Wettkampfkarten Kinderleichtathletik für den Main-Taunus-Kreis

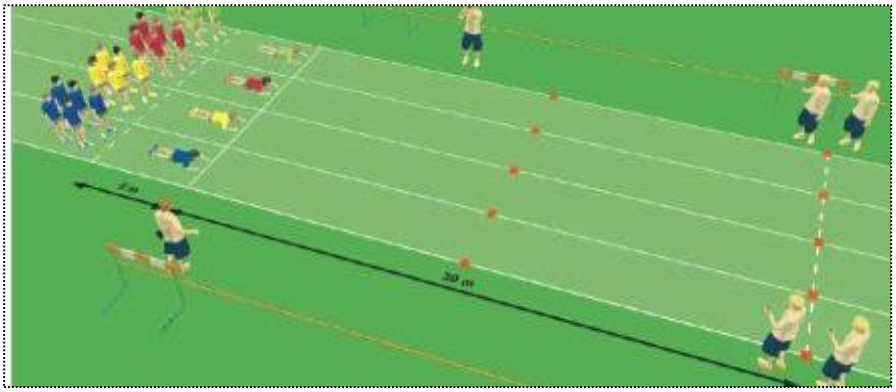
Inhalt:

- Ergänzungen zu den Wettkampfkarten des DLV (nur für den MTK)
- Diese behalten ihre volle Gültigkeit
- schnelle Übersicht über die Regeln jeder Disziplin für Kampfrichter
- Besondere Hinweise zum Aufbau und zur Durchführung der Wettkämpfe, die vom Main-Taunus-Kreis ausgerichtet werden

Ziel:

- Arbeitserleichterung für die Kampfrichter/Helfer
- Einheitliche Regelungen für alle Wettkämpfe im Kreis
- Faire Wettkampfbedingungen für alle, Vermeidung von Problemen
- Gleiches Wissen für Trainer und Kampfrichter

U8	Sprint Einzel 30m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Kontrolle Startposition
- 1 Zeitnehmer pro Kind/Bahn
- 1 Einlaufkontrolle (zum Vergleich mit den Zeitnehmern), optional

Ablauf:
- 2 oder mehr Teams gleichzeitig
- 4 Kinder
- Pro Kind mindestens 2, maximal 3 Läufe
- Möglichst variierende Startbedingungen, z.B. verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Tartan etc.) oder verschiedene Startpositionen (Hochstart, Kauerstart, Bauchlage, Bewegung usw.)
- Legt der Ausrichter fest

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in entsprechende Startposition
- „Fertig“ – keine Bewegung, jedes Kind muss kurze Zeit still halten
- Start mit Startklappe - loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
- Richtige Startposition
- Kein Fehlstart
- Keine Behinderung anderer Athleten

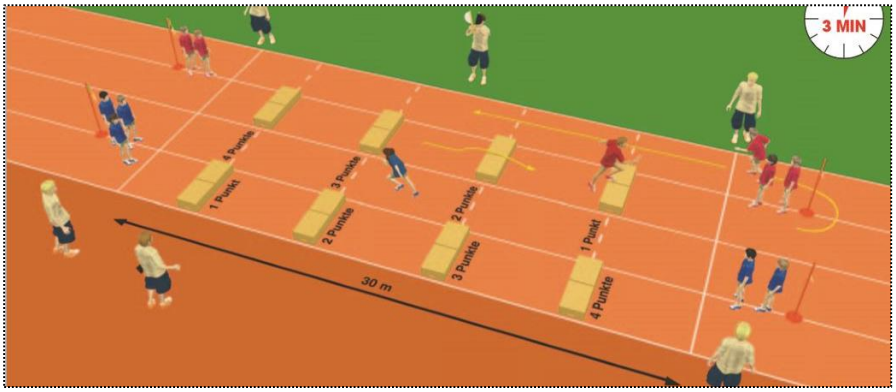
Mögliche Fehler:
- Frühstart = deutliches Bewegen oder sogar Aufstehen VOR dem Start
- Folge: Abpfiff des Laufs, kindgerechte Ermahnung, erneuter Start des Laufs
- Behinderung anderer Athleten durch Bahnwechsel: ganzen Lauf am Ende nochmal starten lassen

Wertung:
- Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams
- Zunächst Zeiten aller Läufer jeweils addieren, dann in Rangfolge innerhalb eines Teams bringen
- Gesamtlaufzeit mit der anderer Teams vergleichen und in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Keine Startblöcke verwenden
- Kinder sollen nach dem Lauf in ihrer Bahn bleiben, bis Zeitnahme abgeschlossen ist

Material:
- Start- und Ziellinie
- Eventuell Bahnmarkierungen
- Startklappe und 4 gleiche Stoppuhren

U8	Hindernissprint-Staffel 30m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter
- 1 Zeitnehmer
- 2 Wechselkontrolle
- 2 Zähler
- 2 Aufstellen der Hindernisse

Ablauf:
- Immer 2 Teams gleichzeitig
- 1 Strecke mit Hindernissen, 1 Strecke flach
- Exakt 3 min
- Start immer an der Hindernisstrecke
- Wenn genug Zeit, 2 Läufe pro Team mit Pause und Bahnwechsel
- Nach Start werden die Hindernisse überlaufen, dann muss die Stange umlaufen werden und der Stab von hinten an das nächste Kind übergeben werden, welches die Flachstrecke absolviert

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

Zeitnahme:
- Per Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = nach genau 3 min durch lautes Rufen oder Pfiff durch den Zeitnehmer, damit Zähler es gut hören können

Richtig:
- Korrekter Start
- Überlaufen aller Hindernisse
- Umlaufen der Stangen
- Regelgerechte Stabübergabe

Mögliche Fehler:
- Absichtliches Wegtreten oder Drumherumlaufen bei einem Hindernis
- Hindernisberührung während des Überlaufens ist grundsätzlich KEIN Fehler (da kein Vorteil für das Kind entsteht)
- Stabübergabe auf der Hindernisstrecke NACH dem Überqueren des ersten Hindernisses, d.h., fliegender Wechsel ist möglich, muss aber bis zum ersten Hindernis erfolgt sein (auf der Flachstrecke ist es egal, sollte aber möglichst eingehalten werden – Hinweise an die Teams)
- Folge = Disqualifikation für diesen Lauf (deshalb besser 2)
- Frühstart, Folge = Ermahnung und Neustart des Laufs

Wertung:
- Jedes Hindernis, das überlaufen wird auf der Hindernisstrecke UND jedes Hindernis, an dem vorbei gelaufen wird auf der Flachstrecke = 1 Punkt
- Entsprechende Punkte auf der Liste abstreichen
- Sowie Pfiff oder Stopp ertönt, SOFORT aufhören mit Zählen, weitere Hindernisse, die überlaufen werden, kommen nicht mehr in die Wertung
- Gesamtpunktzahl eines Laufs pro Team in Rangfolge mit anderen Teams bringen (bei 2 Läufen wird der bessere gewertet)

Hinweise:
- Überläuft ein Kind auf der Flachstrecke trotzdem die Hindernisse, ist das KEIN Fehler
- Die Stabübergabe darf nur nach Umlaufen der Stange erfolgen
- Umlaufstange 3m entfernt

Aufbau (Kreiswettkämpfe MTK):
- Hindernisabstände:
  - 5m zum ersten Hindernis
  - 5m dazwischen
- Hindernisanzahl:
  - Draußen 5 Hindernisse
  - Halle 4 Hindernisse

Material:
- 4-6 baugleiche Hindernisse pro Bahn (Empfehlung: 5)
- Gleiche Höhe (30cm) und gleicher Abstand (3-5m)
- Start-/Übergabelinien, eventuell Bahnmarkierungen
- 4 Umlaufstangen (3m hinter Übergabelinie)
- Stoppuhr, Startklappe, 2 Staffelstäbe, Pfeife

U8	Team-Biathlon 400-600m	KILA-MTK

Personen:
- 1 Starter/Wechselkontrolle
- 1 Zeitnehmer pro Team/Wechselkontrolle
- 2-3 Helfer Wurfstation pro Team
- 1 Einweiser/Kontrolle Strafrunde pro Team

Abstand an der Wurfstation:
- 2-3m

Ablauf:
- 2-4 Teams gleichzeitig
- Pro Team starten insgesamt 6 Kinder in je 3 Zweierteams
- Aus jeder Mannschaft zunächst das erste Zweierteam am Start
- Strecke laufen, Wurfstation absolvieren (eventuelle Strafrunden laufen), Wechsel an das nächste 2er-Team
- Es können 1 oder 2 Runden gelaufen und die Wurfstation entsprechend 1 oder 2 Mal absolviert werden

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

Zeitnahme:
- Per Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = wenn BEIDE Kinder des letzten Zweierteams einer Mannschaft im Ziel sind (Oberkörper über Ziellinie)
- Sollte ein Kind schneller als das andere sein, MUSS der Zeitnehmer auf das zweite Kind warten, bevor er stoppt

Wichtige Regeln:
- Das Werfen DARF erst beginnen, wenn BEIDE an der Wurfstation angekommen sind (notfalls muss das schnellere Kind warten, bevor es wirft)
- Jedes Kind DARF NUR 3 Bälle werfen, Bälle des Partners oder zurückspringende Bälle dürfen NICHT genutzt werden
- Sobald alle Hütchen abgeworfen sind, gehen beide Kinder zurück auf die Laufrunde, auch wenn noch Bälle übrig sind
- Bleiben nach allen 6 geworfenen Bällen noch Hütchen stehen, müssen BEIDE Kinder die entsprechende Anzahl an Strafrunden laufen
- Der Wechsel DARR NUR erfolgen, wenn BEIDE Kinder da sind (notfalls muss gewartet werden)

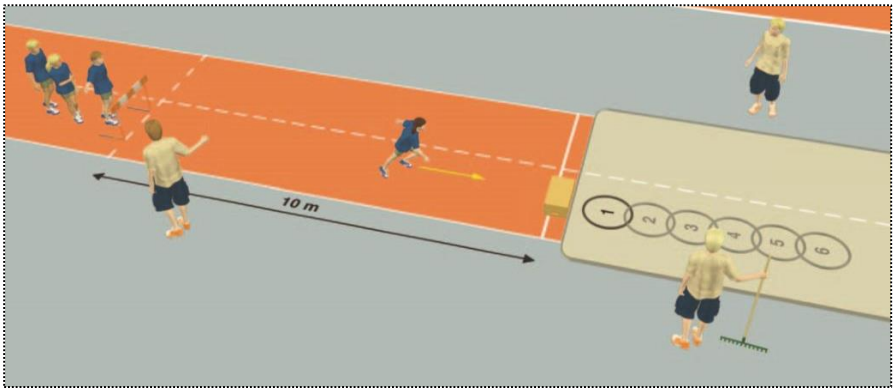
Hinweise für Wurf/Strafrunde:
- Beachten, dass beide an der Wurfstation sein müssen, bevor es los geht
- Kontrollen, dass jeder nur seine Bälle wirft
- Hütchen müssen umgeworfen sein, können aber auf dem Tisch liegen bleiben
- Wiederaufbau erst beginnen, wenn beide Kinder wieder auf Laufbahn (insbesondere Hütchen stehen/liegen lassen), auch keine Bälle schon mal aufheben
- Anzahl der Strafrunden dem jeweiligen Strafrundenkontrolleur laut zurufen oder anzeigen
- Beachten, dass BEIDE die Strafrunden laufen müssen

Hinweise für Wechsel:
- Im Innenraum sind nur die 6 Kinder und Betreuer eines Teams, alle anderen warten außerhalb
- Beim Wechsel Kinder entsprechend der Reihenfolge, in der sie zum Wechsel kommen, aufstellen (also das führende Team wechselt auf der Innenbahn usw.)
- Wechsel NUR, wenn BEIDE Kinder da sind
- Auf Körperkontakt beim Wechsel achten (von einem zum anderen Kind)

Sonstiges:
- Disziplin sollte als letzte erfolgen
- Ausreichend Zeit einplanen
- Strafrunde = 5% der Laufstrecke

Material:
- 3 Hütchen, 6 Bälle, 6 Tennisringe o.ä., 6 Markierungsbändchen (optional) pro Team (möglichst alles in der gleichen Farbe)
- 1 Tisch für Hütchen, 1 Bank für Tennisringe und Bälle darin pro Team
- Startklappe, 1 Stoppuhr pro Team
- Diverse Hilfen zum Markieren der Strecke und der Strafrunde (Hütchen, Hürden, Flatterband etc.)

U8	Zielweitsprung	KILA-MTK



Personen:
- 1 Kontrolle Ablauf und Absprung
- 2 Kontrolle Landung/Harken/Verschieben der Reifen

Ablauf:
- Je 1 Mannschaft pro Anlage
- Anlauf aus maximal 10m (weniger ist erlaubt)
- Absprung VOR einem kleinen Hindernis
- Landung im Reifen
- 2 Versuche pro Kind pro Reifenweite

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Kein Berühren/Verschieben des Hindernisses
- Landung im Reifen (es müssen BEIDE Füße im Reifen sein)
- Reifenrand DARF berührt werden, dies muss aber deutlich erkennbar sein (also Fuß muss deutlich schon im bzw. noch im Reifen sein, Berührung des Reifens vorn lediglich gerade so mit Fußspitze oder hinten gerade so mit Ferse nicht ausreichend)
- Reifen darf mit dem Füßen bei der Landung ein wenig verschoben werden, solange dadurch kein Vorteil entsteht
- Sandberührung neben oder vor dem Reifen ist ok

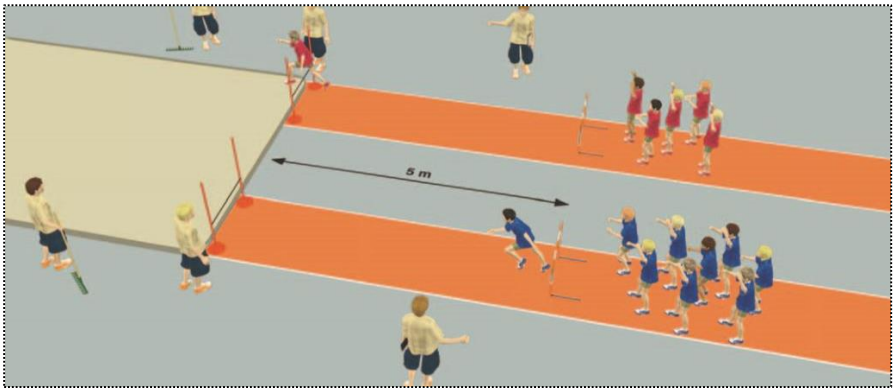
Mögliche Fehler:
- Absprung mit beiden Beinen
- Berühren/Verschieben des Hindernisses
- Körperberührung des Sandes zwischen Absprung und Reifen (also hinter dem Reifen, z.B. mit Händen)
- Fehlerhafte Landung

Wertung:
- Korrekte Sprünge werden entsprechend auf der Liste mit einem Haken markiert
- Nachdem alle Kinder 1x gesprungen sind bekommen diejenigen, die einen Fehlversuch hatten, einen zweiten Versuch
- Misslingt dieser, scheidet das Kind aus
- Die Einzelergebnisse werden addiert
- Die Summe der 6 Besten eines Teams wird ebenfalls addiert und mit den Ergebnissen der anderen Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Einstiegsweite 1m (gemessen von Vorderkante Hindernis bis Beginn Reifen)
- Nachdem alle max. 2 Versuche absolviert haben, wird Reifen jeweils 25 cm verschoben (gemessen vom Beginn des Reifens vorn nahe Absprung)

Material:
- Sprunggrube/in Halle Weichboden o.ä.
- 1 Hindernis pro Anlage (z.B. flachgestellte Bananenkiste)
- 1 Fahrradreifen, 1 Hürde o.ä. zur Anlaufbegrenzung
- Maßband, Harke

U8	Hoch-Weitsprung I	KILA-MTK



Personen:
- 2 Auflegen der Latte (im Sand auch Harken)
- 1 Ablaufkontrolle (optional, kann auch von den anderen beiden übernommen werden)

Ablauf:
- Je 1 Mannschaft pro Anlage
- Anlauf aus maximal 5m (weniger ist erlaubt)
- 2 Versuche pro Kind pro Höhe
- Achtung:
  - Die Latte darf NICHT fixiert sein, sie muss locker aufliegen, damit sie runterfallen kann
- Ein Versuch darf maximal 2x angefangen und dann abgebrochen werden (solange die Anlage dabei nicht berührt wird), beim dritten Anlauf muss gesprungen werden, sonst gilt der Versuch als ungültig

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Latte muss liegen bleiben, DARF berührt werden
- Landung zuerst auf den Füßen, möglichst beidbeinig (also nicht kopfüber, auf dem Po, auf dem Knie oder ähnliches)

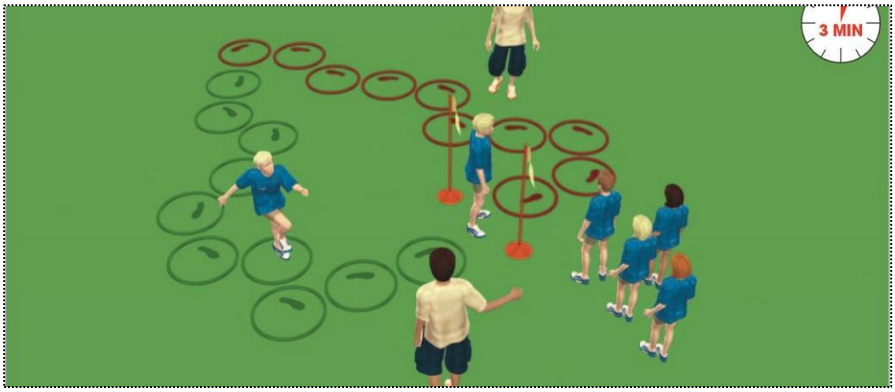
Mögliche Fehler:
- Latte fällt beim Überqueren herunter
- Beidbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Hinweis:
  - Landung sollte beidbeinig sein, Praxis zeigt aber, dass viele im Schritt über Latte springen und dann weiterlaufen
  - Der Sand sollte zuerst mit den Füßen berührt werden

Wertung:
- Korrekte Sprünge werden entsprechend auf der Liste mit einem Haken markiert
- Nachdem alle Kinder 1x gesprungen sind bekommen diejenigen, die einen Fehlversuch hatten, einen zweiten Versuch
- Misslingt dieser, scheidet das Kind aus
- Die Summe der 6 besten Einzelergebnisse wird mit anderen Teams verglichen

Hinweise:
- Einstiegshöhe 45cm, dann 55cm, dann 65cm, im Anschluss in 5er Schritten weiter
- Nachdem alle max. 2 Versuche absolviert haben, wird neue Höhe eingestellt, gemessen immer im Lot des Lattenmittelpunktes

Material:
- 1 Sprunggrube/in Halle Weichboden o.ä.
- 1 Hürde als Anlaufbegrenzung pro Anlage
- 1 Hindernis-Set pro Anlage (2 Stangen, 1 Querlatte, Clips o.ä. zum Aufliegen)
- 1 Maßband

U8 Einbein-Hüpfer-Staffel KILA-MTK



Personen:
- 1 Startkommando/Zeitnahme
- 1 Zähler
- 1 Schreiber/Wechselkontrolle und Kontrolle Reihenfolge

Ablauf:
- 1 Team pro Anlage
- 3 Minuten
- Je 10 Sprünge mit dem einen, dann 10 mit dem anderen Bein (egal, mit welchem Bein begonnen wird, die Reihenfolge muss dann aber eingehalten werden, also z.B. erst alle rechts, dann alle links)
- Nach Abschlagen (deutlicher Körperkontakt) hinten anstellen
- 2 Durchgänge pro Mannschaft, dazwischen kurze Pause (eventuell springt in der Zeit ein anderes Team)
- Reihenfolge legt Teamführer fest, ist dann unveränderlich

Kommando:
- „Auf die Plätze“
- „Los“ – Kind beginnt zu Springen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Deutliches Stopp rufen, damit Zähler das hört

Richtig:
- Sprünge mit 1 Bein innerhalb des Reifens, auch mehrere Bodenberührungen mit demselben Bein in einem Reifen sind möglich
- Einhalten des Sprungrhythmus (10x mit dem selben Bein, dann Wechsel)
- Deutliches Abschlagen des nächsten Kindes, fehlt dieses, muss es nachgeholt werden, falls das nächste Kind schon springt, muss es zurück

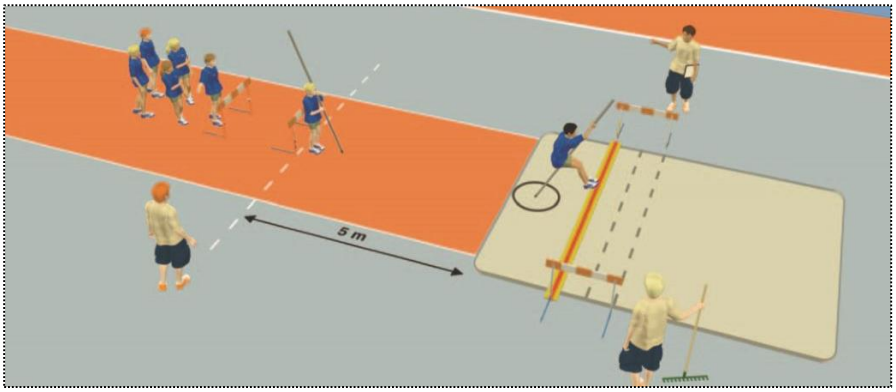
Mögliche Fehler:
- Bodenberührung außerhalb des Reifens (dann zählt der Reifen nicht)
- Solange Fuß noch deutlich den Reifen berührt, ist Sprung richtig
- Fehler erst, wenn keine Reifenberührung mehr erkennbar (gerade noch so mit Ferse oder so) (es ist hier U8)

Wertung:
- Jeder richtige Reifen = 1 Punkt
- Pro Kind also maximal 20 Punkte in einem Durchlauf möglich
- Die Anzahl der richtigen Reifen wird addiert
- Der bessere Durchgang wird mit den Ergebnissen der anderen Team in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Da Reifen berührt und leicht verschoben werden können, ist Fixierung nicht zwingend nötig
- Parcours sollte so aufgebaut sein, dass er für kleine Kinder machbar ist (keine zu engen Kurven oder so (es ist hier U8)

Material:
- 20 Reifen (Empfehlung: flache Plastikreifen, 70cm Durchmesser), je 10 pro Farbe
- 1 Stoppuhr
- 2 Hütchen am Start-/Wechselbereichs
- Optional: Material zum Verbinden der Reifen

U8	Stabsprung	KILA-MTK



Personen:
- 1 Anlauf-/Absprungkontrolle
- 1 Punkte/Harken

Ablauf:
- Ein Team pro Anlage
- Anlauf aus maximal 5m
- 3 Durchgänge pro Mannschaft
- Immer 11 Sprünge pro Durchgang, je nach Größe der Mannschaft springen die Kinder 1x oder mehr
- Nach 11 Sprüngen wird die Punktelinie auf die nächste Weite versetzt
- Reihenfolge der Kinder legt Teamführer zu Beginn fest, darf dann nicht mehr verändert werden

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Einstechen in den Reifen
- BEIDE Hände am Stab, ein Arm möglichst in Hochhalte, einer in Schulterhöhe
- Landung hinter der Punktelinie (auch rückwärtiges Landen durch Drehen des Körper ist möglich)
- Auch Berührung der Punktelinie ist möglich, aber nur gültig, wenn kein Körperabdruck vor der Linie

Mögliche Fehler:
- Absprung mit beiden Beinen
- Einstechen außerhalb des Reifens (Reifenberührung ist erlaubt)
- Loslassen des Stabes mit einer Hand oder beiden Händen
- Körperabdruck VOR der Punktelinie (bei der U8 Empfehlung, deutliche Berührung der Punktelinie zählen zu lassen, auch wenn Fußabdruck teilweise vor der Linie ist)

Wertung:
- Jeder Sprung auf oder hinter die Punktelinie = 1 Punkt
- Erreichte Punktzahl eines Teams nach 3 Durchgängen wird mit der anderer Teams in Rangfolge gebracht
- Maximal sind 33 Punkte möglich

Hinweise:
- Einstiegsweite 25cm (gemessen vom Reifenende bis Punktelinie)
- 2. Durchgang: 75cm
- 3. Durchgang: 1,25m

Material:
- 1 Sprunggrube o.ä.
- 2-4 Sprungstäbe
- 1 Punktelinie (Reivoband o.ä.)
- 2 Hürden (Sicherheitsabstand + Anlaufbegrenzung)
- 1 Harke, 1 Maßband

U8	Schlagwurf (aus dem Stand)	KILA-MTK

Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Würfe, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Würfe)
- Wurf erfolgt aus dem Stand, Anlauf ist nicht gestattet

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Würfe über dem Kopf (klassischer Schlagwurf)
- Kein Berühren der Abwurflinie oder des Zielfeldes

Mögliche Fehler:
- Fehlerhafte Wurftechnik (z.B. beidhändig, von unten, schleudern)
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- Wurf aus Anlauf heraus (beim ersten Mal Kind darauf hinweisen, dann darf es Wurf aus Stand wiederholen; bei weiteren Versuchen mit Anlauf werden diese nicht gewertet)

Wertung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
- Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
- Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
- Zonenbreite: 2m

Material:
- Abwurflinie
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Wurfgeräte pro Anlage (Schlagbälle, Tennisbälle, Wurfheuler, Tennisringe etc.)

U8	Beidarmiges Stoßen	KILA-MTK

Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Stöße, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Stöße)

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Mögliche Fehler:
- Einhändig
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- „Einwurf“ von oben, unten, seitlich oder aus einer Gehbewegung heraus
- (es sollte ein Stoß erkennbar sein, aber so lange es sich nicht offensichtlich um einen Wurf handelt, sollte der Versuch gültig gegeben werden; Hinweise auf Technik geben)
- Empfehlung bei der U8:Verlässt ein Kind den Wurfbereich zu Seite, wird es ermahnt, Versuch bleibt gültig

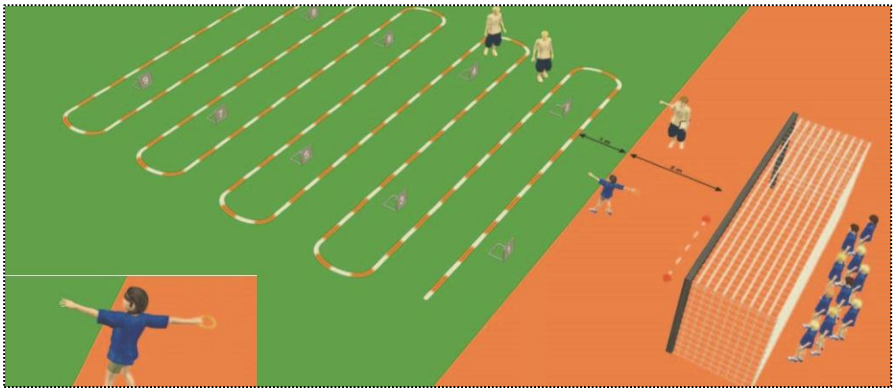
Richtig:
- Beidhändige Stöße von der Brust aus
- Frontale Ausführung (Fußzehen zeigen stets nach vorn)
- Schrittstellung ODER Parallelstellung der Füße
- Nicht übertreten
- Nach hinten raus gehen

Wertung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
- Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
- Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
- Zonenbreite: 0,5m; Abwurfbereich: 1m

Material:
- Abwurflinie und Linie Begrenzung Abwurfbereich
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Medizinbälle pro Anlage, Gewicht: 0,5-1kg

U8	Drehwurf (Wurfauslage)	KILA-MTK



Personen:
– 2 Ableser Weite
– 1 Abwurfkontrolle
– 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
– Immer 1 Team pro Anlage
– Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Würfe, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Würfe)

Kommando:
– ohne

Zeitnahme:
– ohne

Richtig:
– Würfe aus der Wurfauslage des Drehwurfs:
  - Schrittstellung
  - Seitliches Schleudern des Wurfgerätes mit möglichst gestrecktem Arm nach vorn zum Zielfeld
– Drehung mit dem Körper findet noch nicht statt
– Nicht übertreten
– Nach hinten rausgehen

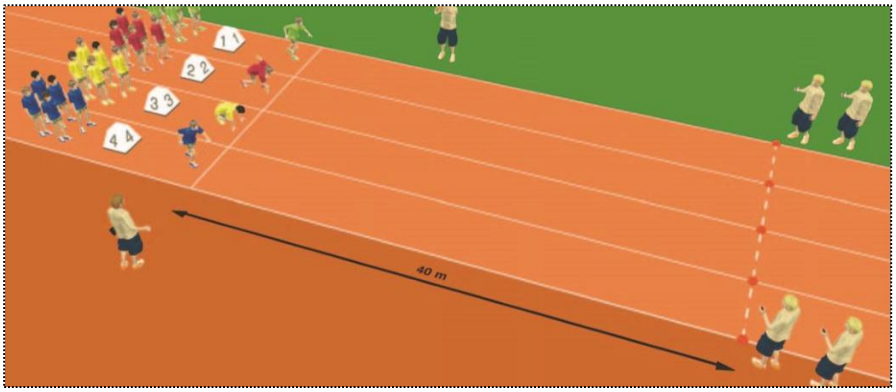
Mögliche Fehler:
– Würfe aus dem Schlagwurf (also über dem Kopf), ebenso Einwürfe, beidhändig o.ä.
– Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
– Würfe aus einer Drehbewegung heraus, beim ersten Mal Hinweis an das Kind, es darf den Versuch wiederholen, weitere Würfe dieser Art zählen dann nicht
– Empfehlung bei der U8:Verlässt ein Kind den Wurfbereich zu Seite, wird es ermahnt, Versuch bleibt gültig

Wertung:
– Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
– Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
– Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
– Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
– Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
– Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
– Zonenbreite: 1m
– Abwurfbereich: 2m
– Der Abwurfbereich muss mit einem Tor/Netz o.ä. gesichert sein, hinter dem die Kinder warten, die gerade nicht dran sind

Material:
– 1 Abwurflinie
– 1 Begrenzung Abwurfbereich
– 1 Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
– Punktetafeln
– 4 Reifen (Tennisringe, Fahrradreifen, für U8 nicht zu groß – ideal 12-16``)
– Tor/engmaschiges Netz o.ä. zur Sicherheit der wartenden Kinder

U10	Sprint Einzel 40m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Kontrolle Startposition
- 1 Zeitnehmer pro Kind/Bahn
- 1 Einlaufkontrolle (zum Vergleich mit den Zeitnehmern), optional

Ablauf:
- 2 oder mehr Teams gleichzeitig
- 4 Kinder
- Pro Kind 2 Läufe
- Startposition ist jedem Kind freigestellt (z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunktstart, Tiefstart ohne Block)

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in entsprechende Startposition
- „Fertig“ – keine Bewegung, jedes Kind muss kurze Zeit still halten
- Start mit Startklappe - loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
- Richtige Startposition
- Kein Fehlstart
- Keine Behinderung anderer Athleten

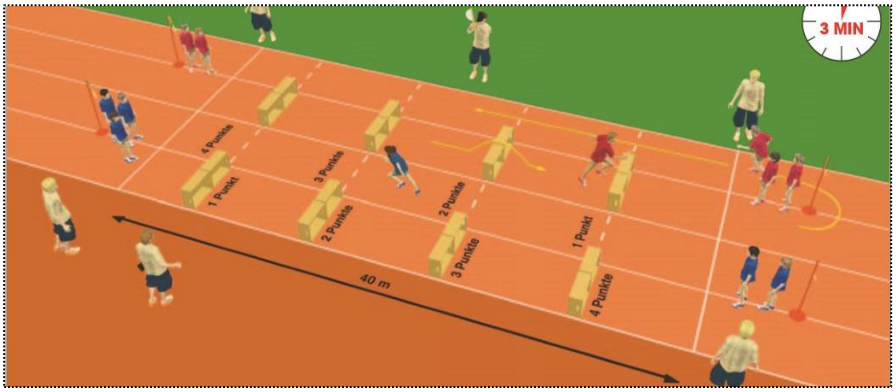
Mögliche Fehler:
- Frühstart = deutliches Bewegen oder sogar Aufstehen VOR dem Start
- Folge: Abpfiff des Laufs, kindgerechte Ermahnung, erneuter Start des Laufs
- Behinderung anderer Athleten durch Bahnwechsel: ganzen Lauf am Ende nochmal starten lassen

Wertung:
- Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams
- Zunächst Zeiten aller Läufer jeweils addieren, dann in Rangfolge innerhalb eines Teams bringen ODER nur schnelleren Lauf werten (legt Ausrichter fest)
- Gesamtlaufzeit mit der anderer Teams vergleichen und in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Keine Startblöcke verwenden
- Kinder sollen nach dem Lauf in ihrer Bahn bleiben, bis Zeitnahme abgeschlossen ist

Material:
- Start- und Ziellinie
- Eventuell Bahnmarkierungen
- Startklappe und 4 gleiche Stoppuhren

U10 | Hindernissprint-Staffel 30-40m | KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter
- 1 Zeitnehmer
- 2 Wechselkontrolle
- 2 Zähler
- 2 Aufstellen der Hindernisse

Ablauf:
- Immer 2 Teams gleichzeitig
- 1 Strecke mit Hindernissen, 1 Strecke flach
- Exakt 3 min
- Start immer an der Hindernisstrecke
- Wenn genug Zeit, 2 Läufe pro Team mit Pause und Bahnwechsel
- Nach Start werden die Hindernisse überlaufen, dann muss die Stange umlaufen werden und der Stab von hinten an das nächste Kind übergeben werden, welches die Flachstrecke absolviert

Richtig:
- Korrekter Start
- Überlaufen aller Hindernisse
- Umlaufen der Stangen
- Regelgerechte Stabübergabe

Hinweise:
- Überläuft ein Kind auf der Flachstrecke trotzdem die Hindernisse, ist das KEIN Fehler
- Die Stabübergabe darf nur nach Umlaufen der Stange erfolgen
- Umlaufstange 3m entfernt

Aufbau (Kreiswettkämpfe MTK):
- Draußen:
  - 40m, 5 Hindernisse
  - 8m zum ersten Hindernis
  - 6m dazwischen
- Halle:
  - 30m, 4 Hindernisse
  - 6m zum ersten Hindernis
  - 6m dazwischen

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

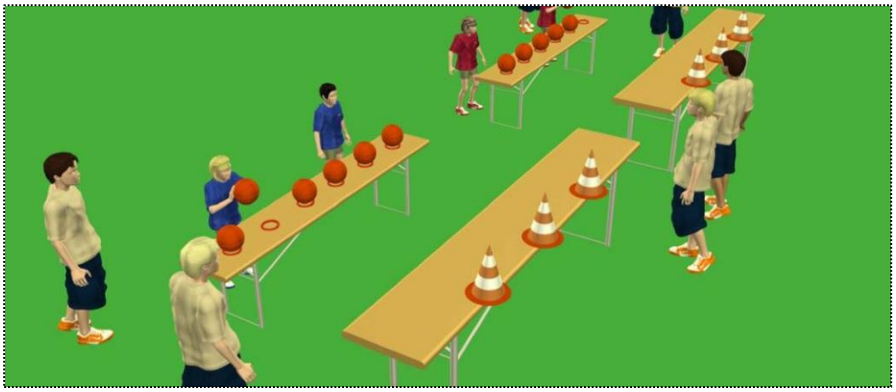
Mögliche Fehler:
- Absichtliches Wegtreten oder Drumherumlaufen bei einem Hindernis
- Hindernisberührung während des Überlaufens ist grundsätzlich KEIN Fehler (da kein Vorteil für das Kind entsteht)
- Stabübergabe auf der Hindernisstrecke NACH dem Überqueren des ersten Hindernisses, d.h., fliegender Wechsel ist möglich, muss aber bis zum ersten Hindernis erfolgt sein (auf der Flachstrecke ist es egal, sollte aber möglichst eingehalten werden – Hinweise an die Teams)
- Folge = Disqualifikation für diesen Lauf (deshalb besser 2)
- Frühstart, Folge = Ermahnung und Neustart des Laufs

Zeitnahme:
- Per Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = nach genau 3 min durch lautes Rufen oder Pfiff durch den Zeitnehmer, damit Zähler es gut hören können

Wertung:
- Jedes Hindernis, das überlaufen wird auf der Hindernisstrecke UND jedes Hindernis, an dem vorbei gelaufen wird auf der Flachstrecke = 1 Punkt
- Entsprechende Punkte auf der Liste abstreichen
- Sowie Pfiff oder Stopp ertönt, SOFORT aufhören mit Zählen, weitere Hindernisse, die überlaufen werden, kommen nicht mehr in die Wertung
- Gesamtpunktzahl eines Laufs pro Team in Rangfolge mit anderen Teams bringen (bei 2 Läufen wird der bessere gewertet)

Material:
- 4-6 baugleiche Hindernisse pro Bahn (Empfehlung: 5)
- Gleiche Höhe (30-50cm) und gleicher Abstand (4-6m)
- Start-/Übergabelinien, eventuell Bahnmarkierungen
- 4 Umlaufstangen (3m hinter Übergabelinie)
- Stoppuhr, Startklappe, 2 Staffelstäbe, Pfeife

U10	Team-Biathlon 600-800m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Wechselkontrolle
- 1 Zeitnehmer pro Team/Wechselkontrolle
- 2-3 Helfer Wurfstation pro Team
- 1 Einweiser/Kontrolle Strafrunde pro Team

Abstand an der Wurfstation:
- 2-4m

Ablauf:
- 2-4 Teams gleichzeitig
- Pro Team starten insgesamt 6 Kinder in je 3 Zweierteams
- Aus jeder Mannschaft zunächst das erste Zweierteam am Start
- Strecke laufen, Wurfstation absolvieren (eventuelle Strafrunden laufen), Wechsel an das nächste 2er-Team
- Es können 1 oder 2 Runden gelaufen und die Wurfstation entsprechend 1 oder 2 Mal absolviert werden

Hinweise für Wurf/Strafrunde:
- Beachten, dass beide an der Wurfstation sein müssen, bevor es los geht
- Kontrollen, dass jeder nur seine Bälle wirft
- Hütchen müssen umgeworfen sein, können aber auf dem Tisch liegen bleiben
- Wiederaufbau erst beginnen, wenn beide Kinder wieder auf Laufbahn (insbesondere Hütchen stehen/liegen lassen), auch keine Bälle schon mal aufheben
- Anzahl der Strafrunden dem jeweiligen Strafrundenkontrolleur laut zurufen oder anzeigen
- Beachten, dass BEIDE die Strafrunden laufen müssen

Sonstiges:
- Disziplin sollte als letzte erfolgen
- Ausreichend Zeit einplanen
- Strafrunde = 5% der Laufstrecke

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

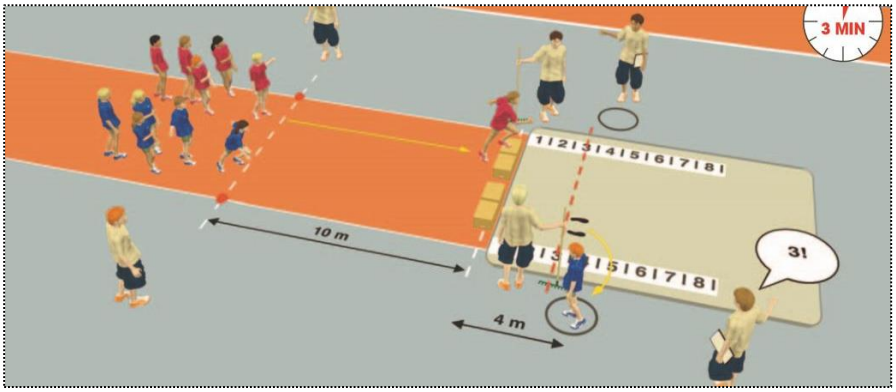
Wichtige Regeln:
- Das Werfen DARF erst beginnen, wenn BEIDE an der Wurfstation angekommen sind (notfalls muss das schnellere Kind warten, bevor es wirft)
- Jedes Kind DARF NUR 3 Bälle werfen, Bälle des Partners oder zurückspringende Bälle dürfen NICHT genutzt werden
- Sobald alle Hütchen abgeworfen sind, gehen beide Kinder zurück auf die Laufrunde, auch wenn noch Bälle übrig sind
- Bleiben nach allen 6 geworfenen Bällen noch Hütchen stehen, müssen BEIDE Kinder die entsprechende Anzahl an Strafrunden laufen
- Der Wechsel DARR NUR erfolgen, wenn BEIDE Kinder da sind (notfalls muss gewartet werden)

Zeitnahme:
- Per Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = wenn BEIDE Kinder des letzten Zweierteams einer Mannschaft im Ziel sind (Oberkörper über Ziellinie)
- Sollte ein Kind schneller als das andere sein, MUSS der Zeitnehmer auf das zweite Kind warten, bevor er stoppt

Hinweise für Wechsel:
- Im Innenraum sind nur die 6 Kinder und Betreuer eines Teams, alle anderen warten außerhalb
- Beim Wechsel Kinder entsprechend der Reihenfolge, in der sie zum Wechsel kommen, aufstellen (also das führende Team wechselt auf der Innenbahn usw.)
- Wechsel NUR, wenn BEIDE Kinder da sind
- Auf Körperkontakt beim Wechsel achten (von einem zum anderen Kind)

Material:
- 3 Hütchen, 6 Bälle, 6 Tennisringe o.ä., 6 Markierungsbändchen (optional) pro Team (möglichst alles in der gleichen Farbe)
- 1 Tisch für Hütchen, 1 Bank für Tennisringe und Bälle darin pro Team
- Startklappe, 1 Stoppuhr pro Team
- Diverse Hilfen zum Markieren der Strecke und der Strafrunde (Hütchen, Hürden, Flatterband etc.)

U10	Weitsprung-Staffel	KILA-MTK



Personen:
- 1 Kontrolle Ablauf und Absprung
- 1 Ablesen der Weite
- 1 Schreiben und Kontrolle Reifen
- 1 Zeitnehmer für ZWEI Teams

Ablauf:
- Immer 2 Teams gleichzeitig
- Anlauf aus maximal 10m (weniger ist erlaubt)
- 3 Minuten
- 2 Durchgänge pro Team, Pause und Bahnwechsel

Kommando:
- „Auf die Plätze“, „Fertig“, „Los“
- Dann laufen Startläufer beider Teams los

Zeitnahme:
- Per Hand

Richtig:
- Einbeiniger Absprung VOR dem Hindernis
- Kein Berühren/Verschieben des Hindernisses
- Möglichst beidbeinige Landung (muss aber nicht sein)
- NACH der Landung muss das Kind in einen Reifen laufen, der neben der Grube platziert ist (4m vom Rand entfernt)
- Das Kind MUSS mit beiden Füßen im Reifen sein, ERST DANN DARF das nächste Kind loslaufen (es genügt nicht, mit einem Fuß durch den Reifen zu laufen, am besten hineinspringen)

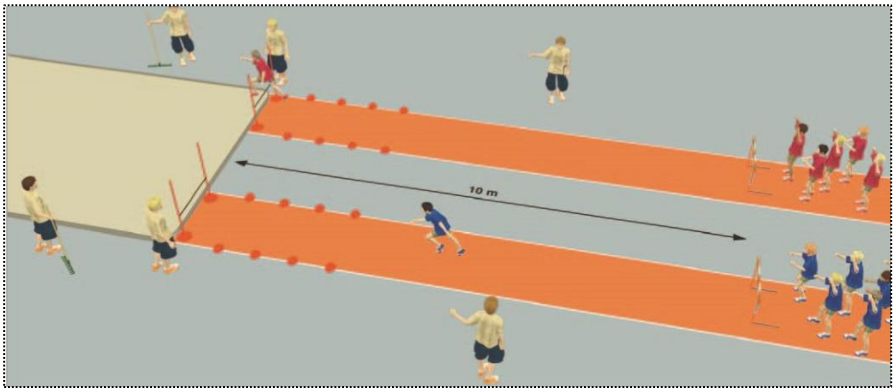
Mögliche Fehler:
- Absprung mit beiden Beinen
- Berühren/Verschieben des Hindernisses
- Frühstart des nächsten Kindes (also bevor sein Vorgänger mit beiden Füßen im Reifen war)
- Folge jeweils: Sprung wird nicht gewertet

Wertung:
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes im Sand
- Die entsprechend erreichte Zone wird auf der Wettkampfliste eingetragen, wenn der Sprung korrekt war
- Die Summe aller Sprünge wird addiert
- Der bessere Durchgang wird gewertet und mit den Ergebnissen anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Zonenbreite: 25cm
- Wichtig für Helfer: zwischen den einzelnen Sprüngen NICHT harken, erst nach Ablauf der 3 Minuten
- Deshalb besonders gut aufpassen, in welche Zone das Kind gesprungen ist

Material:
- Sprunggrube/in Halle Weichboden o.ä.
- 2 Hindernis pro Anlage (z.B. flachgestellte Bananenkisten)
- 1 Fahrradreifen pro Anlage
- Messlatten o.ä., um die Zonen zu markieren
- Maßband, Harke

U10	Hoch-Weitsprung II	KILA-MTK



Personen:
- 2 Auflegen der Latte (im Sand auch Harken)
- 1 Ablaufkontrolle (optional, kann auch von den anderen beiden übernommen werden)

Ablauf:
- Je 1 Mannschaft pro Anlage
- Anlauf aus maximal 10m (weniger ist erlaubt)
- 2 Versuche pro Kind pro Höhe
- Achtung: Die Latte darf NICHT fixiert sein, damit sie runterfallen kann
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben
- Ein Versuch darf maximal 2x angefangen und dann abgebrochen werden (solange die Anlage dabei nicht berührt wird), beim dritten Anlauf muss gesprungen werden, sonst gilt der Versuch als ungültig

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Latte muss liegen bleiben, DARF berührt werden
- Landung zuerst auf den Füßen, möglichst beidbeinig (also nicht kopfüber, auf dem Po, auf dem Knie oder ähnliches)

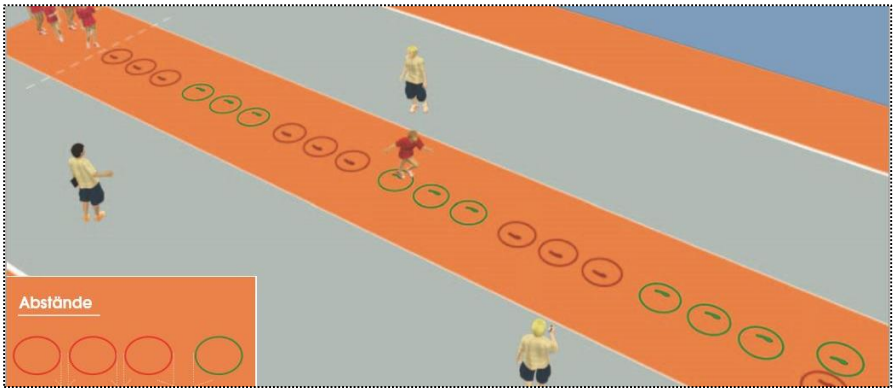
Mögliche Fehler:
- Latte fällt beim Überqueren herunter
- Beidbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Hinweis:
  - Landung sollte beidbeinig sein, Praxis zeigt aber, dass viele im Schritt über Latte springen und dann weiterlaufen
  - Der Sand sollte zuerst mit den Füßen berührt werden

Wertung:
- Korrekte Sprünge werden entsprechend auf der Liste mit einem Haken markiert
- Nachdem alle Kinder 1x gesprungen sind bekommen diejenigen, die einen Fehlversuch hatten, einen zweiten Versuch
- Misslingt dieser, scheidet das Kind aus
- Die Summe der 6 besten Einzelergebnisse wird mit anderen Teams verglichen

Hinweise:
- Einstiegshöhe 60cm, dann 70cm, dann 80cm, im Anschluss in 5er Schritten weiter
- Nachdem alle max. 2 Versuche absolviert haben, wird neue Höhe eingestellt, gemessen immer im Lot des Lattenmittelpunktes

Material:
- 1 Sprunggrube/in Halle Weichboden o.ä.
- 1 Hürde als Anlaufbegrenzung pro Anlage
- 1 Hindernis-Set pro Anlage (2 Stangen, 1 Querlatte, Clips o.ä. zum Aufliegen)
- 1 Maßband, Hütchen für den Anlaufkorridor

U10 Wechselsprünge KILA-MTK



Personen:
- 1 Startkommando
- 1 Zeitnahme
- 1 Kontrolle Verschieben
- 1 Schreiber/Rhythmuskontrolle

Ablauf:
- 1 Team pro Anlage
- 4 Versuche pro Kind
- Jeweils 3x3 Reifen (2 Farben) hintereinander, als Abschluss 2 nebeneinander sind in bestimmten Rhythmus zu durchspringen

Kommando:
- „Fertig“
- „Los“ – Kind beginnt zu Springen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = mit Kommando „Los“ durch den Starter (Sichtkontakt haben)
- Ende = wenn Kind mit beiden Füßen möglichst parallel in den entsprechenden Reifen ist

Richtig:
- Sprünge im richtigen Sprungrhythmus (darf jedes Kind für jeden Versuch neu entscheiden, muss nicht angesagt werden, Kind springt einfach los)
- Entweder 3x Rechts, 3x Links usw. oder umgekehrt
- Jede Reifenfarbe steht dabei für eine Beinseite
- Sprünge müssen innerhalb der Reifen erfolgen

Mögliche Fehler:
- Bodenberührung außerhalb des Reifens (dann zählt der Reifen nicht)
- Verschieben der Reifen (Achtung: Berühren der Reifen ist kein Fehler, solange er nicht verschoben wird)
- Falscher Sprungrhythmus

Wertung:
- Waren alle Sprünge korrekt, wird die jeweils gestoppte Zeit eingetragen
- Pro Fehler kommen 0,5s dazu
- Maximal werden 10 Fehler geahndet
- Die 3 besten Versuche pro Kind werden addiert
- Die Summe der 6 besten Kinder eines Teams wird mit anderen Teams in eine Rangfolge gebracht

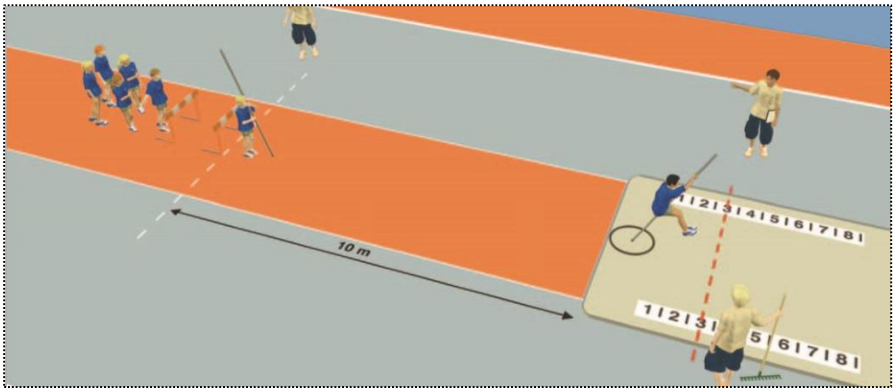
Hinweise:

Aufbau:
- Abstand zwischen Reifen gleicher Farbe: 25cm
- Abstand zwischen verschiedenen Farben: 50 cm (auch am Ende)
- Unter jedem Reifen sollte ein Klebestreifen sein, um das Verschieben zu kontrollieren und den Reifen ggfs. schnell wieder an seine Position zu legen

Durchführung:
- bei Wettkämpfen mit wenig Teams ist es schön, wenn zwei Teams gleichzeitig starten (braucht auch 2 Anlagen), da genügt 1 Starter für beide Teams
- Bei mehr als 6 Teams besser 2 Starter, um unabhängig voneinander zu sein (Disziplin dauert sehr lange)
- Um Kari-Anzahl zu reduzieren, kann Starter auch Zeitnehmer sein, muss dann nur sehr weit hinten stehen, um zu sehen, wann beide Füße in den Reifen waren, entsprechend lautes Startkommando geben

Material:
- 20 Reifen (Empfehlung: flache Plastikreifen, 70cm Durchmesser), je 10 pro Farbe
- 1 Startlinie
- 1 Stoppuhr
- Klebeband o.ä. zum Markieren der Reifenposition

U10	Stab-Weitsprung I	KILA-MTK



Personen:
- 1 Anlauf-/Absprungkontrolle
- 1 Punkte/Harken

Ablauf:
- Ein Team pro Anlage
- Anlauf aus maximal 10m
- 4 Versuche pro Kind

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Einstechen in den Reifen
- BEIDE Hände am Stab, ein Arm möglichst in Hochhalte, einer in Schulterhöhe
- Auch Drehung in der Luft und rückwärtige Landung ist möglich

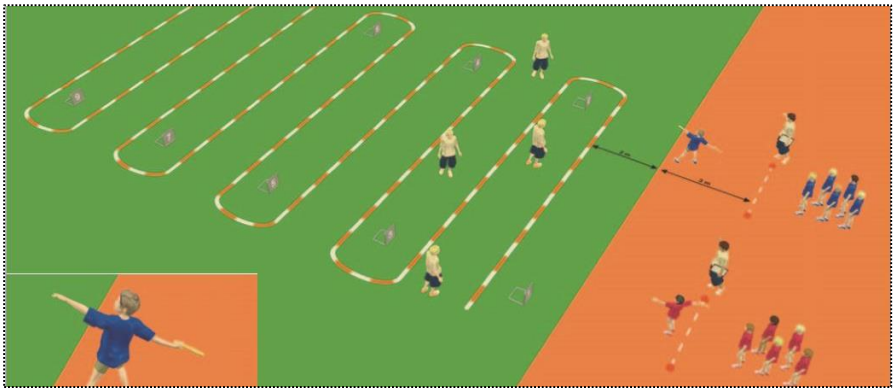
Mögliche Fehler:
- Absprung mit beiden Beinen
- Einstechen außerhalb des Reifens (Reifenberührung ist erlaubt)
- Loslassen des Stabes mit einer Hand oder beiden Händen VOR Erreichen der Senkrechten

Wertung:
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes im Sand
- Die entsprechend erreichte Zone wird auf der Wettkampfliste eingetragen, wenn der Sprung korrekt war
- Die 3 besten Versuche pro Kind werden addiert
- Die Summe der 6 besten Kinder eines Teams wird mit anderen Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Zonenbreite: 25 cm
- Zonenbeginn unmittelbar nach Ende des Reifens
- 3. Durchgang: 1,25m

Material:
- 1 Sprunggrube o.ä.
- 2-4 Sprungstäbe
- Zonenmarkierungen (Messlatte o.ä.)
- 2 Hürden (Sicherheitsabstand + Anlaufbegrenzung)
- 1 Harke, 1 Maßband

U10 | Schlagwurf (aus 3m Anlauf) | KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Würfe, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Würfe)
- Wurf erfolgt möglichst aus dem 3-Schritt-Rhythmus, Würfe aus dem Stand sind auch möglich
- Anlauf beträgt maximal 3m

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Würfe über dem Kopf (klassischer Schlagwurf)
- Kein Berühren der Abwurflinie oder des Zielfeldes

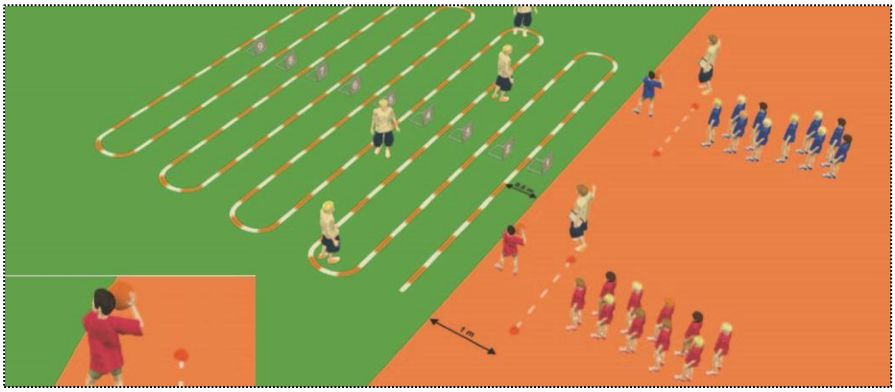
Mögliche Fehler:
- Fehlerhafte Wurftechnik (z.B. beidhändig, von unten, schleudern)
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- Wurf aus längerem Anlauf heraus (beim ersten Mal Kind darauf hinweisen, dann darf es Wurf wiederholen; weitere Versuche dieser Art werden nicht gewertet)

Wertung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
- Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
- Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
- Zonenbreite: 2m, Abwurfbereich: 3m

Material:
- Abwurflinie und Linie Anlaufbegrenzung
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Wurfgeräte pro Anlage (Schlagbälle, Tennisbälle, Wurfheuler, Tennisringe etc.)

U10	Medizinball-Stoßen	KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Aus der seitlichen Stoßauslage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Stöße, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Stöße)

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Mögliche Fehler:
- Einhändig
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- „Einwurf“ von oben, unten, seitlich oder aus einer Gehbewegung heraus
- (es sollte ein Stoß erkennbar sein, aber so lange es sich nicht offensichtlich um einen Wurf handelt, sollte der Versuch gültig gegeben werden; Hinweis auf Technik)
- Empfehlung bei der U10:Verlässt ein Kind zum ersten Mal den Wurfbereich zu Seite, wird es ermahnt, Versuch bleibt gültig, danach nicht mehr

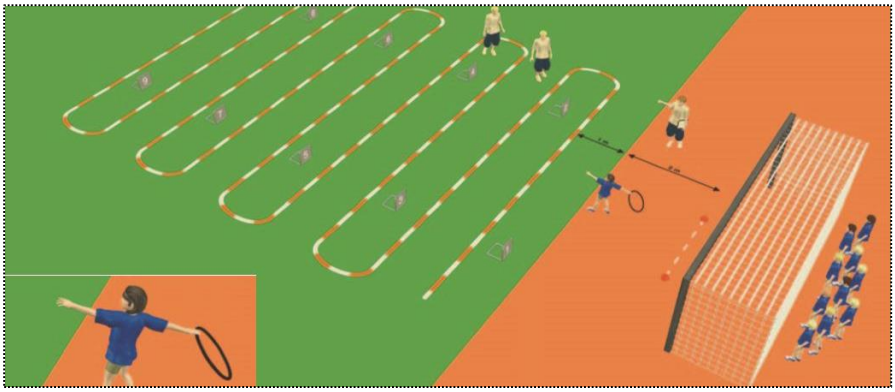
Richtig:
- Beidhändige Stöße
- Seitliche Stoßauslage, Ball sollte den Körper berühren (Brust und/oder Kopf), ist aber nicht zwingend (hilft den Kindern, damit nicht geworfen wird)
- Nicht übertreten
- Nach hinten raus gehen

Wertung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
- Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
- Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
- Zonenbreite: 0,5m; Abwurfbereich: 1m

Material:
- Abwurflinie und Linie Begrenzung Abwurfbereich
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Medizinbälle pro Anlage, Gewicht: 1kg-1,5kg

U10	Drehwurf (einfache Drehung)	KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Würfe, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Würfe)
- Aus der 1/1-Drehung oder weniger

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Würfe aus der 1/1-Drehung oder weniger, Seitliches Schleudern des Wurfgerätes mit möglichst gestrecktem Arm nach vorn zum Zielfeld
- Nicht übertreten
- Nach hinten rausgehen

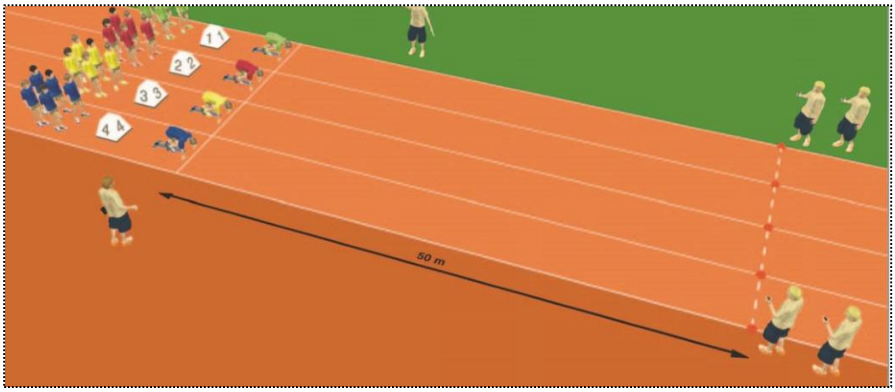
Mögliche Fehler:
- Würfe aus der Schlagwurftechnik (also über dem Kopf), ebenso Einwürfe, beidhändig o.ä.
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- Empfehlung bei der U10: Verlässt ein Kind den Wurfbereich zu Seite, wird es ermahnt, Versuch bleibt gültig, im Wiederholungsfall zählt Wurf nicht mehr

Wertung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen (seitlich), zählen
- Zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes
- Die Summe der 6 besten Kinder einer Mannschaft mit anderen Teams in Rangfolge bringen

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass die Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien, um ganz deutlich zu machen, welche Zone getroffen wurde
- Zonenbreite: 1m
- Abwurfbereich: 2m
- Der Abwurfbereich muss mit einem Tor/Netz o.ä. gesichert sein, hinter dem die Kinder warten, die gerade nicht dran sind

Material:
- 1 Abwurflinie
- 1 Begrenzung Abwurfbereich
- 1 Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Reifen (Tennisringe, Fahrradreifen etc.), Empfehlung: Reifendurchmesser maximal 20``
- Tor/engmaschiges Netz o.ä. zur Sicherheit der wartenden Kinder

U12	Sprint Einzel 50m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Kontrolle Startposition
- 1 Zeitnehmer pro Kind/Bahn
- 1 Einlaufkontrolle (zum Vergleich mit den Zeitnehmern), optional

Ablauf:
- Immer 2 Teams
- 4 Kinder
- Tiefstart aus Startblock

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in entsprechende Startposition
- „Fertig“ – keine Bewegung, jedes Kind muss kurze Zeit still halten
- Start mit Startklappe - loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
- Richtige Startposition
- Kein Fehlstart
- Keine Behinderung anderer Athleten

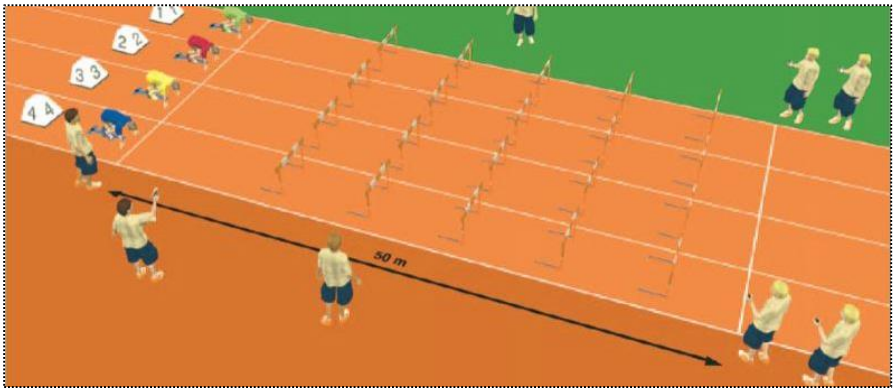
Mögliche Fehler:
- Frühstart = deutliches Bewegen oder sogar Aufstehen VOR dem Start
- Folge: Abpfiff des Laufs, kindgerechte Ermahnung, erneuter Start des Laufs
- Behinderung anderer Athleten durch Bahnwechsel: ganzen Lauf am Ende nochmal starten lassen

Wertung:
- Einzelwertung: Wer ist der Schnellste aller Starter?
- Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams
- Gesamtlaufzeit wird mit der anderer Teams in Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Kinder sollen nach dem Lauf in ihrer Bahn bleiben, bis Zeitnahme abgeschlossen ist

Material:
- Start- und Ziellinie
- Eventuell Bahnmarkierungen
- Startklappe und 4 gleiche Stoppuhren

U12	Hürdensprint Einzel 50m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Kontrolle Startposition
- 1 Zeitnehmer pro Kind/Bahn
- 1 Einlaufkontrolle (zum Vergleich mit den Zeitnehmern), optional

Ablauf:
- Immer 2 Teams
- 4 Kinder
- Tiefstart aus Startblock
- Lauf über die Hürden
- Wenn Zeitplan es erlaubt, besser 2 Läufe durchführen

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in entsprechende Startposition
- „Fertig“ – keine Bewegung, jedes Kind muss kurze Zeit still halten
- Start mit Startklappe - loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
- Richtige Startposition
- Kein Fehlstart
- Keine Behinderung anderer Athleten

Mögliche Fehler:
- Frühstart
- Folge: Abpfiff des Laufs, kindgerechte Ermahnung, erneuter Start des Laufs
- Behinderung anderer Athleten durch Bahnwechsel: ganzen Lauf am Ende nochmal starten lassen
- Absichtliches Wegtreten oder Drumherumlaufen
- Hindernisberührung während des Überaufens ist KEIN Fehler

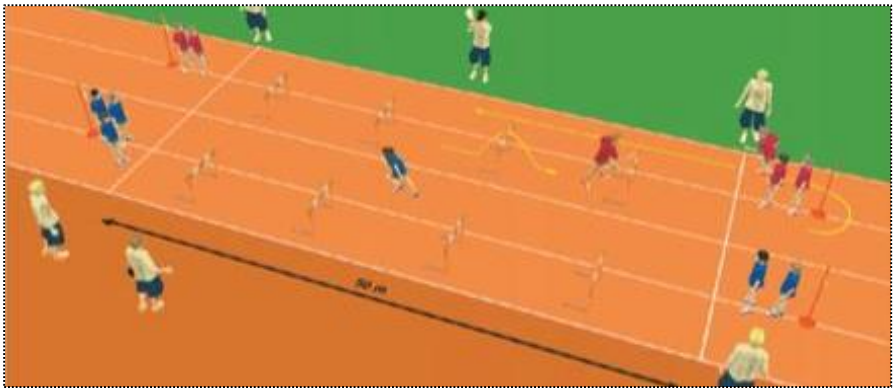
Wertung:
- Einzelwertung: Ermittelt wird die schnellste Laufzeit aller Starter
- Teamwertung: Addition der 6 besten Zeiten eines Teams
- Die Gesamtsumme wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht
- Bei mehreren Läufen zählt der Schnellste

Hinweise:
- Kinder sollen nach dem Lauf in ihrer Bahn bleiben, bis Zeitnahme abgeschlossen ist

Aufbau Kreiswettkämpfe:
- 5 Hürden, 60cm hoch
- 12m bis zur ersten Hürde, 6,50m dazwischen

Material:
- Start- und Ziellinie
- Eventuell Bahnmarkierungen
- Startklappe und 4 gleiche Stoppuhren
- 4 Startblöcke
- 5-6 Hürden (Höhe: 40-60cm)

U12	Hindernissprint Staffel 50m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter
- 2 Zeitnehmer (1 pro Team)
- 2 Aufsteller
- 1 Wechselkontrolle

Ablauf:
- 6 Kinder eines Teams
- Immer 2 Teams gleichzeitig
- 1 Strecke mit Hindernissen, 1 Strecke flach
- Start an der Hindernisstrecke
- Wenn genug Zeit, 2 Läufe pro Team mit Pause und Bahnwechsel
- Nach Start werden die Hindernisse überlaufen, dann muss die Stange umlaufen werden und der Stab von hinten an das nächste Kind übergeben werden, welches die Flachstrecke absolviert
- Jeder Läufer genau 1x Flach- und 1x Hindernisstrecke, dann Stopp

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = wenn der Schlussläufer (durch farbiges Band markiert) über die Ziellinie gelaufen ist (Rumpf zählt)
- Schlussläufer ist der, der vor dem Start als Letzter an der Hindernisstrecke steht

Richtig:
- Korrekter Start
- Überlaufen aller Hindernisse
- Umlaufen der Stangen
- Regelgerechte Stabübergabe

Mögliche Fehler:
- Absichtliches Wegtreten oder Drumherumlaufen bei einem Hindernis
- Hindernisberührung während des Überlaufens ist grundsätzlich KEIN Fehler (da kein Vorteil für das Kind entsteht)
- Stabübergabe auf der Hindernisstrecke NACH dem Überqueren des ersten Hindernisses, d.h., fliegender Wechsel ist möglich, muss aber bis zum ersten Hindernis erfolgt sein (auf der Flachstrecke ist es egal, sollte aber möglichst eingehalten werden – Hinweise an die Teams)
- Folge = Disqualifikation für diesen Lauf (deshalb besser 2)
- Frühstart, Folge = Ermahnung und Neustart des Laufs

Wertung:
- Die Laufzeit des Teams wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht
- Bei mehreren Läufen zählt der Schnellste

Hinweise:
- Überläuft ein Kind auf der Flachstrecke trotzdem die Hindernisse, ist das KEIN Fehler
- Die Stabübergabe darf nur nach Umlaufen der Stange erfolgen
- Umlaufstange 3m entfernt
- Schlussläufer (wer beim Start als letzter an der Hindernisstrecke steht) MUSS durch farbiges Band o.ä. gekennzeichnet sein

Aufbau bei Kreiswettkämpfen:
- 5 Hindernisse, 60cm hoch
- 12m bis zum 1. Hindernis
- 6,50 dazwischen

Material:
- 4-6 Hürden (o.ä.) pro Bahn (Empfehlung: 5)
- Gleiche Höhe (40-60cm) und gleicher Abstand (5-7m)
- Start-/Übergabelinien, eventuell Bahnmarkierungen
- 4 Umlaufstangen (3m hinter Übergabelinie)
- 2 Stoppuhren, Startklappe, 2 Staffelstäbe, Pfeife

U12	Staffel 6x50m	KILA-MTK

Personen:
–1 Starter
–1 Zeitnehmer pro Team
–5 Wechselrichter

Ablauf:
– 4 Teams gleichzeitig
– 6 Kinder eines Teams
– Jeder läuft 50m
– Start aus Startblock im Tiefstart
– Staffelstabübergabe in der entsprechenden Reihenfolge
– Bei Verlust des Stabes darf dieser aufgehoben werden, solange kein Team dabei behindert wird

Kommando:
– „Auf die Plätze“ – alle in entsprechende Startposition
– „Fertig“ – keine Bewegung, jedes Kind muss kurze Zeit still halten
– Start mit Startklappe - loslaufen

Zeitnahme:
– Per Hand mit Stoppuhr
– Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
– Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
– Lauf in der Bahn
– Korrekte Reihenfolge der Läufer bei der jeweiligen Stabübergabe (Läufer 2 darf zwar die gesamte Strecke von Läufer 3 mitlaufen, aber der Stab muss von 2 auf 3 und dann auf 4 gewechselt werden usw.)
– Kein Fehlstart
– Keine Behinderung anderer Läufer

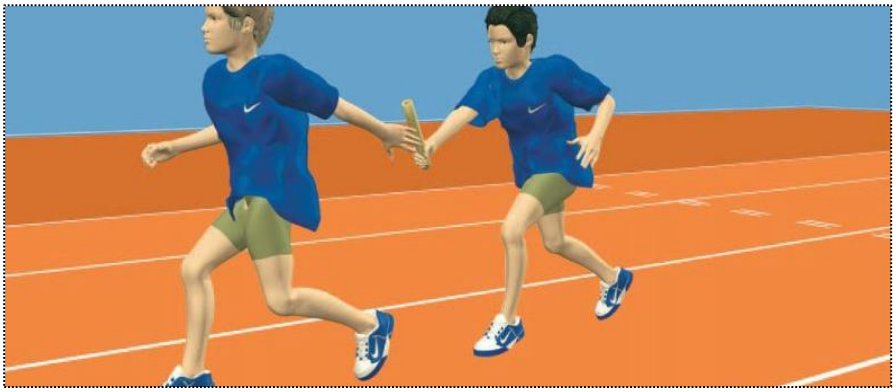
Mögliche Fehler:
– Frühstart = deutliches Bewegen oder sogar Aufstehen vor dem Start
– Folge: Abpfiff des Laufs, kindgerechte Ermahnung und Hinweis auf den Fehler, erneuter Start des Laufs
– Behinderung eines anderen Teams durch Bahnwechsel
– Folge: Disqualifikation des Teams (je nach Schwere der Behinderung)

Wertung:
– Zeit eines Teams wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
– Wechselräume gibt es nicht, aber Reihenfolge der Läufer bei Stabübergabe muss eingehalten werden
– Läufer stehen innerhalb ihrer Teilstrecke, Ablauflinien werden nicht berührt

Material:
– 4 Staffelstäbe
– Startklappt, Pfeife
– 4 Startblöcke
– Start-/Ziellinie, Ablauflinien
– 4 Stoppuhren

U12	Team-Verfolgung 6x800m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter/Wechseleinweiser
- 1 Zeitnehmer pro Team
- 1 Rundenzähler pro Team/Kontrolle Reihenfolge

Ablauf:
- Mehrere Teams gleichzeitig
- 6 Kinder eines Teams
- Nacheinander wird eine 800m Strecke absolviert
- Immer 1 Läufer pro Team auf der Strecke
- Startnummern von 1-6 empfohlen
- Die jeweils 3 letzten Läufer eines Teams sollten farbige Bändchen (Parteibänder o.ä.) bekommen (also alle 4. Läufer blau usw.)

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Richtig:
- Kein Frühstart
- Richtige Reihenfolge der Läufer
- Richtige Rundenzahl gelaufen (auf einer Rundbahn entsprechend 2)

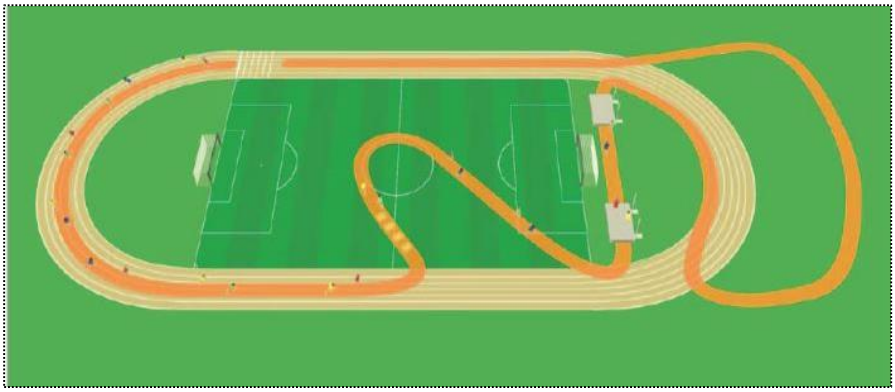
Mögliche Fehler:
- Frühstart, Folge: kindgerechte Ermahnung, Neustart des ganzen Laufs
- Grobe Behinderung anderer Läufer: kann unter Umständen zur Disqualifikation führen
- Mitlaufen im Innenraum durch andere Kinder/Eltern/Betreuer: kann zur Disqualifikation führen
- Versuchtes Abkürzen

Wertung:
- Als „normale“ Wertung:
- Gesamtzeit des Teams wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht
- Nach Gundersen-Methode:
- Sieger Teamverfolgung ist damit gleichzeitig Gesamtsieger

Hinweise:
- Als letzte Disziplin durchführen
- Ausreichend Zeit einplanen
- Kann nach der Gundersen-Methode durchgeführt werden, d.h. nach Abschluss aller vorangegangenen Disziplinen und Ermittlung des Zwischenstands startet das führende Team zuerst, die Abstände der anderen ergeben sich aus der Berechnungsformel
- Berechnungsformel Gundersen-Methode:
- http://www.leichtathletik.de/service/downloads/arbeitsmaterialien-und-organisationshilfen/

Material:
- 1 Stoppuhr pro Team
- Startklappe/Pfeife
- 1 Staffelstab pro Team
- Parteibänder o.ä. (je 3 pro Team)
- Eventuell Streckenmarkierung (Absperrband o.ä.)

U12	Stadioncross 1500-2500m	KILA-MTK



Personen:
- 1 Starter
- 1 Zeitnehmer (mindestens)
- 3 Einweiser im Ziel
- 3 Rundenzähler/Ordner

Ablauf:
- Alle Kinder eines Teams
- Mehrere Teams gleichzeitig
- Ein entsprechend abgesteckter Kurs muss von allen bewältigt werden
- Kurs darf über Hindernisse führen

Achtung:
- Immer als letzte Disziplin durchführen
- Ausreichend Zeit einplanen
- So viel Kinder wie möglich sollten gleichzeitig starten

Kommando:
- „Auf die Plätze“ – alle in die entsprechende Startposition (Hochstart)
- Start mit Startklappe - Loslaufen

Zeitnahme:
- Per Hand mit Stoppuhr
- Beginn = sichtbares Zusammenschlagen der Klappe (NICHT erst beim Hören des Knalles), Sichtkontakt zum Starter wichtig
- Ende = Rumpf über der Ziellinie

Achtung:
- Es sollte ein Einlaufkorridor eingerichtet werden, das erleichtert Zeitnahme
- Wichtig sind Helfer, die Kinder in der richtigen Einlaufreihenfolge belassen, bis alle Zeiten aufgeschrieben sind

Richtig:
- Lauf über die gesamte Strecke
- Keine Behinderung, kein Abkürzen
- Wenn im Kurs vorgesehen, müssen Hindernisse überlaufen werden (z.B. über Hochsprungmatte, durch Sandgrube o.ä.)

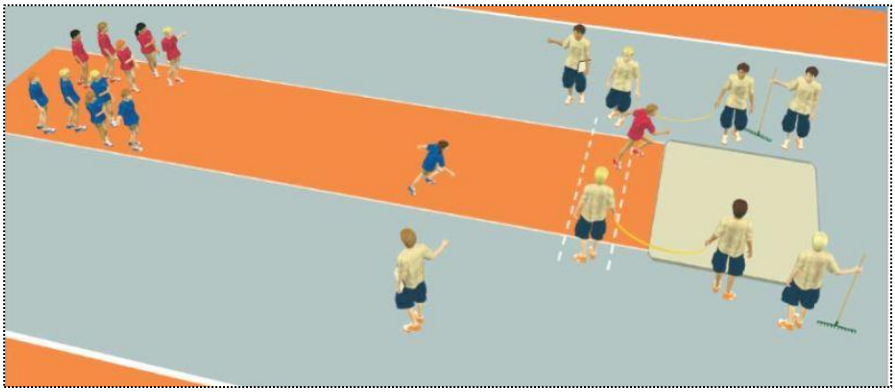
Mögliche Fehler:
- Frühstart, Folge: kindgerechte Ermahnung, Neustart des ganzen Laufs
- Grobe Behinderung anderer Läufer: kann unter Umständen zur Disqualifikation führen
- Mitlaufen im Innenraum durch andere Kinder/Eltern/Betreuer: kann zur Disqualifikation führen
- Versuchtes Abkürzen

Wertung:
- Einzelwertung: der schnellste Läufer gewinnt
- Teamwertung: die 6 schnellsten Zeiten eines Teams werden zur Gesamtzeit addiert
- Die Gesamtzeit wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Sollte der Kurs mehrere Runden beinhalten, sind Rundenzähler wichtig
- Führt Kurs über Hindernisse, müssen diese überlaufen werden (Kontrolle oder entsprechende Absperrungen

Material:
- Startklappe, Pfeife
- Mehrere Stoppuhren
- Hindernisse (optional)
- Zahlreiche Markierungshilfen, um Strecke abzusperren (Flatterbänder, Hürden etc.)

U12	(Additions-)Weitsprung	KILA-MTK



Personen:
- 2 Messen der Weite/Kontrolle Absprung
- 1 Harken

Hinweis:
- Der Kari, der die Weite abliest, bleibt solange VOR der Grube stehen, bis diese wieder freigegeben werden kann (oder Hütchen dafür nehmen)

Ablauf:
- Pro Anlage ein Team
- Alle Teammitglieder starten
- 4 Versuche pro Kind
- Freie Anlauflänge
- Absprung aus der Zone (80cm breit)

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Kein Übertreten
- Deutlicher Sprung erkennbar

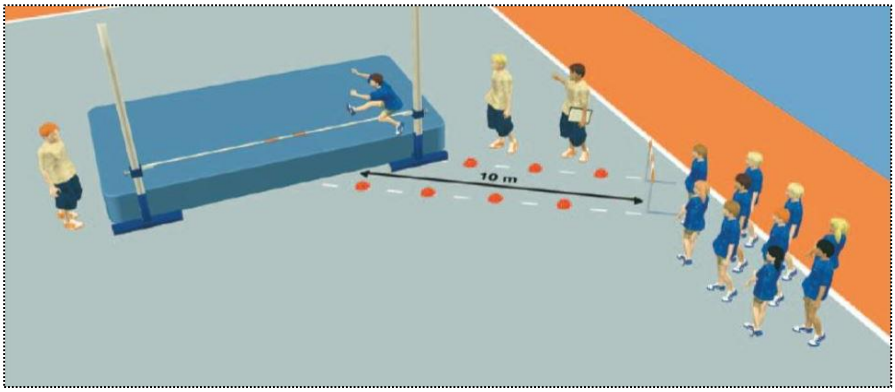
Mögliche Fehler:
- Übertreten der Absprungzone (die Linie der Zone, die näher an der Grube ist, darf NICHT berührt werden)
- Durchlaufen ohne erkennbaren Absprung
- Absprung mit beiden Beinen

Wertung:
- Einzelwertung: der jeweils weiteste Sprung pro Kind wird mit denen anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung: zunächst Addition der 3 besten Versuche eines Kindes, dann werden Ergebnisse der 6 besten Kinder pro Team addiert, Gesamtsumme eines Teams wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Gemessen wird zentimetergenau vom Absprung bis zum letzten Körperabdruck im Sand
- Erfolgt der Absprung VOR der Zone, wird ab Beginn der ersten Zonenlinie gemessen, ansonsten genau dort, wo Absprung erfolgte

Material:
- Sprunggrube
- 1 Maßband pro Anlage
- 1 Harke pro Anlage, 1 Hütchen (optional)
- Je nach Wetterlage Gießkanne mit Wasser, um den Abdruck besser sehen zu können

U12	(Scher-)Hochsprung	KILA-MTK



Personen:
- 1 Auflegen der Latte/Einstellen der neuen Höhe
- 1 Technikkontrolle beim Absprung
- 1 Ordner (optional)

Ablauf:
- Ein oder zwei Teams pro Anlage
- Alle Kinder eines Teams
- Maximal 2 Versuche pro Kind pro Höhe
- Ausrichter entscheidet per Ausschreibung für Schersprung oder Hochsprung
- Anfangshöhe bei beiden: 75cm
- Dann 85cm und 95cm
- Ab dann im 5-cm-Abstand weiter

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:

<u>Schersprung:</u>
- Anlauf geradlinig im 45 Grad Winkel zur Latte
- Maximal 10m lang
- Einbeiniger Absprung
- Latte wird übersprungen und bleibt liegen
- Erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß (der als erster über Latte geht)

<u>Hochsprung:</u>
- Freigestellter Anlauf
- Einbeiniger Absprung
- Freigestellte Technik
- Latte wird übersprungen und bleibt liegen

Mögliche Fehler:

<u>Schersprung</u>
- Anlauf in Kurvenform
- Beidbeiniger Absprung
- Latte wird nicht übersprungen oder fällt runter
- Erste Mattenberührung NICHT mit dem Schwungbeinfuß (sondern z.B. mit Po, beiden Beinen, Hand)

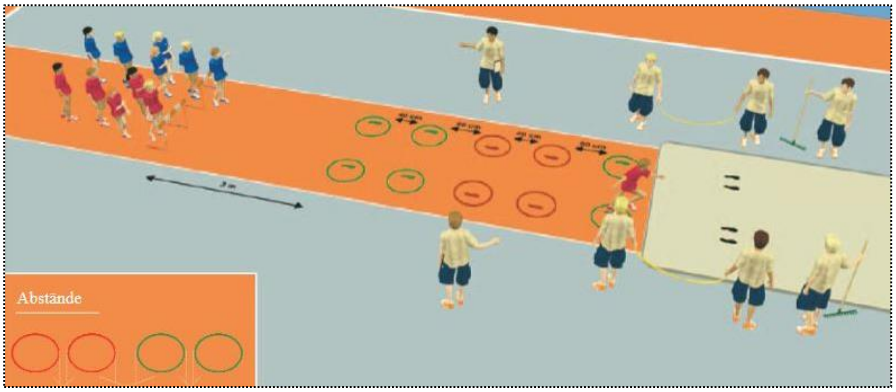
<u>Hochsprung:</u>
- Beidbeiniger Absprung
- Latte wird nicht übersprungen oder fällt runter

Wertung:
- Einzelwertung:
- das beste Ergebnis pro Kind wird mit denen anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung:
- Addition der 6 besten Einzelleistungen eines Teams
- Gesamtsumme wird mit der anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Empfehlung:
- ein Versuch darf bis zu 2x abgebrochen werden, solange die Latte/Matte nicht dabei berührt/unterlaufen wird

Material:
- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 1 Maßband/Zollstock
- 2 Hürden (als Anlaufbegrenzung beim Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer beim Schersprung

U12	Fünfsprung	KILA-MTK



Personen:
- 1 Sprungkontrolle
- 2 Abmessen der Weite
- 1 Harken

Hinweis:
- Der Kari, der die Weite abliest, bleibt solange VOR der Grube stehen, bis diese wieder freigegeben werden kann (oder Hütchen dafür nehmen)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Alle Kinder eines Teams
- 4 Versuche pro Kind
- Nach entsprechender Sprungfolge (wahlweise zunächst mit Anlauf) durch die Reifen erfolgt Landung im Sand
- Aufbau siehe Bild, zunächst 2 Reifen gleicher Farbe, dann 2 Reifen in anderer Farbe, dann wieder 1 der ersten Farbe
- Abstand zwischen Reifen gleicher Farbe: 40cm
- Abstand zwischen Reifen verschiedener Farbe: 60cm
- Anlauf: maximal 3m

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeinige Sprünge in der richtigen Reihenfolge (entweder re-re-li-li-re oder umgekehrt)
- Sprungfolge darf bei jedem Versuch anders sein, einmal begonnene Sprungreihenfolge muss aber eingehalten werden
- Einbeiniger Absprung aus dem letzten Reifen
- Bodenkontakte innerhalb der Reifen
- Anlauf muss nicht genutzt werden, Sprünge auch aus Stand möglich

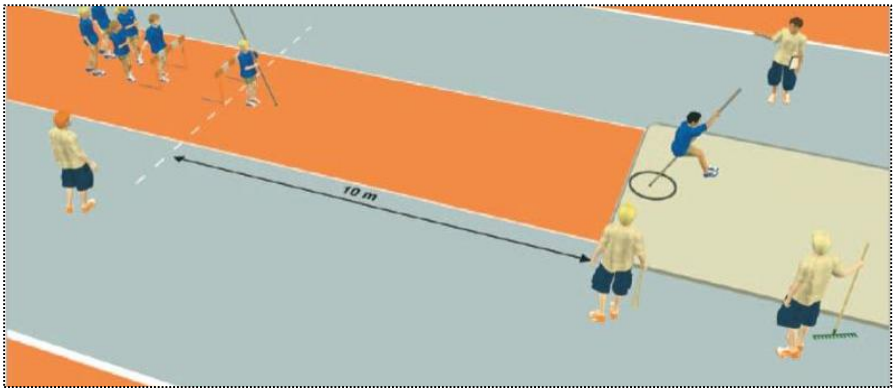
Mögliche Fehler:
- Fehlerhafte Sprungfolge
- Bodenberührung außerhalb der Reifen
- Verschieben der Reifen
- Achtung: Reifenberührung ist kein Fehler, solange Reifen nicht verschoben wird und kein Teil des Fußes den Boden außerhalb des Reifens berührt (also auf den Rand des Reifens darf getreten werden, solange der Boden außerhalb nicht berührt wird=

Wertung:
- Einzelwertung: die 3 besten Versuche eines Kindes werden addiert, das Gesamtergebnis dann mit dem anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung: ebenfalls zunächst Addition der 3 besten Versuche jedes Kindes, die 6 besten Gesamtergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit dem anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Gemessen wird zentimetergenau vom Absprung bis zum letzten Körperabdruck im Sand
- Unter jedem Reifen sollte ein Klebestreifen sein, um zu kontrollieren, ob er verschoben wurde und ihn ggfs. wieder in die richtige Position zu bringen

Material:
- 1 Sprunggrube, 1 Maßband, 1 Harke
- 1x2 und 1x3 Reifen je einer Farbe (Empfehlung: Durchmesser 70cm)
- Klebeband
- Hürde als Absperrung, eventuell 1 Hütchen

U12	Stabweitsprung II	KILA-MTK



Personen:
- 2 Messen der Weite/Kontrolle Absprung
- 1 Harken

Hinweis:
- Der Kari, der die Weite abliest, bleibt solange VOR der Grube stehen, bis diese wieder freigegeben werden kann (oder Hütchen dafür nehmen)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche, immer der Reihe nach
- Anlauf auf 10m begrenzt

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Einbeiniger Absprung
- Einstechen des Stabes in den Reifen
- BEIDE Hände am Stab bis zum Erreichen der Senkrechten, ein Arm möglichst in Hochhalte, einer in Schulterhöhe
- Auch rückwärtige Landung ist möglich, wenn das Kind sich in der Luft dreht

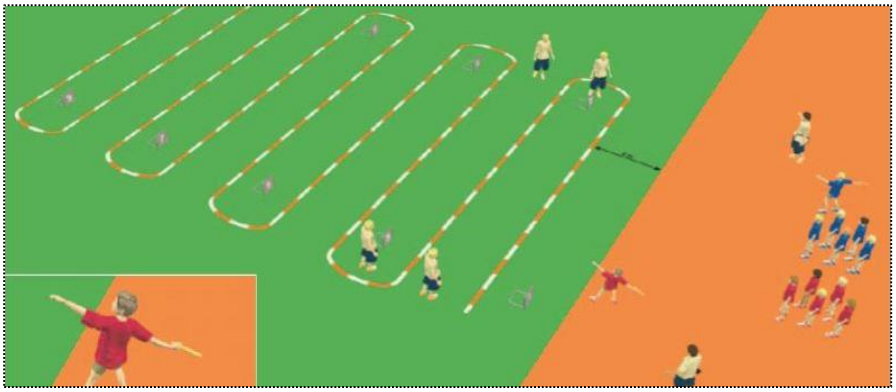
Mögliche Fehler:
- Absprung mit beiden Beinen
- Einstechen außerhalb des Reifens (Reifenberührung ist erlaubt)
- Loslassen des Stabes mit einer oder beiden Händen VOR Erreichen der Senkrechten

Wertung:
- Einzelwertung: die 3 besten Versuche eines Kindes werden addiert, das Gesamtergebnis dann mit dem anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung: ebenfalls zunächst Addition der 3 besten Versuche jedes Kindes, die 6 besten Gesamtergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit dem anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Gemessen wird zentimetergenau vom Absprung (Einstich des Stabes in den Reifen) bis zum letzten Körperabdruck im Sand

Material:
- 1 Sprunggrube
- 1 Maßband, 1 Harke, 1 Reifen, 1 Hütchen (optional)
- Je nach Wetterlage eventuell Gießkanne
- 2 Hürden als Begrenzung Anlaufraum/Abstand
- 2-3 Sprungstäbe

U12	Schlagwurf (freier Anlauf)	KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche
- Wurf erfolgt möglichst aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt
- Würfe ohne Auftakt oder aus dem Stand sind auch möglich

Zonenmessung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen, zählen

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Würfe über dem Kopf (klassischer Schlagwurf)
- Kein Berühren der Abwurflinie oder des Zielfeldes

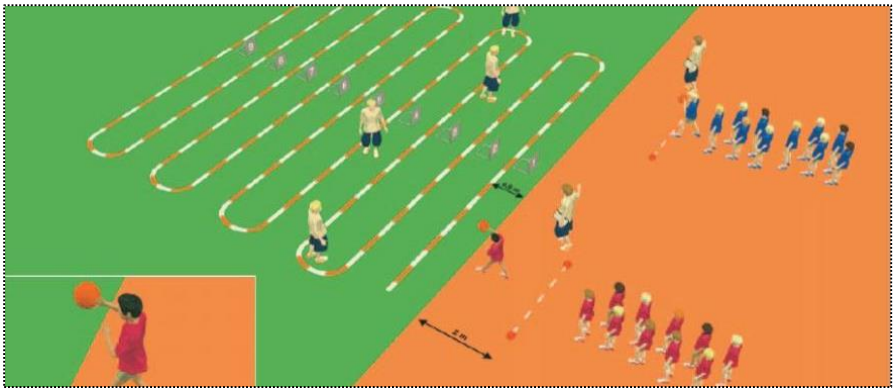
Mögliche Fehler:
- Fehlerhafte Wurftechnik (z.B. beidhändig, von unten, schleudern)
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten

Wertung:
- Einzelwertung: Bester Versuch eines Kindes wird mit denen anderer in eine Rangfolge gebracht, <u>Messung auf 1m genau</u>
- Teamwertung: zunächst Addition der 3 besten Versuche jedes Kindes, die 6 besten Gesamtergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit dem anderer Teams in eine Rangfolge gebracht, <u>Zonenmessung</u>

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien
- Zonenbreite: 2m

Material:
- Abwurflinie
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Wurfgeräte pro Anlage (Schlagbälle, Heuler etc.)
- 1 Maßband

U12	Stossen	KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- Pro Kind 4 Versuche (Empfehlung: erst 2 Stöße dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Stöße)
- Stoß muss aus der seitlichen Stoßauslage erfolgen
- Zieltechnik ist der Stoß aus dem 3-Schritt-Rhythmus
- Auch Stöße aus dem Stand sind möglich

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Stöße aus der seitlichen Stoßauslage (wenn Wurfgerät sollte den Körper berühren, dies ist aber nicht zwingend)
- Nicht übertreten
- Nach hinten raus gehen

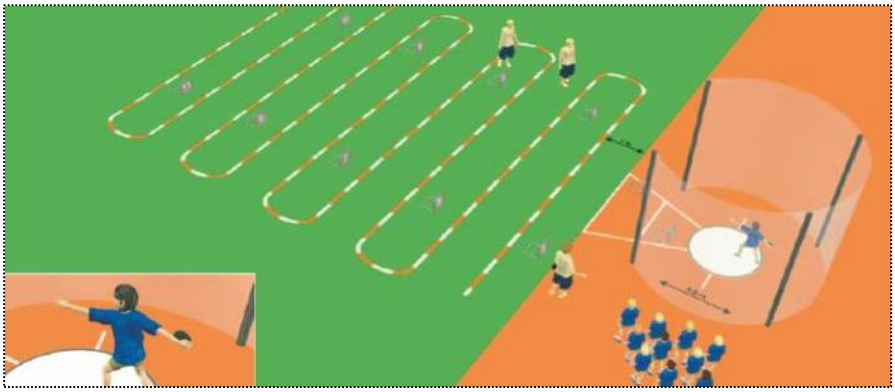
Mögliche Fehler:
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- „Einwurf“ von oben, unten o.ä.
- Stoß sollte gut erkennbar sein, handelt es sich deutlich um einen Wurf, ist der Versuch ungültig
- Verlassen des Stoßbereiches zur Seite, Folge: Versuch ist ungültig

Wertung:
- Einzelwertung: die 3 besten Versuche eines Kindes werden addiert, das Gesamtergebnis dann mit dem anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung: ebenfalls zunächst Addition der 3 besten Versuche jedes Kindes, die 6 besten Gesamtergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit dem anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien
- Zonenbreite: 0,5m
- Abwurfbereich: 2m

Material:
- Abwurflinie und Linie zur Begrenzung Abwurfbereich
- Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln
- 4 Medizinbälle/Kugeln, Gewicht 1,5kg-2kg

U12	Drehwurf (freie Ausführung)	KILA-MTK



Personen:
- 2 Ableser Weite
- 1 Abwurfkontrolle
- 1 Rückroller (optional)

Ablauf:
- Immer 1 Team pro Anlage
- 4 Versuche pro Kind (Empfehlung: erst 2 Würfe, dann wieder anstellen, dann nochmal 2 Würfe)
- Würfe aus freigestellter Vorbewegung
- Auch Würfe aus dem Stand sind möglich

Zonenmessung:
- Es zählt die Zone, in der das Wurfgerät erstmalig den Boden berührt
- Linie zwischen den Zonen zählt zur niedrigeren Zone
- Auch Geräte, die außerhalb des Zielfeldes aufkommen, zählen

Kommando:
- ohne

Zeitnahme:
- ohne

Richtig:
- Würfe aus freigestellter Vorbeschleunigung oder aus dem Stand
- Seitliches Schleudern des Wurfgerätes mit möglichst gestrecktem Arm nach vorn zum Zielfeld
- Nicht übertreten
- Nach hinten rausgehen

Mögliche Fehler:
- Würfe aus der Schlagwurftechnik (also über dem Kopf), ebenso Einwürfe, beidhändig o.ä.
- Berühren des Zielfeldes; Abwurflinie darf berührt werden, aber nicht übertreten
- Verlassen des Stoßbereiches zur Seite, Folge: Versuch ist ungültig

Wertung:
- Einzelwertung: die 3 besten Versuche eines Kindes werden addiert, das Gesamtergebnis dann mit dem anderer Kinder in eine Rangfolge gebracht
- Teamwertung: ebenfalls zunächst Addition der 3 besten Versuche jedes Kindes, die 6 besten Gesamtergebnisse werden zum Teamergebnis addiert und mit dem anderer Teams in eine Rangfolge gebracht

Hinweise:
- Beim Aufbau darauf achten, dass Punktetafeln in den Zonen stehen, nicht auf den Linien
- Zonenbreite: 1m; Abwurfbereich: 2,5m
- Der Abwurfbereich muss mit einem Tor/Netz o.ä. gesichert sein, hinter dem die Kinder warten

Material:
- 1 Abwurflinie und Linie Begrenzung Abwurfbereich
- 1 Zielfeld und Zonenmarkierungen (Flatterband o.ä.)
- Punktetafeln, 4 Reifen (Tennisringe, Fahrradreifen etc.), Empfehlung: Reifendurchmesser maximal 20``
- Tor/engmaschiges Netz o.ä.