

Kinderleichtathletik Basics im Überblick

EINEN KURZCLIP ZU DEN BASICS FINDEN SIE HIER:

[HTTPS://YOUTU.BE/DIJ2NCQFWZK](https://youtu.be/dIJ2NCQFWZK)



Wettkampfsystem Kinderleichtathletik



- › Kinderleichtathletik = Teamleichtathletik
- › Disziplinvielfalt durch 42 Disziplinen
- › Für 6 bis 11-jährige Mädchen und Jungen
- › Altersgerecht auf die späteren Jugenddisziplinen vorbereitend

7 Kinderleichtathletik Grundsätze

FÜR TRAINING UND WETTKAMPF GILT

1. Leichtathletik ist Laufen, Springen und Werfen
2. Koordination vor Kondition
3. Jede Leistung zählt
4. Mit effektiver Organisation zu Bewegungssportfesten
5. Gemeinsam im Team
6. Vielseitig und vielfältig wetteifern
7. Offenheit und Transparenz

Disziplinübersicht

- > *Ausführungsbestimmungen in den Disziplinkarten
- > ** Disziplinen können nach den Regeln der IWR sowie ihrer Nationalen Bestimmung der U14 durchgeführt werden

KINDERLEICHTATHLETIK

Disziplinen*	w/m 6/7 U 8	w/m 8/9 U 10	w/m 10/11 U 12
--------------	----------------	-----------------	-------------------

LAUF

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30 m	40 m	50 m**
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	Hindernissprint-Staffel (30 m)	Hindernissprint (30-40 m) Hindernissprint-Staffel (30-40 m)	Hindernissprint (40-50 m) Hindernissprint-Staffel (40-50 m)
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			6 x 50m Staffel 4 x 50m Staffel**
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	Biathlon-Staffel (400-600 m)	Biathlon-Staffel (600-800 m) Transportlauf	Verfolgungs-Staffel (6 x 800 m) 800 m** Crosslauf** (1500-2500 m)
Vom „Marschieren“ zum Gehen		Geh-Staffel (3 x 400 m) Gehen (400-600 m)	Geh-Staffel (3 x 600 m) Gehen** (1000 m/2000 m)

SPRUNG

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Zielweitsprung	Weitsprung-Staffel Weitsprung in die Zone	Weitsprung**
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung	(Scher-)Hochsprung**
Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	Einbeinhüpfer-Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung	Stabweitsprung	Stabweitsprung

WURF

Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf**
Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß	Beidarmiger Stoß	Medizinballstoß	(Kugel-)Stoß
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf

Altersklasseneinteilung und Wettbewerbsformen



U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	
		Ausgewählte Wettbewerbe (nach IWR sowie nat. Bestimmungen)	IWR
		Einzelwettbewerbe (nach Ranglistenpunkten)	Wettkampfsystem Kinderleichtathletik
	Einzelmehrkämpfe (nach Ranglistenpunkten)	Einzelmehrkämpfe (nach Ranglistenpunkten)	
Teamwettbewerbe (nach Ranglistenpunkten)	Teamwettbewerbe (nach Ranglistenpunkten)	Teamwettbewerbe (nach Ranglistenpunkten)	

Wettbewerbsformen



- › Teamwettbewerb
 - › Alle Disziplinen werden im Team gewertet und so trägt jedes Kind durch seine Stärken einen Teil zum Teamergebnis bei.
- › Einzelmehrkampf
 - › Jedes Kind absolviert nach dem Prinzip der Vielfältigkeit mehrere Disziplinen, die dann addiert und miteinander verglichen werden.
- › Einzelwettbewerb
 - › Die Kinder können sich eine oder mehrere Disziplinen aussuchen und sich in dieser mit anderen Kindern messen.



Wertung



- › Das übergreifende Prinzip der Kinderleichtathletik sind die Ranglistenpunkte
- › Dabei werden die erbrachten Leistungen in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben
- › Die beste Leistung erhält dabei stets einen Punkt, die zweitbeste Zwei usw.
- › Identische Leistungen werden mit gleicher Punktzahl bewertet und die nächsthöhere(n) Punktzahl(en) ausgelassen

Wertungsformen



WELCHE ARTEN DER WERTUNG GIBT ES?

- > **Additionsergebnis:**
 - > Die besten 3 aus 4 Versuchen werden addiert. Beispiele: Weitsprung, Schlagwurf
- > **Bestergebnis:**
 - > Die jeweils beste Leistung wird gewertet. Beispiele: 50m, Hochsprung
- > **Gesamtwertung:**
 - > Alle Leistungen gehen in das Ergebnis ein. Beispiel: Weitsprung- Staffel



Teamwettbewerbe



EIN TEAM BESTEHT AUS:

- › 6-11 Kindern
- › Mädchen und Jungen gemischt
- › Kann vereinsübergreifend gebildet werden
- › Doppelaltersklasse U8, U10 und U12 (U8 jeweils 6- und 7-jährige usw.)



Teamwettbewerbe



EMPFEHLUNG:

- > U8: 3 bis 4 Disziplinen
- > U10: 4 bis 5 Disziplinen
- > U12: 4 bis 6 Disziplinen

Immer
vertreten!

Lauf	Staffel- form*
Sprung	
Wurf	



Einzelmehrkämpfe



- › Möglich in den Altersklassen U10 und U12
- › Die Wertung erfolgt aus 3-5 Disziplinen (jeweils ein Lauf/Sprung/Wurf) nach dem Prinzip der Ranglistenpunkte
- › Bei 5 Disziplinen muss eine davon der Hindernissprint sein.
- › Die Wertung kann auch aus der Teamwertung heraus erfolgen



Für Beispiele zu den unterschiedlichen Wertungsmöglichkeiten klicken Sie auf das Bild.

Einzelwertung



- › Möglich in der Altersklasse U12
- › Die Wertung kann ebenfalls aus der Teamwertung heraus erfolgen
- › Eine Wertung ist getrennt nach Jahrgang und Geschlecht möglich
- › Die Ausführungsbestimmungen sind in den Disziplinkarten festgelegt



Einzelwertung



SONDERREGELUNG IWR:

Gekennzeichnete Disziplinen der Altersklasse U12 (50m, 800m, 4x50m, Crosslauf, Weitsprung, Hochsprung, Schlagball, Dreikampf (50m, Weitsprung, Schlagball)) können nach den Regeln der IWR sowie ihrer Nationalen Bestimmung der Altersklasse U14 durchgeführt werden.

Wettkampfbroschüre



- > Kompaktes Ringbuch zur Unterstützung für Training und Wettkampf
- > Disziplinkarten, Planungs- und Organisationshilfen
- > Durchführungsbestimmungen der Disziplinen



Um zur Wettkampfbroschüre zu gelangen, klicken sie [hier](#).

Disziplinkarten



WETTKAMPFKARTEN LAUFEN



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30- bis 40-Meter-Hindernis- und -Flachprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK

Disziplinbereich/Altersklasse/Disziplin

Tipps aus der Praxis/ Trainerwissen



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 bis 40 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
- Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m, s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemaß, übergibt den Tennising von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der 1. Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Fehlstart wird der Läufer per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht bestraft (keine Disqualifikation).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
- Punktabzug erfolgt, ...
- bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
- wenn die gegenüberliegende Maststange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
- wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Teilnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

TRAINERWISSEN

- Anknüpfend an die U8-Disziplin soll das risikofreudige, schnelle und flache Überlaufen der Hindernisse erlernt werden.
- Die Kinder sollen die Unterschiede im rhythmischen Überlaufen der Hindernisse kennenlernen.
- Neben dem „Wir-Gefühl“ kommt der Teamaufstellung eine wachsende Bedeutung zu. Dabei ist neben dem individuellen Bewegungskönnen auch die Stabübergabe wichtig.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisinge, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

WEITERE HINWEISE

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenbereich/ueberlaufaufu10hindernisprint-staffel-30-40-m

Hier geht's zum Video

Wettkampffidee/Ablauf und Organisation/Leistungsermittlung

Materialien/Wertung/Link zu weiteren Hinweisen (Video)

Vorteile für Alle



- › Kindgemäße Wettkampfdauer
- › Personelle Unterstützung für die Ausrichter
- › Mehr Bewegung für Kinder
- › „Jede Leistung zählt“

Weitere Materialien sowie Organisationshilfe finden Sie auf leichtathletik.de unter der Rubrik Jugend/Kinderleichtathletik.

