

Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Situationsanalyse

Zeit

Raum

Form

Kindheit früher

umfangreich

großzügig

vielfältig

Kindheit heute

eng

gering

einseitig

Situationsanalyse



Eingeengte Bewegungsräume

Verkürzte Bewegungszeiten

Reduzierte Bewegungsmöglichkeiten

**Eingeschränkte Bewegungsreize
und Bewegungsimpulse**

**Rückgang koordinativer und
konditioneller Leistungsfähigkeit**

Verflechtungsmodell

Anregungsgrad

Reize schaffen durch...

Vielseitige

Abwechslungsreiche

Anregende

Attraktive

Spielerische

Neuartige

Technisch-geprägte

Reizvolle

Außergewöhnliche

Herausfordernde

anspruchsvolle

Spiel-/Übungsformen

Zur Motivierung und Aktivierung

Fähigkeiten

Koordinative

Konditionelle

Technik

LAUFEN

SPRINGEN

WERFEN

Verflechtungsmodell

Grundlagen der Leichtathletik

LAUFEN

SPRINGEN

WERFEN

Trainiert wird das, was im Wettkampf
gefordert wird

Bis heute ist das:

Geradeaus Laufen

Geradeaus Springen

Geradeaus Werfen

Trainiert wird das, was im Wettkampf
gefordert wird

Ab heute sollen jedoch die 7 Grundsätze des
Kinderleichtathletik –Wettkampfes im
Vordergrund stehen

Trainiert wird das, was im Wettkampf gefordert wird

**Leichtathletik ist
Laufen-Springen-Werfen**

Koordination vor Kondition

Jede Leistung zählt

**Mit effektiver Organisation zum
Bewegungssportfest**

Gemeinsam im Team

Vielseitig und vielfältig Wetteifern

Offenheit und Transparenz



Lauf-Konzept

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
Disziplinen	w/m 06/07 („U 08“)	w/m 08/09 („U 10“)	w/m 10/11 („U 12“)	w/m 12/13 („U 14“)
Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30m (aus verschiedenen Lagen)	40m (Hoch-/Kauerstart)	50m	<i>75m</i>
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	6 x 30m Hindernissprint- Pendel-Staffel (Abstand: 3-5m, Höhe: 30cm)	6 x 30-40m Hindernissprint- Pendel-Staffel (Abstand: 4-6m, Höhe: 30-50cm)	50m Hindernissprint 6 x 40-50m Hindernissprint- Pendel-Staffel (Abstand: 5-7m, Höhe: 50-60cm)	<i>60m Hürden</i>
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			6 x 50m Staffel	<i>4 x 75m Staffel</i>
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlauf	400-600m Biathlon-Staffel	600-800m Biathlon-Staffel	6 x 800m-Staffel Team-Verfolgung 1500-2000m Stadion-Cross	<i>3 x 800m / 3 x 1000m</i> <i>800m / 1000m</i> <i>2000m</i>

Wurf-Konzept

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
Disziplinen	w/m 06/07 („U 08“)	w/m 08/09 („U 10“)	w/m 10/11 („U 12“)	w/m 12/13 („U 14“)
Vom <i>Schlagwurf</i> zum <i>Speerwurf</i>	Schlagwurf (Ein-Schritt-Wurf)	Schlagwurf (3er-Rhythmus)	Schlagwurf (freie Ausführung)	<i>Speerwurf</i> <i>Ballwurf</i>
Vom „ <i>Druckwurf</i> “ zum <i>Kugelstoß</i>	Druckwurf (beidhändig, Schrittstellung)	Medizinballstoßen (3er-Rhythmus)	Stoß-Dreikampf (Schrittstellung & 3er-Rhythmus)	<i>Kugelstoß</i>
Vom „ <i>Drehen und Werfen</i> “ zum <i>Diskuswurf</i>	Drehwurf (Seitposition/Wurfauslage)	Drehwurf (einfache Drehung)	Drehwurf (freie Ausführung)	<i>Diskuswurf</i> <i>Hammerwurf</i>

Sprung-Konzept

	KINDERLEICHTATHLETIK			JUGENDLEICHTATHLETIK
Disziplinen	w/m 06/07 („U 08“)	w/m 08/09 („U 10“)	w/m 10/11 („U 12“)	w/m 12/13 („U 14“)
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Additions-Weitsprung	Weitsprung (Absprungzone)
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung (in die Grube)	Hoch-Weitsprung (auf die Hochsprungmatte)	Scher-Hochsprung	Hochsprung
Von den Mehrfach- sprüngen zum Dreisprung	Einbeinhüpfer-Staffel (durch Reifenbahn)	Wechselsprünge (durch Reifenbahn)	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung-Staffel (über Gräben)	Stabweitsprung (in die Grube)	Stabweitsprung (auf das Sprungkissen)	Stabhochsprung

Zeitplan

Modell-Veranstaltung

12 Teams	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5	Team 6	Team 7	Team 8	Team 9	Team 10	Team 11	Team 12	12 Teams												
3 Riegen	Riege A				Riege B				Riege C				3 Riegen												
09:45 Uhr	Gemeinsame Eröffnung												09:45 Uhr												
09:50 Uhr													09:50 Uhr												
09:55 Uhr													09:55 Uhr												
10:00 Uhr	Hindernis-Sprint-Pendelstaffel												10:00 Uhr												
10:05 Uhr				Hindernis-Sprint-Pendelstaffel									10:05 Uhr												
10:10 Uhr							Hindernis-Sprint-Pendelstaffel						10:10 Uhr												
10:15 Uhr										Hindernis-Sprint-Pendelstaffel			10:15 Uhr												
10:20 Uhr	----- 10:20 Uhr -----			----- 10:20 Uhr -----			Weitsprung-Staffel						10:20 Uhr												
10:25 Uhr	Hoch-Weitsprung (Anlage 1)			Hoch-Weitsprung (Anlage 2)			Weitsprung-Staffel						10:25 Uhr												
10:30 Uhr										Medizinball-Stoßen (Anlage 1)			Medizinball-Stoßen (Anlage 2)			----- 10:30 Uhr -----			10:30 Uhr						
10:35 Uhr																----- 10:30 Uhr -----			----- 10:30 Uhr -----						10:35 Uhr
10:40 Uhr																----- 10:50 Uhr -----			----- 10:50 Uhr -----						10:40 Uhr
10:45 Uhr																----- 10:50 Uhr -----			----- 10:50 Uhr -----						10:45 Uhr
10:50 Uhr	----- 10:55 Uhr -----			----- 10:55 Uhr -----												10:50 Uhr									
10:55 Uhr													10:55 Uhr												
11:00 Uhr													11:00 Uhr												
11:05 Uhr													11:05 Uhr												
11:10 Uhr	----- 11:10 Uhr -----			----- 11:10 Uhr -----			Hoch-Weitsprung (Anlage 1)			Hoch-Weitsprung (Anlage 2)			Weitsprung-Staffel			11:10 Uhr									
11:15 Uhr	Medizinball-Stoßen (Anlage 1)			Medizinball-Stoßen (Anlage 2)									----- 11:50 Uhr -----			----- 11:50 Uhr -----			Weitsprung-Staffel			11:15 Uhr			
11:20 Uhr	----- 11:30 Uhr -----			----- 11:30 Uhr -----									----- 11:50 Uhr -----			----- 11:50 Uhr -----						11:20 Uhr			
11:25 Uhr	----- 11:30 Uhr -----			----- 11:30 Uhr -----									----- 11:50 Uhr -----			----- 11:50 Uhr -----						11:25 Uhr			
11:30 Uhr	----- 11:35 Uhr -----			----- 11:35 Uhr -----									----- 11:50 Uhr -----			----- 11:50 Uhr -----						11:30 Uhr			
11:35 Uhr													11:35 Uhr												
11:40 Uhr													11:40 Uhr												
11:45 Uhr	Weitsprung-Staffel									----- 11:40 Uhr -----			----- 11:40 Uhr -----			11:45 Uhr									
11:50 Uhr				----- 11:50 Uhr -----			----- 11:50 Uhr -----			Hoch-Weitsprung (Anlage 1)			Hoch-Weitsprung (Anlage 2)			11:50 Uhr									
11:55 Uhr	Weitsprung-Staffel			Medizinball-Stoßen (Anlage 1)			Medizinball-Stoßen (Anlage 2)									----- 12:10 Uhr -----			----- 12:10 Uhr -----			11:55 Uhr			
12:00 Uhr				----- 12:10 Uhr -----			----- 12:10 Uhr -----									----- 12:15 Uhr -----			----- 12:15 Uhr -----			12:00 Uhr			
12:05 Uhr																----- 12:15 Uhr -----			----- 12:15 Uhr -----			12:05 Uhr			
12:10 Uhr																----- 12:15 Uhr -----			----- 12:15 Uhr -----			12:10 Uhr			
12:15 Uhr													12:15 Uhr												
12:20 Uhr													12:20 Uhr												
12:25 Uhr													12:25 Uhr												
12:30 Uhr	Biathlon-Staffel (B-Lauf)												12:30 Uhr												
12:35 Uhr													12:35 Uhr												
12:40 Uhr													12:40 Uhr												
12:45 Uhr													12:45 Uhr												
12:50 Uhr	Biathlon-Staffel (A-Lauf)												12:50 Uhr												
12:55 Uhr													12:55 Uhr												
13:00 Uhr													13:00 Uhr												
13:05 Uhr													13:05 Uhr												
13:10 Uhr													13:10 Uhr												
13:15 Uhr													13:15 Uhr												
13:20 Uhr	Siegerehrung												13:20 Uhr												
13:25 Uhr													13:25 Uhr												
13:30 Uhr													13:30 Uhr												

Riegeneinteilung

Zeitplan

Gemeinsame Eröffnung

max. 3 Std. abwechslungsrr. Wettkämpfe

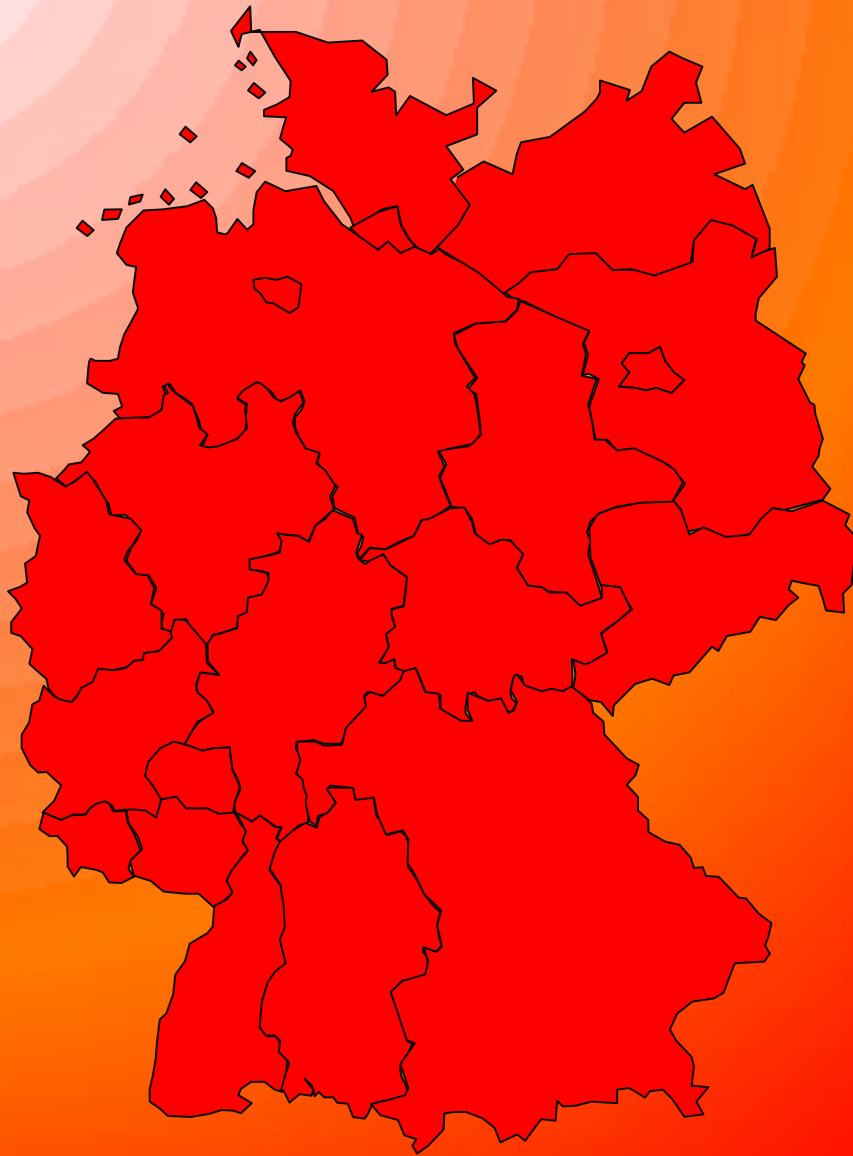
Wettkampfhelfer

Gemeinsame Siegerehrung

Zusammenfassung

Ein umfassendes Wettbewerbssystem
für **Kinder**

führt vielseitig und diszipliniert zur
Wettkampfleichtathletik
der **Jugend**.



2011 Erprobungsphase

- **Modellveranstaltungen**
- **Material**
- **Multiplikation**
- **MITEINANDER**

2012 Einführungsphase

- **Evaluationsbericht**
- **Beschlussfassung Verbandsrat
(im Sommer)**

2013 Umsetzungsphase

- **Wettkampfsystem
Kinderleichtathletik**

Vielen Dank

Zeit für Fragen