

# 8. Maxwell24-Cup (Teil 1)

## - Kinderleichtathletik U8 -

### Sonntag, 21.05.2023 – Beginn: 10.30 Uhr

#### Veranstalter

LG Halver-Schalksmühle

#### Austragungsort

Franz-Dobrikat-Sportplatz, Am Sportplatz 1, 58553 Halver

#### Austragungsbedingungen

Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der IWB unter Aufsicht des DLV durchgeführt.

#### Haftung

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schadensfälle gleich welcher Art.

#### Wettbewerbe

U8: Kinderleichtathletik, Mannschaftswettkampf mit vier Disziplinen (siehe Anhang). Jede Mannschaft besteht aus 6 bis 11 Kindern (egal welchen Geschlechts). Einzelstarter können einer Mannschaft zugeordnet werden.

#### Auszeichnungen

Urkunden für alle Teilnehmer.

#### Auskünfte/Meldungen

Auf DLV-Meldebogen bis zwei Tage vor der Veranstaltung an  
Dirk Maximowitz, Reierweg 6, 58553 Halver

Tel.: 02353/6637-78, Fax: -79 eMail: [d.maximowitz@t-online.de](mailto:d.maximowitz@t-online.de)

#### Startgebühren

Mannschaft: 20,00 €

Einzelstarter: 5,00 €

#### Nachmeldungen

Bis 60 Minuten vor dem Start.

#### Datenschutz

Mit der Abgabe einer Meldung erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Teilnehmer mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldelisten, Wettkampfprotokollen und Ergebnislisten auch auf elektronischem Wege, veröffentlicht werden.

Die Veröffentlichung erfolgt auf den Internetseiten [www.lghs.de](http://www.lghs.de), [www.flvw.de](http://www.flvw.de), [www.flvwdialog.de](http://www.flvwdialog.de), [www.ladv.de](http://www.ladv.de), auf der Internetseite des Deutschen Leichtathletik-Verbandes e.V. (DLV) [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) sowie im Seltec-Leichtathletik-Ergebnisportal [www.laportal.net](http://www.laportal.net).

Weiter erfolgt eine elektronische Übermittlung zum DLVnet des Deutschen Leichtathletik-Verbandes e.V. (DLV) mit dem Ziel der Erstellung der Deutschen Bestenliste sowie der Bestenlisten auf Vereins-, Kreis- und Landesverbands-Ebene.

Zusätzlich erklärt der Verein mit Abgabe der Meldung, dass die in der Anmeldung genannten Daten sowie im Rahmen der Veranstaltung erstellte Fotos, Filmaufnahmen oder fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche des jeweiligen Teilnehmers vom Veranstalter und Dritten wie Medien und Sponsoren genutzt werden dürfen.



# Kinderleichtathletik – Erläuterung der Disziplinen

Der Wettkampf setzt sich aus den folgenden vier Disziplinen zusammen. **Skizzen und detaillierte Informationen finden sich im Anhang.**

## **Sprint 30 Meter**

2 Läufe (1x Start aus der Bauchlage, 1x Start aus der Rückenlage – Kopf jeweils in Laufrichtung). Die beiden Laufzeiten werden addiert, die Gesamtzeiten der besten vier Mannschaftsmitglieder werden noch einmal addiert.

## **Weitsprung**

**Ziel-Weitsprung.** Mehrere Zonen in einem Abstand von 30 Zentimetern. Die erste Zone beginnt bei 1 Meter. Zehn Meter Anlauf, einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung. Pro Zone max. 2 Versuche. Wer die erste Zone geschafft hat, darf in die nächste Zone springen. Für jede geschaffte Zone gibt es einen Punkt. Jeder springt so lange, bis er die nächste Zone in zwei Versuchen nicht mehr erreicht. Die Punktzahlen der besten vier Mannschaftsmitglieder werden addiert.

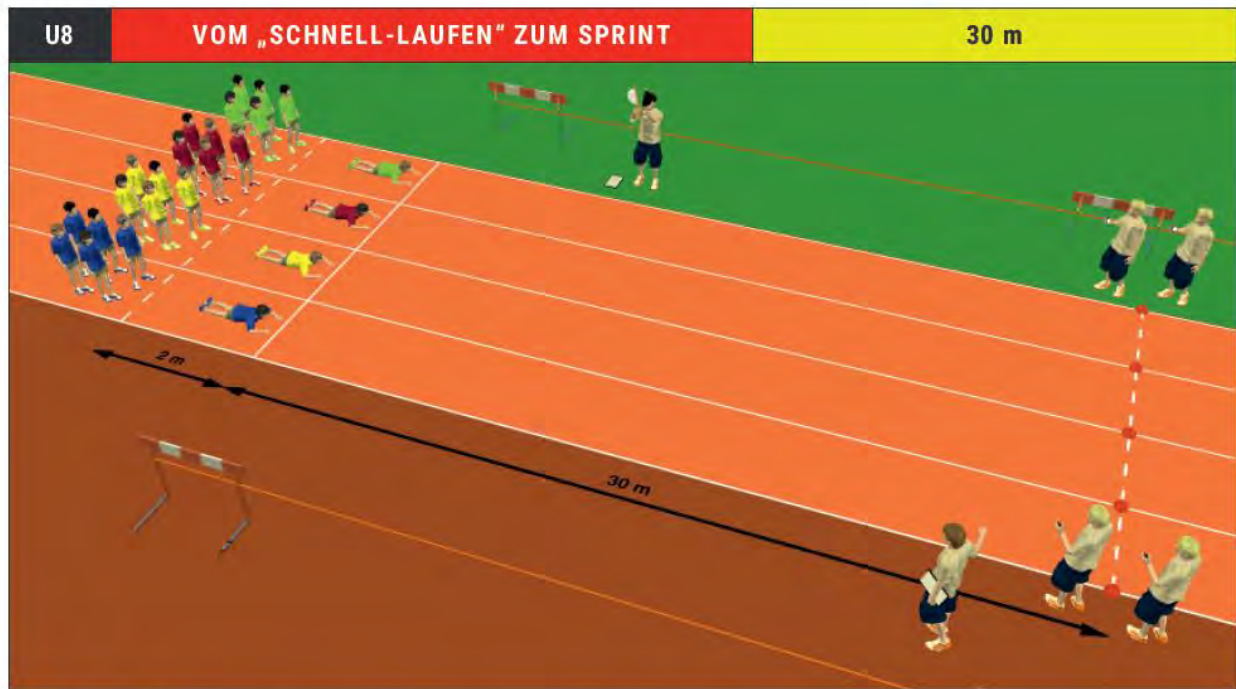
## **Wurf**

**Schlagwurf.** Ein Mini-Heuler wird aus dem Stand einarmig geworfen. Ab der Startlinie werden jeweils einen Meter breite Zonen markiert. Vier Würfe, die drei besten Leistungen werden addiert.

## **Hindernissprintstaffel**

Alle Kinder nehmen teil. Bei einer Pendelstaffel müssen in einer Richtung jeweils drei Hindernisse (Bananenkartons oder flache Stangen) überwunden werden, die andere Richtung ist ein Flachsprint. Nach dem Sprint muss zunächst eine Wendemarke umlaufen werden, danach wird ein Wurfring übergeben. Für jedes überlaufene Hindernis gibt es einen Punkt, die Staffel dauert 3 Minuten. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

**Gesamtwertung: Anhand der Mannschafts-Ergebnisse wird in jeder Disziplin eine Rangfolge ermittelt. Die Rangziffern aller vier Disziplinen werden addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der kleinsten Summe an Rangziffern.**



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- Variationsmöglichkeiten sind z. B.
  - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
  - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  - » die vorgegebene Startposition auf- gibt oder

- » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

- Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

**TRAINERWISSEN**

- Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziel- linie)
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebe- band, Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

**WERTUNG**

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.
- Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

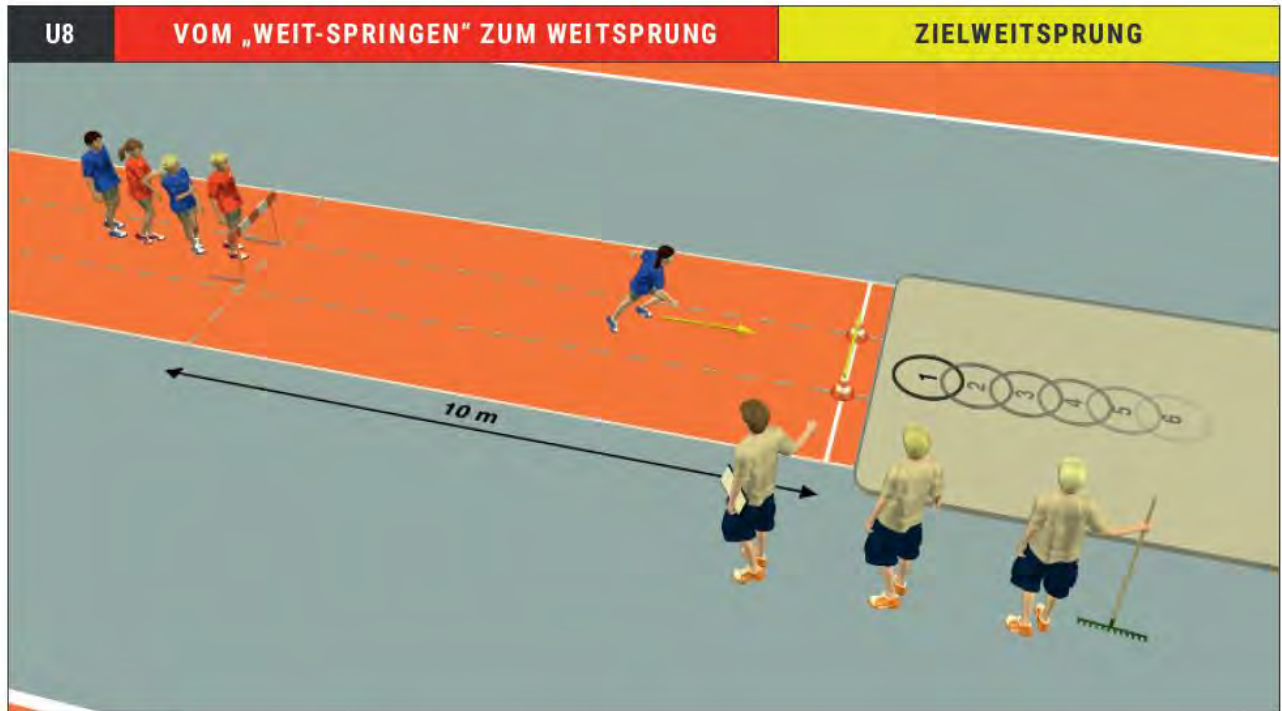
**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- 4 Helfer: Zeitnahme
- 1 Helfer: Ordner und Protokoll- führung

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/ disziplin-uebersicht/ber-eich-lauf/u8-30-meter



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprungrinie wird von Durchgang zu Durchgang vergrößert; für jeden erfolgreichen Sprung der 6 besten Teilnehmer erhält das Team einen Punkt.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungrichtiger ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungrichtiger) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrichtiger erfolgt oder dieser verschoben wird,
  - » die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
  - » der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- Der Versuch ist auch gültig, wenn ...
  - » der Reifen bei der Landung berührt wird,

» die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Der Absprungrichtiger (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.

- Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen ein „0“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Kräfteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungrichtiger (Karton o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä.
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Harke/Rechen
- evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Protokollführung
- 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-zielweitsprung



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Im Vordergrund steht die Leistungskonstanz, also die Fähigkeit, mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen zu können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 30 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. den Wurf- vom Wartebereich trennen.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Bei der Ausführung sollten bei den 6- bis 7-Jährigen kleinere Bewe-

gungsfehler toleriert werden. In diesem Fall sollten der Trainer oder ein Wettkampfhelfer dem Kind – am besten durch Vormachen – den korrekten Bewegungsablauf noch einmal erläutern bzw. demonstrieren.

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert je 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- Um das korrekte Greifen des Wurfgeräts und den Wurf mit gestrecktem Arm zu unterstützen, kann der Trainer das Gerät in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen die Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Kör-

pers) erlernen, vielfältige Wurf- erfahrungen im Umgang mit Wett- kampferäten sammeln und die Wurfauslage als grundlegendes Kernelement erkennen.

- Die Ausführung als Ein-Schritt-Wurf- Variante ist möglich: Nach dem Auf- kontakt aus der Schlussstellung wird die Wurfauslage eingenommen, sobald das (Stemm-)Bein gesetzt ist. Ziel ist hier, die Gewichtsverlagerung „von hinten- nach vorn-oben“ mit der Ausholbewegung zu erlernen.
- Die Kinder sollen neben der richti- gen Handhabung (Greifen, Festhal- ten, Beschleunigen, Werfen) ver- schiedener Wurfgeräte auch Wett- kampfabläufe und Regeln kennenler- nen, u. a. „Warten, bis man an der Reihe ist“.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 30 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe), Maßband
- Punktetafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen wer- den in eine Rangfolge gebracht.

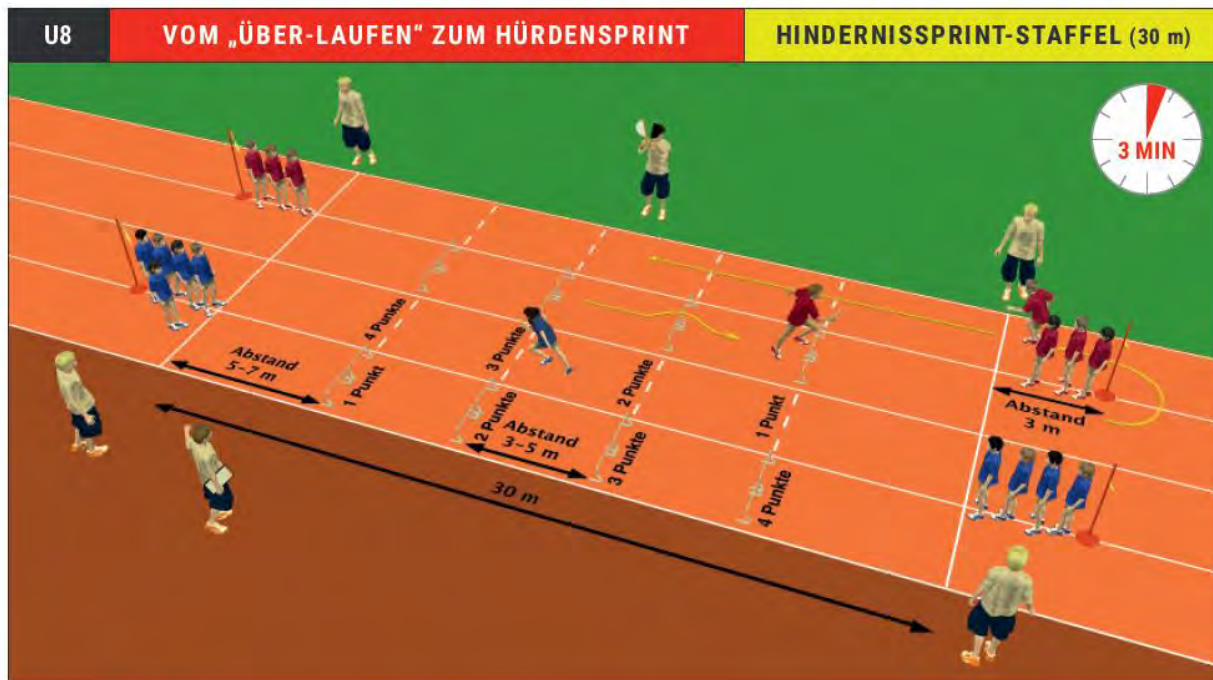
**WETTKAMPFHelfER**

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsaus- führung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zu- rückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin- uebersicht/bereich-wurf/u8-schlagwurf



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen als Staffel eine 30-Meter-Hindernis- und -Flachstrecke absolvieren.
- Welche Staffel legt innerhalb von 3 Minuten die längste Strecke zurück und sammelt dabei die meisten Punkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 30 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
  - » Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3 bis 5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5 bis 7 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Zahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hinder-

nisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen des 1. Hindernisses.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es gilt, innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis bzw.

- für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt.
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, grundsätzlich bei korrektem Umlaufen des Umlaufmals jeweils 1 Punkt zu vergeben.
  - » Punktabzug erfolgt, ...
    - » bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
    - » wenn die gegenüberliegende Malumstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
    - » wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Punkte).
  - Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Der Teilnehmer sollte die letzten 10 Sekunden laut mitzählen.
- Für die Punktvergabe ist die jeweilige Position des aktuellen Läufers beim Schlusspfiff ausschlaggebend.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen altersgemäß die Stabübergabe „von hinten“ erlernen.
- Vielfältige und komplexe Anforderungen wie Startreaktion, beschleunigen und Geschwindigkeit reduzieren, Geräteübergabe oder Hindernisüberwindung sind zu bewältigen.
- Die motivierende und herausfordernde Staffel fördert neben motorischen auch soziale Kompetenzen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Tennisringe, Staffelstäbe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte?
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/ue8-hindernisprint-staffel-30-m