

Erläuterungen zu den einzelnen Disziplinen

U8: 30m Hindernis-Sprint-Staffel

Jede Staffel hat 2 Bahnen: eine Hindernisstrecke mit 3 Hindernissen und eine Flachstrecke. In 3 Min. sollen gemeinsam Bahnen absolviert werden. Die Teammitglieder verteilen sich zu möglichst gleicher Anzahl an den gegenüberliegenden Startlinien der Strecke. Der erste Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer. Nach Startkommando überquert er die Hindernisse, umläuft die Wendemarke und übergibt den Staffelstab. Der nächste Läufer absolviert die Flachstrecke und übergibt von hinten an den nächsten Hindernisläufer, usw... Die Sprintstaffel wird 2x gelaufen. Der Durchgang mit der höheren Bahnenanzahl wird gewertet.

U8: Flatterballwurf

Aus der Schrittstellung werfen die Kinder einen Flatterball über möglichst viele Zonen. Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 3 Würfe, die direkt hintereinander ausgeführt werden. Der Wurf ist gültig, wenn der Ball über Kopf geführt wird, das Kind die Abwurflinie und das Zielfeld nicht berührt.

U8: Einbein-Hüpfen-Staffel

Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig einen bestimmten Sprungparcours bewältigen. Eine mit 12 Reifen ausgelegte Strecke im Halbkreis wird springend bewältigt, bei Farbwechsel der Reifen (rot=rechts, blau=links) wird auch das Sprungbein gewechselt. Durch Abschlagen wird das nächste Kind in den Parcours geschickt. Die Staffel läuft 3Min. und wird 2x durchgeführt. Jeder richtige Kontakt (=richtiger Fuß, Mehrfachkontakt im Reifen erlaubt, Reifenberührung erlaubt) ergibt einen Punkt. Der bessere Durchgang wird gewertet.

U8: Biathlonstaffel

Eine Biathlonstaffel besteht aus 8 Kindern, die 4 Läuferpaare bilden. Sind zu wenige oder zu viele Kinder in einer Mannschaft, bitte vorher festlegen, wer aussetzt oder doppelt läuft. Je ein 2er Team pro Mannschaft begibt sich auf die Laufstrecke. An der Wurfstation müssen zusammen 3 Hütchen abgeworfen werden, jedes Kind hat 3 Versuche. Geworfen wird erst, wenn beide Partner an der Wurfstation angelangt sind. Für jedes nicht umgeworfene Hütchen muss das 2er Team zusammen eine kleine Strafrunde absolvieren. Danach läuft das Paar zur Wechselzone und übergibt per Abschlag an das nächste 2er Team.

U10: 30m Hindernis-Sprint-Staffel: Siehe oben.

U10: Einarmiges Stoßen

Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder einen 1Kg Ball möglichst weit stoßen. Jedes Teammitglied hat 3 Stöße. Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1m Abwurfbereich nach hinten verlässt.

U10: Weitsprungstaffel

2 Teams treten gegeneinander an: aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck (3 Min) sollen die Kinder möglichst weit springen. Nach dem Startkommando läuft der erste Springer los. In der Absprunzone erfolgt ein einbeiniger Absprung gefolgt von einer beidbeinigen – parallelen Landung. Danach läuft das Kind zu einem Reifen neben der Sandgrube. Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nächste Kind aus seinem Team starten. Es gibt 2 Durchgänge, der bessere wird gewertet.

U10: Biathlonstaffel: Siehe oben.

Mehr Informationen unter: <http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik>