



TV 1895 ELM e.V.
Leichtathletik



Einladung und Ausschreibung zum

10. Kinderleichtathletik-Wettkampf im Rahmen der Kreis-Liga SLS/MZG-Wadern

Teamwettbewerbe für U8/U10/U12 und Einzelmehrkampfwertung nur für U12

(Hinweis: die Mehrfachsprünge werden als Evaluation für den DLV durchgeführt!!)
(Durchführung und Wertung siehe Anhang)

Samstag, 04. Mai 2024

Beginn 11:00 Uhr für U8

Beginn 12:30 Uhr für U10

Beginn 14:30 Uhr für U12

Stadion Elm

Meldungen bis 30.04.2024 an
Sabine Martini, Schillerstr. 83, 66773 Schwalbach
Tel. 06834 53331 Mail: martini.sabine@t-online.de

Meldegebühren 15 Euro je Mannschaft; 3,00 Euro je Einzelmeldung

Teams aus 6 bis 11 Jungen und Mädchen, Ligawertung gem. Ausschreibung des Kreises
Urkunden für alle Teilnehmer

U8 - Jahrgänge 2017, 2018 und 2019
Drehwurf – Einbeinsprung-Staffel – 30m-Hindernisstafel

U10 - Jahrgänge 2015-2016
**Schlagwurf (Speer) – Wechselsprünge – 40m-Hindernisstafel –
40 m Sprint**

U12- Jahrgänge 2013-2014
Drehwurf – 5er Sprunglauf – 50 m-Hindernissprint - Stadioncross

Pro Team sind ein Riegenführer und ein Helfer zu stellen. Riegenführer und Helfer treffen sich 30 Minuten vor Beginn des Wettkampfes an der Ansage.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle. Umkleide- u. Duschkabellen im Clubheim, für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Sabine Martini
SLB-Kinderreferentin



Sarah Martini
TV ELM

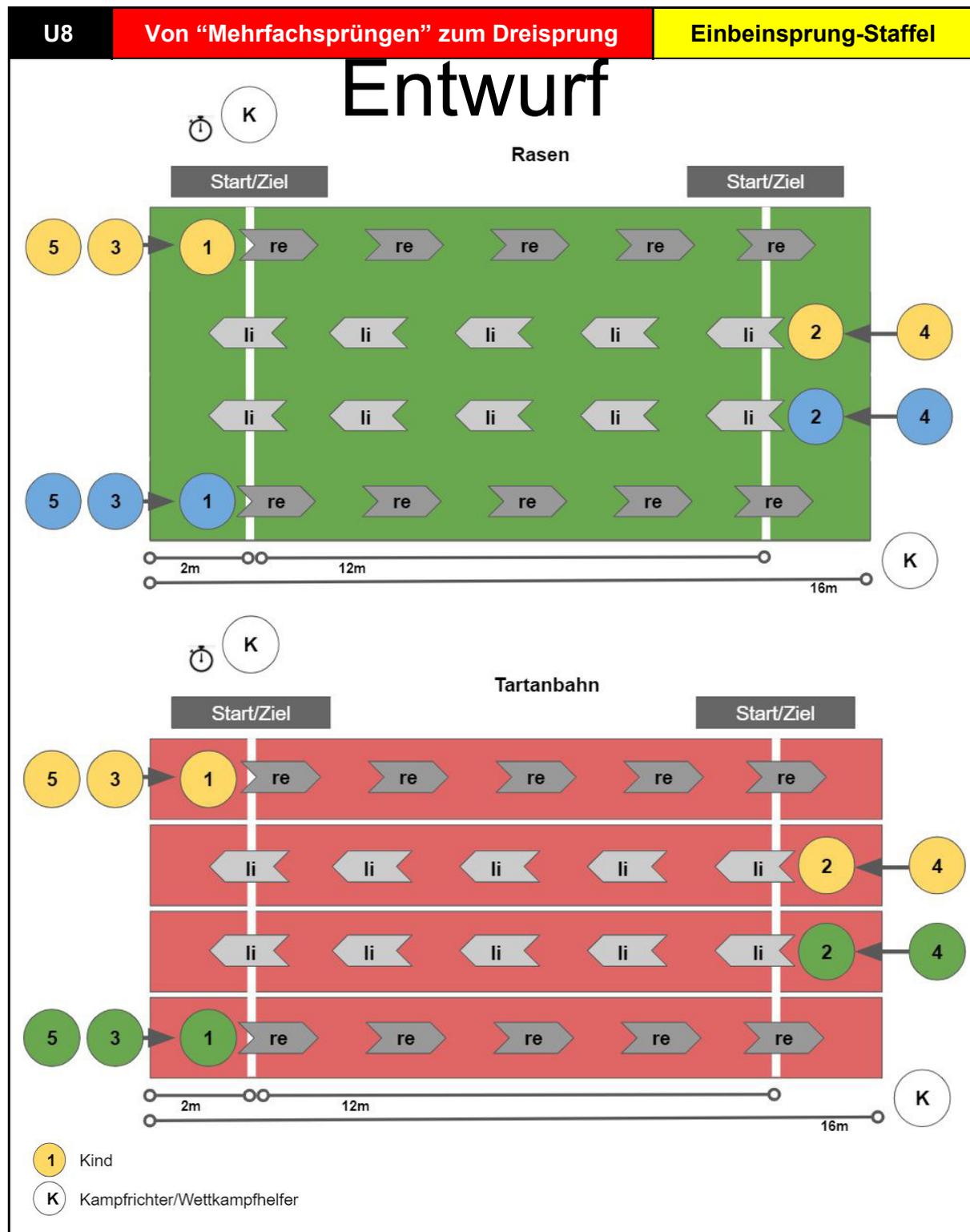


Anpassung des Wettkampfsystems

Disziplinvorschläge für den Dreisprung

	Kinderleichtathletik		Jugendleichtathletik	
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (w/m 12/13)
	Einbeinsprung-Staffel	Wechselsprünge	5er Sprunglauf	5er Mehrfachsprung + Dreisprung ab Ak 13
Von "Mehrfachsprüngen" zum Dreisprung				U16 (w/m 14/15) 5er Mehrfachsprung + Dreisprung in der Ak 14 und 15

KINDERLEICHTATHLETIK WETTKAMPFKARTEN DREISPRUNG



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen in Staffelform eine vorgegebene Strecke möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird durch die Sprungrichtung vorgegeben. Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten und korrekt ausgeführten Bahnen.

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil. Mit Tape (auf der Bahn) und Seilchen auf dem Rasen werden die Start- und Wechsellinie sowie eine 2m breite Wechselzone vor bzw. hinter der Start- und Wechsellinie markiert. Die startenden Kinder und der jeweilige zweite Starter / die jeweilige zweite Starterin jeder Staffel stehen innerhalb der 2 Meter breiten Wechselzonen. Die folgenden Kinder rücken dann im Laufe der Staffel immer in die Wechselzone auf. Der Start erfolgt auf das Kommando "Fertig! Los!". Die Kinder absolvieren nacheinander eine Sprungbahn auf einem Bein. Welches Bein dafür genutzt wird, ist durch die Sprungrichtung vorgegeben. Die Anzahl der Sprünge auf einer Bahn spielen keine Rolle. Durch Abklatschen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind auf die Bahn geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten (an die Schlange gegenüber von seinem Start) an. Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z.B. einen Pfiff) beendet. Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils Bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Für jede fehlerfreie Sprungbahn erhält das Team 1 Punkt. Eine Sprungbahn ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn...

- der Boden mit dem falschen Bein berührt wird.

Die Anzahl der Sprünge auf einer Bahn spielen keine Rolle.

Entwurf

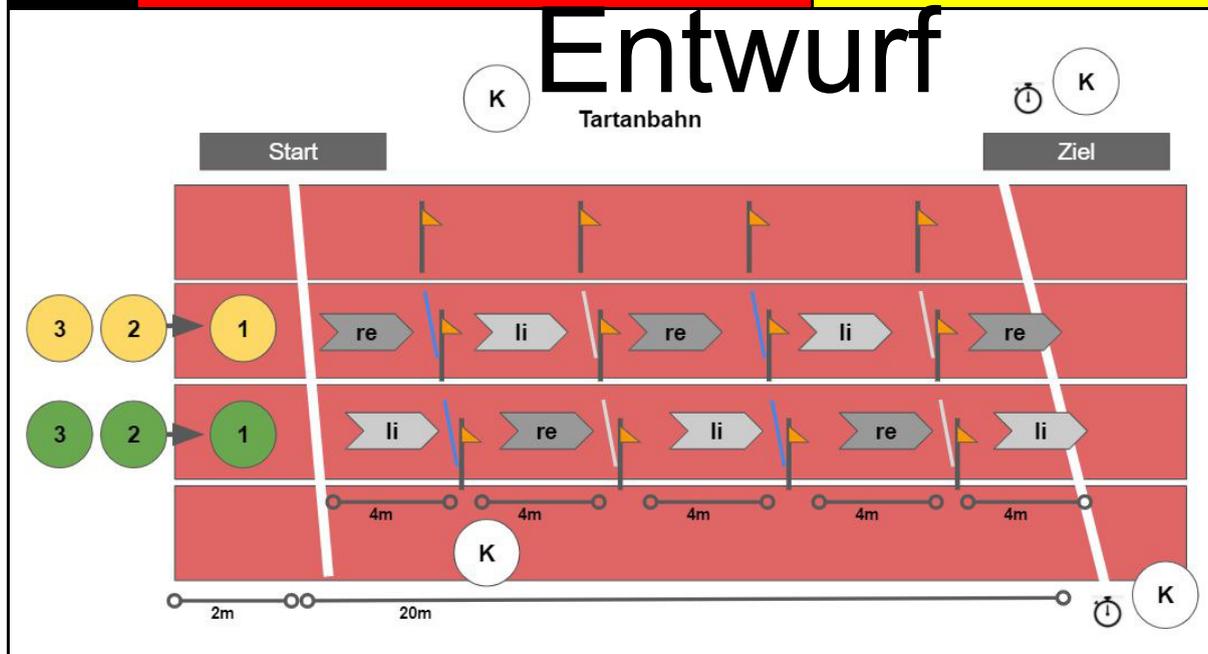
TIPPS AUS DER PRAXIS

2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend. Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen. Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft, schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit und sorgen für eine Anpassung des Sehnen-Bandapparates und tragen zur Entwicklung der Knochendichte bei. Eine aufrechte Körperhaltung und ein stabiler Fußaufsatz wirken sich positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTES MATERIAL - Tape oder Seilchen und ggf. Markierungshilfen - 1 Stoppuhr, 1 Pfeife	WERTUNG - Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? - Die Anzahl korrekt absolvierter Bahnen bildet das Teamergebnis. - Die erzielten Teampunkte werden in eine Rangfolge gebracht.	WETTKAMPFHelfER - 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge, Protokollführung Team A und Zeitnahme - 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung Team B
---	--	---



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen eine Strecke mit vorgegebenen Abschnitten möglichst schnell mit Einbeinsprüngen absolvieren. Die Abschnitte werden durch Seilchen und Fahnen markiert. Pro Abschnitt darf immer nur ein Bein verwendet werden und im Folgeabschnitt muss das Bein gewechselt werden. Die Anzahl der Sprünge pro Abschnitt spielen dabei keine Rolle. Wer absolviert die Sprungfolge möglichst fehlerfrei und am Schnellsten? Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen teil. Mit Tape und Seilchen werden die Start- und Wechsellinie sowie eine 2 Meter breite Startzone vor der Startlinie markiert. Die startenden Kinder stehen innerhalb der 2 Meter breiten Startzonen. Dabei ist den Kindern freigestellt, ob sie aus dem Stand starten oder die Startzone für einen kurzen Auftakt nutzen. Der Start erfolgt auf das Kommando "Fertig! Los!". Die Kinder absolvieren nacheinander eine Sprungbahn auf einem Bein. Farbwechsel der Seilchen bedeutet Beinwechsel. Jedem Kind ist freigestellt mit welchem Bein es beginnt. Die Anzahl der Sprünge innerhalb eines Abschnitts spielen keine Rolle. Beendet wird die Sprungfolge durch den Bodenkontakt hinter der Ziellinie. Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zum Landen hinter der Ziellinie gestoppt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Jedes Team absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 schnellsten Zeiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis. Ein Sprung gilt als fehlerhaft (und führt zur Addition einer Strafzeit von 0,5 Sekunden je Fehler auf die Versuchszeit), wenn...

- der Absprung bzw. die Landung auf einem falschen Bein erfolgt. Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

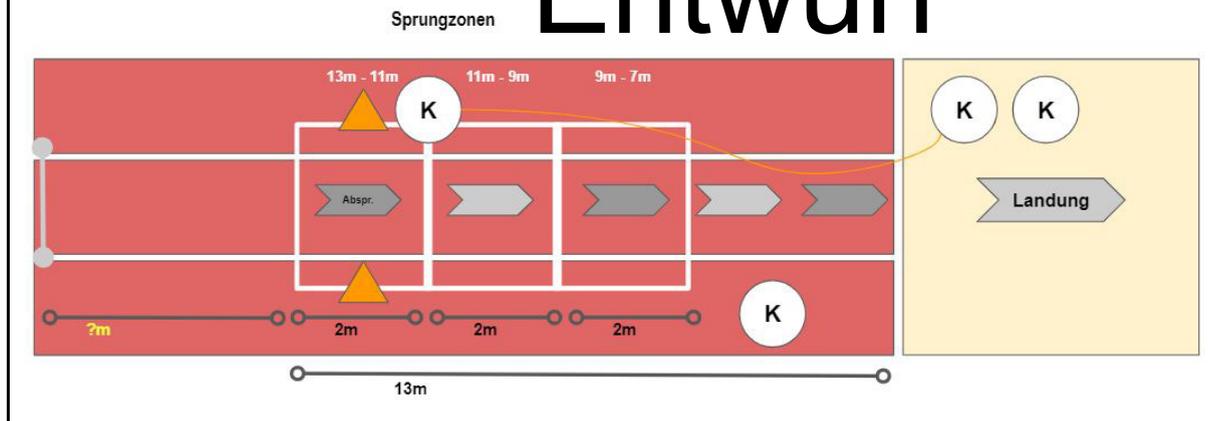
Motivierend und zeitsparend sind Duelle an mindestens 2 parallel aufgebauten Sprungbahnen.

TRAINERWISSEN

Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit und Schnelligkeit mit der in der bereits in der U8 geforderten aufrechten Körperhaltung und dem stabilen Fußaufsatz über den ganzen Fuß beweisen. Ziel ist es rhythmisch-dynamische Einbeinsprünge unter Wettkampfbedingungen realisieren zu können. Gefordert sind vor allem Körperkontrolle und die Fähigkeit, zwischen Sprung- und Schwungbeinrolle zu wechseln.

BENÖTIGTES MATERIAL - 12 Fahnen oder ähnliches Material und 8 Seilchen in 2 verschiedenen Farben und ggf. Markierungshilfen - 2 Stoppuhren	WERTUNG - Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. - Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.	WETTKAMPFHelfER - 2 Helfer: Zeitnahme - 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung
---	---	---

Entwurf



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen aus einer von drei möglichen Sprungzonen 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Rhythmus (Sprunglauf) absolvieren und mit dem letzten Sprung in die Grube springen. Welches Kind bzw. welches Team erzielt die größte Gesamtlänge?

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen teil. Mit Tape werden die Sprungzonen auf die Anlage geklebt. Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand. Vor dem Sprung muss eine Sprungzone für den ersten Absprung ausgewählt werden. Der Sprungparcours wird dann mit Einbeinsprüngen im Rhythmus:

- links - rechts - links - rechts - links - Landung bzw.
- rechts - links - rechts - links - rechts - Landung absolviert.

Nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube. Die Messung erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes in der Sprungzone bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht im 90-Grad-Winkel zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis. Ein Sprung gilt als fehlerhaft und wird als ungültig gewertet, wenn...

- im Absprung die Sprungzone übertreten wird.
- bei einem Versuch mehr als 5 Sprünge (6 Bodenkontakte vor der Landung erfolgen, wobei der Absprung in der Zone als 1 gezählt wird) absolviert werden.

Andere Sprungrhythmen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

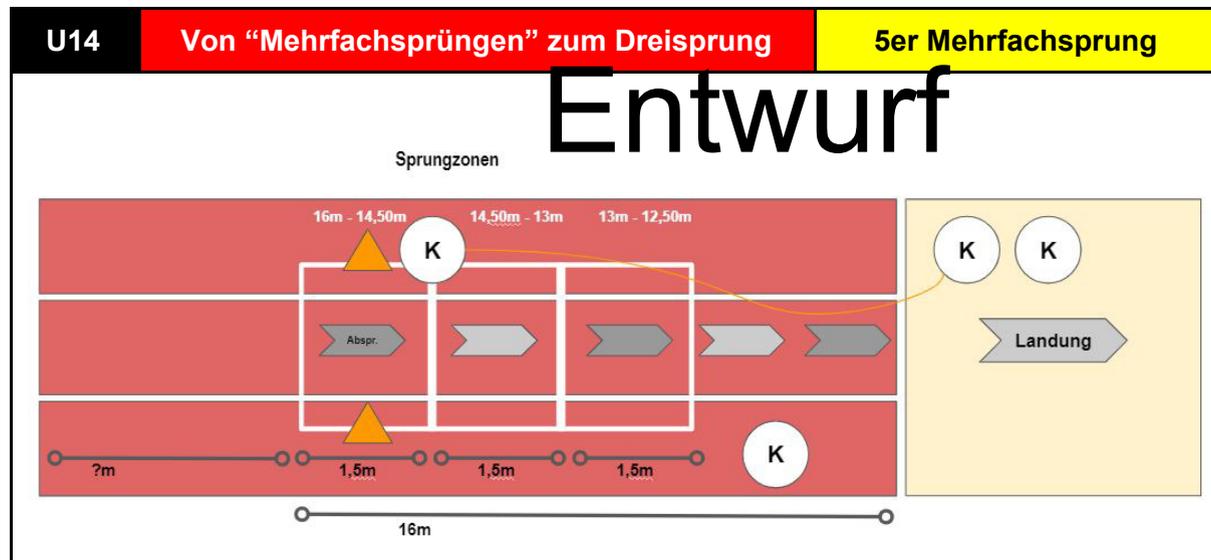
Der Sand in der Grube sollte leicht befeuchtet werden, um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen. Der für die Messung Verantwortliche sollte sich auf Höhe der angegebenen Sprungzone positionieren, um den exakten Absprung feststellen zu können.

TRAINERWISSEN

Die Kinder sollen aus einem frei gewählten Anlauf eine dynamisch-rhythmische Sprungfolge absolvieren. Herausforderung ist die Verbindung des Anlaufs mit der Sprungfolge. Entscheidend für die Weite sind hier neben der Geschwindigkeit, die durch den Anlauf in den Sprung transportiert werden kann, auch der Übergang vom Anlauf in den Sprung und die aufrechte Körperposition in den Teilsprüngen.

BENÖTIGTES MATERIAL <ul style="list-style-type: none">- Tape zum Abkleben der Zonen und ggf. Markierungshilfen- 1 Maßband- 1 Harke/Rechen	WERTUNG <ul style="list-style-type: none">- Welches Team erzielt die größte Gesamtweite? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.- Die erzielten Teamgesamtweiten werden in eine Rangfolge gebracht.	WETTKAMPFHILFER <ul style="list-style-type: none">- 2 Helfer: Messen- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung- 1 Helfer Rechen
--	--	--

JUGENDLEICHTATHLETIK WETTKAMPFKARTEN DREISPRUNG



WETTKAMPF IDEE

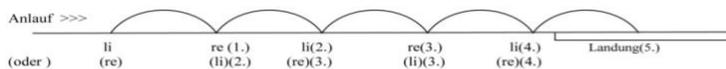
Die Jugendlichen sollen aus einer von drei möglichen Sprungzonen 5 Einbeinsprünge mit einem frei wählbaren Rhythmus absolvieren und mit dem letzten Sprung in die Grube springen. Welcher Jugendliche erzielt die größte Weite?

ABLAUF UND ORGANISATION

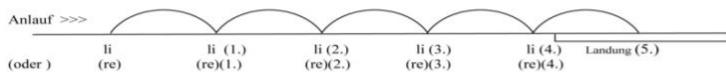
Wettkampfablauf wie im Weit- und/oder Dreisprung. Mit Tape werden die Sprungzonen auf die Anlage geklebt. Die Jugendlichen beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand. Vor dem Sprung muss eine Sprungzone für den ersten Absprung ausgewählt werden. Der Sprungparcours wird dann mit Einbeinsprüngen im Rhythmus absolviert:

Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

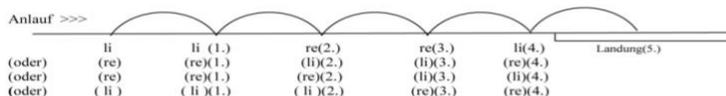
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



2. Alternative: Fünfer-Hop-einbeinig (links oder rechts)



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

Nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube. Die Messung erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes in der Sprungzone bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht im 90-Grad-Winkel zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Jeder Jugendliche absolviert 4 Durchgänge; die beste Weite eines jeden Kindes ergibt sein Einzelergebnis (ggf. muss auch die 2., 3. und 4. beste Weite zur Ermittlung der Rangfolge herangezogen werden). Ein Sprung gilt als fehlerhaft und wird als ungültig gewertet, wenn...

- im Absprung die Sprungzone übertreten wird.
- bei einem Versuch mehr als 5 Sprünge (6 Bodenkontakte vor der Landung erfolgen, wobei der Absprung in der Zone als 1 gezählt wird) absolviert werden.
- die Grube nicht ordnungsgemäß verlassen wird.

Ein Absprung vor der ersten Zone (16m bis 14,50m) ist erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

Der Sand in der Grube sollte leicht befeuchtet werden, um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen. Der für die Messung Verantwortliche sollte sich auf Höhe der angegebenen Sprungzone positionieren, um den exakten Absprung feststellen zu können.

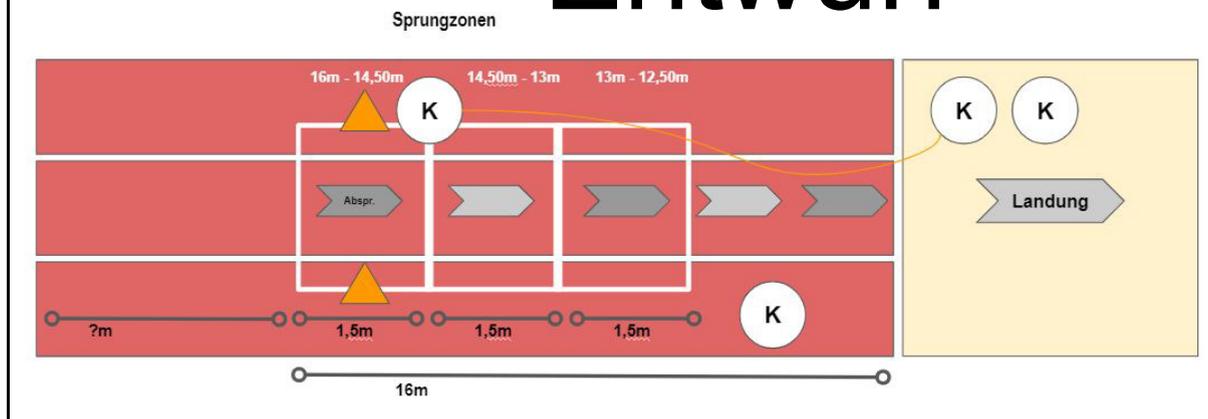
TRAINERWISSEN

Die Jugendlichen sollen aus einem frei gewählten Anlauf eine dynamisch-rhythmische Sprungfolge absolvieren. Herausforderung ist die Verbindung des Anlaufs mit der Sprungfolge. Entscheidend für die Weite sind hier neben der Geschwindigkeit, die durch den Anlauf in den Sprung transportiert werden kann, auch der Übergang vom Anlauf in den Sprung und die aufrechte Körperposition in den Teilsprüngen.

BENÖTIGTES MATERIAL - Tape zum Abkleben der Zonen und ggf. Markierungshilfen - 1 Maßband - 1 Harke/Rechen	WERTUNG - Welcher Jugendliche erzielt die größte Weite? - Die erzielten Einzelweiten werden in eine Rangfolge gebracht.	WETTKAMPFHelfER - 2 Helfer: Messen - 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung - 1 Helfer Rechen
---	---	---

Zusätzlich sollte es ab der AK13 die Möglichkeit geben auch Dreisprung als Disziplin zu machen (7er, 9er, 11er Balken).

Entwurf



s. U14 und zusätzlich sollte der Dreisprung auch in beiden Altersklassen (Ak 14 und Ak 15) möglich sein.