

Erläuterungen zu den einzelnen Disziplinen

40m: Aus einer beliebigen Startposition (Hochstart, Kauerstart, etc.) sollen die Kinder nach erfolgtem Startkommando ("Auf die Plätze", "Fertig", Schuss) die 40m Strecke so schnell wie möglich zurücklegen. Startet ein Kind voreilig wird es als individueller Fehlstart gewertet, Disqualifikationen sind nicht möglich.

50m: Bei dem 50m Sprint erfolgt der Start aus einem Startblock. Sonst gleicht der Ablauf dem 40m Sprint.

Weitsprungstaffel: Zwei Teams treten gegeneinander an: Aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck (3min) sollen die Kinder möglichst weit springen. Nach dem Startkommando begibt sich der Startläufer Richtung Grube. In der Absprungzone erfolgt ein einbeiniger Absprung gefolgt von einer beidbeinig-parallelen Landung. Danach läuft das Kind zu einem Fahrradreifen neben dem Grubenrand. Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nächste Kind aus seinem Team starten. **-2 Durchgänge, der bessere wird gewertet**

Additionsweitsprung: Nach einem Anlauf springt das Kind einbeinig aus einer Absprungzone möglichst weit in die Weitsprunggrube hinein. Jedes Kind hat 4 Versuche. Anschließend werden die drei besten Versuche eines jeden Kindes addiert. Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zur Teamwertung addiert.

Medizinballstoßen: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät (1- bis 1,5kg-Ball) möglichst weit stoßen. Jedes Teammitglied hat 4 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

Stoßen: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät (1,5- bis 2kg-Gerät) möglichst weit stoßen. Jedes Kind stößt das Gerät aus einem auf 2m begrenzten Anlauf. Jedes Teammitglied hat 4 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

30m Hindernis-Sprint-Pendelstaffel: Jede Staffel hat zwei Bahnen, eine Hindernisstrecke mit 4-6 Hindernissen und eine Flachstrecke. In 3 Minuten soll das Team gemeinsam eine möglichst große Strecke absolvieren. Dazu verteilen sich die Teammitglieder zu möglichst gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse und übergibt den Tennisring o.Ä von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten in der Reihe an. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt an den nächsten usw.

6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel: 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jede Staffel hat zwei Bahnen, eine Hindernisstrecke mit 4-6 Hindernissen und eine Flachstrecke. Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse und übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten in der Reihe an. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt an den nächsten usw. Der Schlussläufer trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o.Ä. Das Team, dessen Mitglieder als erstes je einen Flach- und einen Hindernissprint absolviert haben, gewinnt.

Weitere Informationen sind unter

<http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik/files/assets/basic-html/page-1.html#> zu finden