

KILA-VEREINSWETTBEWERB 2021

„Kinderleicht! - Sei ein Teil des Wettbewerbs“



Leichtathletik-Verband Nordrhein



Stand: Juni 2021

1 Hintergrund

Aufgrund der Corona-Pandemie waren lange keine Kila-Wettkämpfe möglich. Das gemeinsame Wetteifern fehlte vielen Kindern in den letzten 14 Monaten. Um den Vereinen jetzt die Möglichkeit zu geben, kleine vereins- oder trainingsgruppeninterne Wettkämpfe mit „Abstand“ durchzuführen und den Wiedereinstieg in den Kila-Wettkampfbetrieb zu ermöglichen, haben wir den Kila-Vereinswettbewerb mit dem Motto „Kinderleicht! – Sei ein Teil des Wettbewerbs“ konzipiert. Die Kinder treten in einem Einzelmehrkampf gegen ihre Vereinskamerad*innen an. Dies kann in einer Trainingseinheit, an einem Aktionstag oder über mehrere Wochen hinweg erfolgen. Alle Kinder erhalten eine Urkunde und eine individuelle Ergebnisübersicht. Mit der Durchführung des Kila-Vereinswettbewerbs kann zusätzlich auch das Kila-Abzeichen „Starter“ erworben werden.

2 Wettbewerb und Auswertung

Der Vereinswettbewerb besteht aus vier Kinderleichtathletik-Disziplinen: einer Sprint-, einer Sprung-, einer Wurf- und einer Laufdisziplin. Aus dem Block „Sprung“ und „Wurf“ können die Disziplinen ausgewählt werden, die sich mit den vorhandenen Gegebenheiten am besten umsetzen lassen. Für den Block „Sprint“ werden verschiedene Organisationsformen vorgeschlagen. Alle Disziplinen können mit dem Material durchgeführt werden, das vor Ort vorhanden ist oder mit selbst gebasteltem Material ergänzt werden. Die Ideen dazu findet ihr unter der jeweiligen Disziplinbeschreibung.

Die Auswertung erfolgt ohne Trennung nach Geschlechtern. Die Platzierung jeder Disziplin ergibt sich aus der Rangfolge der individuellen Ergebnisse in jeder Disziplin. Der*die Gesamtsieger*in ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkt). Das Kind mit der geringsten Rangpunktzahl gewinnt.

Die Auswertungsbögen, eine Tabellenvorlage zur Gesamtwertung sowie Urkunden schicken wir euch gerne digital zu. Nach dem Absenden des [Formulars](#) erhaltet ihr innerhalb der nächsten 3 Werktage alle Materialien digital und kostenfrei von uns zugesandt.

Unter allen teilnehmenden Vereinen verlosen wir attraktive Preise für den Trainingsalltag. Wir würden uns freuen, wenn ihr uns ein Bild von der Durchführung oder Siegerehrung der Kinder zukommen lassen könntet (kila-cup@lvn-sport.de). Passend zu unserem Motto würden wir diese gerne auf unseren Kanälen zusammen mit alle Teilnehmenden Kindern nach Ende des Aktionszeitraums veröffentlichen.

Der Aktionszeitraum endet am 17. August.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß bei der Durchführung des Kila Vereinswettbewerbs 2021. Seid ein Teil des Wettbewerbs!

3 Disziplinen

Im Folgenden werden die einzelnen Kinderleichtathletik-Disziplinen des Vereinswettbewerbs vorgestellt:

30-Meter-Sprint & 30m-Hindernissprint (oder Pendellauf)

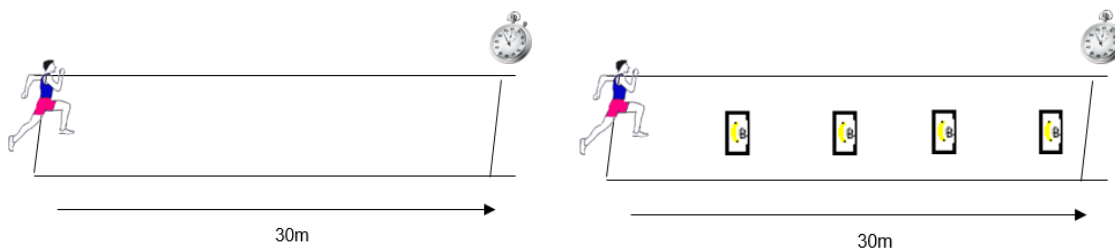
Einbeinsprünge oder Hochweitsprung

Schlagwurf oder Drehwurf mit möglichst drei unterschiedlichen Wurfgeräten

5-Minuten Transportlauf

3.1 30-Meter-Sprint & 30m-Hindernissprint

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist den beiden Entwicklungsfeldern vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint und vom „Über-Laufen zum Hürdensprint zuzuordnen.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und nacheinander sowohl eine 30m-Flachsprintstrecke als auch eine 30m-Hindernisstrecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen (die Streckenlänge kann entsprechend an die Altersklasse angepasst werden). Die Startposition ist frei wählbar, muss aber bei beiden Strecken und bei allen Kindern gleichermaßen erfolgen.

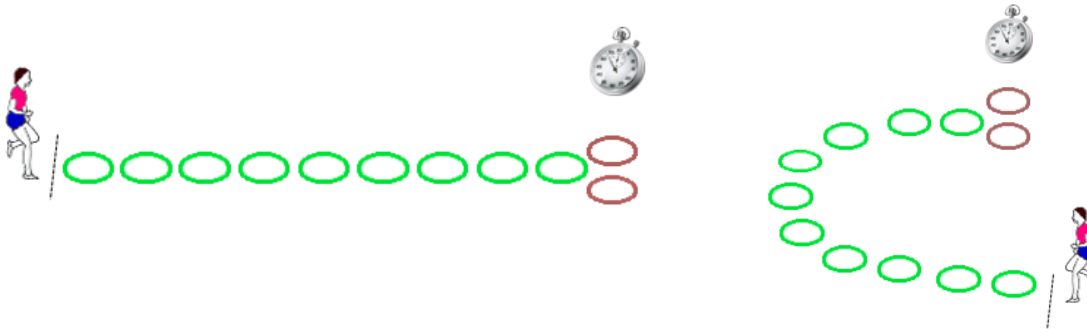
- Jedes Kind läuft einmal eine 30m-Flachsprintstrecke.
- Jedes Kind läuft einmal einen 30m-Hindernissprint (z.B. über Bananenkartons, Schuhkartons, Mini-Hürden, Blocks).
- Die beiden Zeiten, die das Kind vom Startkommando bis zum Überqueren der Ziellinie benötigt, werden notiert.
- Die beiden Zeiten werden addiert und in die Ergebnisliste eingetragen.
- Alternativ kann auch die Differenz der beiden Zeiten ermittelt und in die Ergebnisliste eingetragen werden. Hierbei steht im Vordergrund, dass die Kinder die Hindernisstrecke annähernd so schnell wie den Flachsprint absolvieren. Das schnelle „Überlaufen“ der Hürden wird forciert.

Anmerkung: Je nach Organisationsform kann auch ein Pendellauf organisiert werden. Hier muss nur eine Zeit notiert und in die Ergebnisliste eingetragen werden.

Wertung: Anhand der Laufzeiten wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke die geringste Zeit (bzw. Differenz) erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

3.2 A: Einbeinsprünge

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist dem Entwicklungsfeld von „Mehrfachsprüngen“ zum Dreisprung zuzuordnen.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen bewältigen. Der Parcours wird jeweils mit dem rechten und dem linken Bein absolviert.

- Jedes Kind springt einmal mit dem rechten Bein und einmal mit dem linken Bein durch den Parcours
- Beide Zeiten werden notiert und zu einem Gesamtergebnis addiert.
- In jedem Reifen/jeder Markierung darf nur ein Bodenkontakt erfolgen.
- Ein Sprung ist *ungültig* und wird mit einer Strafsekunde bestraft, wenn der Boden mit dem falschen Bein berührt wird, der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder mehrere Bodenkontakte pro Reifen/Markierung erfolgen.

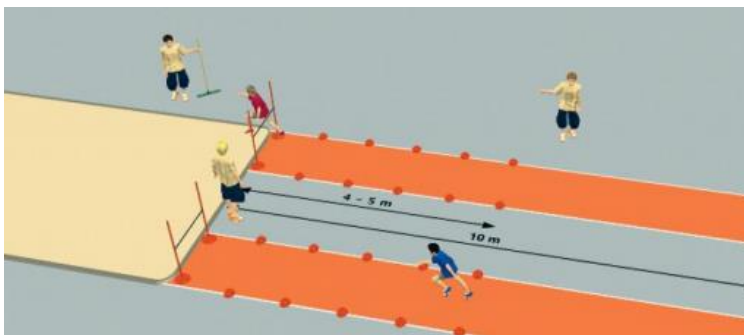
Wertung: Anhand der Sprungzeiten wird eine Rangfolge erstellt. Sieger ist das Kind mit der niedrigsten Gesamtzeit (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Der Parcours kann mit Gymnastikreifen, [Fahrradreifen](#) oder mit Kreidekreise o.ä. auf dem Boden markiert werden.

Hinweis: Die Reifen/Markierungen sollten einen Durchmesser von 60-70 cm betragen. Die Reifen können mit einem Klebeband auf dem Boden fixiert werden, um ein Verrutschen zu vermeiden.

B: Hochweitsprung

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist dem Entwicklungsfeld vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung zuzuordnen.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte/Schaumstoffblocks überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.

- Nach einem ca. 5m langen Anlauf, springen die Kinder einbeinig ab und überqueren eine Querlatte oder Schaumstoffblocks.
- Die Latte/Schaumstoffblocks dürfen während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- Die Anfangshöhe ist so zu wählen, dass alle Kinder diese erfolgreich überspringen können. Gesteigert wird z.B. in 5 cm Schritten. Es darf keine Höhe ausgelassen werden.
- Jedes Kind hat pro Höhe einen Versuch. Nach einem Fehlversuch scheidet das Kind aus.

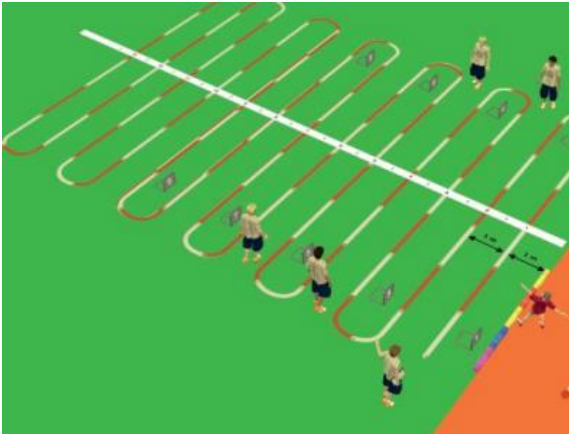
Wertung: Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt. Anhand der Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Punkte erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipps: Die Sprunghöhen können vorab mit Klebeband markiert werden.

[Bauanleitung Hochweitsprungständer.](#)

3.3 A: Schlagwurf in die Zone (möglichst mit drei unterschiedlichen Wurfgeräten)

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist dem Entwicklungsfeld vom „Schlagwurf“ zum Speerwurf zuzuordnen.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen möglichst drei verschiedene Wurfgeräte per Schlagwurf aus dem Stand oder einem kurzen Anlauf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.

- Es werden Schlagwürfe aus dem Stand oder mit kurzem Anlauf durchgeführt.
- Jedes Kind hat 3 Versuche. Jeder Versuch sollte mit einem anderen Wurfgerät durchgeführt werden.
- Als Wurfgeräte könnten Schweißbälle, Wurfsocken, Wurfstäbe, Tennisringe, Schlagbälle o.ä. zum Einsatz kommen. Die Auswahl ist beliebig sollte aber für alle Kinder gleich sein.
- Die Zonenbreite kann frei gewählt werden, muss nur innerhalb der Gruppe gleich sein. Die Zonen können mit Sprungseilen, Hütchen, Flatterband o.ä. markiert werden.
- Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abwurfmarkierung übertritt.

Wertung: Jedes Kind hat 3 Versuche. Die beiden besten erzielten Punktzahlen jedes Kindes werden addiert und ergeben ein Gesamtergebnis. Anhand der Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Punkte erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Jedes Kind absolviert alle drei Würfe direkt hintereinander. Um den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen kann der Trainer das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen. Um das Übertreten der Abwurfmarkierung zu vermeiden hat es sich bewährt diese mit Schaumstoffblöcken oder Bananenkartons zu markieren.

[Bauanleitung Schweißball](#), [Bauanleitung Wurfsocke](#), [Bauanleitung Wurfstab](#).

Hinweis: Zur Schulung der vielfältigen Wurferfahrung sollte bei dieser Disziplin mit drei unterschiedlichen Wurfgeräten gearbeitet werden.

3.4 B: Drehwurf in die Zone ((möglichst mit drei unterschiedlichen Wurfgeräten)

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist dem Entwicklungsfeld vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf zuzuordnen.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen möglichst drei verschiedene Wurfgeräte per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.

- Jedes Kind hat 3 Versuche. Jeder Versuch sollte mit einem anderen Wurfgerät durchgeführt werden.
- Als Wurfgeräte könnten Tennisringe, Fahrradreifen, Kinderdisken, Gartenschlauch-Wurfringe, Schweifbälle am Band gegriffen o.ä. zum Einsatz kommen. Die Auswahl ist beliebig sollte aber für alle Kinder gleich sein.
- Die Zonenbreite kann frei gewählt werden, muss nur innerhalb der Gruppe gleich sein. Die Zonen können mit Sprungseilen, Hütchen, Flatterband o.ä. markiert werden.
- Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abwurfmarkierung übertritt.

Wertung: Jedes Kind hat 3 Versuche. Die beiden besten erzielten Punktzahlen jedes Kindes werden addiert und ergeben ein Gesamtergebnis. Anhand der Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Punkte erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Jedes Kind absolviert alle drei Würfe direkt hintereinander. Um das Übertreten der Abwurfmarkierung zu vermeiden hat es sich bewährt diese mit Schaumstoffblöcken oder Bananenkartons zu markieren.

[Bauanleitung Schweifball](#), [Bauanleitung Gartenschlauch-Wurfring](#).

3.5 5-Minuten-Transportlauf

Diese Disziplin der Kinderleichtathletik ist dem Entwicklungsfeld Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen zuzuordnen.

Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Gummibänder/Wäscheklammern o.ä. wie möglich zu sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis zu stellen.

- Innerhalb von 5 Minuten sammeln die Kinder auf einer beliebig abgesteckten Laufstrecke so viele Gummibänder/Wäscheklammern o.ä. wie möglich ein
- Eine frei zu bestimmende Anzahl an Kindern startet in einem oder mehreren Läufen auf ein Startsignal aus dem Hochstart.
- Auf der gewählten Laufstrecke befinden sich Pylonen/Markierungen/Kisten, die die Stationen markieren, an dem jedes Kind genau ein Gummiband, eine Wäscheklammer o.ä. aufnehmen darf.
- Die Streckenlänge zwischen den Stationen ist beliebig, muss aber für alle Kinder gleich sein. Je kürzer die Abstände desto differenzierter die Auswertung.

Wertung: Für jedes Gummiband/jede Wäscheklammer o.ä. erhalten die Kinder einen Punkt. Anhand der erreichten Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Runden gelaufen ist (1 Ranglistenpunkt).

Alternative: An den Stationen liegen unterschiedlich farbige Stifte. An jeder Station malt jedes Kind genau einen Strich auf eine Karte/ein Stück Papier. Die Kinder laufen mit der Karte/dem Stück Papier in der Hand von Station zu Station. Die gesammelten Striche auf der Karte ergeben die Punktzahl.

Verwinkelte Strecken mit evtl. Hindernissen sorgen für einen höheren Aufforderungscharakter.

4 *Spiel- und Übungsformen der Kinderleichtathletik*

Übungsformen als Vorbereitung auf die Kila-Vereinswettbewerb sowie Spiel- und Übungsformen für den Trainingsbetrieb haben wir auf unserer [Homepage](#) für euch zusammengestellt.

5 *Kontakt*

Melanie Preußner

E-Mail: kila-cup@lvn-sport.de

WhatsApp: 0157 53659829