



NRW YoungStars

Leichtathletikwettbewerb

der Grundschulen
in Nordrhein-Westfalen

Disziplinen:

40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel
Zonenweitsprung
Medizinball-Stoßen
5-Minuten-Lauf
Heuler-Wurf (Anhang – Finalveranstaltung)
(Scher-)Hochsprung (optional in der Halle)

Stand: Juli 2026

(Änderungen gegenüber der Vorversion sind **gelb** markiert)

Erläuterung des Wettbewerbs

Der Leichtathletikwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb, der aus vier Disziplinen besteht. Ein Team setzt sich jeweils aus sechs Jungen und sechs Mädchen nach Möglichkeit aus den dritten und vierten Klassen zusammen, wobei immer fünf Kinder je Geschlecht in jeder Disziplin an den Start gehen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei. Die einzelnen Disziplinen einschließlich der Wertung des Wettbewerbs werden bei den nachfolgenden Wettbewerbskarten beschrieben. **Die QR-Codes (jeweils oben rechts) führen zu den Disziplin-Videos (YouTube-Kanal des FLVW).**

Wertung

Anhand der gesamt erzielten Punkte pro Team bei den einzelnen Disziplinen wird eine Rangfolge (Platzierung) innerhalb der teilnehmenden Mannschaften ermittelt. Der Gesamtsieger ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkte), wobei die geringste Summe der Platzierungen gewinnt. Bei mehr als einem Leichtathletikwettbewerb im Kreis / in der kreisfreien Stadt entscheidet über die Kreis- oder Stadtmeisterschaft ebenfalls die Punktzahl. Aus diesem Grund muss die Durchführung der Disziplinen an den unterschiedlichen Veranstaltungstagen identisch sein. Bei Gleichplatzierungen entscheidet die Reihenfolge: erst die Mehrheit des ersten Rangs; wenn dann noch keine Entscheidung getroffen werden kann die Punkte des Ausdauerlaufs und danach, wenn noch benötigt, die Zeit des Staffellaufs. Wenn Spikes vorhanden sind, dürfen diese genutzt werden.

Austragungsmodus

Die Vorrunden müssen auf Stadt-/Kreisebene bis zu dem von den Bezirksregierungen vorgegebenen Endtermin abgeschlossen sein. Der Termin ist der Teilausschreibung zu entnehmen. Das jeweilige Bezirksfinale findet üblicherweise in den letzten beiden Schulwochen vor den Sommerferien statt. Der Wettbewerb findet jährlich auf der Ebene der Kreise und der kreisfreien Städte statt. Die Siegermannschaften qualifizieren sich für das jeweilige Bezirksfinale in ihrem Regierungsbezirk.

Anhang

Im Anhang befinden sich die zusätzlichen Disziplinübersichten für die Hallenvariante und für die Finalveranstaltung.

Hallenvariante:

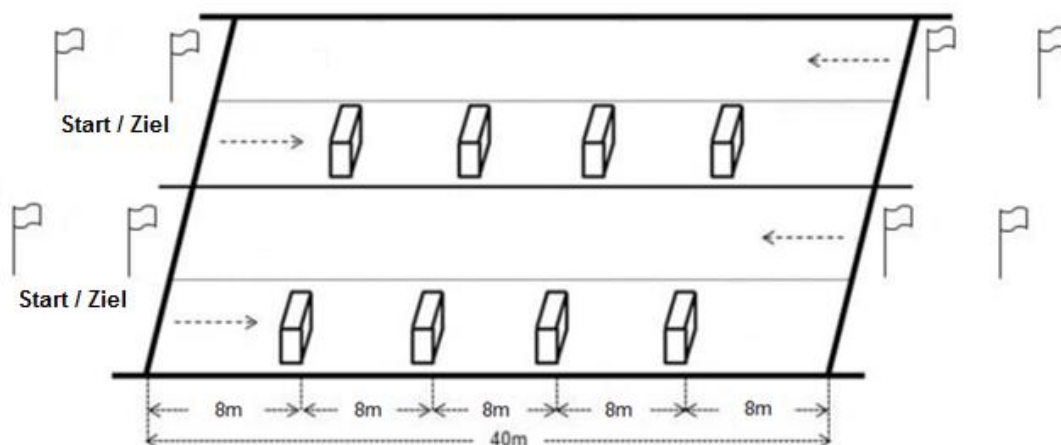
- 20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht im Anhang)
- (Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht im Anhang) oder Standweitsprung (wie beim Sportabzeichen [ohne Bildbeschreibung])
- Medizinball-Stoßen
- 5-Minuten-Lauf

Finalveranstaltung:

- 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel
- Zonenweitsprung
- Medizinball-Stoßen
- Heuler-Wurf (kann auch bei einer Vorrunde durchgeführt werden, wenn es die Rahmenbedingungen zulassen)
- 5-Minuten-Lauf



40-Meter-Hindernis-Sprint-Staffel



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren (um die letzte Fahnenstange) und das Staffelgerät (Tennisring o.Ä.) an das nächste Kind übergeben. Die erste Fahnenstange ist 0,5 m, die zweite Fahnenstange 2,5 m von der Linie entfernt. **Je nach Witterungsbedingungen und Laufbahn kann der Wechsel auch von vorn erfolgen.**

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jede Staffel benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.

Je die Hälfte der Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Kind muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen. Das erste Kind beginnt über die Hindernisbahn, läuft um die Gruppe (und hintere Fahnenstange) herum, übergibt den Tennisring an das vorn wartende Kind. Das Kind sprintet dann die Flachstrecke usw. Der Ablauf erfolgt wie in einer Pendelstaffel, bis jedes Kind einmal den Hindernissprint und einmal den Flachssprint absolviert hat. Als „Staffelstab“ dient z.B. ein Tennisring. Das Kind umläuft die hintere Fahnenstange (oder Pylone o.ä.). Die Läuferin/der Läufer übergibt den Tennisring (o.ä.) nach Umlaufen der Fahnenstange an das nächste Kind und stellt sich hinten an. Der Tennisring (o.ä.) muss bis zum ersten Hindernis übergeben sein. Für einmaliges und zweimaliges Nicht-Umrunden der Pylone(n) (o.ä.) gibt es jeweils 3 Strafsekunden. Diese wird auf die Endzeit addiert. Mehrmaliges (mehr als 2x) Nicht-Umrunden der Pylonen (o.ä.) führt automatisch zur größten Rangpunktziffer und somit zum letzten Platz in dieser Disziplin.

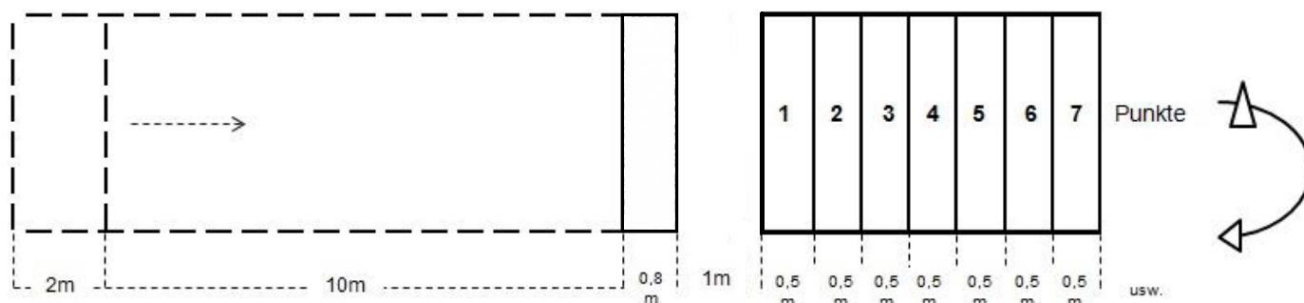
Das letzte Kind in der Reihe auf der Startseite erhält ein Parteiband/Leibchen und wenn dieses Kind bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten erreichten Zeit.

Gerätebedarf (pro Mannschaft):

- 4 Fahnenstangen (Pylonen o.ä.)
- 4 Hindernisse (Empfehlung siehe Materialliste)
- 1 Tennisring (oder Staffelstab)
- 1 Stoppuhr



Zonenweitsprung



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf von ca. 10 Metern einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) in eine der Messzonen springen. Nach der Landung wird die Grube nach vorn um ein Markierungshütchen herum verlassen.

Die einzelnen Messzonen sind jeweils 0,5 m breit.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Es wird nur der zur Absprungzone nächstliegende Abdruck gewertet. Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.

Tipp: Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungzone einen Schaumstoffblock zu platzieren.

Hinweis: Der Abstand zwischen Absprungzone und Sprunggrube kann breiter als 1m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab.

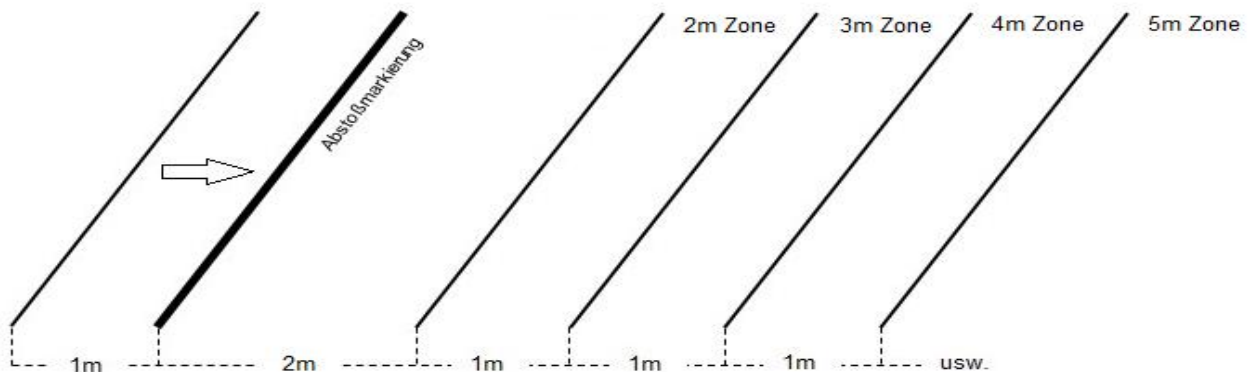
Gerätebedarf (pro Sprunganlage):

- 1 Harke
- 1 Hütchen
- 1 Bandmaß
- 1 Punkte- / (Zonen)karten 1-7
- Markierungshilfen für die Zonen (z.B. Zauberschnur)
- Schaumstoffblock (z.B. Block-X)



Fehlerhafte Bewegungskörperausführung: der Ellenbogen ist vor dem Medizinball! – Richtige Ausführung: siehe QR-Code!

Medizinball-Stoßen



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder einen 1 kg-Medizinball (o.Ä.) möglichst weit stoßen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1m breit) aus dem Stand durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab. In der Abstoßgasse darf kein „Anlaufen/Angleitschritt oder ähnliches“ erfolgen.

Jedes Kind hat je Weite einen Versuch, den Medizinball über die Dachlatte/Hochsprunglatte zu stoßen. Bei einem Fehlversuch (Medizinball kommt vor oder auf der Dachlatte/Hochsprunglatte auf) scheidet das Kind aus dem Wettbewerb aus.

Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abstoßmarkierung übertritt oder berührt und/oder die Landung des Medizinballes vor oder auf der Weitenmarkierung (Dachlatte oder Hochsprunglatte) erfolgt. Das Kind scheidet ebenfalls aus, wenn der Medizinball geworfen wird.

Die Anfangsentfernung beträgt 2m und gesteigert wird um jeweils 1m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung. Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Es kann auch in den Vorrunden eine **alternative Organisationsform gewählt werden**. Zum Beispiel drei Versuche in vorgegebene Zonen, wobei der schwächste Stoß gestrichen wird.

Gerätebedarf (pro Anlage):

Mind. 2 1kg-Medizinbälle (o.Ä.)

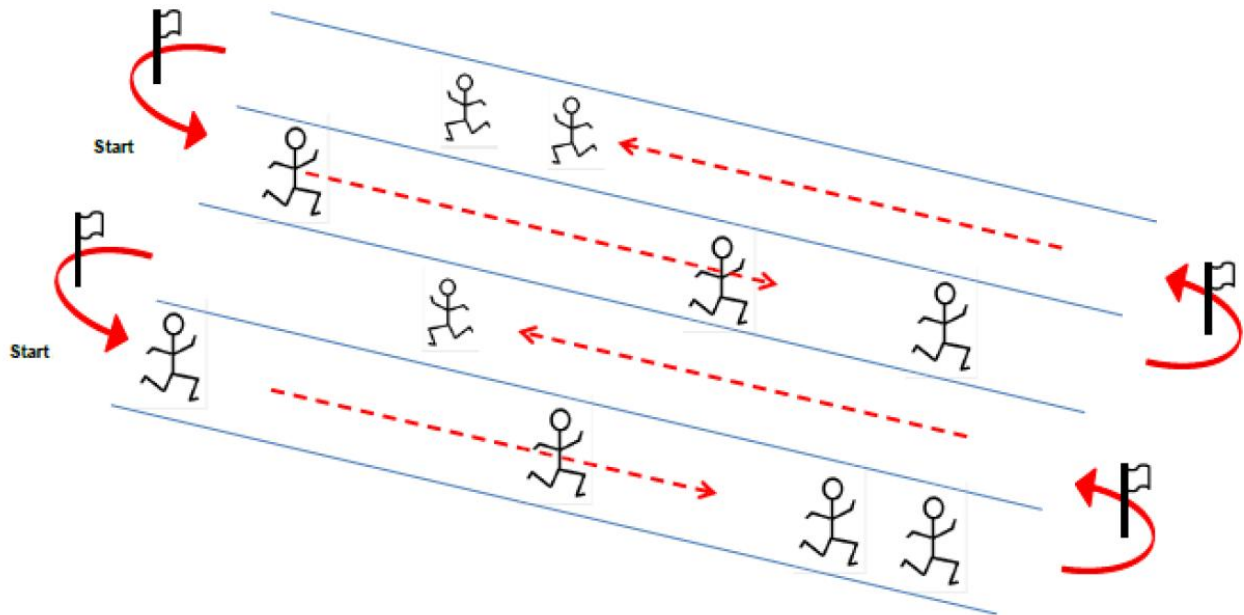
1 Bandmaß

1 Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld

1 Dachlatte, Hochsprunglatte (oder Langbank in einer Halle)



5-Minuten-Lauf



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Runden wie möglich zu laufen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

In der ersten Runde starten zunächst 5 Jungen der Mannschaft und im zweiten Durchgang 5 Mädchen.

Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Pylonen an den beiden Wendepunkten der Strecke erhält jedes Kind für die Mannschaft jeweils einen Punkt. Die Streckenlänge zwischen den zwei Pylonen kann bis zu 40m betragen.

Die Teilergebnisse der Jungen und Mädchen einer Mannschaft werden zu einem Gesamtergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Mannschaft):

1 Stoppuhr

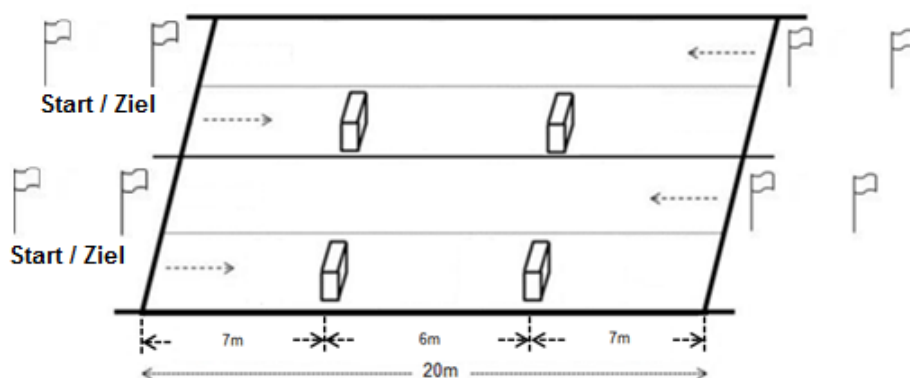
1 Pfeife

4 Bögen zum Abstreichen der Rundenzahlen (einfacher: wenn vorhanden Rundenzähler/Counter)



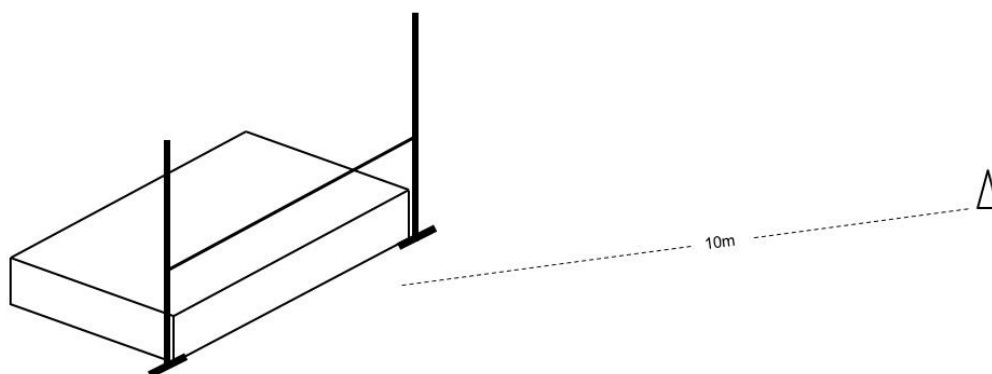
Anhang

20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht für die Halle)



Identischer Ablauf zur 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel. Auf der Hindernisstrecke befinden sich nun 2 (anstatt 4) „baugleiche“ Hindernisse.

(Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht für die Halle)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Schersprung anwenden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Mit einem Anlauf im ca. 45-Grad-Winkel zur Latte von rechts oder links, je nachdem, ob die Kinder ihr rechtes oder linkes Absprungbein bevorzugen, springen sie im Schersprung über die Zacharias-Latte (oder Hochsprung-Latte). Möglich ist auch ein Bogenlauf.

Der Sprung ist gültig, wenn die Zacharias-Latte nicht berührt wurde oder die Hochsprung-Latte auf dem Auflager liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.

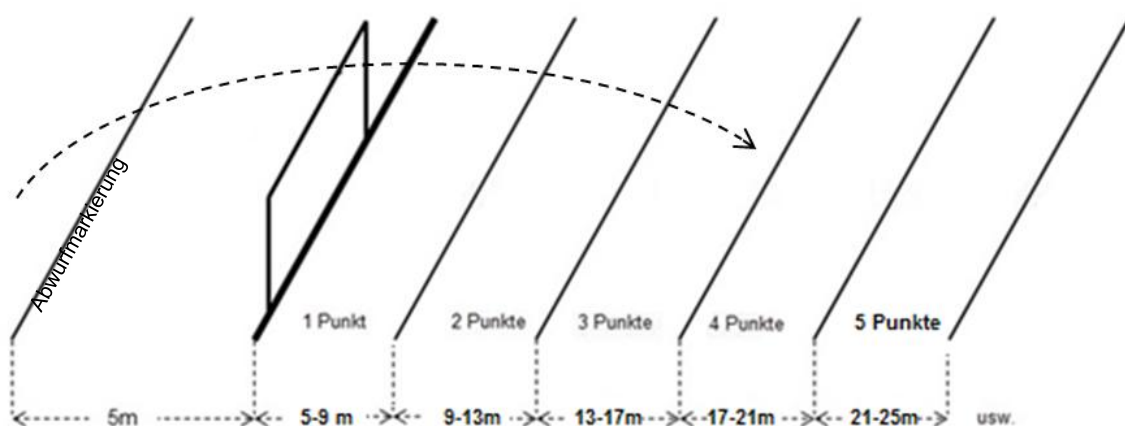
Die Anfangshöhe beträgt 60 cm (Empfehlung) mit einer Steigerung im 5-cm-Abstand (ebenfalls eine Empfehlung).

Jedes Kind hat maximal einen Versuch pro Höhe. Das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. Alle 10 Einzelleistungen werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert und in eine Rangfolge gebracht (z.B. erreichte Höhe eines Kindes 100cm = 9 Punkte; siehe Auswertungsbogen).

Gerätebedarf (pro Anlage):

1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Zacharias-Latte)
1 Bandmaß
1 Hütchen

Heuler-/Tennisring-Wurf (Finalveranstaltung der Bezirksregierungen)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den Schlagwurf aus kurzem Anlauf anwenden.

Die Kinder stehen hinter einem Tor (o.Ä.) an einer festen Abwurfmarkierung, die 5m vom Tor entfernt ist. Es muss über das Tor in Richtung Platz geworfen werden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder betreten noch übertreten werden. Landet der Heuler/Tennisring auf der Weitenmarkierung, zählt die niedrigere Zone. Es wird keine seitliche Zonenbegrenzung empfohlen.

Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Anlage):

1 kleines Fußballtor o.ä. (am besten ein bewegliches Jugendtor Fußball, 5x2m)
5 Wurfringe / Heuler
1 Abwurfmarkierung
Zonenmarkierungen
1 Bandmaß