

Zeitplan für die Klassen U 14 und U 16

Zeit	W 12/13	W 14/15	M 12/13	M 14/15
13:30	Hoch	Kugel	30 m	
13:45				30 m
14:00		30 m	Kugel	
14:15	30 m	Hoch		Hoch
14:30	Kugel		30 m	
14:45			Hoch	30 m
15:00		30 m		Kugel
15:15	30 m			
15:30				
15:45			300 m	300 m
16:00	300 m	300 m		
16:15	Staffel-Läufe			



o.log

odenwald logistik

odenwald logistik gmbh

Industriestraße 14

64739 Höchst i. Odenwald

Tel.: 0 61 63/8 29 78 18

Fax: 0 61 63/8 29 78 10

23. Schüler- Hallensportfest



Sonntag, 22. Januar 2017
in Höchst / Odw.

mit

Kinderleichtathletik-Teamwettbewerb
für die Klassen U 8 und U 10

Kinderleichtathletik-Einzelwettbewerb
für die Klasse U 12

Sprinter-Dreikampf, Hochsprung und Kugelstoßen
für die Klassen U 14 und U 16



Einladung und Ausschreibung

zum 23. Schüler-Hallensportfest

der Leichtathletik-Abteilung des TSV 1875 Höchst / Odw.

Sonntag, 22. Januar 2017

in der Großsporthalle der Grundschule Höchst / Odw.
Pestalozzistraße

Wettbewerbe:

Kinder U 8: (2010 und jünger)	Kinderleichtathletik (Teamwettbewerb), mit 30 m-Hindernis-Sprint-Staffel, Hoch-Weitsprung, beidarmiges Stoßen
Kinder U 10: (2008 und 2009)	Kinderleichtathletik (Teamwettbewerb), mit 30 m-Sprints, Hoch-Weitsprung, Medizinball-Stoßen, 30 m-Hindernis-Sprint-Staffel
Kinder U 12: (2006 und 2007)	Kinderleichtathletik-Vierkampf (Einzelwertung), mit 30 m-Sprint (Startblock), 30 m-Hindernis-Sprint, Hochsprung, Stoßen (3-Schritt-Rhythmus) Hindernis-Sprint-Staffel (gemischte Teams)
Jugend U 14 und U 16: (2002 bis 2005)	Sprinter-Dreikampf (2 x 30 m, 300 m) Hochsprung, Kugel, Staffel (4 x 1 Runde)

Details zu den Kinderleichtathletik-Wettbewerben bitte den beigegefügt Disziplin-Karten entnehmen.

Hochsprung-Anfangshöhen und -Steigerungen (U 12 – U 16):

männl. / weibl. Jugend U 12	0,90 – 0,95 – ... 1,10 – 1,13 – ...
männl. / weibl. Jugend U 14	1,05 – 1,10 – ... 1,25 – 1,28 – ...
männl. / weibl. Jugend U 16	1,25 – 1,30 – ... 1,40 – 1,43 – ...

Mannschaften (U 8, U 10):

Der Wettkampf erfolgt in Teams bestehend aus 6 – 11 Kindern (auch vereinsübergreifend). Mädchen und Jungen müssen in gemischten Mannschaften antreten. Die Mannschaften starten in der Altersklasse des ältesten Mannschaftsmitgliedes. Jedes Team benötigt einen verantwortlichen Teamführer und einen weiteren Helfer. Des Weiteren ist es möglich, dass Kinder aus verschiedenen Vereinen eine Mannschaft bilden. Diese, wenn schon bekannt, bitte bei der Meldung mit angeben. **Wer alleine keine 6-Kinder-starke Mannschaft melden kann, kann die Kinder dennoch anmelden.** Der Veranstalter wird dann bei der Bildung von Startgemeinschaften behilflich sein.

Wertungen:

In den Klassen U 8 und U 10 erfolgt eine Teamwertung nach den Regeln der Kinderleichtathletik (Ranglistenpunkte). Der Vierkampf der Klasse U 12 wird ebenfalls nach den Regeln der Kinderleichtathletik (Ranglistenpunkte) ausgewertet, es erfolgt jedoch eine Einzelwertung (also Platzierungen nach Jahrgang und Geschlecht getrennt).

In den Klassen Jugend U 14 und U 16 erfolgt die klassische Mehrkampfwertung nach der DLV-Punktetabelle als Einzelwertung (nach Jahrgang und Geschlecht getrennt).

Wettkampfbeginn:	U 8, U 10:	9.30 Uhr
	U 12:	11.15 Uhr
	U 14, U 16:	13.30 Uhr (Zeitplan siehe Rückseite)

Meldegebühr:	U 8 – U 16:	2,50 € pro Teilnehmer
---------------------	-------------	-----------------------

Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.
Die Plätze 1–3 in den Klassen U 14 und U 16 erhalten Medaillen.

Meldungen: bis spätestens **17. Januar 2017** an:
Adam Schleucher
Groß-Umstädter-Straße 59
64739 Höchst / Odw.
Telefon: 0 61 63 / 25 76
Fax: 03 21 / 21 23 54 97
E-Mail: hallensportfest@tsv-hoechst.de

Bei der Meldung vollständiger Mannschaften (U 8, U 10) bitte auch die Namen des Teamführers und Team-Helfers mit angeben.

Die Halle darf nur in Turnschuhen betreten werden. **Spikes** und Schuhe mit **abfärbenden Sohlen** dürfen nicht getragen werden.

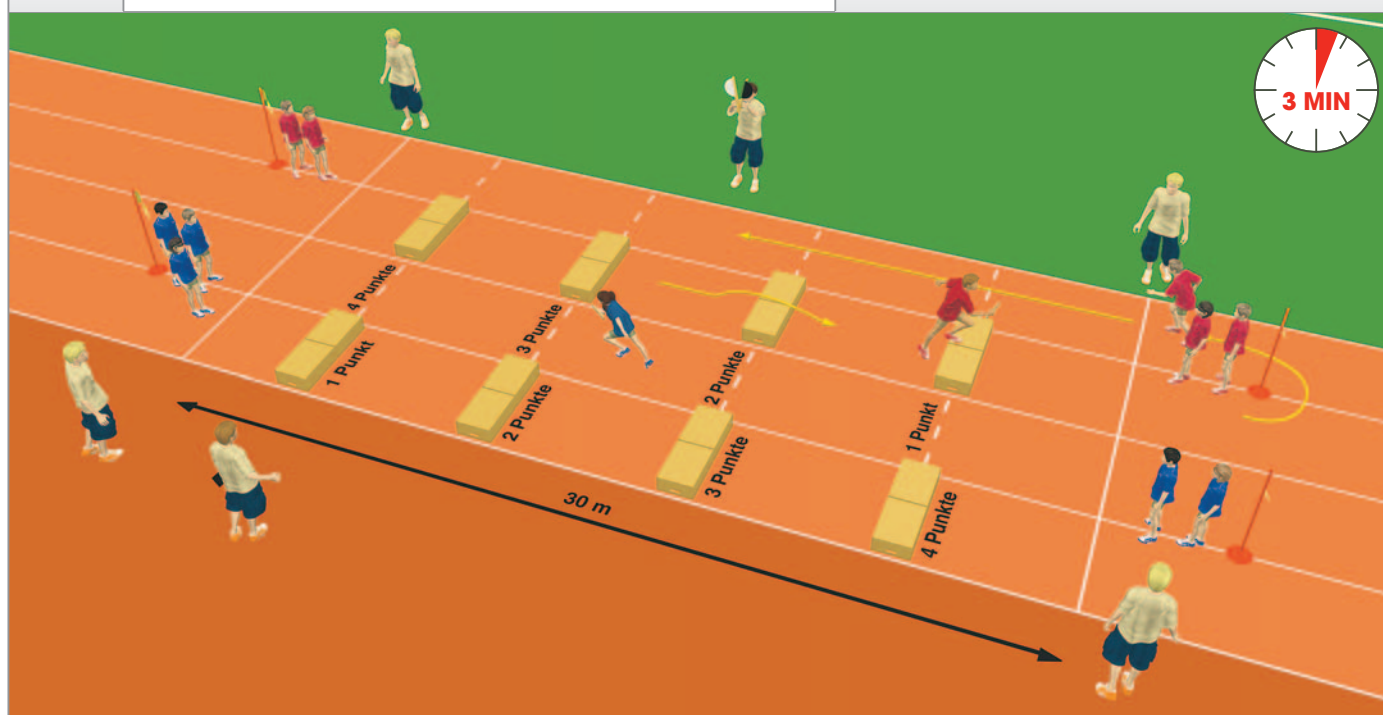
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle und andere Schadensfälle.

Über Eure Teilnahme würden wir uns sehr freuen und wünschen Euch viel Erfolg und einen angenehmen Anreiseweg.

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 Flachsprintstrecke).
- 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)

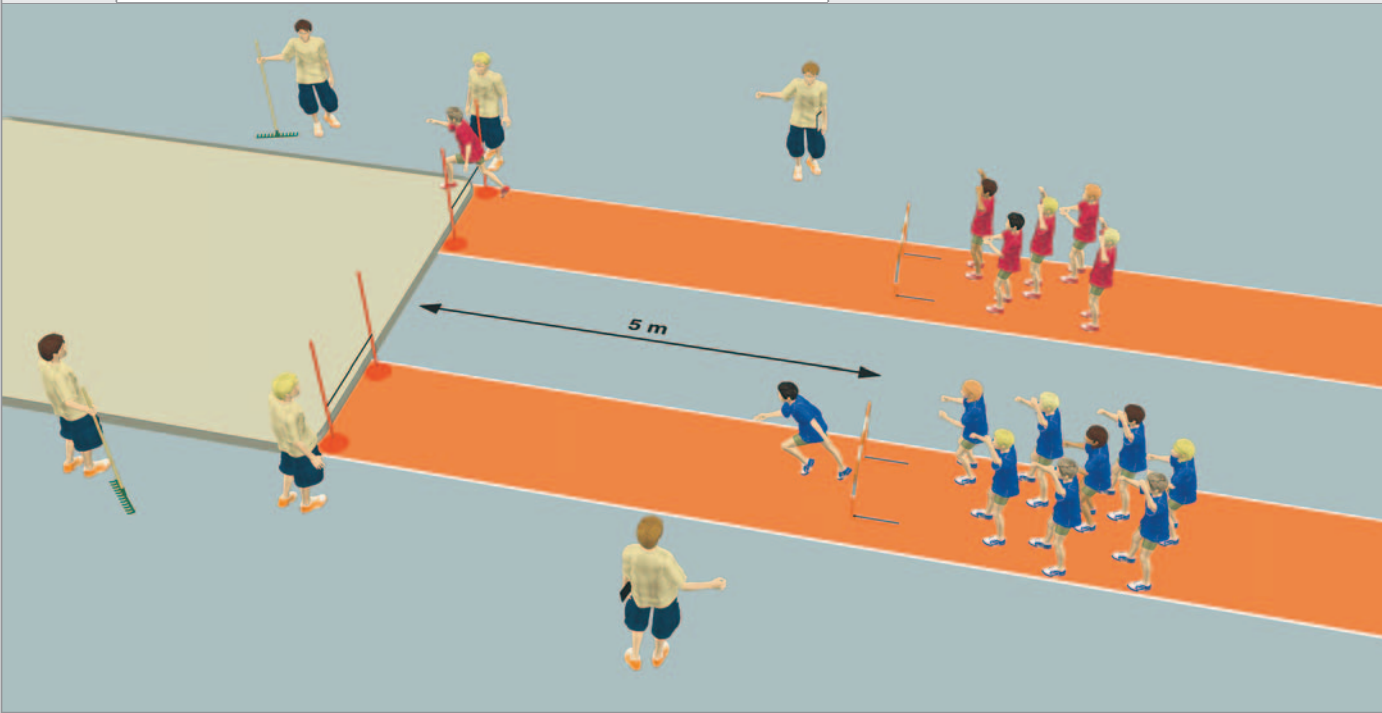
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

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)**

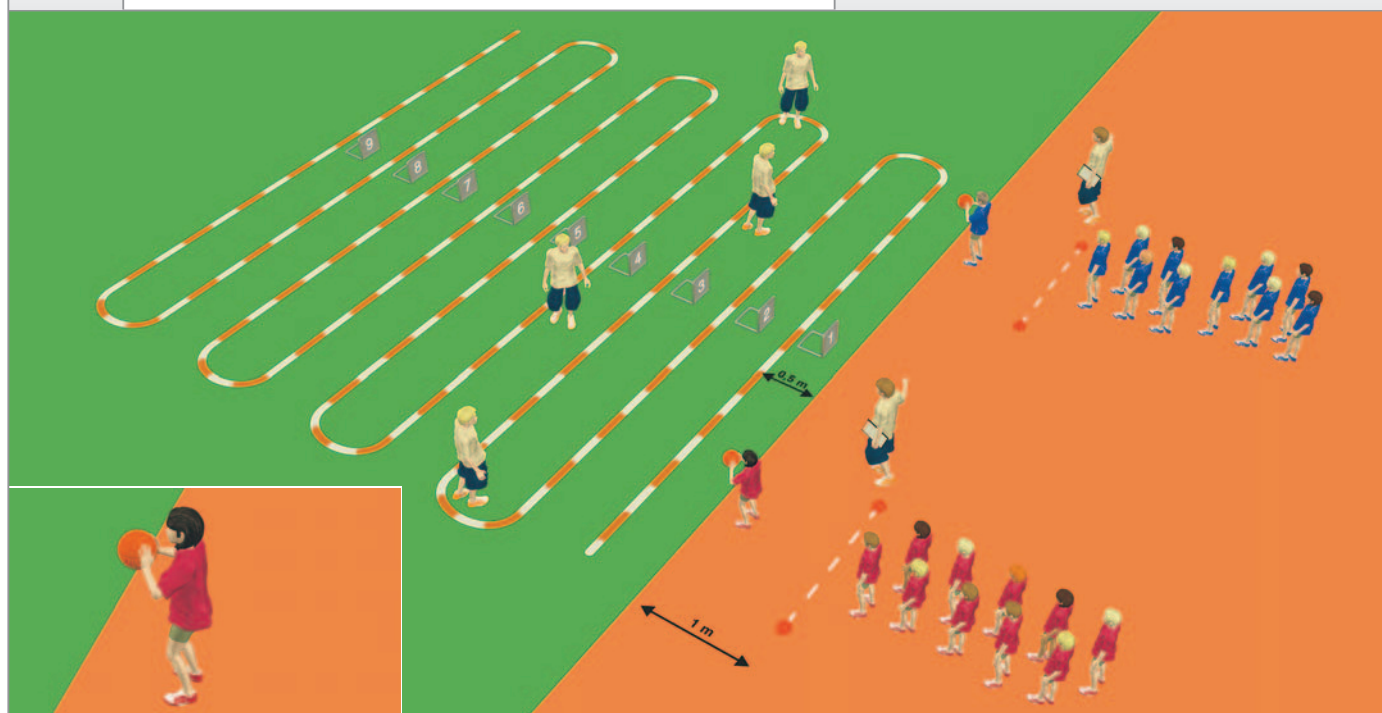
- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife

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-	schaftt 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

U8

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

BEIDARMIGES STOSSEN



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 Abwurflineie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

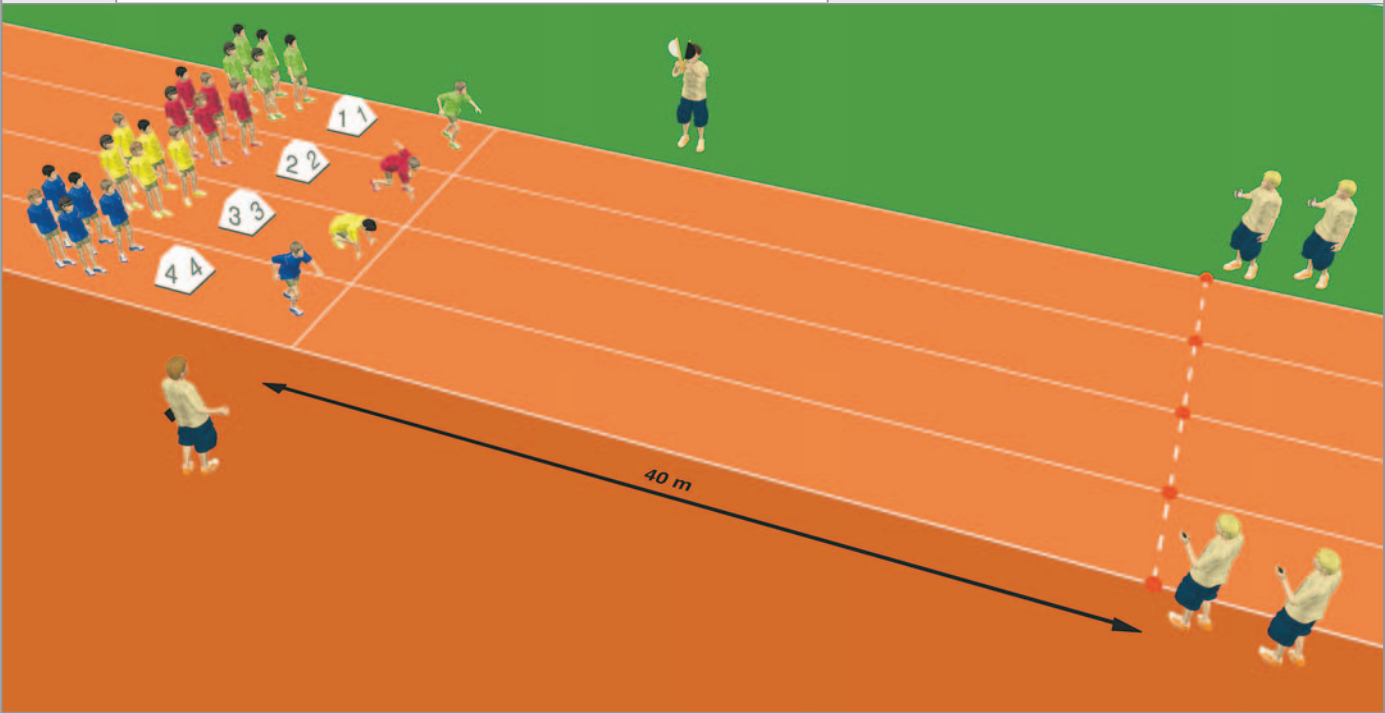
- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

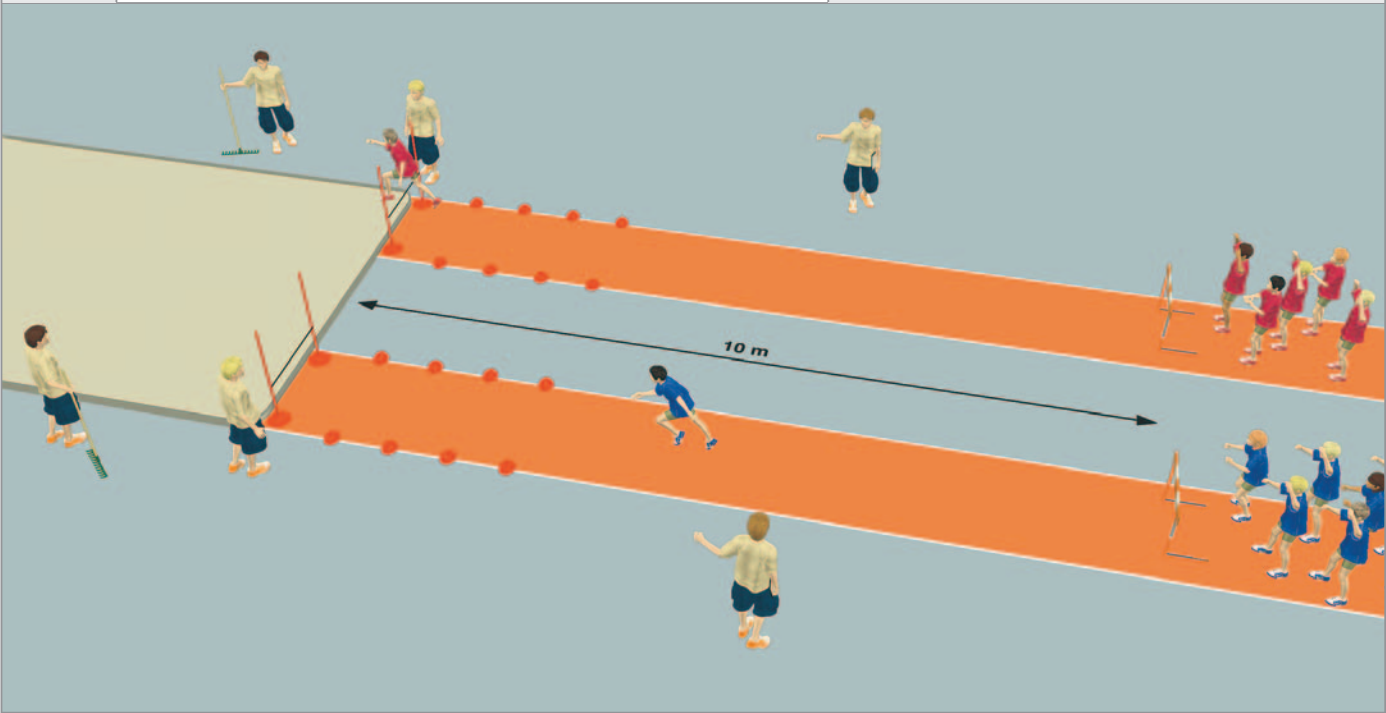
WERTUNG

- 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. Bau-stellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

U10	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	40 M 30 M
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen. • Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.	• Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block. • Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach	erfolgt das Startsignal (Startklappe oder Startpistole). • Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.
WETTKAMPFHelfER (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. • Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten: – Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.) oder Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.) – Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL (4 BAHNEN) • Startlinie • Ziellinie • 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife • 4 Stoppuhren

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II
		
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 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis. • Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.		
WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE) • 1 Helfer: Organisation • 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte		
• 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 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 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 an allen Durchgängen		
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.		
teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten. • Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).		
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 • ca. 8 Hütchen o. Ä.		

U10

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

MEDIZINBALL-STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der

markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden 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 Abwurfline 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

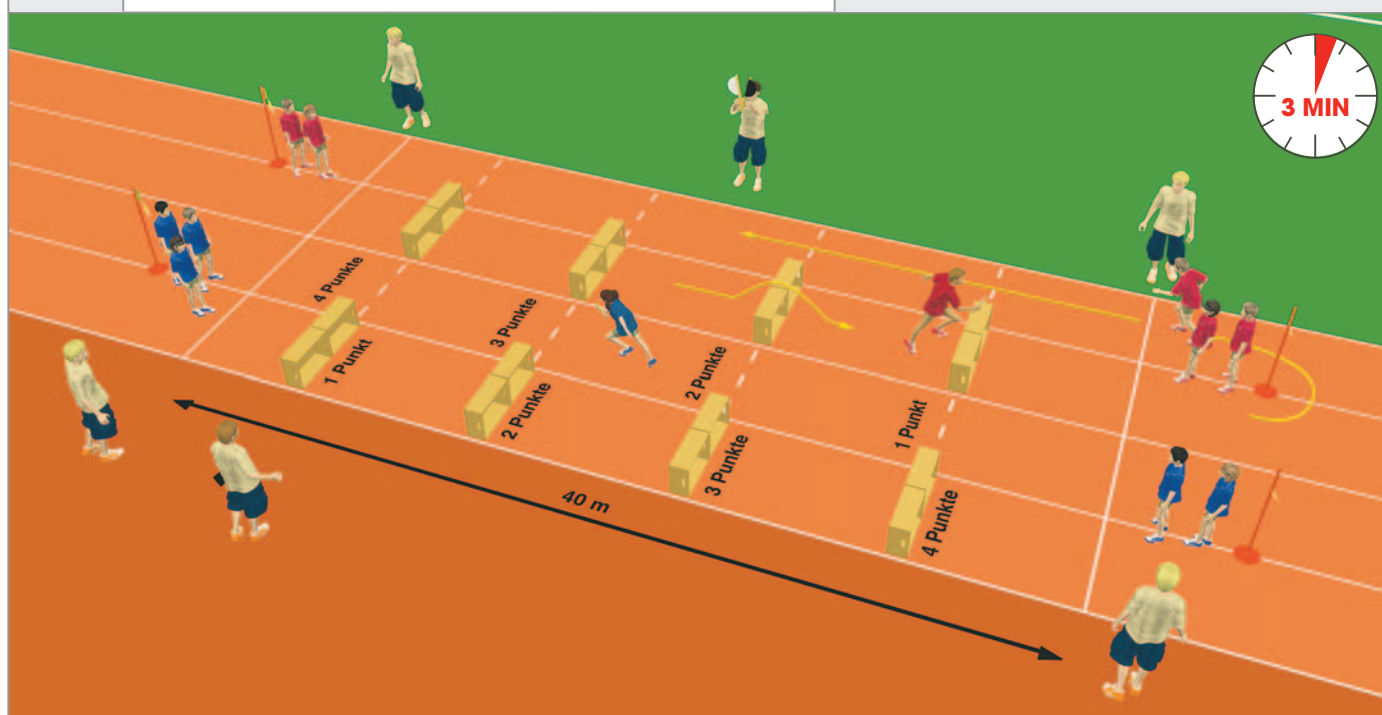
- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in 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)
- Medizinbälle o. Ä.

U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- ~~BIS 40~~ 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.
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30- ~~bis 40~~ M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z. B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ 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)

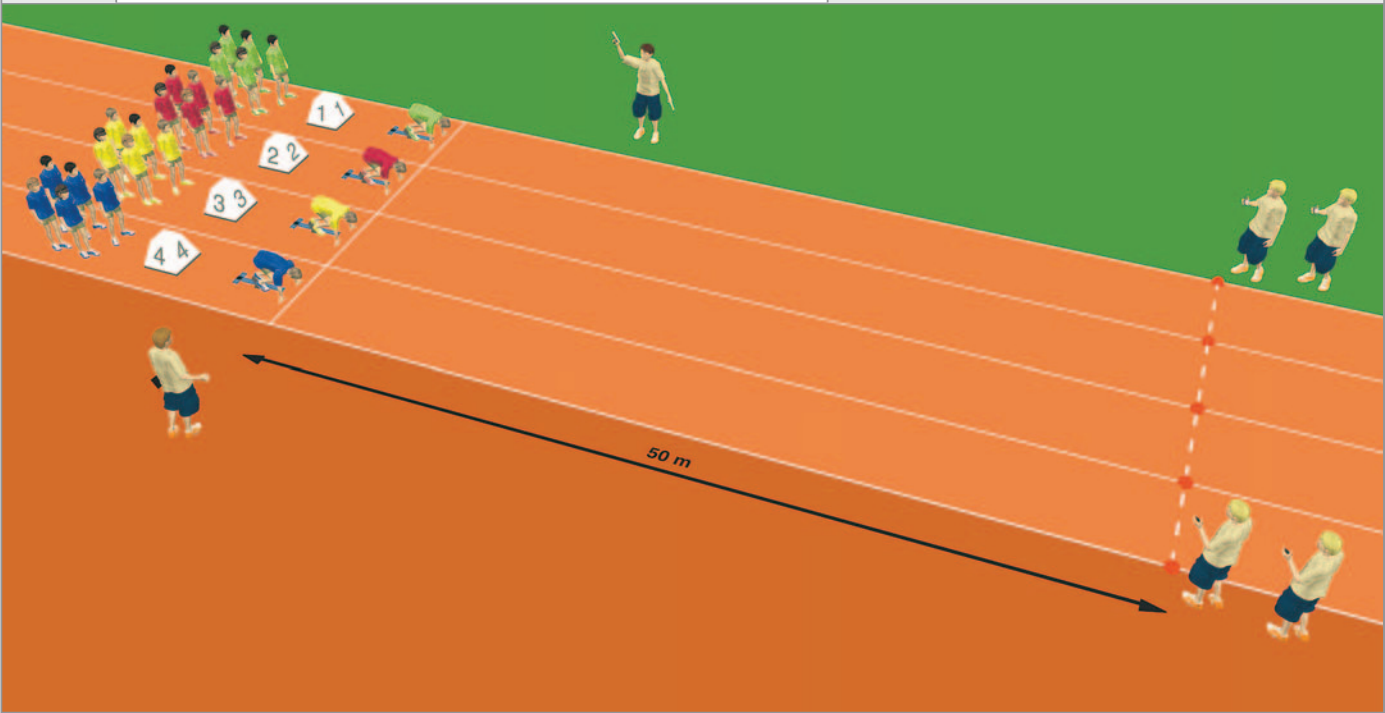
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

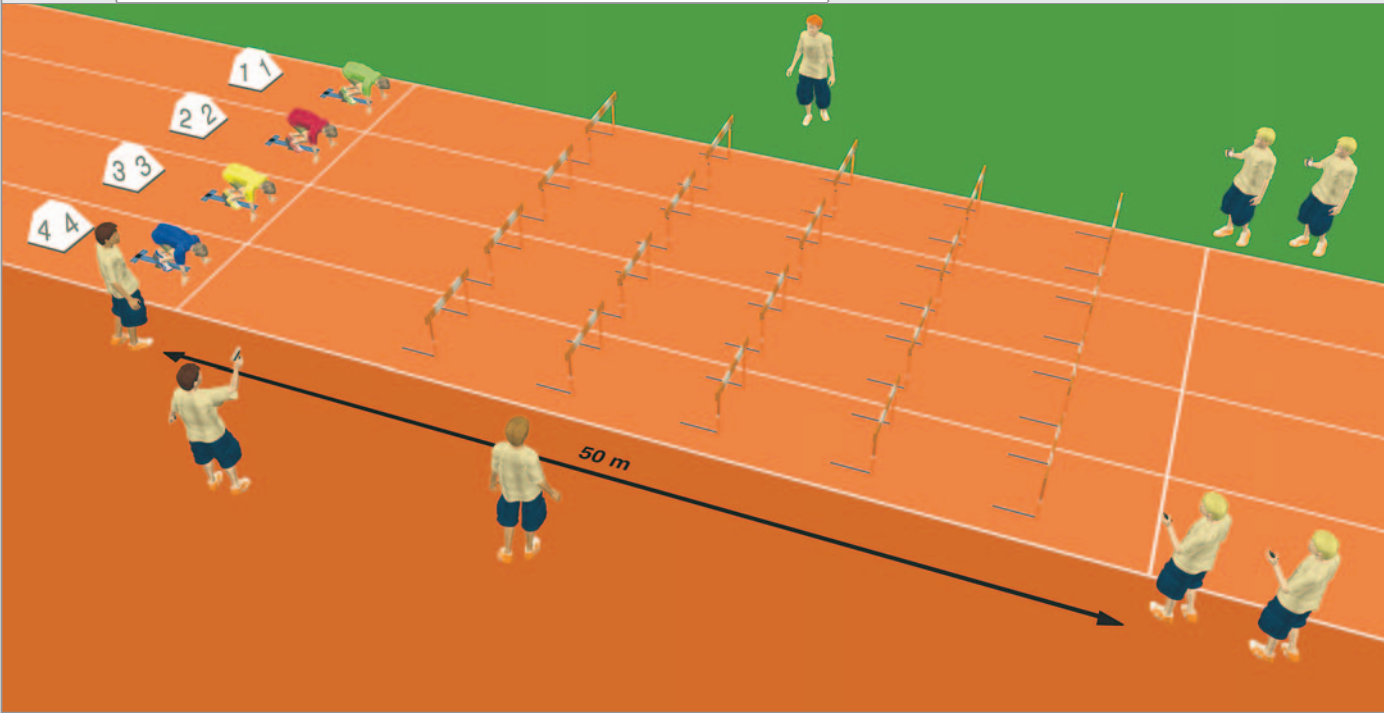
WERTUNG

- 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

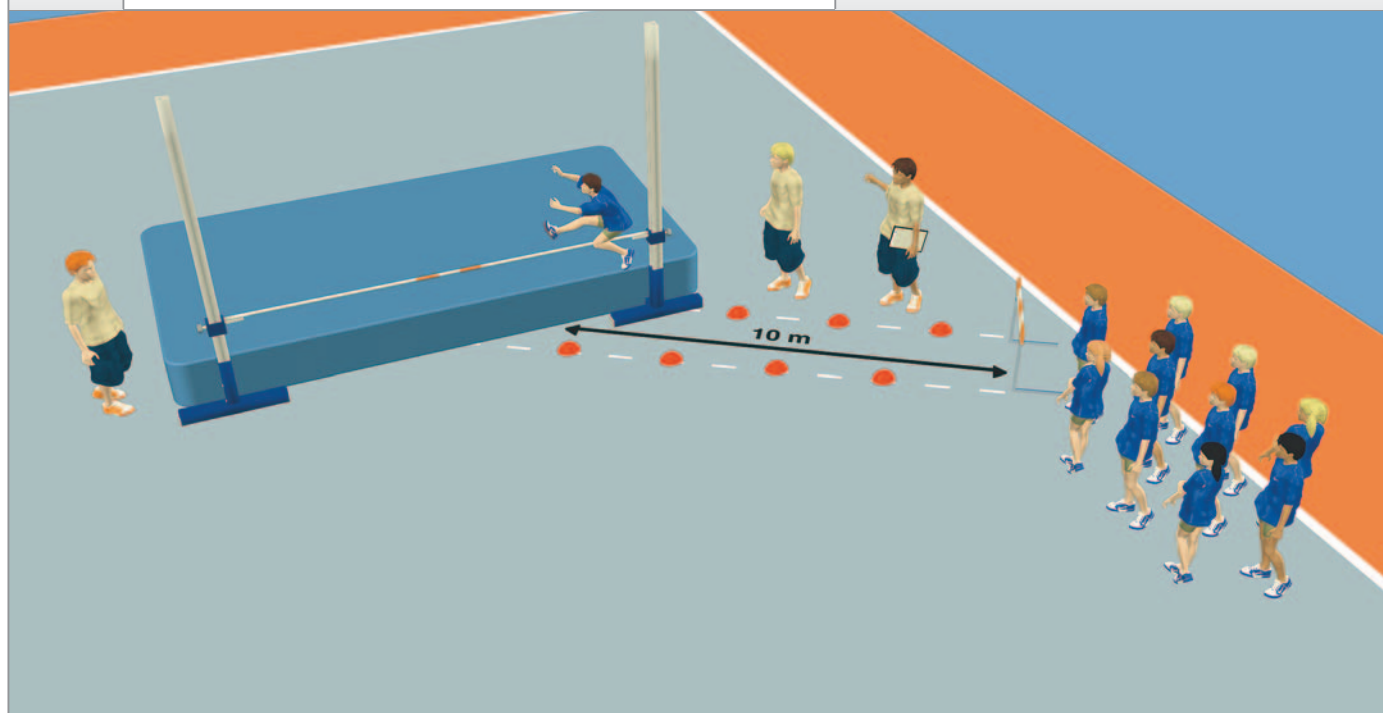
U12	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	50 M 30 M
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50 m 30 m Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten. • Der Start erfolgt aus dem Startblock: – Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hin-		
WETTKAMPFHelfER (5/4 BAHNEN) • 1 Helfer: Ordner und Starter • 4 Helfer: Zeitnahme		
ter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!“, beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe. – Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe. • Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.		
WERTUNG • Einzelwertung: Wer ist der Schnellste im 50 m 30 m Sprint? • Teamwertung: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams. • Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.		
MATERIAL (4 BAHNEN) • Laufbahn (mit Start- und Zielinie sowie Bahnmarkierungen) • 1 Startpistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife • 4 Stoppuhren		

U12	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30 M 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.		
WETTKAMPFHelfER (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 Zeitmessaanlage • 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife		

U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
- Schersprung (a)
 - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
 - Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt

und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbein Fuß erfolgt.

- 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~~

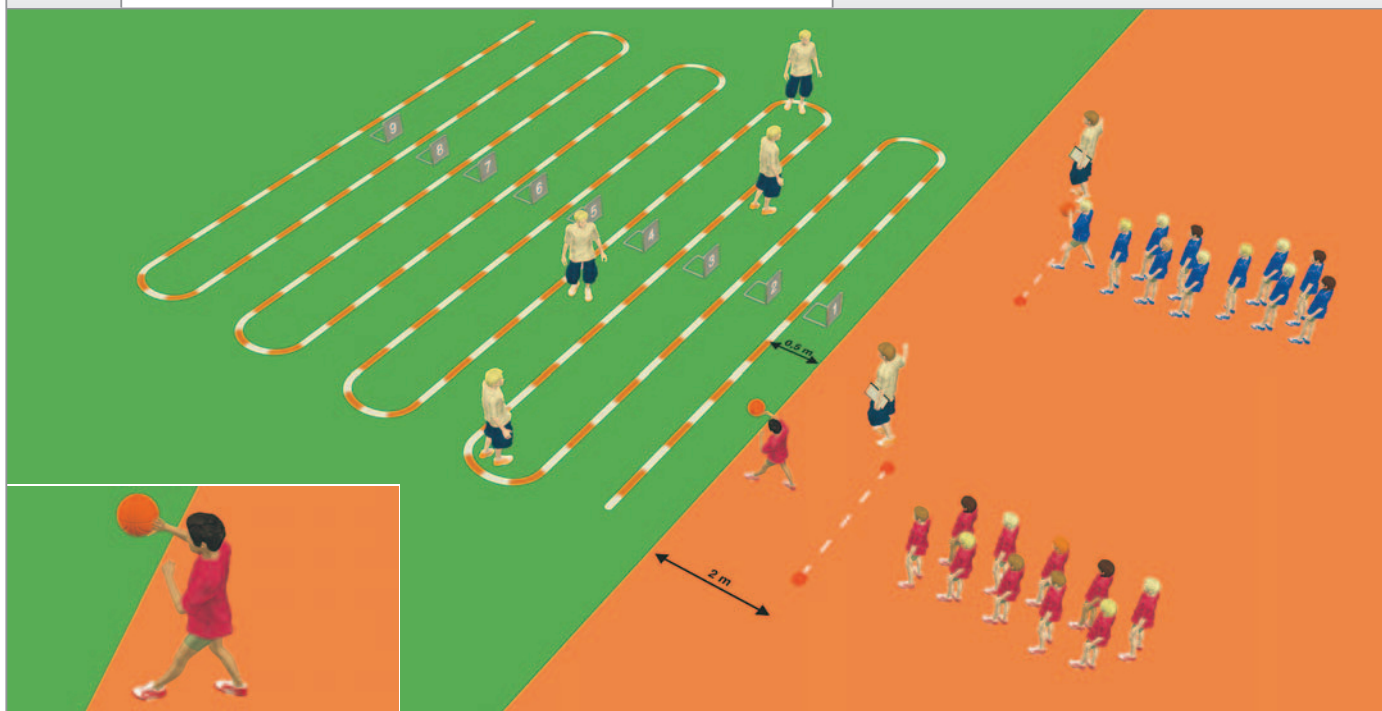
MATERIAL/RIEGE

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

U12

VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS

STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1,5- bis 2-kg-Gerät (Medizinball, Kugel o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierten Kugel aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf.

- 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, werden 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 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

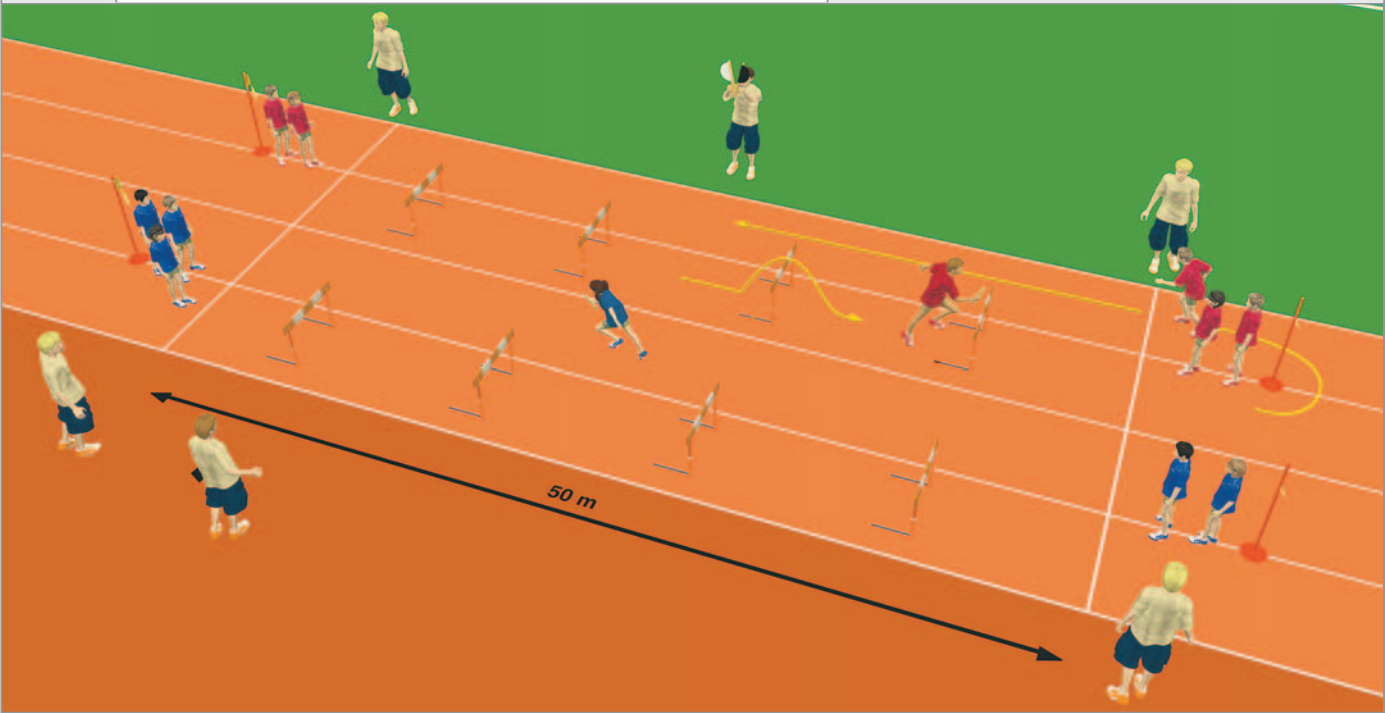
- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind stößt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- ~~Teamwertung: 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 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkjetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle, Kugeln o. Ä.

U12	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30 M 6 X 40 BIS 50 M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL
		
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION • Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hinder- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den nächsten übergeben. • 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. • Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen. • Auf der Strecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit ei-	ner Höhe zwischen 40 und 60 cm (z. B. Kinder-Hürden, hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von jeweils 5 bis 7 m. • Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hinder- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“). • Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.	• Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä. • Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen. • Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.
WETTKAMPFHelfER (9/4 TEAMS) • 1 Helfer: Ordner und Starter • 2 Helfer: Zeitnehmer • 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse • 4 Helfer: Übergabekontrolleure	WERTUNG • Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.	MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE) • 16 Kinder-Hürden, alternativ: Bananenkisten • 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale • 4 Staffelstäbe o. Ä. • 1 Stoppuhr • 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife

Teamkarte

☐ U8 ☐ U10 ☐ U12
(bitte ankreuzen)

Team-Name: _____

Nr.	Name, Vorname	Geschlecht	Jahrgang	Verein
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Team-Führer: _____

Team-Helfer: _____

Die Meldung wurde abgegeben von:

Name	
Vorname	
Verein	

Telefon	
FAX	
E-Mail	

Datum, Ort

Unterschrift