



## Kinderleichtathletik in der Schule

### - Disziplinen und Übungsbeispiele -

Im Folgenden werden das Lauf-, Sprung- und Wurfkonzept und, beispielhaft für alle Kinderleichtathletik-Disziplinen, die Wettkampf-Disziplinen der Altersklasse U10 sowie geeignete Übungsbeispiele vorgestellt.

#### Disziplinübersicht der Altersklasse U10

	Disziplinbereich	Disziplin
<b>LAUFEN</b>	vom „schnell laufen“ zum Sprint	<b>40m</b> (Hoch-/ Dreipunkt-/ Kauerstart)
	vom „über-laufen“ zum Hürdensprint	<b>30m-/40m- Hindernis-Sprintstaffel</b> (Abstand 4-6m, Höhe 30-50cm)
	vom „Staffel-laufen“ zur Rundenstaffel	
	vom „ausdauernd-laufen“ zum Dauerlaufen	<b>Team-Biathlon</b> (600-800m)
<b>SPRINGEN</b>	vom "weit-springen" zum Weitsprung	<b>Weitsprung-Staffel</b>
	vom "hoch-springen" zum Hochsprung	<b>Hoch-Weitsprung</b> (in die Grube)
	vom "Mehrfachspringen" zum Dreisprung	<b>Wechselsprünge</b>
<b>WERFEN</b>	vom "Stab-springen" zum Stabhochsprung	<b>Stabweitsprung</b> (in die Grube)
	vom Schlagwurf zum Speerwurf	<b>Schlagwurf</b> (bis 3m Anlauf)
	vom "Druckwurf" zum Kugelstoß	<b>Medizinballstoßen</b> (einarmig)
	vom "drehen und werfen" zum Diskuswurf	<b>Drehwurf</b> (aus dem Stand oder ganzer Drehung)

Die nachfolgenden Disziplinkarten stammen aus der Publikation „**Wettkampfsystem Kinderleichtathletik**“ des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) (Dezember 2012).

Die Handreichung des DLV steht auf

[www.leichtathletik.tv/philippka/WettkampfsystemKinderleichtathletik](http://www.leichtathletik.tv/philippka/WettkampfsystemKinderleichtathletik)

zum Download zur Verfügung. Darin befinden sich auch die Disziplinkarten für die Altersklassen U8 und U12.

Die vorgestellten sowie weitere Übungsbeispiele finden Sie in ausführlicher Form in der Literaturübersicht auf Seite 19.

---

Das Lauf-Konzept	Seite 2
Das Sprung-Konzept	Seite 7
Das Wurf-Konzept	Seite 14
Literaturübersicht	Seite 19

## Das Lauf-Konzept

„Laufen wir um die Wette!“ rufen seit jeher die Kinder auf Wiese und Straße. Diese Laufbereitschaft, die Kinder in Sportvereine führt, wird in der Trainings- und Wettkampfleichtathletik in gewünschte Bahnen gelenkt. Während die 10- und 11-Jährigen wie bisher über die 50m-Distanz an den Start gehen, wird das schnelle Laufen in den Altersklassen zuvor alters- und entwicklungsgemäß vorbereitet. Im 40m-Sprint starten die 8- und 9-Jährigen wahlweise aus dem Hoch-, Dreipunkt- bzw. Kauerstart. Beim 30m-Sprint der neuen jüngsten Altersklasse U8 lernen die Kinder bereits angemessenes Wettkampfverhalten hinter und an der Startlinie sowie die Einordnung in Abläufe: Befolgen des Startkommandos und Einhalten einer Reihenfolge.

Der 60m-Hürdensprint ist fest verankert im Wettkampf-Programm der 12- und 13-Jährigen (U14), schließlich ist der Hürdensprint eine Schlüsseldisziplin in der Leichtathletik. Für die Jüngsten im Wettkampf-Programm sind dagegen spannungsgeladene Staffeln und motivierende Organisationsformen vorgesehen, in die das schnelle Laufen und der Hindernislauf verpackt werden. Durchgehendes Prinzip hier: Je älter die Kinder, desto länger die Laufstrecke, höher die Hindernisse und größer der stets konstante Abstand der Hindernisse zueinander.

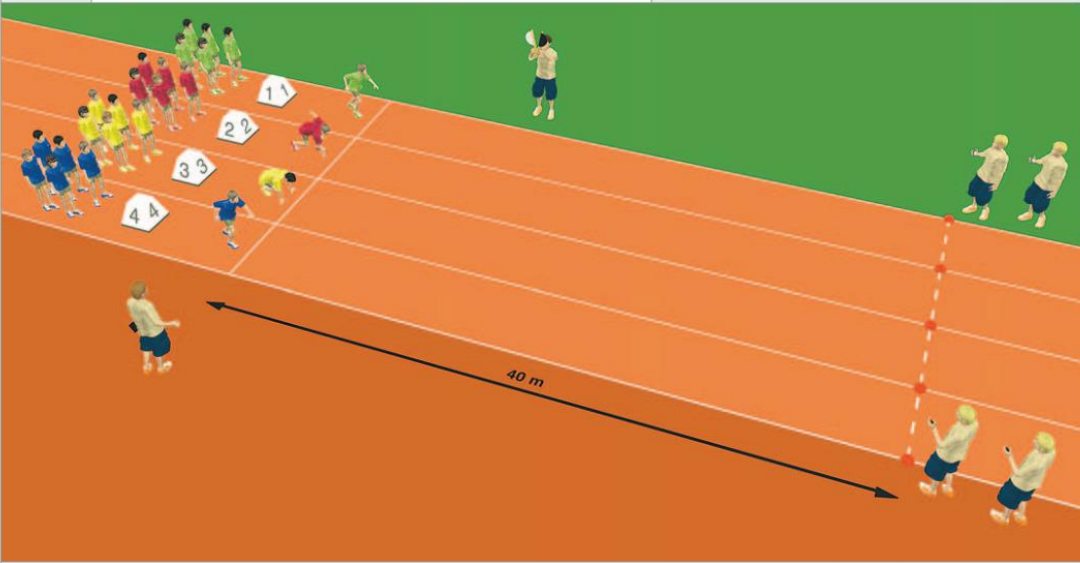
Das ausdauernde Laufen für Kinder wird in den unteren beiden Altersbereichen gepaart mit Zielwurfaufgaben. Werden nicht alle Ziele getroffen, sind beim Staffel-Biathlon kleine Strafrunden in entsprechender Anzahl zu laufen.

(DLV, 2012, S. 7)



© Benjamin Heller, Hessischer Leichtathletik-Verband

Disziplin: **40m**

U10	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	40 M
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block.</li> <li>• 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).</li> <li>• Startet ein Kind vorzeitig, 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.</li> </ul>		

*Übungsbeispiele*

**„A-B-Jagd“**

Die Kinder traben paarweise hintereinander (Abstand ca. 2m) in einem begrenzten Feld. Auf ein Signal jagt „A“ den flüchtenden „B“. Beendet wird der Versuch durch ein zweites Signal (nach 3-4sec). „A“ und „B“ haben jeweils gleich viele Versuche.

**„Schere-Stein-Papier“**

Die Kinder stehen sich paarweise an der Mittellinie (Abstand ca. 2m) gegenüber und spielen „Schere-Stein-Papier“. Der Verlierer dreht sich um und flüchtet auf geradem Weg in diese Richtung, sein Partner versucht, ihn vor der Ziellinie (bis 20m) einzuholen und abzuschlagen.

**Reaktionsläufe**

Die Kinder liegen (oder stehen) in verschiedenen Positionen (z.B. Bauchlage, Rückenlage, Kniestand, etc. in und gegen Laufrichtung) an einer Linie. Auf Kommando müssen sie bis zur Ziellinie sprinten (ca. 15-25m).  
*Variante:* Die Kinder dürfen nur auf ein bestimmtes Signal starten.

**„Risikosprint“**

Die Kinder versuchen, auf ein Startsignal hin, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (6-8sec) einen Gegenstand (z.B. Tennisball) aus einer selbstgewählten Zone (bei 8m, 10m, 12m, ...) aufzunehmen und über die Start-/ Ziellinie zu transportieren. Gelingt dies vor dem Stoppsignal, erhält das Kind die Punktzahl der erreichten Zone.

„Nummernwettlauf“

Die Kinder sitzen in Kleingruppen (bis 6 Kinder) hintereinander auf einer Bank (oder hinter einer Linie) und haben je eine Nummer (1-6). Wird ihre Nummer aufgerufen, sprinten die Kinder eine vorgegebene Strecke und müssen danach wieder an ihren Platz zurück.

Variante: Laufgeschichten, wie z.B. „Familie Nippeldippel“

Staffelspiele

z.B. Pendel- oder Wendestaffel mit und ohne Hindernisse oder Gerätetransport (bis 30m)

Puzzle-Staffel

Endlos-Staffel (Rundenstaffel, bei der an der Startlinie auch der letzte Läufer steht. Die Kinder laufen, bis sie wieder an ihrer Startposition stehen.)

Disziplin: 30m-/ 40m-Hindernissprintstaffel

U10	VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT	30- BIS 40-M-HINDERNISSPRINTSTAFFEL
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.</li> <li>• In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.</li> <li>• Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.</li> </ul>		

Übungsbeispiele

„Pfützentreten“

Turnmatten liegen unregelmäßig in der Halle verteilt. Hinter jeder Matte liegt ein Reifen, dessen Rand unter die Matte geschoben ist. Die Kinder überlaufen die Matte und treten hinter der Matte in die Pfüzte (den Reifen), „dass es richtig spritzt“ und laufen schnell weiter.

**„Matten-Reifen-Sprint“** Die Matten liegen in regelmäßigen Abständen in einer Reihe. Vor der ersten Matte und zwischen den Matten liegen 3-5 Reifen (Abstand je nach Größe der Kinder, der Rand des ersten Reifens hinter jeder Matte ist jeweils unter die Matte geschoben). Die Kinder sprinten durch die Reifenbahn, ohne die Matten zu berühren.

**Hindernisstrecken** Flache Hindernisse (Schaumstoffbalken, Bananenkartons, Kegel, o.ä.) liegen in gleichmäßigen oder ungleichmäßigen Abständen (4-7m) hintereinander und sollten schnellstmöglich überlaufen werden.

**Staffelspiele** Pendel- oder Wendelstaffel über flache Hindernisse mit Stabübergabe von hinten (nach Umlaufen einer Wendemarke)

**„Nummernwettlauf“** Für jede Mannschaft (4-6 Kinder) ist eine Hindernisstrecke aufgebaut (4-6 Hindernisse). Jedes Kind hat eine Nummer und steht neben der entsprechenden Hürde. Wird seine Nummer aufgerufen, sprintet es an den anderen Kindern vorbei nach hinten zu einem Wendemal, über die Hindernisstrecke nach vorne und an der Seite wieder zurück an seinen Platz.

Disziplin: **Team-Biathlon** (600m-800m)

U10	VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN	TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.</li> <li>• 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.</li> <li>• Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.</li> <li>• Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="667 1518 986 1984" style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.</li> <li>• Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfeln „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).</li> <li>• Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.</li> </ul> </div> <div data-bbox="1034 1518 1340 1865" style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfeln begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.</li> <li>• Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.</li> </ul> </div> </div>		

## Übungsbeispiele

- „Hindernisparcours“** In der Halle wird eine Laufstrecke markiert und Hindernisse (Weichbodenmatten, Slalom, Bananenkartons) aufgebaut. Die Kinder laufen ihr Alter in Runden/ Minuten.
- Biathlon-Spiele** Es können unterschiedliche Laufstrecken (auch auf dem Schulhof möglich) mit unterschiedlichen Wurfarten (auch Stoß und Drehwurf), Wurfgeräten (Tennisring, Koosh-Ball, Flatterball, ...) und Zielen (Eimer, Pylone, Reifen) aufgebaut werden. Werden in einer Runde nicht alle Ziele abgeräumt, müssen die Kinder entsprechend viele Strafrunden laufen (kurze Runde), bevor sie zum Ziel weiterlaufen dürfen. *Variante:* als Staffel mit ein oder zwei Läufern pro Mannschaft gleichzeitig
- „Steintransportlauf“** Innerhalb eines Zeitraums (5-10min) transportieren alle Kinder gleichzeitig kleine Steine (Tennisbälle, o.ä.). Die Klasse ist in 2-4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat einen Starteimer und einen Sammeleimer (oder Kiste; ggf. für die Gruppen farblich markieren), die jeweils auf der gegenüberliegenden Seite der Runde stehen. Vom Startplatz aus transportieren die Kinder die Steine zur Sammelstation und laufen auf der Runde weiter zum Startplatz, um dort den nächsten Stein aufzunehmen. Durch ein Signal wird der Lauf beendet. Die Mannschaft mit den meisten Steinen im Sammeleimer gewinnt.
- „Linienbus“** Markante Punkt auf dem Schulhof/ Sportplatz bzw. in der Halle werden zu Haltestellen erklärt (A-Dorf, B-Dorf, C-Dorf, usw.). Die Klassen wird in mind. 4 „Busse“ aufgeteilt (möglichst leistungshomogen), die vom zentralen Busbahnhof aus die Haltestellen auf ihrem Fahrplan (A5 Karten mit den Haltestellen in unterschiedlicher Reihenfolge) ablaufen. Am Ende kehren sie zum zentralen Busbahnhof zurück und erhalten einen neuen Fahrplan.

## Das Sprung-Konzept

Wer Mädchen oder Jungen auf dem Spielplatz beobachtet, wie sie untereinander Ziele vereinbaren und dabei liebend gerne einen Wettstreit darum beginnen, beispielsweise weiter zu springen als der andere, der weiß um die Bedeutung von Orientierungshilfen. Diese kommen auch im Block Sprung für die Jüngsten zum Einsatz.

Im ersten Bewegungsfeld gilt es anfangs, in nahe liegende, sichtbare Lande-Felder zu springen, um zunächst den eigenen Schnelligkeitseinsatz zu dosieren und die Sprunggewandtheit zu schulen; später gilt es, zunehmend die Sprungweiten zu steigern. In der Weitsprung-Staffel der 8- und 9-Jährigen wird für das Team gekämpft: Wer weit springen und noch dazu schnell laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team. Die 10- und 11-Jährigen hingegen messen sich im Weitsprung klassisch – zentimetergenau. Neu ist allerdings, dass beim Teamspringen fast jeder einzelne von vier Versuchen zählt: Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Versuchen, die schwächste Leistung wird zum Streichergebnis.

Niemand wird auf die Idee kommen, schon den 6-Jährigen zu einem Hochsprung rücklings über die Latte zu bewegen. Langfristig und motivationswirksam wird in einer Wettkampf-Leichtathletik für Kinder der in der Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop angelegt und Ziel führend vorbereitet. Die Spannung und bisweilen Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überquerung liegen bleibt – oder fällt –, behalten wir den Kleinen nicht vor. Im Anforderungsprofil der 10- und 11-Jährigen ist deshalb neben dem Hochsprung auch der Schersprung vorgesehen, bei dem zuallererst Absprungstreckung und Schwungbeineinsatz gefragt sind. Dem vorgeschaltet sind Hochweitsprünge aus einem geradlinigen und frontalen Anlauf in die Weitsprunggrube (U8 und U10).

Anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen werden im dritten Entwicklungsfeld abgefordert. Schon in der Kinderleichtathletik wird so bereits über dosierte, kleine Mehrfachsprünge gesät, was später in der Jugend mit Anlaufunterstützung im Dreisprung geerntet werden kann.

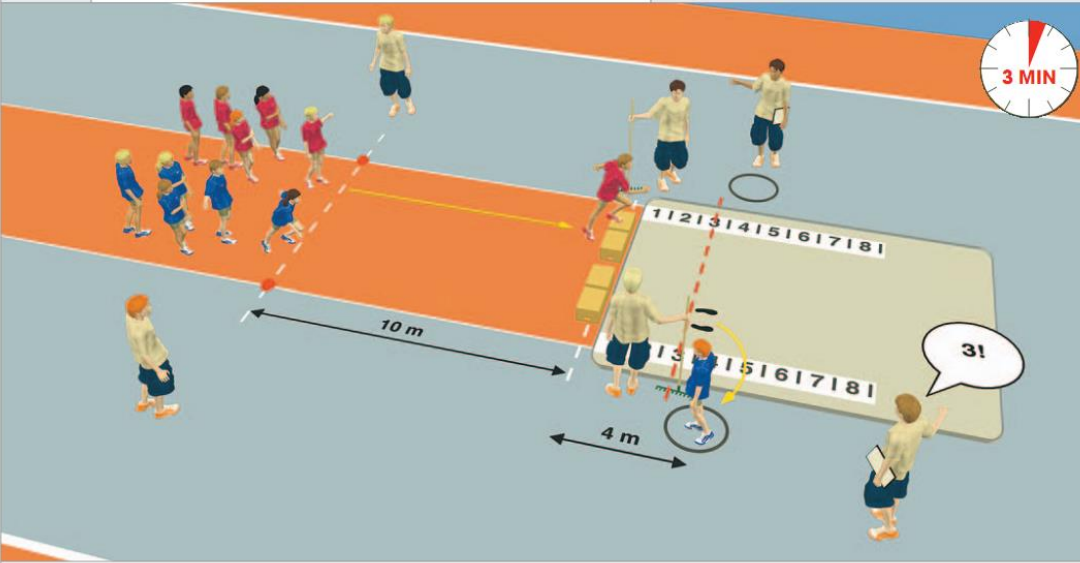
Ebenfalls altersgemäß werden alle Mädchen und Jungen an das Springen mit Stäben herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines Kinder-Sprungstabes gilt es für jedes 6- und 7-jährige Kind, vorgegebene Gräben zu überwinden. Anlaufen mit dem Stab, ihn zielgenau in einen vorgegebenen Bereich einstecken und das Erlebnis, sich tragen zu lassen, sind Inhalt bei den 8- bis 11-Jährigen – auch wenn hier zunächst alters- und entwicklungsgemäß der Stabsprung in die Weite im Vordergrund steht.

(DLV, 2012, S. 8)



© Isabelle Benke

Disziplin: **Weitsprung-Staffel**

U10	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG	WEITSPRUNG-STAFFEL
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Bananenkarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.</li> <li>• Nach einer möglichst beidbeinparallelen Landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist.</li> <li>• Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen.</li> <li>• Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.</li> <li>• Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.</li> <li>• Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein.</li> <li>• 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.</li> </ul>		

**Übungsbeispiele****Sprünge in die Weite**

Die Kinder springen<sup>1</sup> nach kurzem Anlauf (ggf. aus Reifenbahnen) von einer Markierung (z.B. Fahrradreifen) über Hindernisse in die Grube. Aus der Schrittlandung laufen die Kinder in der Grube weiter.  
*Variante:* Die Kinder landen beidbeinig.

Die Hindernisse (Bananenkartons oder Reivo-Bänder) sollten dabei den Sprung in die Weite unterstützen und dürfen daher nicht zu hoch aufgebaut werden.

**„Flugerlebnis“**

Die Kinder springen nach kurzem Anlauf von einer Erhöhung (Absprungkasten, Sprungbrett) über ein langes Hindernis in die Grube oder auf eine stabile Weichbodenmatte. Die Landung erfolgt beidbeinig. Nun können auch höhere Hindernisse aufgebaut werden.

**„Über den Oxer“**

Die Kinder laufen durch eine Reifenbahn (8-10 Reifen, oder freier Anlauf) und springen von einer Markierung (z.B. Fahrradreifen) nach vorne-oben über mehrere verschieden hoch angeordnete Hindernisse

<sup>1</sup> Bei allen Sprüngen in diesem Kapitel wird – wenn nicht anders angegeben – der einbeinige Absprung geschult. Es sollte bei allen Übungen stets mit dem linken UND dem rechten Bein geübt werden.

(Oxer) in die Grube. Die Hindernisse sollten aufsteigend, oder auf-, dann absteigend angeordnet sein.

**„Grabensprünge“**

Aus kurzem Anlauf sollen die Kinder über einen Graben springen. Der Graben wird durch eine Markierung im Sand (z.B. Reivoband, Flutterband, Sprungseil) deutlich. Das Band kann auch schräg ausgelegt werden, sodass der Graben unterschiedlich breit ist.

**„Rhythmische Reihe“**

Auf der Anlaufbahn stehen in gleichmäßigen Abständen flache Hindernisse (z.B. Bananenkartons). Die Kinder überspringen die Hindernisse im Steigesprung (Absprung mit links, Landung auf rechts, bzw. anders herum). Das letzte Hindernis direkt vor der Weitsprunggrube kann höher und länger sein, als die Hindernisse auf der Anlaufbahn. Die Landung im Sand erfolgt beidbeinig.

**„Aus der Zone in die Zone“**

In der Weitsprunggrube sind Landezonen (z.B. mit Gummibändern oder Fahrradreifen) markiert. Die Kinder springen nach ca. 10 Anlaufschritten aus der Absprungzone (80cm) (kann mit Kreide oder Klebeband markiert werden, falls keine Absprungzone eingezeichnet ist) nach vorne-oben ab und landen beidbeinig. Sie erhalten die Punkte der Zone, in der sie landen.

**Disziplin: Hoch-Weitsprung**

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.</li> <li>• Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.</li> <li>• Gemessen wird der Sprung in die Höhe.</li> <li>• Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand.</li> <li>• Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.</li> <li>• Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen</li> </ul>	<p>teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).</li> </ul>

## Übungsbeispiele

### **Aufspringen**

In einer Bahn werden mehrere Geräte (Mattenstapel, kleiner Kästen, große Kästen) aufgebaut. Die Kinder springen mit einem Bein ab und landen beidbeinig auf den Geräten. Die Höhen können in den Bahnen variieren. Für größere/ leistungsstärkere Kinder können höhere Geräte aufgebaut werden.

### **Überspringen**

In einer Bahn werden mehrere hohe, aber schmale Hindernisse (Hürdenstangen, Bananenkartons, Schaumstoffbalken) aufgebaut. Die Kinder springen mit einem Bein ab und landen ein- oder beidbeinig hintern den Geräten. Die Höhen der Hindernisse können in den Bahnen variieren. Für größere/ leistungsstärkere Kinder können höhere Hindernisse aufgebaut werden.

### **„Freistil-Hochspringen“**

Die Kinder laufen 5-7 Schritte frontal an und springen aus einer Markierung (z.B. aus einem Fahrradreifen) über ein schräg gespanntes Reivoband. Die Landung erfolgt beidbeinig in der Sandgrube oder auf einer stabilen Weichbodenmatte. Für jede übersprungene Höhe erhalten die Kinder einen Punkt.

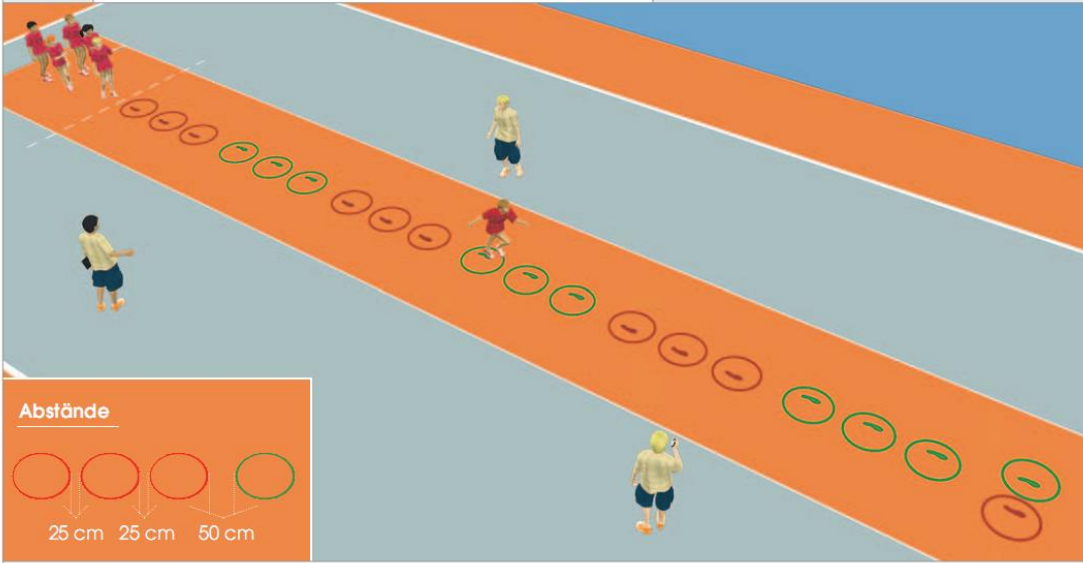
### **„Rhythmische Reihe“**

Auf der Anlaufbahn stehen in gleichmäßigen Abständen hohe (aber schmale) Hindernisse (z.B. Bananenkartons oder Hürdenstangen). Die Kinder überspringen die Hindernisse im Steigesprung (Absprung mit links, Landung auf rechts, bzw. anders herum). Die letzte Landung kann beidbeinig im Sand oder auf einer stabilen Weichbodenmatte erfolgen.

### **„Flugerlebnis“**

Die Kinder springen nach kurzem Anlauf von einer Erhöhung (Absprungkasten, Sprungbrett) über ein hohes Hindernis (Bananenkartons oder Reivoband) in die Grube oder auf eine stabile Weichbodenmatte. Die Landung erfolgt beidbeinig. Nun können auch höhere Hindernisse aufgebaut werden.

Disziplin: **Wechselsprünge**

U10	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	WECHSELSPRÜNGE
		
<p><b>Abstände</b></p> <p>25 cm 25 cm 50 cm</p> <p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche.</li> <li>• 18 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-li-li usw.) durchspringen sollen. Dem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt. Dabei steht jeweils 1 Farbe für 1 Sprungbein, z. B. rot für rechts und blau für links.</li> <li>• Die beiden Abstände zwischen den stets 3 farbig identischen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel ist nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm vorgesehen.</li> <li>• Das Kind wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“.</li> <li>• Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.</li> <li>• Ein Fehler (u. a. „falsches Bein“, Boden-Berührung außerhalb des Reifens oder Verschieben eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von jeweils 0,5 Sekunden belegt, die zu der individuellen Zeit addiert wird. Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet.</li> <li>• Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d. h. maximale Zugabe von 5 Sek. Strafzeit zur Durchgangszeit.</li> </ul>		

**Übungsbeispiele****Hüpf-/ Sprungbahnen**

In einer Bahn werden 8-12 Fahrradreifen ausgelegt. Die Kinder springen in verschiedenen Formen durch die ausgelegten Bahnen (beidbeinig, einbeinig links und rechts, im 2er oder 3er Wechsel: re-re-li-li... bzw. re-re-re-li-li-li...oder im Dreisprung-Rhythmus: re-re-li-re-re-li bzw anders herum). Die Abstände zwischen den Reifen sollten zunächst eng, später weiter (je nach Leistungsstärke) gewählt werden. *Variante:* Statt Reifen werden flache Hindernisse (z.B. Schaumstoffbalken) ausgelegt, über die die Kinder in den vorgegebenen Formen springen sollen.

**„SPRUNGLauf“**

In einer Bahn werden 8-12 Fahrradreifen ausgelegt. Die Abstände sollten nun deutlich größer gewählt werden als in der vorherigen Übung. Die Kinder springen fortlaufend im Sprunglauf (Absprung mit links, Landung auf rechts und direkt Absprung auf das andere Bein) durch die ausgelegten Reifenbahnen.

*Variante:* Statt Reifen werden flache Hindernisse (z.B. Schaumstoffbalken) ausgelegt, über die die Kinder springen sollen.

**„Von Matte zu Matte“** Es werden mehrere Mattenbahnen aus Turnmatten aufgebaut. Der Abstand zwischen den Matten sollte von Bahn zu Bahn größer werden. Die Kinder sollen die Gräben zwischen den Matten mit unterschiedlichen Sprungformen (s.o.) überspringen.

**Rhythmische Sprünge** In einer Bahn werden Fahrradreifen und Bananenkartons aufgebaut (zwischen jedem Bananenkarton liegen 1-3 Fahrradreifen). Der Abstand zwischen den Reifen hängt von der Leistungsstärke der Kinder ab. Die Kinder springen einbeinig von Reifen zu Reifen und im Steiggesprung über die Bananenkartons, sodass ein Beinwechsel stattfindet.  
(Bsp: Reifen, Reifen, Karton, Reifen, Reifen, Karton, Reifen, Reifen  
Reifen, Karton, ... ⇒ re-re ■ li-li ■ re-re-re ■ li...)

Disziplin: **Stab-Weitsprung**

U10	VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	STAB-WEITSPRUNG I
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Sprünge.</li> <li>• Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.</li> <li>• Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.</li> <li>• In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.</li> <li>• Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.</li> <li>• Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.</li> </ul>		

## Übungsbeispiele

### „Über das Haifischbecken“

Vor und hinter den Tauen werden große Kästen aufgebaut. Die Kinder schwingen sich von Kasten zu Kasten ohne zusätzliche Aufgabe.  
*Variante 1:* Das Tau wird möglichst hoch gegriffen (Rechtshänder: rechts oben, links auf Achselhöhe). Zum Schwingen stoßen sich die Kinder mit links (Rechtshänder) ab und bringen das rechte Knie nach vorne oben (Schwungbeineinsatz). Die Landung auf dem gegenüberliegenden Kasten erfolgt beidbeinig.  
*Variante 2:* Die Kinder schwingen sich von einem niedrigeren auf einen höheren Kasten.

### Schwingen & Landen

Vor den Tauen steht ein großer Kasten, auf der anderen Seite liegt eine stabile Weichbodenmatte. Die Kinder stoßen sich von dem Kasten ab (s.o.), lassen das Tau über dem Weichboden los und landen beidbeinig auf der Matte.  
*Variante 1:* Auf der Matte liegt ein Fahrradreifen, in dem die Kinder landen sollen.  
*Variante 2:* Die Kinder drehen sich um die Langsachse, sodass sie mit Blick zum Kasten landen.

### „Stabwandern“

Der Stab<sup>2</sup> wird mit rechts in Reichhöhe gegriffen, die linke Hand greift auf Höhe der Achsel (Rechtshänder). Die Kinder gehen mit dem Stab in Vorhalte (Stabende zeigt zum Boden) auf die Einstichmarkierung (Fahrradreifen auf Rasen oder Turnmatte) zu, stechen den Stab ein, springen ab (Rechtshänder mit links) und lassen sich frontal über den Reifen tragen (beidbeinige Landung). Der Stab darf dabei nicht losgelassen werden!  
 Mit zunehmender Sicherheit kann jeweils eine Handbreit höher gegriffen werden und/ oder der Anlauf schneller gestaltet werden.

### „Grabenspringen“

Mit zwei Seilen (o.ä.) wird ein Graben markiert, der zur Seite hin breiter wird. Direkt hinter dem ersten Seil liegt ein Fahrradreifen zur Einstichmarkierung. Die Kinder gehen oder laufen zunächst 3 (später mehr) Schritte mit dem Stab in Vorhalte an, stechen den Stab im Reifen ein und springen über den Graben. Der Stab darf dabei nicht losgelassen werden!  
*Variante:* In dem Graben sind zusätzliche Hindernisse (Bananenkartons) aufgebaut, die die Kinder überspringen müssen.

### „Springen in die Weite“

Die Kinder laufen aus ca. 6 Anlaufschritten mit dem Stab in Vorhalte an. Zur Orientierung können Fahrradreifen in der Anlaufbahn ausgelegt werden. Die Kinder stechen den Stab im Sand in einen Fahrradreifen ein (in der Halle sollte unter dem Fahrradreifen eine Turnmatte liegen), springen einbeinig ab und lassen sich vom Stab tragen. Die Landung erfolgt beidbeinig, der Stab darf nicht losgelassen werden!  
*Variante 1:* Hinter dem Einstichkasten liegen Hindernisse (z.B. Bananenkartons), die übersprungen werden müssen.  
*Variante 2:* Im Sand sind Landezonen (z.B. mit Gummibändern oder Fahrradreifen) markiert. Die Kinder erhalten die Punkte der Zone, in der sie landen.

<sup>2</sup> Als Sprungstab für Kinder eignen sich Bambusstäbe (Bauanleitung siehe [www.lvnordrhein.de](http://www.lvnordrhein.de) ⇒ „Jugend“ ⇒ „Schulsport“) oder Sprungstäbe aus Holz (z.B. [www.erhard-sport.de](http://www.erhard-sport.de)).

## Das Wurf-Konzept

In einer Leichtathletik für die Jüngsten gilt es zum Beispiel, Wurfstäbe und Tennisringe zum sauberen Rotieren zu bringen, den Flatterball so zu werfen, dass der Schweif lange zu sehen ist, und die Vortex-Wurfrakete mit Kraft im Abwurf zum Heulen zu bringen. Wenn heutzutage schon nicht auf unseren öffentlichen Straßen und Plätzen, so können wir doch in unseren Sporthallen und auf unseren Sportanlagen unterschiedliche Wurfgelegenheiten arrangieren und attraktive Spiele, herausfordernde Übungen und spannende Wettbewerbe kreieren.

Mit den Disziplinen im Wurfbereich wird die Angebotspalette erweitert und neue Wurfsituationen in das Wettkampfsystem integriert. Bewährte und auch künftige neue Trainingsmaterialien können damit zu Wettkampfgeräten werden. Es wird geworfen, was gut fliegt, bei den Jungen die Lust am Werfen erhält und den Mädchen Mut macht, mehr und mehr Wurfgeräte in die Hand zu nehmen.

Für den wettkampfgemäßen Zugang von Kindern gilt: Landebereiche werden in offensichtliche, gut markierte Punktefelder unterteilt, die beim Disziplinablauf das sofortige und transparente Ermitteln von Wurf- und Stoßleistungen nach sich ziehen. Nach (mindestens) einem Probeversuch erhält jeder Teilnehmer vier Versuche. Die drei wurfbesten Leistungen kommen dabei in die Wertung und werden als Einzelergebnisse zur Additionswertung summiert.

Per Wettkampf wird im Altersbereich der 8- und 9-Jährigen (U10) zum Schlagwurf mit zentralem 3-Schritt-Rhythmus angeleitet. Die Jüngsten (U8) werfen hingegen noch aus der Schrittstellung, die Ältesten (U12) gestalten ihren Anlaufrhythmus und ihre Anlauflänge frei.

Beidhändige Druckstöße (U8) bereiten die Medizinballstöße aus dem 3er-Rhythmus für die 8- und 9-Jährigen (U10) aus der seitlichen Stoßauslage vor – wobei eine Hand stößt und die andere führt. Der also im Training der Kleinen und Großen nicht wegzudenkende Medizinball erfährt somit auch als Wettkampfutensil in der Kinderleichtathletik seine Renaissance.

Beim Drehwurf werden die Beschleunigungswege Schritt für Schritt verlängert. Dem Wurf mit Tennisring, Fahrradreifen o. Ä. aus der Wurfauslage (U8) folgt die einfache Drehung (U10) und schließlich der Wurf mit dem Kinderdiskus – mit allen Freiheitsgraden und aus dem Diskusring (U12).

(DLV, 2012, S. 9)



© Benjamin Heller, Hessischer Leichtathletik-Verband

Disziplin: **Schlagwurf**

U10	VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF	SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.</li> <li>• Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</li> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> <li>• Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.</li> <li>• Alternativ: 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).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.</li> </ul>		

Übungsbeispiele

**Zielwerfen**

Es werden unterschiedliche Ziele aufgebaut (über Kopfhöhe; z.B. Reifen, Hütchen, Basketballkorb, etc.), die mit unterschiedlichen Geräten (Tennisball, Tennisring, Flatterball, Wurfstab, Wurfrakete, ...) abgeworfen werden sollen. Die Würfe erfolgen aus der Schrittstellung (beim Rechtshänder steht dabei der linke Fuß vorne).

*Variante:* aus dem Angehen

**„Abpraller“**

In einigem Abstand zur Wand steht ein großer Kasten ohne Deckel. Die Kinder stehen dahinter und werfen einen Tennisball aus der Schrittstellung so gegen die Wand, dass dieser im Kasten landet.

**„Wurfbude“**

Die Klasse wird in 2 Mannschaften aufgeteilt. Für jede Mannschaft ist eine „Wurfbude“ (Hütchen, Keulen, etc. auf hohen Kästen oder Tor, o.ä.) aufgebaut. Die Mannschaften werfen mit Wurfgeräten auf die Ziele. Die Mannschaft, die die Gegenstände zuerst abgeräumt hat, gewinnt.

*Variante:* Die Abwurflinie der Gewinner-Mannschaft wird 1m nach hinten verlegt.

### „Ein-Schritt-Wurf“

Die Kinder werfen verschiedene Wurfgeräte (s.o.) über ein Tor, ein Volleyballnetz o.ä.. In der Wurfauslage ist der Wurfarm nach hinten gestreckt, die Hüft- und Schulterachse zeigt in Wurfrichtung und beide Füße stehen nebeneinander. Vor dem Wurf wird das entgegengesetzte Bein (links beim Rechtshänder) nach vorne gebracht, die Hüfte nach vorne gedreht und der Wurf über den Ellbogen (dieser wird neben das Auge gebracht) eingeleitet.


Es bietet sich an, einen Reifen zur Orientierung zu nutzen. Die Kinder stehen mit beiden Füßen hinter dem Reifen und stellen vor dem Wurf den entgegengesetzten Fuß in den Reifen.

### „Drei-Schritt-Wurf“

Vier Fahrradreifen werden in einer Bahn ausgelegt. Der Abstand zwischen den beiden mittleren Reifen ist am größten, der dritte Reifen wird etwas weiter nach außen (nach rechts für Rechtshänder) gelegt. Die Kinder stehen im hintersten Reifen und gehen im Rhythmus links-rechts-links (Rechtshänder) durch die Reifen. Nach dem letzten Schritt erfolgt der Wurf über eine Höhenorientierung (s.o.).

Mit zunehmender Sicherheit sollte die Anlaufgeschwindigkeit erhöht werden. Der Abstand zwischen den Reifen sollte dabei vergrößert werden.

## Disziplin: Medizinball-Stoßen

U10	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALL-STOSSEN
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.</li> <li>• Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.</li> <li>• Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der</li> </ul> <p>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.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).</li> <li>• Das Kind macht unmittelbar nach</li> </ul> <p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> </ul>		

## Übungsbeispiele

### Druckwurf

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber und werfen sich einen Basketball oder leichten Medizinball mit einem Druckpass (der Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten, die Finger zeigen zum Körper, der Ball wird beidhändig druckvoll nach oben vorne gestoßen) aus der Schluss- oder Schrittstellung zu.

*Variante 1:* über ein Badmintonnetz

*Variante 2:* auf etwa schulterhohe Ziele

### Frontaler Stoß

Ein leichter Medizinball wird mit beiden Händen wie beim Druckwurf frontal nach vorne oben gestoßen (z.B. auf ein Ziel an der Wand oder auf einem Kasten).

Der Stoß erfolgt zunächst aus der Schluss- und dann aus der Schrittstellung. Im nächsten Schritt werden zwei Reifen hintereinander gelegt. Die Kinder stehen mit beiden Füßen in dem hinteren Reifen. Der linke Fuß (beim Rechtshänder) macht einen Schritt in den vorderen Reifen, bevor der frontale Stoß erfolgt.

*Variante 1:* über ein Badmintonnetz

*Variante 2:* als „Wurfbude“

### Einarmiger Stoß

Die Kinder stehen in Schrittstellung frontal zur Stoßrichtung. Ein leichter Medizinball wird mit beiden Händen neben dem Kopf (auf der rechten Seite beim Rechtshänder) gehalten. Die Finger der Stoßhand zeigen dabei zum Kopf, die andere Hand unterstützt den Ball von unten. Der Stoß erfolgt schnell und druckvoll nach vorne oben. Der Arm wird dabei bis in die Fingerspitzen gestreckt.

*Variante:* Die Kinder stehen in der seitlichen Schrittstellung. In der Stoßauslage ist das Gewicht dabei auf dem hinteren Bein und muss vor dem Stoß, durch die Drehung der Hüfte nach vorne oben, nach vorne verlagert werden.

### „Matten umstoßen“

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. In der Mitte der Halle wird eine Weichbodenmatte zwischen zwei großen Kästen eingeklemmt (es können auch zwei Weichböden zwischen insg. drei Kästen eingeklemmt werden). Jede Mannschaft steht auf einer Seite der Matte hinter eine Abstoßlinie. Die Kinder versuchen nun die Matte durch frontale (oder einarmige) Stöße (z.B. mit Basketbällen) umzustoßen.

Aus Sicherheitsgründen sollten Stoß- und Ballsammelphasen voneinander getrennt werden.

Disziplin: **Drehwurf**

U10	VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF	DREHWURF (EINFACHE DREHUNG)
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.</li> <li>• Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinder-Diskus, Fahrradreifen, Tennisring o. Ä.) aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurfelfeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.</li> <li>• Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).</li> <li>• Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.</li> <li>• Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).</li> <li>• 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).</li> <li>• Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht übertritt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.</li> <li>• Der Wurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.</li> </ul>		

*Übungsbeispiele*

**Standwürfe**

Aus der frontalen Schrittstellung werfen die Kinder Fahrradreifen<sup>3</sup> nach vorne oben. Die Ausholbewegung sollte dabei auf eine Bewegung des Wurfarms und der Wurf Schulter nach hinten beschränkt werden. Der Handrücken zeigt stets nach oben.

*Variante 1:* Die Kinder werfen aus der Seitposition. Die Beine stehen dabei (in Schrittstellung) 90° zur Wurf Richtung. Die Hüfte wird nach der einmaligen Ausholbewegung vor dem Abwurf nach vorne oben gedreht.

*Variante 2:* Die Kinder werfen aus der Wurfauslage. Die Beine stehen dabei in Schrittstellung entgegen der Wurf Richtung. Der Beschleunigungsweg des Wurfgeräts wird dadurch verlängert.

**Zielwerfen**

Die Kinder werfen verschiedene Geräte aus der frontalen oder seitlichen Schrittstellung oder aus der Wurfauslage auf Ziele. Ziele können eine Zielscheibe auf dem Boden (z.B. mit Seilen), aufgestellte Bananenkartons (z.B. auf hohen Kästen) oder Zonen an einer Wand sein.

<sup>3</sup> Neben Fahrradreifen eignen sich auch Tennisringe, Kinderdisken oder leichte Schleuderbälle für Drehwürfe.

Als Ziele für Würfe mit Fahrradreifen eignen sich zudem Pylone oder Stangen, die in unterschiedlichen Entfernungen aufgebaut werden.

## Drehen & Werfen

Die Kinder stehen in paralleler Fußstellung mit dem Blick in Wurfrichtung. Das Wurfgerät wird mit langem Arm hinter dem Körper in Schulterhöhe gehalten. Die Drehung erfolgt auf drei Schritten (links-rechts-links beim Rechtshänder), sodass am Ende das entgegengesetzte Bein in Wurfrichtung zeigt. Der Abwurf erfolgt nach vorne oben. Die Drehung sollte zunächst langsam (im Gehen) und mit zunehmender Sicherheit schneller erfolgen.

## Literaturübersicht

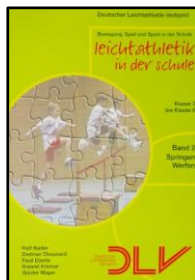


### Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Herausgeber: Deutscher Leichtathletik-Verband (2012)

Download:

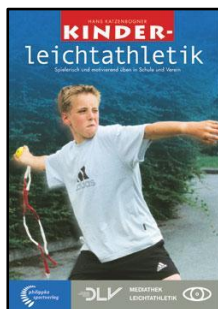
[www.leichtathletik.tv/philippka/WettkampfsystemKinderleichtathletik](http://www.leichtathletik.tv/philippka/WettkampfsystemKinderleichtathletik)



### Leichtathletik in der Schule

Herausgeber: Deutscher Leichtathletik-Verband (2001/ 2005)

erhältlich: über den DLV ([www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)) und den LVN ([www.lvnordrhein.de](http://www.lvnordrhein.de))

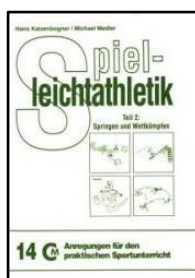


### Kinderleichtathletik

Herausgeber: philippka Sportverlag (2002)

Autor: Hans Katzenbogner

ISBN: 978-3-89417-129-2



### Spielleichtathletik

Herausgeber: Sportbuch-Verlag Corinna Medler (2001)

Autor: Hans Katzenbogner/ Michael Melder

ISBN: 978-3-92869-502-2 (Teil 1), 978-3-92869-503-9 (Teil 2)