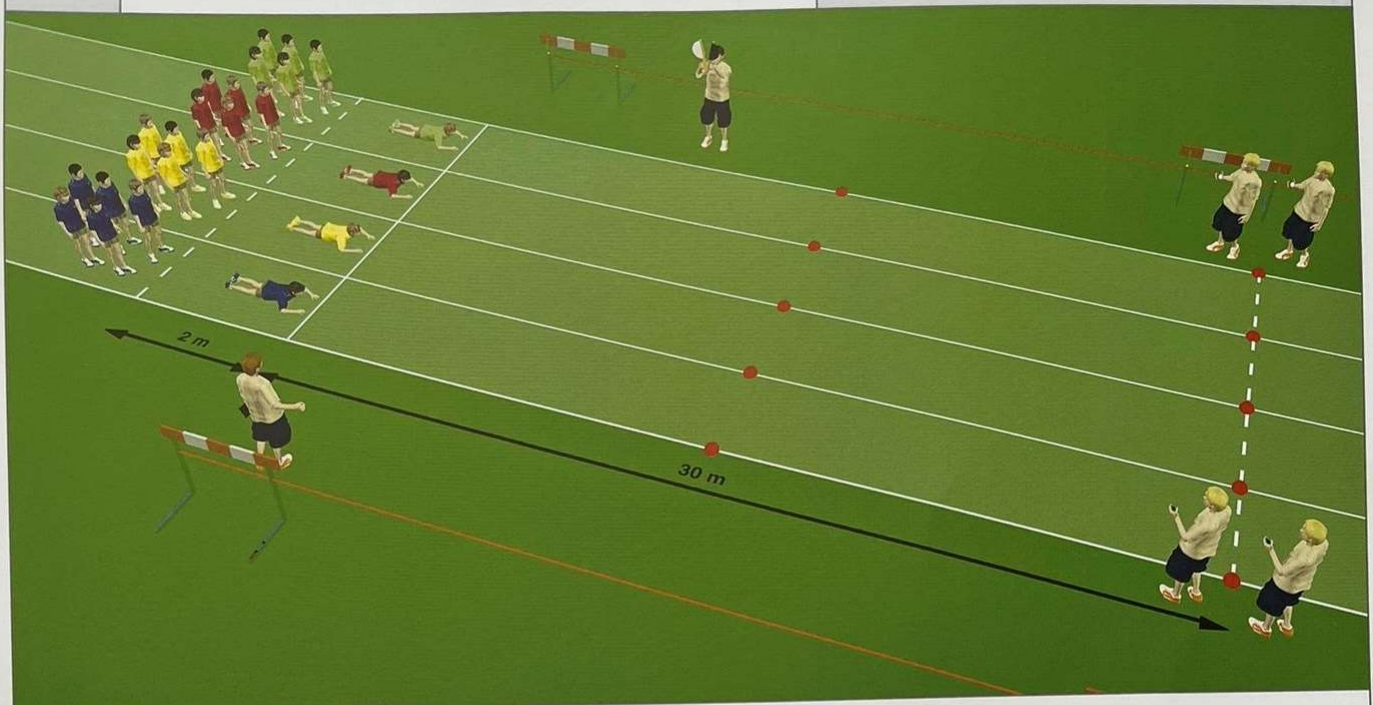




KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied läuft mehrmals (maximal dreimal).
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
 - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.

- unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Kinder die geforderte Lage bzw. die dem

Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Mit der Startklappe oder durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

WETTKAMPFHELPER (5/4 BAHNEN)

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

WERTUNG

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Additionswertung: Es werden die Zeiten aller Läufe jedes Teilnehmers addiert.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 BAHNEN)

- Startlinie
- Ziellinie
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U8

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL

KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION

- 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.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen (Hindernis- und Flachstrecke).
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm (z. B. flache Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand von jeweils 3 bis 5 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich wenn möglich in gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando die Hindernisse überquert,

übergibt er den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

WETTKAMPFHelfER (8/4 TEAMS)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

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.

MATERIAL (4 TEAMS;
HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 400 bis 600 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfeln „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 3 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln begonnen. Erreicht das Tandem das Ziel, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald der letzte Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat.

WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)

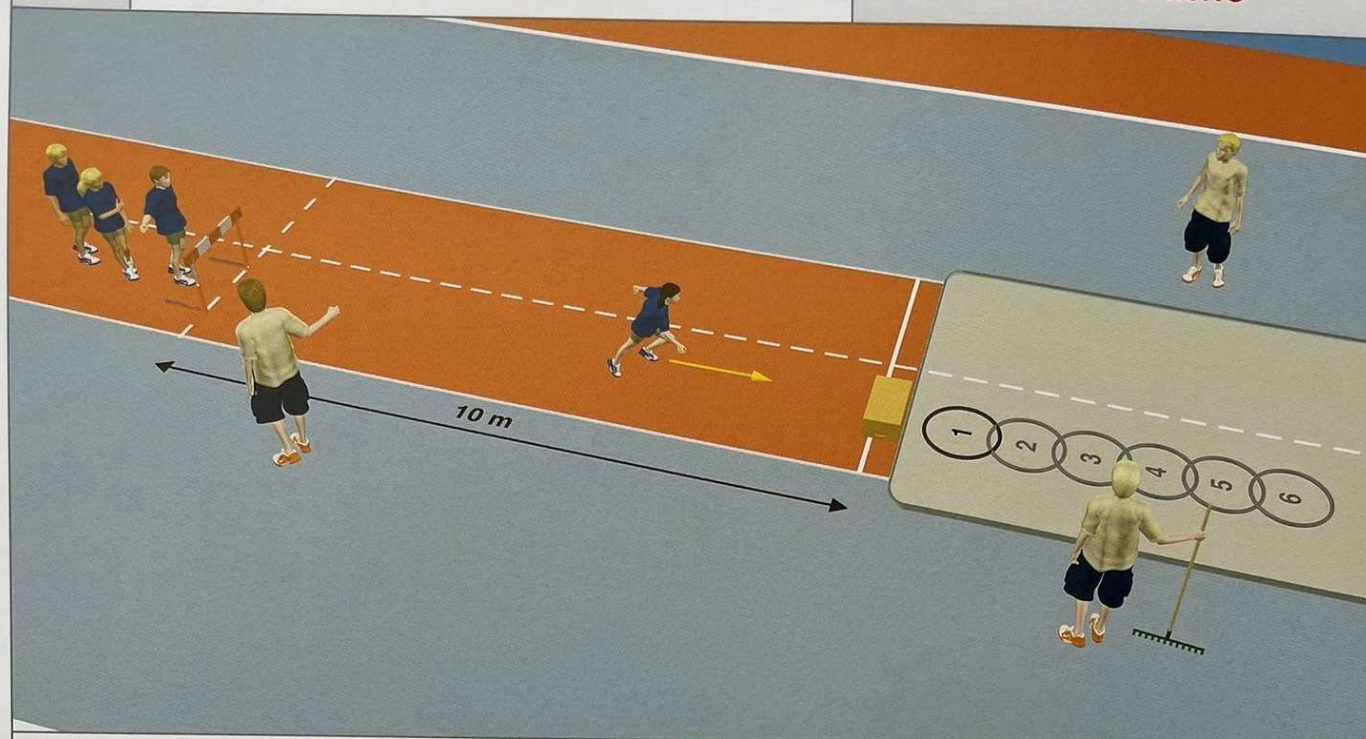
- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS)

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



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Reifenweite.
- Jedes Kind beginnt zunächst aus einem maximal 10 m langen

gen Anlauf, springt mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich.

- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) hat jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“).
- Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind in jedes Ziel gesprungen sein, dabei wird die einmal

festgelegte Reihenfolge eingehalten.

- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis – Beginn Fahrradreifen) beträgt 1 m, dann weiter im 25-cm-Abstand (Empfehlung).

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

WERTUNG

- Welches Team trifft am häufigsten weit entfernte Zielbereiche ganz genau? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Punkteleistungen eines Teams.
- Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

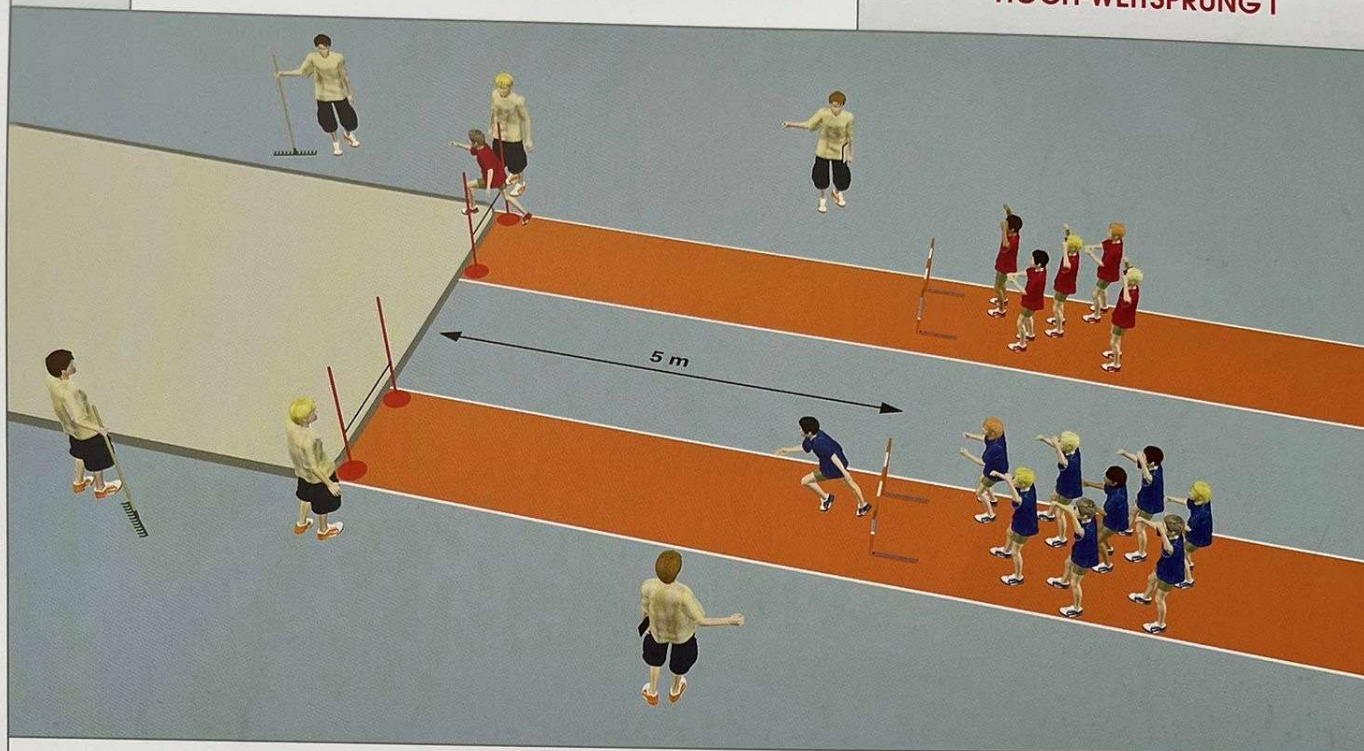
MATERIAL/RIEGE

- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisse (z. B. Bananenkiste, flach gestellt)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

U8

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

HOCH-WEITSPRUNG I



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte o. Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.

- 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.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 65 cm im 5-cm-Abstand.
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.
- Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind jede Höhe einmal ge-

schaft haben. Dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

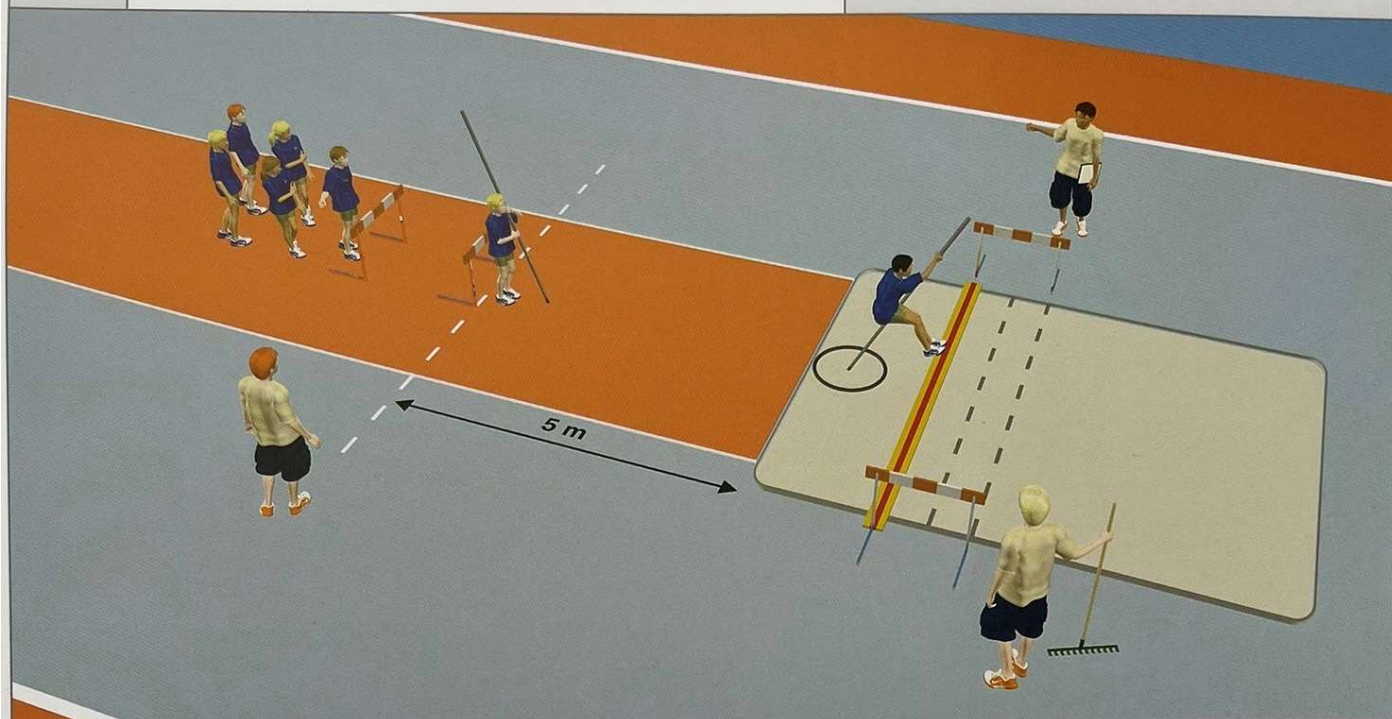
- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

WERTUNG

- Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 1 Sprunggrube
- 1 Hürde als Anlaufbegrenzung
- 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte

**KURZBESCHREIBUNG/****ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen und sicher landen.
- In der Grube oder auf dem Rasen wird eine Punktlinie mit einem Band o. Ä. markiert, davor wird ein Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) gekennzeichnet.
- Jede Mannschaft absolviert mit je 10 Versuchen 3 Durchgänge. Für den 1. Durchgang (1. – 10. Versuch) wird ein 25-cm-Abstand zwischen Reifenende und Punktlinie empfohlen,

für den 2. Durchgang 75 cm, für den 3. Durchgang 1,25 m.

- Die Anlauflänge ist auf 5 m begrenzt.
- Jedes Kind läuft mit einem Stab in den Händen los, sticht in den Reifen und springt mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktlinie. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- Für jede erfolgreiche Überquerung der Punktlinie erhält das gesamte Team 1 Punkt, d. h., jede Mannschaft kann maximal 30 Punkte erzielen.

- Auch beim Berühren der Markierung erhält man einen Punkt.

0 Punkte gibt es bei einem Körperabdruck vor der Punktlinie.

- Die vor Beginn des Stabspringens gewählte Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder wird bis zum Abschluss der Disziplin aufrechterhalten.

WETTKAMPFHelfER (2/RIEGE)

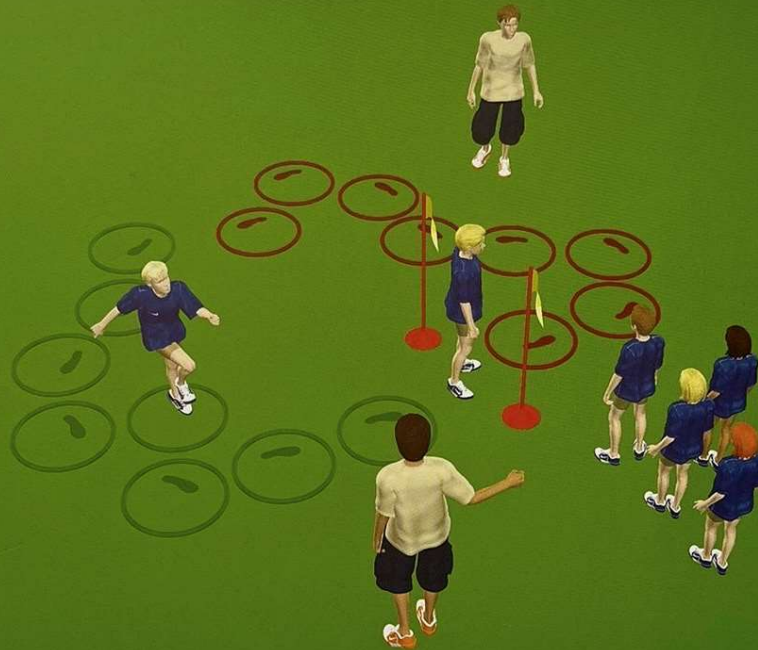
- 1 Helfer: Organisation
- 1 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube

WERTUNG

- Welche Mannschaft schafft bei insgesamt 30 Versuchen die meisten Punkte? – Die erzielte Mannschafts-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Punktlinie
- 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen
- 1 Reivoband o. Ä.



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Jedes Team hat 2 Staffelversuche mit je 6 Kindern. Im zweiten Versuch soll die Staffel verändert und sollen Kinder ausgetauscht werden. So wird ermöglicht, dass jedes Kind mindestens an einem der beiden Staffeldurchgänge teilnehmen kann.

- Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen – Beinwechsel und zugleich Farbwechsel zwischen dem 8. und 9. Reifen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehler-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes In-den-Reifen-Springen, so muss das Kind zurück zum

vorherigen Reifen und hüpft von dort aus weiter.

- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Zuerst springt jedes Kind mit dem einen Bein, nach dem 8. Reifen mit dem anderen.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“. Jedes Kind ist dabei 2-mal an der Reihe. Sobald das 6. Kind den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt.

WETTKAMPFHELPER (2/PARCOURS)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn

WERTUNG

- Welches Team bewältigt am schnellsten den Parcours? – Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.
- Die Bestzeiten aller Teams werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/PARCOURS

- 16 Fahrradreifen (jeweils 8 Reifen, gestaltet in unterschiedlicher Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Materialien zum Verbinden der Reifen untereinander (z. B. Kordel, Kabelbinder)
- Markierungen für die Anordnung der Reifen
- Kennzeichnung der Start-(Wechsel-)Position



KURZBESCHREIBUNG/

ORGANISATION

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät

von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 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. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, wer-

den gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).

- 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 Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

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 dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- 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.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- 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 je-

dem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.

- Alternativ: Das Kind absolviert unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es wieder an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

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 dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/ANLAGE

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit/30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Bauustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle