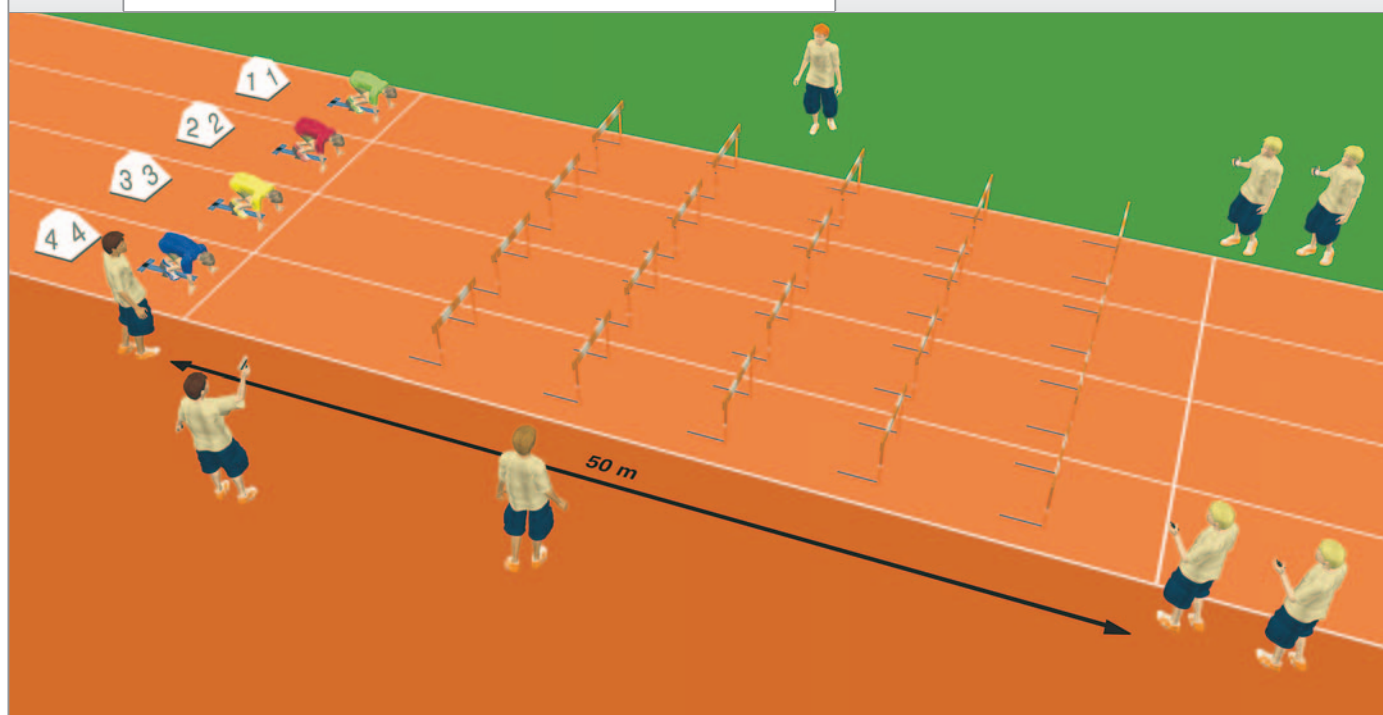


U12

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

50-M-HINDERNIS-SPRINT (EINZEL)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50-m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinander liegende Hindernisse.

- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden bzw. hochgestellte Bananenkartons) mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ beginnt der schnelle Lauf aus dem Startblock.
- 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 kindgemäß ermahnt.

- Per Hand- bzw. elektronischer Zeitnahme werden im Ziel die Einzelleistungen ermittelt.

WETTKAMPFHILFER (6/4 BAHNEN)

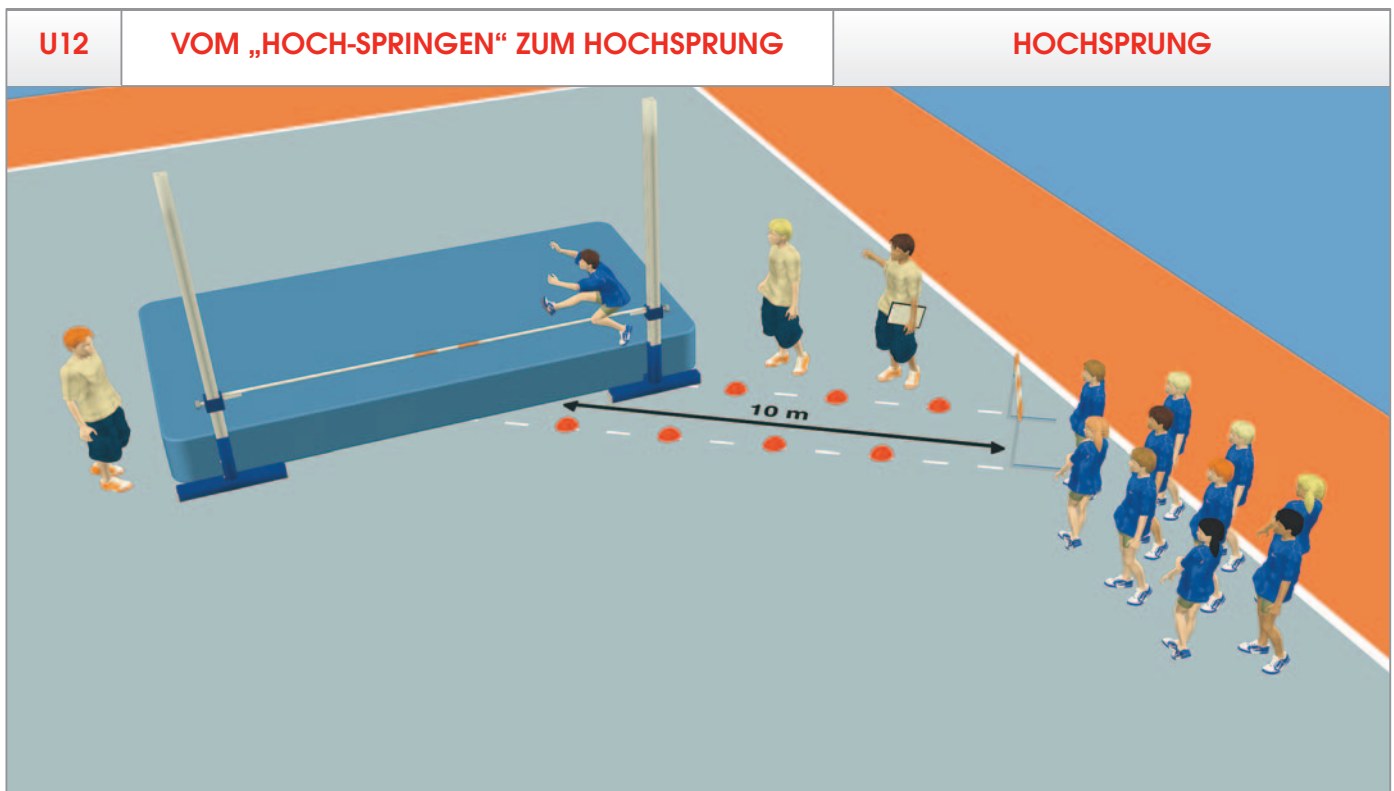
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer läuft am schnellsten über die 50-m-Hindernis-Strecke? – Ermittelt wird die Laufzeit jedes Einzelnen.
- Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten beim 50-m-Hindernis-Sprint? – Für die Teamwertung werden die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 BAHNEN, HIER JEWEILS 5 HINDERNISSE)

- 4 Startblöcke
- 20 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
 - Hochsprung (b):
 - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
 - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
 - Für die Teamwertung wird der Schersprung empfohlen, für die Einzelwertung der Hochsprung.
- Für beide Disziplinvarianten gilt:
 - Jedes Teammitglied nimmt teil.
 - Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 95 cm im 5-cm-Abstand (Empfehlung).
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle
Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer springt am höchsten?
- Teamwertung: Die 6 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

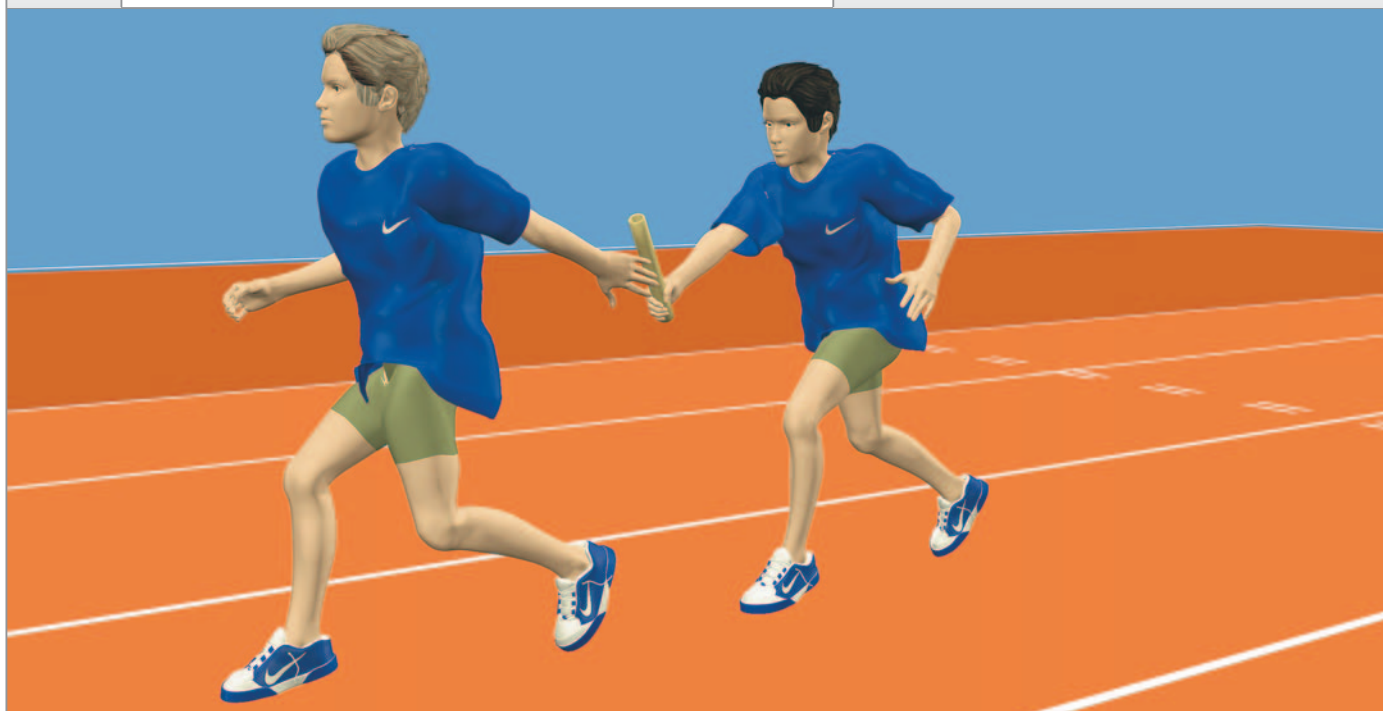
MATERIAL/RIEGE

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hürden in 10 m Entfernung (Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

U12

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-VERFOLGUNG (6 X 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Zum Wettkampfeinde sollen die Kinder eine Staffel-Ausdauerleistung erbringen.
- 6 Kinder bilden eine Staffel. Nacheinander absolvieren sie eine 800-m-Strecke (z. B. Rundbahn).
- Die Teamverfolgung wird nach der Gundersen-Methode durchgeführt.
- Nach Beendigung aller anderen Disziplinen und der Ermittlung des Gesamt-Punktestands, erfolgt die abschlie-

Bende 6 x 800-m-Teamverfolgung zeitversetzt: Das führende Team startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den erzielten Ranglistenpunkten (Excel-Datei mit Berechnungsformel steht auf leichtathletik.de zum Download zur Verfügung).

- Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können,

werden Startnummern (bei 6 Teams die Nummern 1 bis 6) empfohlen. Zudem sollten die letzten 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“).

ZUM DOWNLOAD DER BERECHNUNGSFORMEL

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=938>

WETTKAMPFHelfER (6)

- 1 Helfer: Starter
- 2 Helfer: Ordner (Startablauf)
- 3 Helfer: Zeitnehmer (zugleich Wechselhelfer und Runden-zähler)

WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht in der Abschlussdisziplin Teamverfolgung als erste das Ziel und gewinnt damit die Tageswertung im Team-Mehrkampf? – Die Einlaufplatzierungen der Teams bilden zugleich den Endstand in der Team-Mehrkampfwertung.

MATERIAL

- 1 Stoppuhr
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 1 Staffelstab/Team
- Parteibänder o. Ä.