

## TV „Blies“ Bliesen e.V.



(Silke Post)

### Einladung und Ausschreibung zum 2. Kinderleichtathletik-Wettbewerb am Sonntag, 30.06.2024



U08 ab 10.00 Uhr

U10 ab 11.30 Uhr

U12 ab 13.00 Uhr

(Zeitplanänderungen nach Meldeschluss vorbehalten)

- Austragungsort: Sportplatz in Bliesen, Am Sportplatz 6, 66606 St. Wendel
- Teilnehmerkreis: U08 (Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2017, 2018 und 2019)  
U10 (Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2015 und 2016)  
U12 (Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2013 und 2014)
- Disziplinen: U08: Einbeinsprung-Staffel, Schlagwurf, Hindernissprint-Staffel (30m)  
U10: Wechselsprünge, Schlagwurf, Hindernissprint-Staffel (40m), Transportlauf  
U12: Additions-Weitsprung, Schlagwurf, Hindernissprint-Staffel (40m), Crosslauf
- Wertung: Für alle Mannschaften erfolgt Teamwertung für die Kreisliga des Kreises Saarbrücken/Saarpfalz
- Meldungen: Bis 23.06. per Mail an: Andrea Demuth, E-Mail: [andrea.demuth@gmx.de](mailto:andrea.demuth@gmx.de)  
Eine Nachmeldung ist nicht möglich.

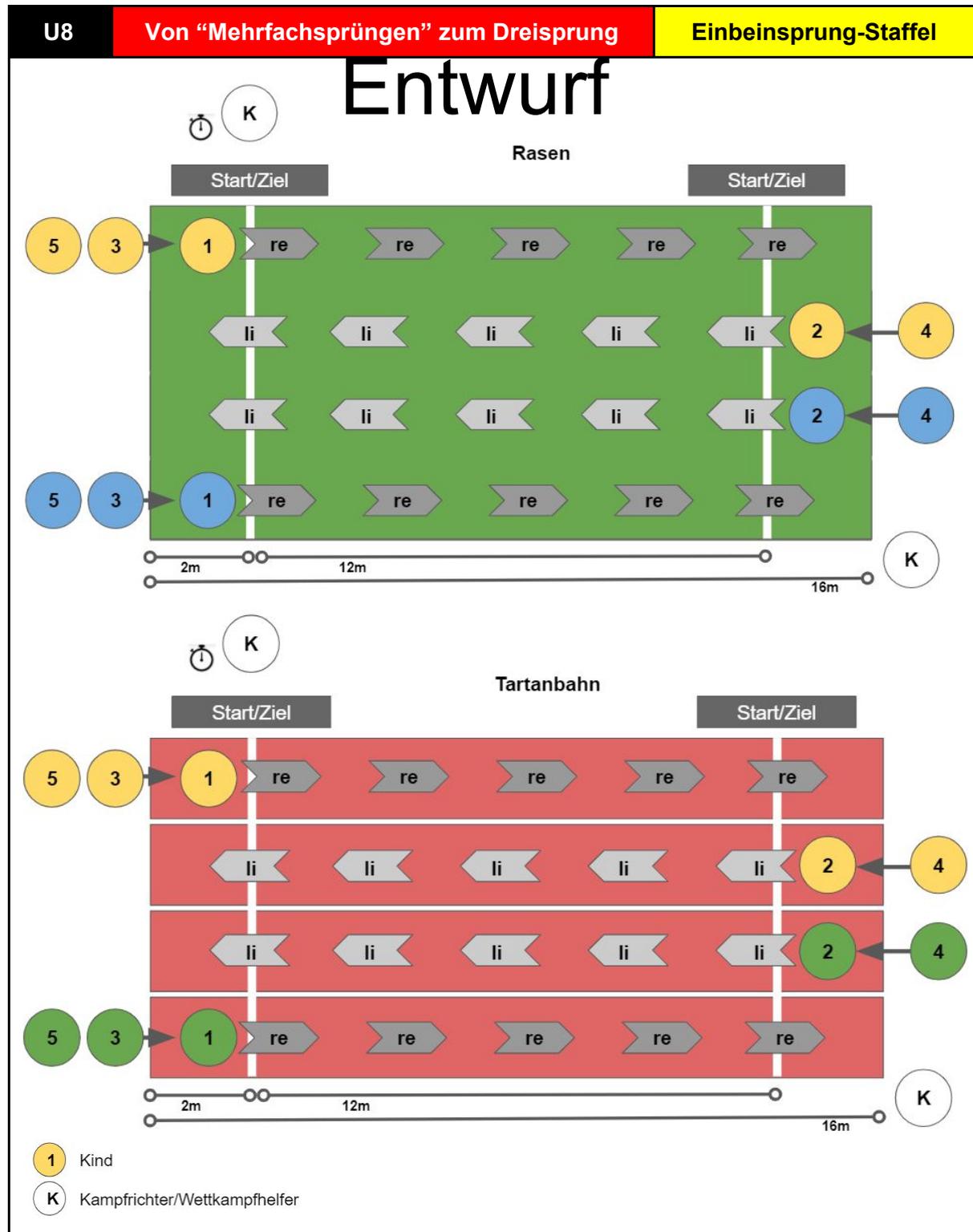
**Bei der Meldung ist für jedes Team ein Teambetreuer zu melden.**

- Meldegebühr: 15,00 Euro pro Team
- Ergebnisliste: wird auf der Internetseite des SLB veröffentlicht
- Auszeichnung: Jede(r) Teilnehmer(in) erhält eine Urkunde.
- Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensereignisse.
- Aufsicht: Die Veranstaltung steht unter der Aufsicht des SLB

Gez. Andrea Demuth  
Abteilung Kinderleichtathletik

gez. Jasmin Hartmann  
Referentin für Kinderleichtathletik

# 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

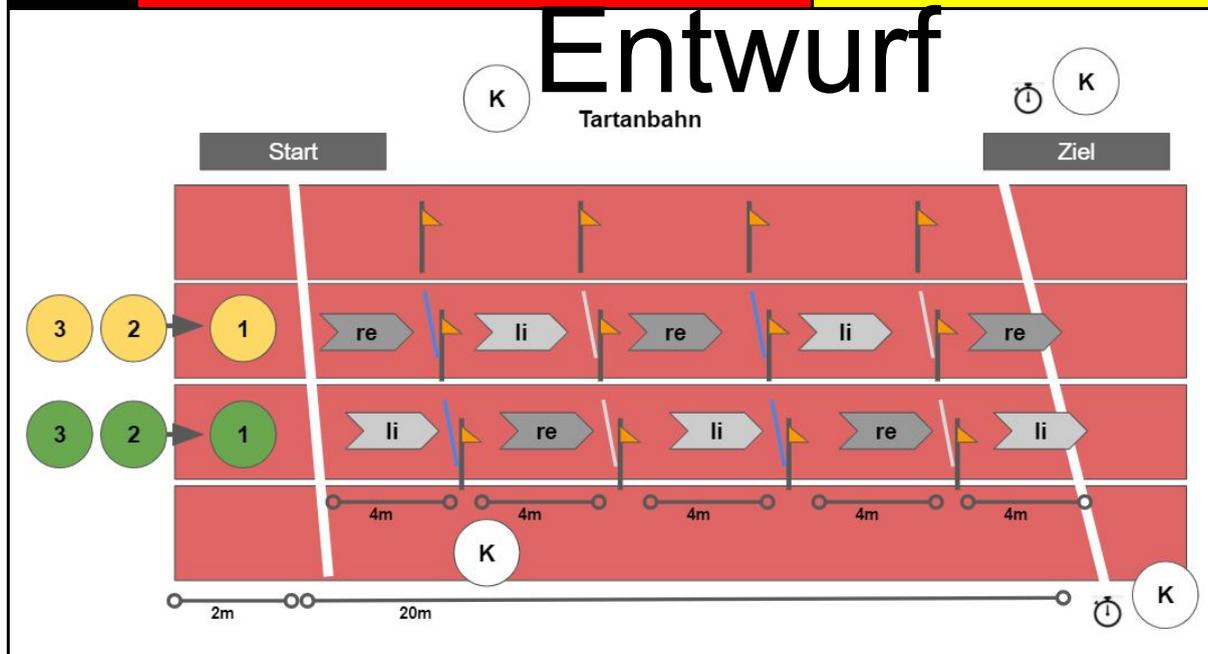
## TIPPS AUS DER PRAXIS

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.

<b>BENÖTIGTES MATERIAL</b> - Tape oder Seilchen und ggf. Markierungshilfen - 1 Stoppuhr, 1 Pfeife	<b>WERTUNG</b> - 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.	<b>WETTKAMPFHelfER</b> - 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.

<b>BENÖTIGTES MATERIAL</b> - 12 Fahnen oder ähnliches Material und 8 Seilchen in 2 verschiedenen Farben und ggf. Markierungshilfen - 2 Stoppuhren	<b>WERTUNG</b> - 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.	<b>WETTKAMPFHelfER</b> - 2 Helfer: Zeitnahme - 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung
---	---	---