

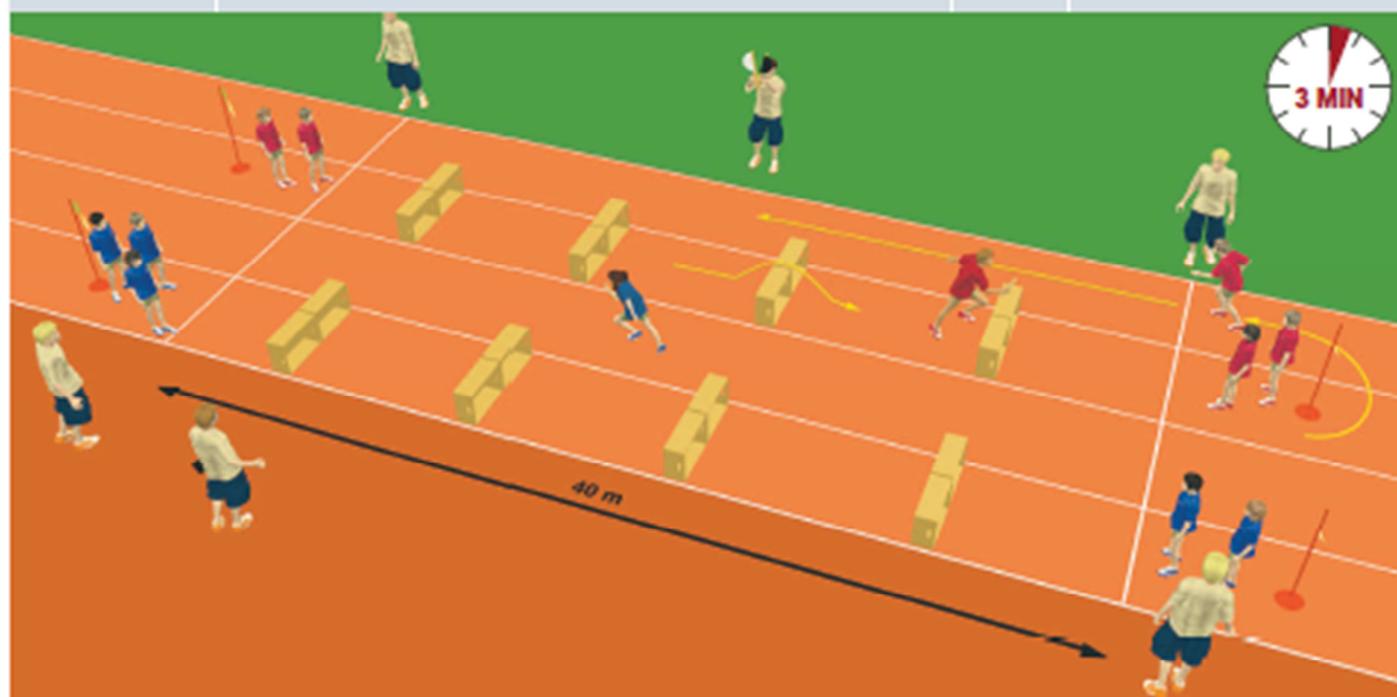


LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT  
VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRIT  
VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL  
VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

U8  
U10  
U12

30-M-/40-M-  
HINDERNIS-SPRINT-  
PENDELSTAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Kinder sprinten in Staffelform (pro Team 6 bis 11 Kinder) in exakt drei Minuten eine 30- bis 40-Meter-Hindernisstrecke (flache Hindernisse) und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung.
- Auf der Strecke stehen vier bis acht Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 50 Zentimetern (z. B. quer gestellte Bananenkartons) mit einem festen Abstand von 4 bis 6 Metern.

- Jede Mannschaft benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in gleicher Anzahl an den Startlinien der Hindernis- bzw. der Flachstrecke auf. Der erste Läufer der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Schuss!“) überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben das Staffelholz (Ring o. Ä.) an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und

warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergabende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen.

#### WETTKAMPFHILFER (14; 4 TEAMS)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnahme
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 8 Helfer: Punktezahl und Übergabekontrolle (jeweils einer auf jeder Seite) – zugleich ist einer dieser Helfer auch der Starter

#### WERTUNG

- Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege (Hindernisse überqueren, korrekte Übergabe) wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler).
- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte?
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

- 16 bis 32 Hindernisse, alternativ: 32/64 Bananenkisten (2 Kisten immer nebeneinander)
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe (Tennisringe o. Ä.)
- 1 Stoppuhr
- Startpistole (alternativ: Startklappe)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT  
VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPIRIT  
VOM „STAFFEL-LAUFEN“ ZUR RUNDENSTAFFEL  
VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

U8  
U10  
U12

TANDEM-  
TEAM-BIATHLON  
(600 – 800 M)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Biathlon-Staffel, bei der jeweils zwei Teammitglieder gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurfleistungen erbringen. Ein Team besteht aus sechs Kindern.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 Meter: zwei Wurfstationen werden auf zwei Laufrunden (ca. 300 Meter lang) verteilt, was einer Laufzeit pro Tandem von drei bis fünf Minuten entspricht.

- An den Wurfstationen müssen Ziele getroffen und ggf. „abgeworfen“ werden. Empfehlung: Das Paar muss drei Ziele mit sechs verschiedenen Geräten (sechs Würfe) treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied drei Versuche. Für jedes Ziel, das nach sechs Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem eine kleine Strafrunde zu absolvieren. – Bleiben beispielsweise zwei Ziele stehen, sind von beiden Kindern entsprechend zwei kleine Zusatzrunden zu laufen. Eine Zusatzrunde entspricht dabei fünf Prozent der gesamten Laufstrecke.

- Sobald die ersten beiden Tandem-Läufer eines Teams das Ziel erreichen, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer. Diese übergeben später an das dritte Tandem.

#### WETTKAMPFHILFER (11)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (beide Helfer kontrollieren gleichzeitig die Wechsel und zählen die Runden)
- 8 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser für die Strafrunde

#### WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht die schnellste Zeit?
- Die Laufzeiten aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL (FÜR 4 TEAMS)

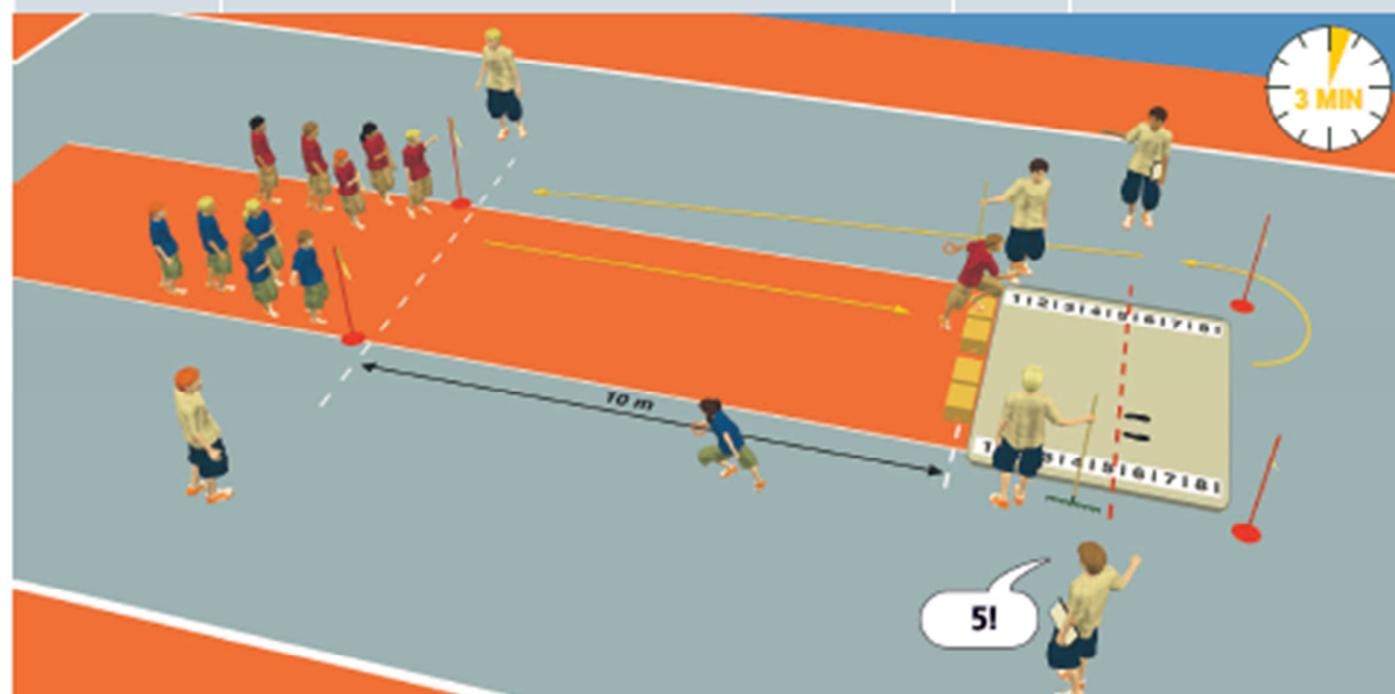
- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen, Hürden/Flutterband
- 4 Wurfstationen: 4 Festzelt-Tische als „Untergestell“ für die Ziele, 4 Festzelt-Bänke als Ablage für Wurfgeräte, 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Wurfgeräte (z. B. Bälle wie Gymnastik- oder Volleybälle)

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

WEITSPRUNG-  
STAFFEL



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt drei Minuten?
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!, Fertig!, Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-Meter-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Hindernis (Bananenkarton, Kegel, BlockX o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 20 Zentimeter breite Bereiche (Zonen)

markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen.

- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind weiter Richtung Grubenende, wo es ein Mal umrundet und direkt zum Team zurückläuft. Nach Umlauf eines weiteren Mals ist nach Körperkontakt (Abklatschen) oder nach Übergabe eines Staffelstabes/Tennisrings der Nächste an der Reihe.
- Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach er-

folgt der Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.

- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter zwei Mannschaften möglich sein.
- Es finden zwei Durchgänge statt – der bessere wird gewertet!

#### WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes (zugleich Schriftführer)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube
- 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder beaufsichtigen

#### WERTUNG

- Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus zwei Durchgängen.
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck).
- Die Punkte werden bis zum Ablauf der drei Minuten addiert.
- Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### VORAUSSETZUNGEN UND MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisstangen o. Ä.
- 1 Tennisring bzw. Staffelstab o. Ä.
- 1 bis 2 Messlatten mit Skalierung im 20-Zentimeter-Abstand
- Zonenmarkierungen
- 1 Hake/Rechen

LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF  
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS  
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8  
U10  
U12

SCHLAGWURF  
(3ER-RHYTHMUS)



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Jedes Kind wirft einen Wurfstab (alternativ: Tennisring, Heuler, Schlagball) aus dem 3er-Rhythmus in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kennt-

lich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Wurfstab landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auf Wunsch erhält das Kind das Wurfgerät aus der Hand eines Teambetreuers, so werden das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm vereinfacht ermöglicht. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an.
- Nach dem Wurf müssen die Kinder hinter der Abwurflinie stehen bleiben, um den Versuch nicht ungültig zu machen.

- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Wurfgeräts den Punktestand bekannt.

#### WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfstäbe
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Schlagwurfs ohne Übertreten

#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (15 Meter breit und 40 Meter lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert, sichtbar an Hütchen befestigt)
- Wurfstäbe (alternativ: Tennisringe, Heuler, Schlagbälle)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

## Anfahrtsbeschreibung

Otto-Schott-Sportzentrum

Karlsbader Straße 23 – 55122 Mainz

Von der A643 kommend fahren Sie an der Anschlussstelle 25, Mainz-Gonsenheim ab. An der ersten Ampel biegen Sie links ab und ordnen sich direkt auf der rechten Spur zum rechts abbiegen ein. Nachdem Sie bei der ersten Möglichkeit rechts abgebogen sind, befinden Sie sich auf der Erzberger Straße. Dieser folgen Sie ca. 500m und biegen die zweite Straße rechts in die Karlsbader Straße ein. Nach ca. 100m liegt der Parkplatz des TSV SCHOTT Mainz auf der rechten Seite.



[www.tsvschott.de](http://www.tsvschott.de)

[www.facebook.com/schottleichtathletik](https://www.facebook.com/schottleichtathletik)

[www.youtube.com/schottleichtathletik](https://www.youtube.com/schottleichtathletik)