ Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- ▲ Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- ▲ Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm; bis zu einer Höhe von 80 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- ▲ Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- ▲ Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- ▲ Die Kinder dürfen keine Höhe auslassen.

▲ **Sicherheitshinweis** (und technische Vorgabe): Beidbeiniges Abspringen und Schersprünge sind zu unterbinden. Dies kann u. a. durch einen mit Hütchen begrenzten Anlaufkorridor erreicht werden.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zeitmeter wie möglich.
- ▲ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt,
 - » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
 - » die Querstange herunterfällt oder
 - » der Anlaufbereich verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- ▲ Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- ▲ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▲ Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- ▲ In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus (im Vergleich

zum U8-Hoch-Weitsprung verlängerten) Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.

- ▲ Der Absprungimpuls nach vorn-oben soll vor allem durch Einsatz der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) erreicht werden.
- ▲ Wichtig sind eine aufrechte Anlauf- und Absprunghaltung und der Steigesprung (Take-off) nach vorn-oben.
- ▲ Bei der Lattenüberquerung sind Schnelkraft, Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- ▲ Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 1 Sprunggrube/Landefläche
- ▲ 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- ▲ 2 Hürden o. Ä.
- ▲ 16 bis 20 Hütchen o. Ä.
- ▲ 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- ▲ Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- ▲ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- ▲ 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-hoch-weitsprung



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen das Wettkampfggerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- ▶ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- ▶ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- ▶ Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- ▶ Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-

chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- ▶ Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▶ Der Stoß ist ungültig, wenn ...
 - » die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - » der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),

» der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erleben. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.

▶ Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.

- ▶ Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- ▶ 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- ▶ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▶ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▶ Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- ▶ 1 Maßband

WERTUNG

- ▶ Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▶ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▶ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoss