

U10

VOM „AUSDAUERND-LAUFEN“ ZUM DAUERLAUFEN

TEAM-BIATHLON (600 – 800 M)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Empfehlung: Jeweils 2 Teammitglieder laufen dabei gleichzeitig eine Ausdauerstrecke und erbringen mehrere Ziel-Wurfleistungen.
- Alternativ sind auch andere Organisationsformen möglich.
- Die Streckenlänge je Läufer-Tandem beträgt 600 bis 800 m:

1 Wurfstation wird auf 1 Laufrunde aufgebaut, die zweimal zu laufen ist.

- Empfehlung zu den Wurfstationen: Das Paar muss 3 Ziele mit 6 „baugleichen“ Wurfgeräten treffen. Dabei hat jedes Tandemmitglied maximal 3 Versuche. Für jedes Ziel, das nach 6 Würfen „stehen bleibt“, hat das Tandem 1 kleine Strafrunde zu absolvieren (1 Strafrunde = ca. 5 Prozent einer Laufrunde).
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.

- Sobald beide Partner ihre Wurfstation erreicht haben, wird gemeinsam mit den Würfungen begonnen. Sobald das Tandem das Ziel erreicht, erfolgt der Wechsel zeitgleich auf die beiden folgenden Läufer usw.
- Sobald der Läufer des dritten Tandems die Ziellinie überquert hat, wird die Zeit festgehalten.

WETTKAMPFHILFER (7/4 TEAMS)

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

WERTUNG

- Welche Tandem-Staffel ist die schnellste beim Team-Biathlon? – Die Staffelleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

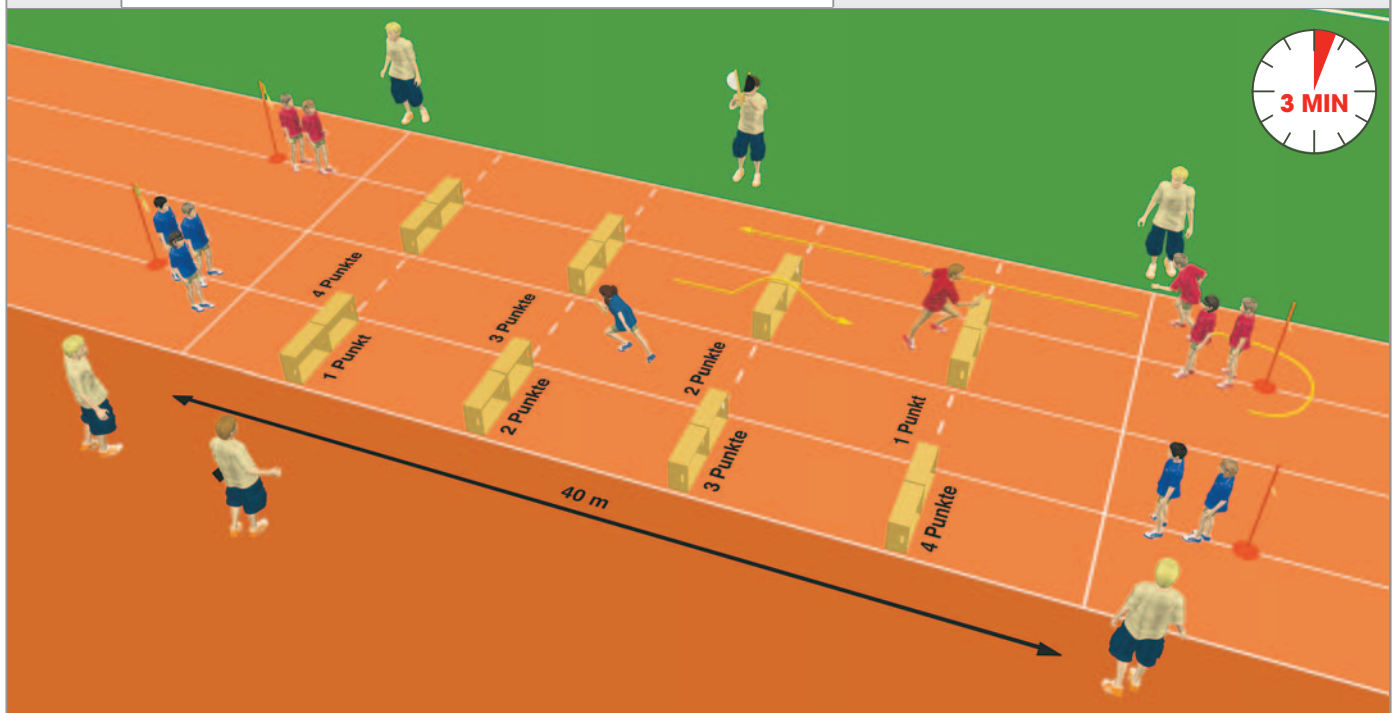
MATERIAL (4 TEAMS)

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

U10

VOM „ÜBER-LAUFEN“ ZUM HÜRDENSPRINT

30- BIS 40-M-HINDERNIS-SPRINTSTAFFEL



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und das Staffelgerät an den Nächsten übergeben.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines

Parcours aus 30- bis 40-M-Hindernis- und -Flachstrecke absolviert.

- Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm (z. B. quer gestellte Bananenkartons, Kinder-Hürden) mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Die Kinder eines Teams stellen sich in möglichst gleicher Anzahl an den Startlinien der Strecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer.
- Hat ein Läufer nach Startkommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ die Hindernisse überquert, übergibt er

den Tennisring o. Ä., stellt sich hinten an und wartet, bis er wieder an der Reihe ist.

- Startet der Startläufer voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Die Übergabe des Gerätes erfolgt von hinten. Dazu wird eine Stange (ca. 3 m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss bis zum 1. Hindernis erfolgen.

WETTKAMPFHELPER (8/4 TEAMS)

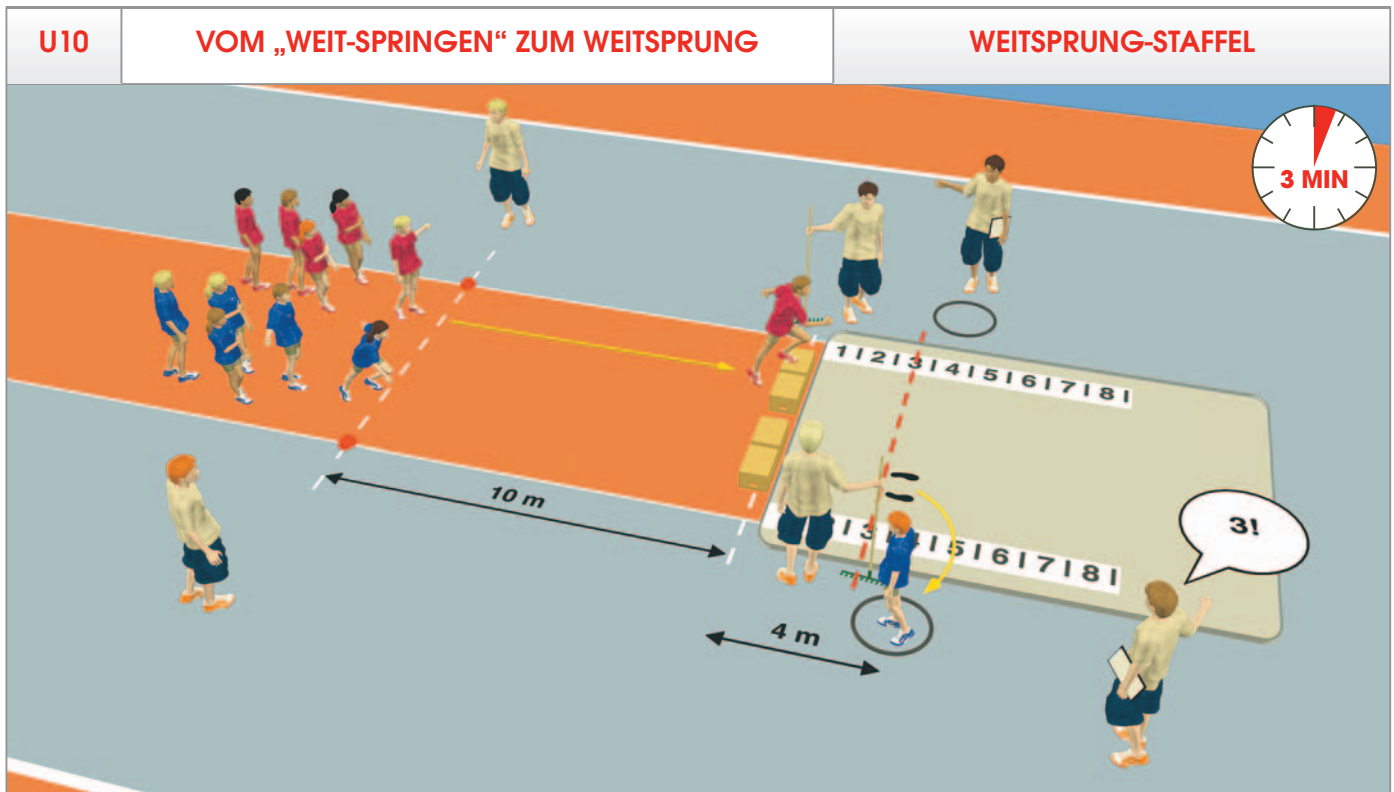
- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Punktezähler und Übergabekontrolleure

WERTUNG

- Welche Mannschaft sammelt innerhalb von exakt 3 Minuten die meisten Punkte? – Jeweils 1 Punkt gibt es für das Überlaufen eines jeden Hindernisses sowie auf der Flachstrecke für das Vorbeilaufen an jedem einzelnen Hindernis.
- Die erzielte Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 TEAMS; HIER JEWEILS 4 HINDERNISSE)

- 16 Hindernisse
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe o. Ä.
- 1 Stoppuhr
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen aus kurzem Anlauf und unter Zeitdruck möglichst weit springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Orientierer (Bananenkarton, Kegel, Blockx o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 25 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.

- Nach einer möglichst beidbeinig-parallel-landung läuft das Kind zu einem Fahrradreifen o. Ä., der neben dem Grubenrand etwa 4 m vom Hindernis entfernt ist.
- Sobald das Kind mit beiden Füßen im Reifen gelandet ist, darf das nachfolgende an der Startlinie wartende Kind loslaufen.
- Bei voreiligem Starten eines Kindes werden die erzielten Punkte nicht gewertet.
- Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter

- Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.
- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten direkte Duelle unter 2 Mannschaften bei gleichen Bedingungen möglich sein.
- 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet. Hierzu werden die Bahnen getauscht.

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge und des pünktlichen Loslaufens
- 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WERTUNG

- Welche Staffel sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? – Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gemessen wird der dem Absprungort nächstliegende Körperabdruck).
- Die Gesamtpunktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 2 Orientierer (flach gestellte Bananenkisten o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 bis 2 Messlatten o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand bzw. Zonenmarkierungen
- 1 Besen/Rechen

U10

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF

SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Wurfstab, Heuler, Schlagball o. Ä.) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m

- breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Alternativ: Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch

- den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

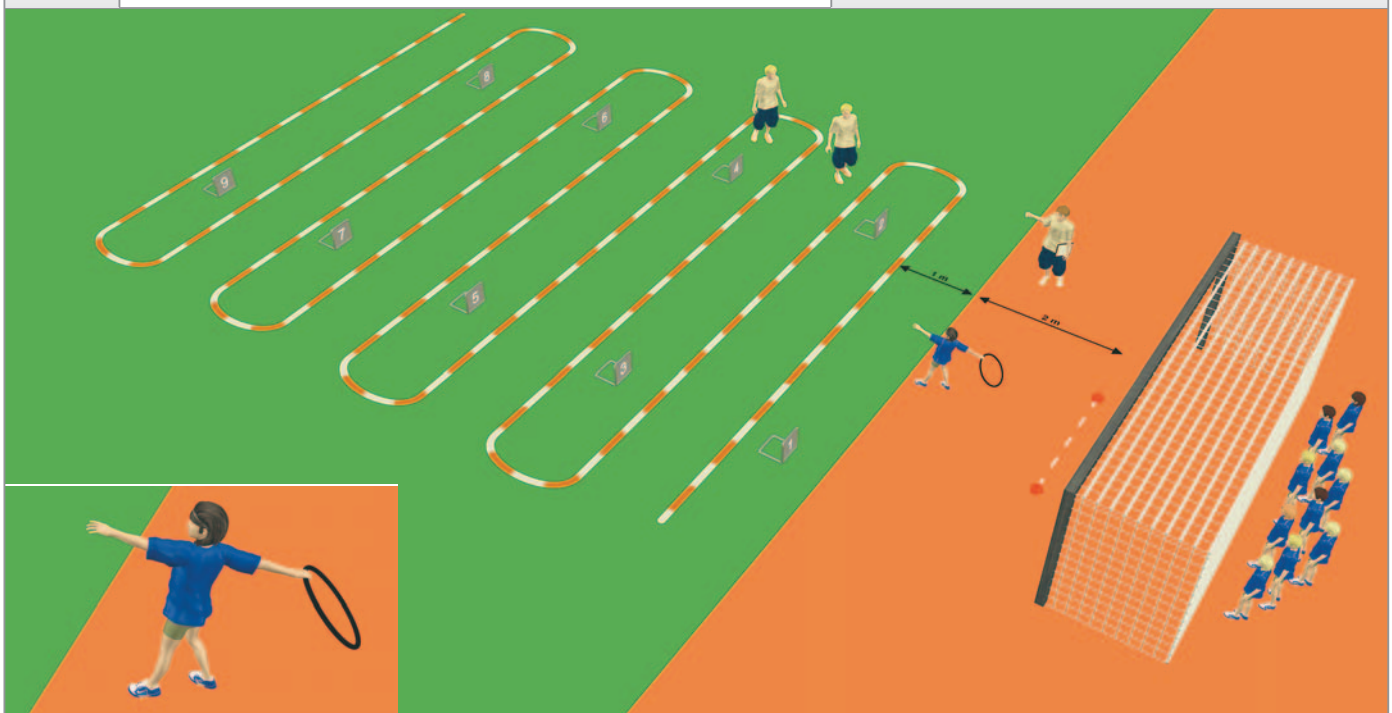
MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3-m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit/40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Bauustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle

U10

VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

DREHWURF (EINFACHE DREHUNG)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Würfe.
- Jedes Kind wirft ein geeignetes Wurfgerät (Kinder-Diskus, Fahrradreifen, Tennisring o. Ä.) aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurfgebiet mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.

- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist,

direkt nacheinander Versuch 3 und 4 (Empfehlung).

- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.
- Der Wurfbereich muss durch ein Tor mit engmaschigem Netz oder durch eine ähnliche Vorkehrung abgesichert sein. Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (ANLAGE)

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä.
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Bauustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Kinder-Diskus, Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen o. Ä.)