

# LEICHTATHLETIK

7. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik



## 7.1 ERLÄUTERUNGEN

Das Angebot des Leichtathletik-Wettbewerbs ist mit der Aktualisierung dieses Handbuchs nun auf das seit 2013 verbindliche Wettkampfsystem Kinderleichtathletik des Deutschen Leichtathletik-Verbandes abgestimmt. Der Wettbewerb beinhaltet jetzt zum einen die Disziplinen aus dem Disziplinkanon des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik und zum anderen weiterhin erprobte Übungen aus dem bisherigen Angebot des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.

### Zielgruppe

Der Wettbewerb richtet sich an die Klassenstufen 1-4. Übergangsweise kann der Wettbewerb auch in den Klassenstufen 5 und 6 durchgeführt werden.

### Übungsangebot

Vier Aufgabenbereiche, „Übungsblöcke“, mit jeweils drei bis vier Aufgaben stehen zur Auswahl:

- 1) schnell laufen
- 2) weit/hoch springen
- 3) weit werfen/stoßen
- 4) ausdauernd laufen

Die Übungen ändern sich alle zwei Klassenstufen. Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist folgendermaßen aufgebaut:

### Grafik

In der jeweiligen Grafik wird der empfohlene Aufbau der Übung dargestellt.

### Kurzbeschreibung / Organisation

Hier wird die Übung im Detail erklärt. Dabei wird auf das Ziel der Übung, den Aufbau und die jeweilige Organisationsform eingegangen. Beim Wettbewerb ist die Variabilität der einzelnen Übungen relevant. Die angegebenen Abstände sind dabei eine Empfehlung. Bei entsprechenden anderen räumlichen Gegebenheiten bzw. bei Berücksichtigung des Entwicklungsstandes der Kinder können die Übungen entsprechend verändert werden (z. B. die Breite der Zonen)! Wichtig ist, dass alle Kinder und Jugendlichen die Übungen unter den gleichen Bedingungen absolvieren.

### Helfer\*innen

Die Anzahl der beschriebenen Helfer\*innen ist eine Empfehlung, die sich aus den Erfahrungen heraus bei der Durchführung der Bundesjugendspiele sowie Veranstaltungen von Kinderleichtathletik-Wettkämpfen ergeben haben.

### Auswertung

In der Spalte „Wertung“ wird jeweils erläutert, welches Ergebnis in die Auswertung einfließt. Die Rangfolge der jeweiligen Ergebnisse der Übungen ist die Basis für die Endauswertung (siehe S. 20 Beispiel einer Auswertung). Im Auswertungsprogramm wird die Rangfolge automatisch erstellt. Weitere Informationen gibt es unter „Auswertung“.

### Material

Alle erforderlichen Materialien für die jeweilige Übung werden in dieser Rubrik aufgelistet. Dabei wird nach Möglichkeit immer auch auf alternative Materialien hingewiesen, da z. B. nicht überall Kinderhürden verfügbar sind.

Tipps zum Eigenbau von Geräten gibt es in der Serie „Trainingsgeräte selbstgemacht“ der Deutschen Leichtathletik-Jugend unter:

[www.leichtathletik.de/jugend](http://www.leichtathletik.de/jugend)

### Variationsmöglichkeiten

Sinnvolle Variationsmöglichkeiten, sofern möglich, sind bei der jeweiligen Übung zusammengefasst.

### Kompatibilität Deutsches Sportabzeichen

Viele Schulen führen die Bundesjugendspiele und das Deutsche Sportabzeichen gemeinsam durch. Bei kompatiblen Übungen mit dem Deutschen Sportabzeichen wird dies jeweils unter den einzelnen Übungen erläutert.

Seit 2018 ist es zudem möglich, das Kinderleichtathletik-Abzeichen für den Bereich „Koordination“ beim Deutschen Sportabzeichen anrechnen zu lassen. Alle Informationen gibt es unter:

[www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik](http://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik)

### **Kompatibilität DLV-Laufabzeichen**

Die Dauerläufe im Bereich „Ausdauernd Laufen“ können nun auch für die Abnahme des DLV-Laufabzeichens verwendet werden.

### **Empfehlungen**

Bei Bedarf werden bei den einzelnen Übungen Empfehlungen, z. B. für die Markierung der Zonen beim Weitsprung in die Zone, gegeben.

### **Vorbereitung**

Um den Kindern und Jugendlichen ein gutes Gefühl bei der Durchführung der Bundesjugendspiele zu geben, ist es unabdingbar, dass sie im Laufe des Schuljahrs innerhalb des Sportunterrichts ausreichend auf den bevorstehenden Wettbewerb vorbereitet werden. Auch in der Halle sind Leichtathletikeinheiten im Sportunterricht durchführbar.

Materialien für den Sportunterricht mit Übungen und Tipps für Trainingsgeräte gibt es unter: [www.leichtathletik.de/jugend/](http://www.leichtathletik.de/jugend/)

### **Durchführung**

Der Wettbewerb besteht aus einem Vierkampf. Aus jedem Übungsblock ist eine der jeweiligen Klassenstufe angemessene Übung anzubieten. Die Lehrkraft bzw. die Veranstaltungsleitung trifft somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten.

Der Bereich „Ausdauer“ kann aus organisatorischen Gründen im Sportunterricht vorgezogen werden.

### **Riegenführer\*in**

Für jede Riege muss ein/e Riegenführer\*in ernannt werden. Diese/r erhält eine Liste mit den Namen der Kinder und Jugendlichen, auf der die Leistungen einzutragen sind.

### **Auswertung**

Die Wertung wird innerhalb der Klassenstufe, Klasse oder Gruppe nach Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt.

Die Deutsche Leichtathletik-Jugend empfiehlt, die Auswertung für den Wettbewerb innerhalb der einzelnen Klassenstufen umzusetzen. Je größer die Gruppe, umso homogener wird die Zusammensetzung von leistungsstarken und leistungsschwächeren Kindern und Jugendlichen und desto gerechter die Verteilung der Ehren-, Sieger- und Teilnahmeurkunden.

### **Verfahren**

Die in den vier ausgewählten Übungen erreichten Platzziffern werden addiert.

### **Zuordnung der Urkunden**

Bezogen auf die sich aus der Berechnung ergebende Reihenfolge erhalten

- die vorderen 20 % (mit den niedrigsten Platzziffern) die Ehrenurkunde,
- die mittleren 50 % die Siegerurkunde,
- die anderen 30 % erhalten die Teilnahmeurkunde.

Auf der Urkunde werden als Punktzahl die Summe der erreichten Platzziffern eingetragen. Zum besseren Verständnis sollte zusätzlich hinter der Punktzahl die Platzierung bezogen auf die Anzahl der Teilnehmer\*innen der Gruppe eingetragen werden. (Beispiel: 5. Platz von 18 Teilnehmer\*innen).

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten\*in zu verwenden!

### Auswertung Leichtathletik:

BJS-Wettbewerb 3. und 4. Klassenstufe

Zahl der Teilnehmenden: 20

EU für 20% = 4 Teilnehmer\*innen Platz 1 bis 4  
 SU für 50% = 10 Teilnehmer\*innen Platz 5 bis 14  
 TU für 30% = 6 Teilnehmer\*innen Platz 15 bis 20

Name, Vorname	Sprint (B)				Sprung (A)				Wurf (B)				Lauf (B)				Punkte				Urkunde					
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Spru	Wurf	Lauf	Ges.	Rang	EU	SU	TU
1 Albert, Florian	8.3	2	4	12	12	13	37	3	4	6	7	6	19	2	16	2	3	2	2	3	2	9	1	X		
2 Cetin, Ates	8.8	7	4	12	13	13	38	2	5	6	6	6	18	6	14	8	7	2	6	2	8	23	4	X		
3 Drotar, Masnur	9.2	14	12	12	12	12	36	8	5	6	6	7	19	2	15	5	8	2	8	2	5	29	7		X	
4 Hassan, Adrian	9.4	16	11	11	11	11	33	18	4	4	5	3	13	14	12	16	16	18	14	16	16	64	19			X
5 Jansen, Tim	7.8	1	4	12	12	13	37	3	4	4	4	3	12	16	17	1	3	16	1	3	1	21	2	X		
6 Kern, Kurt	9.2	14	11	12	12	12	35	13	4	5	5	6	16	10	13	12	14	13	10	12	12	49	16			X
7 Kern, Bilal	10.3	20	12	12	12	12	36	8	5	4	5	6	16	10	14	8	20	8	10	8	8	46	13		X	
8 Klein, Andreas	9.8	19	10	11	11	11	32	20	6	6	5	7	19	2	15	5	19	20	2	5	5	46	13		X	
9 Kuhle, Noel	8.9	9	11	11	11	12	34	15	3	4	4	5	13	14	12	16	9	15	14	16	54	17			X	
10 Letschert, Lars	8.3	2	13	13	13	39	1	3	3	3	3	4	10	19	16	2	2	1	19	2	2	24	5		X	
11 Malik, Alessio	8.5	4	4	12	12	13	37	3	4	5	4	5	14	13	14	8	4	3	13	8	8	28	6		X	
12 Meyer, Michèl	9.1	11	4	12	12	13	37	3	3	3	2	3	9	20	13	12	11	3	20	12	12	46	13		X	
13 Müller, Max	8.7	6	4	11	11	12	34	15	6	6	6	4	18	6	15	5	6	15	6	5	5	32	9		X	
14 Naubert, Jens	8.5	4	12	12	12	13	37	3	5	5	5	4	15	12	12	16	4	3	12	16	16	35	10		X	
15 Naseer, Enis	9.1	11	4	12	12	12	36	8	4	3	4	4	12	16	11	19	11	8	16	19	19	54	17			X
16 Nazim, Adrian	9.4	16	4	11	11	11	33	18	3	4	4	3	11	18	11	19	16	18	18	19	19	71	20			X
17 Riegel, René	9.1	11	4	12	12	12	36	8	7	6	7	5	20	1	16	2	11	8	1	2	2	22	3	X		
18 Schäfer, Sven	9.4	16	12	12	12	12	36	8	4	6	6	5	17	8	13	12	16	8	8	12	12	44	11		X	
19 Schneider, Stefan	8.9	9	4	11	11	12	34	15	4	6	6	5	17	8	13	12	9	15	8	12	12	44	11		X	
20 Tischler, Tobias	8.8	7	11	12	12	12	35	13	5	6	6	7	19	2	14	8	7	13	2	8	8	30	8		X	

Streichresultat

### **Anmerkungen**

Die Punktverteilung und die Vergabe der Urkunden sind anhand der vorgegebenen Prozentangaben leicht zu bestimmen:

20% = 1/5 der Gruppe | 50% = 1/2 der Gruppe | 30% = übrige Gruppe.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen soll im oberen und im mittleren Bereich aufgerundet werden (z. B. bei 17 Teilnehmer\*innen sind 20% = 4 Kinder, 50% = 9, so dass noch 4 Kinder übrig bleiben).

Vier Übungsblöcke sind verpflichtend vorgeschrieben. Jede Übung soll gesondert gewertet werden, so dass beim Vierkampf die jeweils entsprechenden Plätze bzw. Punkte gezählt werden können.

Bei gleicher Punktzahl wird die Platzziffer intern weiter gezählt (z. B. 2x Platz 1, danach Platz 3 etc.).

### **Bemerkungen**

Bei den Bundesjugendspielen ist das Gelingen am Möglichen in den Vordergrund zu stellen. In den unteren Klassenstufen sollte auf die Zugangsmotivation über eine entsprechende Vorbereitung geachtet werden. Bei der Einbettung der Bundesjugendspiele in ein Schulfest sollte die Vergabe der Urkunden am Ende erfolgen oder in einem angemessenen Rahmen später stattfinden.

## 7.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN VIERKAMPF

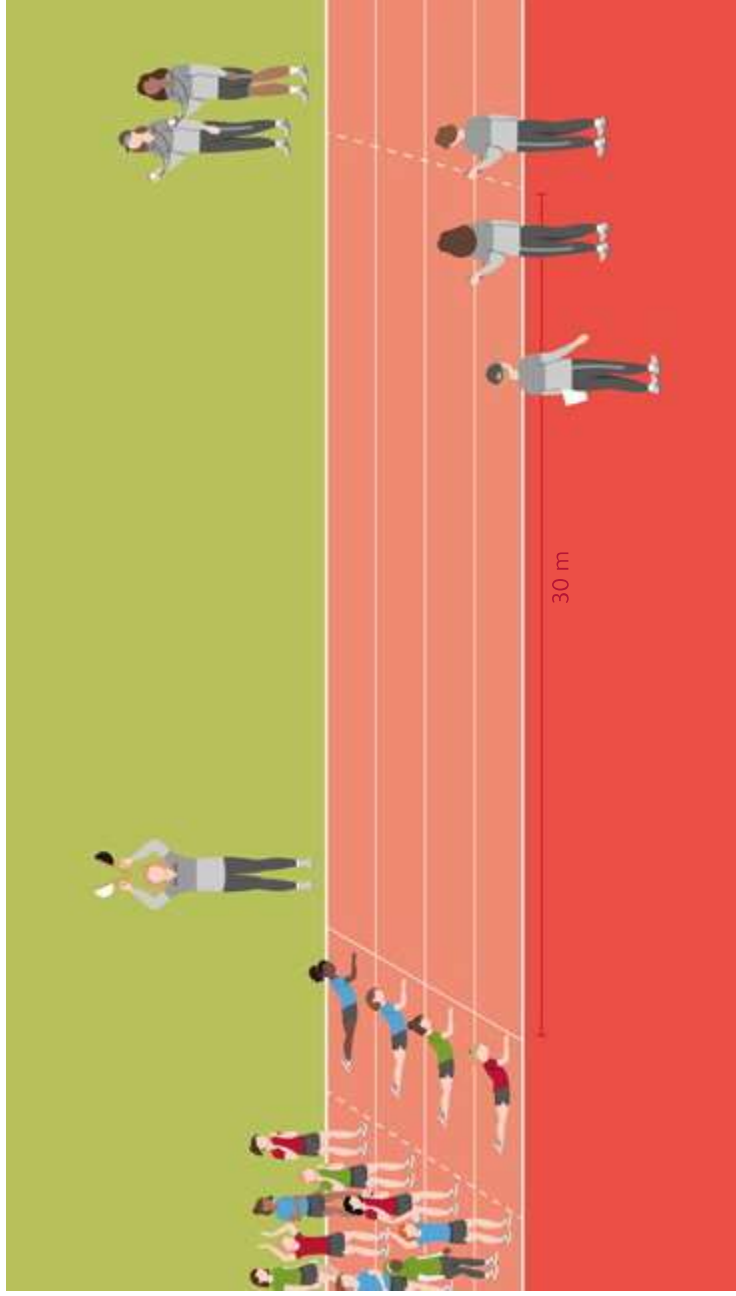
Klassen/ Altersstufen	schnell laufen	weit / hoch springen
1./2. Klassenstufe	A Sprint (30 m)	A Kleine Sprünge
	B Hindernissprint (30 m)	B Hoch-Weitsprung
	C Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	C Zielweitsprung
		D Weitsprung in die Zone
3./4. Klassenstufe	A Sprint (40 m)	A Weitsprung in die Zone
	B Hindernissprint (30-40 m)	B Hoch-Weitsprung
	C Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	C Wechselsprünge
5./6. Klassenstufe	A Sprint (50 m)	A Weitsprung in die Zone
	B Hindernissprint (40-50 m)	B (Scher-) Hochsprung
	C Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	C Fünfsprung
		D Stab-Weitsprung
7./8. Klassenstufe	A Sprint (60 m)	A Weitsprung in die Zone
	B Hindernissprint (50 m)	B Risiko-Hochsprung
	C Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	C Fünfsprung
		D Stab-Weitsprung
9./10. Klassenstufe	A Sprint (75 m)	A Weitsprung in die Zone
	B Hindernissprint (60 m)	B Risiko-Hochsprung
	C Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	C Stab-Weitsprung

## 7.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf Wettbewerb Leichtathletik

Klassen/ Alterstufen	weit werfen / stoßen	ausdauernd laufen
1./2. Klassenstufe	A Wurf in ein „Fenster“	A Lauf über 10 Minuten
	B Schlagwurf	B Biathlon
	C Beidarmiger Stoß	C Transportlauf
	D Drehwurf	D Crosslauf
3./4. Klassenstufe	A Schlagwurf	A Lauf über 15 Minuten
	B Medizinball-Stoß	B Transportlauf
	C Drehwurf	C Crosslauf
5./6. Klassenstufe	A Schlagwurf	A Lauf über 30 Minuten
	B Medizinball-Stoß	B Transportlauf
	C Drehwurf	C Zeit-Schätzlauf
		D Crosslauf
7./8. Klassenstufe	A Schlagwurf	A Lauf über 30 oder 45 Minuten
	B Kugel-Stoß	B Transportlauf
	C Drehwurf	C Crosslauf
9./10. Klassenstufe	A Schlagwurf	A Lauf über 60 Minuten
	B Kugel-Stoß	B Transportlauf
	C Drehwurf	C Crosslauf

# A | SPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder  
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und  
Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnahme

## Wertung

- Die Zeiten beider Läufe  
werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 30 m-Sprint kann für alle 6-9-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden.

## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startkommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Die Kinder laufen zweimal.
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.
  - unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungs-  
aufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselfsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Schüler\*innen die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungs-  
aufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

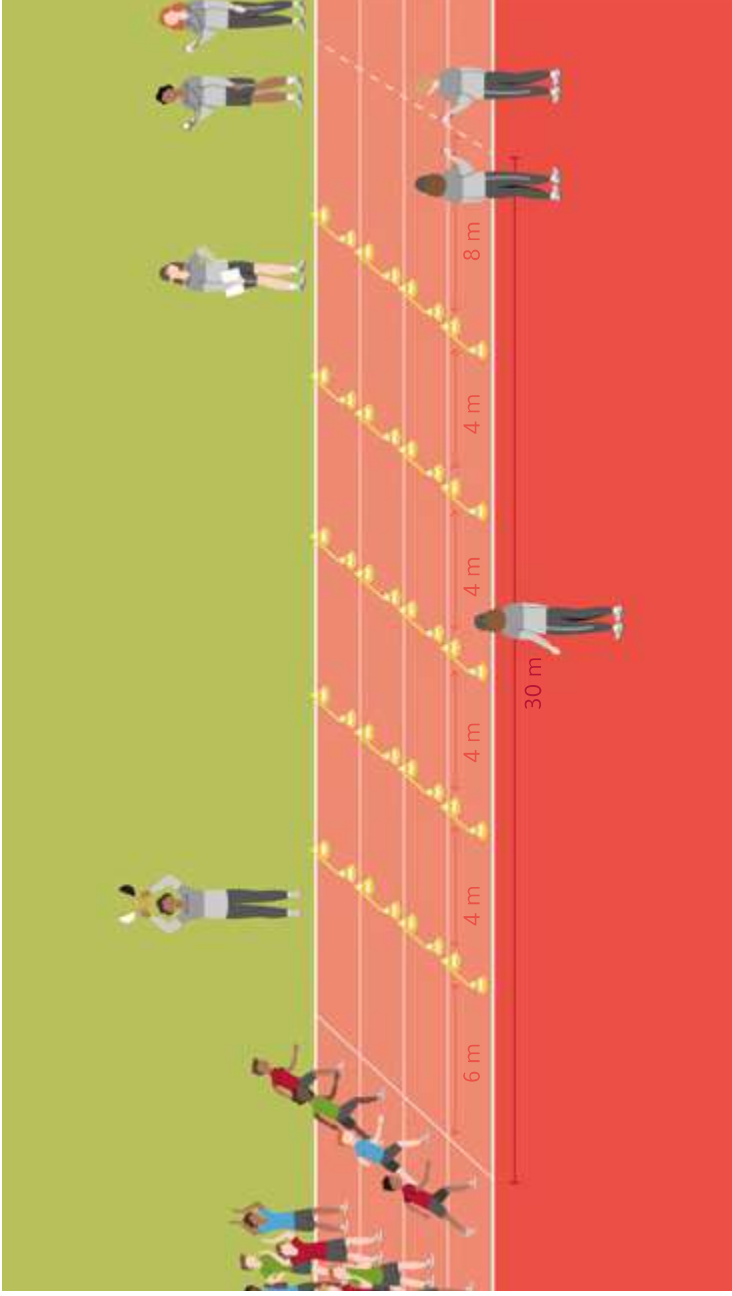
## Variationsmöglichkeiten

- Wendesprint (2 x 15 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 30 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 15 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wende-  
markierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.



## B | HINDERNISSPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm.
- Der Start erfolgt ohne Startblock aus dem Hochstart.
- Empfehlung: 6 m – 4 m – 4 m – 4 m – 4 m – 8 m (die Abstände können auf den Leistungsstand der Kinder angepasst werden.)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5 Hindernissen
- 20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

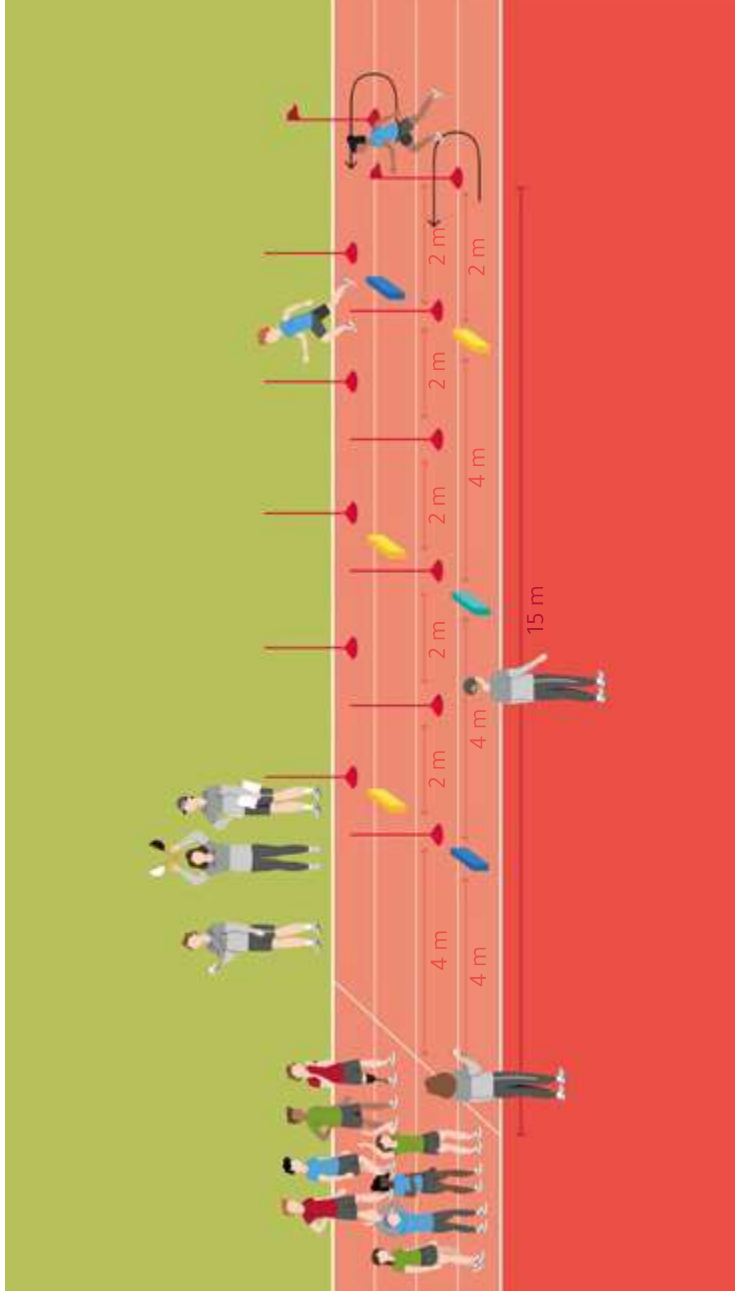
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 15 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (4 m Abstand) hintereinander liegende Hindernisse, läuft dann um die Markierungsstangen herum und sprintet ebenfalls auf einer eigenen Bahn um fünf, in gleichen Abständen (2 m Abstand) aufgestellte, Slalomstangen herum zurück.
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.

## Material

- 2 Bahnen pro Anlage
- Pro Anlage 3 Hindernisse (z. B. Schaumstoffblocks, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananenkartons)
- Pro Anlage 5 Slalomstangen
- Pro Anlage 1 Hütchen/Markierungsstangen als Wendemarke
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

## Helfer\*innen

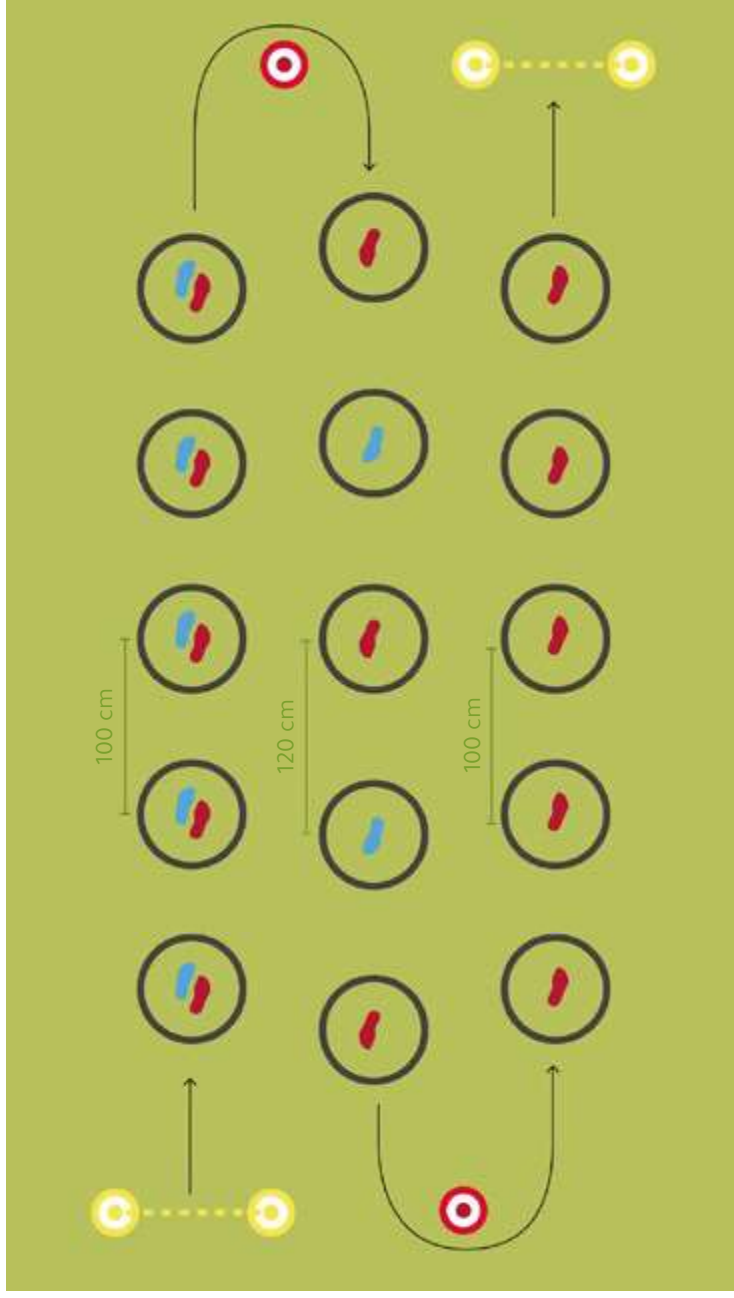
- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Ordner\*in
- 2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse/Slalomstangen

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# A | KLEINE SPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Schüler\*innen sollen einen bestimmten Sprungparcours möglichst ohne Reifenberührung bewältigen.
- Die Schüler\*innen haben 2 Versuche.
- Mit 15 Fahrradreifen (o. Ä.) wird eine Strecke ausgelegt, welche die Schüler\*innen springend bewältigen sollen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt.
- Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.
- Mögliche Sprungfolgen:
  - 1.-5. Reifen beidbeinig; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig (entweder li-li-li-li oder re-re-re-re)
  - 1.-5. Reifen einbeinig links; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig rechts

## Material

- 15 Fahrradreifen (Plastik- oder Holzreifen müssten in der Halle am Boden z. B. mit Klebeband befestigt werden)
- 2 Markierungen (z. B. Hütchen) zum Umlaufen
- Ggf. Markierungen für die Anordnung der Reifen

## Helper\*innen

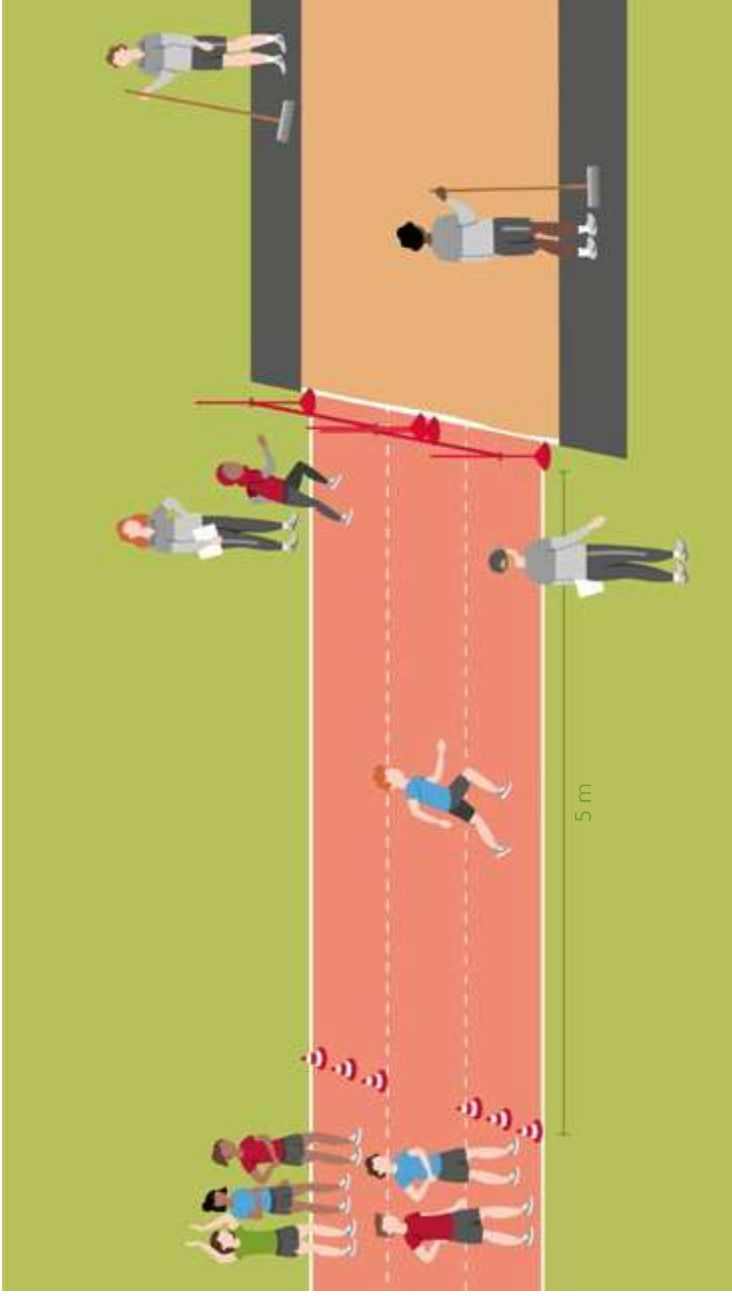
- 1 Helfer\*in: Punktezähler\*in
- 1 Helfer\*in: Positionierung der Reifen

## Wertung

- Maximal 15 Punkte sind erreichbar.
- Für jeden erfolgreich absolvierten Sprung gibt es einen Punkt.
- Die Anzahl der erreichten Punkte des besseren Versuchs wird gewertet.

# B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierier springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte (o. Ä.) erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung:
  - 1. Klassenstufe → 30 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 5 cm
  - 2. Klassenstufe → 40 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 5 cm
- Die Kinder haben maximal zwei Versuche pro Höhe.

## Material

- 1 Sprunggrube/Niedersprungmatte
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierier = Hochsprungstange mit Querlatte
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Auflegen der Latte

## Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

# C | ZIELWEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierter ab und landen möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich (= Fahrradreifen).
- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) haben die Kinder einen zweiten Versuch pro Reifen. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis bis Beginn Fahrradreifen) beträgt:
  - In der 1. Klassenstufe: zwischen 50 cm und 1 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung).
  - In der 2. Klassenstufe: zwischen 1 m und 1,50 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung)

## Material

- 1 Fahrradreifen
- Absprunghilfe (z. B. weiterer Fahrradreifen, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Rohrisolierung, Klebeband)
- 1 Rechen
- 1 Maßband / Zollstock

## Helfer\*innen

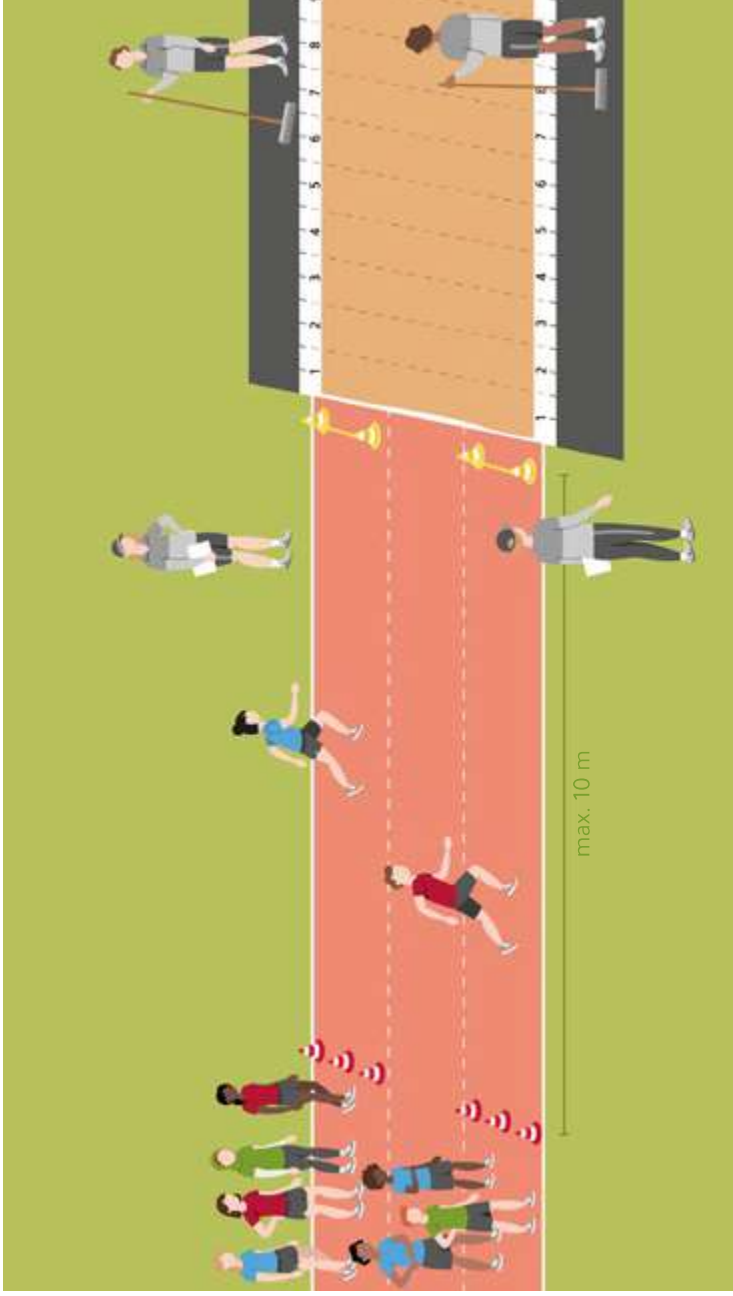
- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

## Wertung

- Die weiteste Zone wird gewertet.

# D | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor der Absprungmarke/-zone ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprungmarke (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

## Empfehlungen für Zonenmarkierungen

- Weitenpunkte-Skala mit nummerierten und laminierten A4-Papieren  
(„Trainingsgeräte selbstgemacht“: [www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein](http://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein))
- Absperiband/Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.

### Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprunorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrulle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einleiten der Sandgrube und Ablesen der Zonen

### Wertung

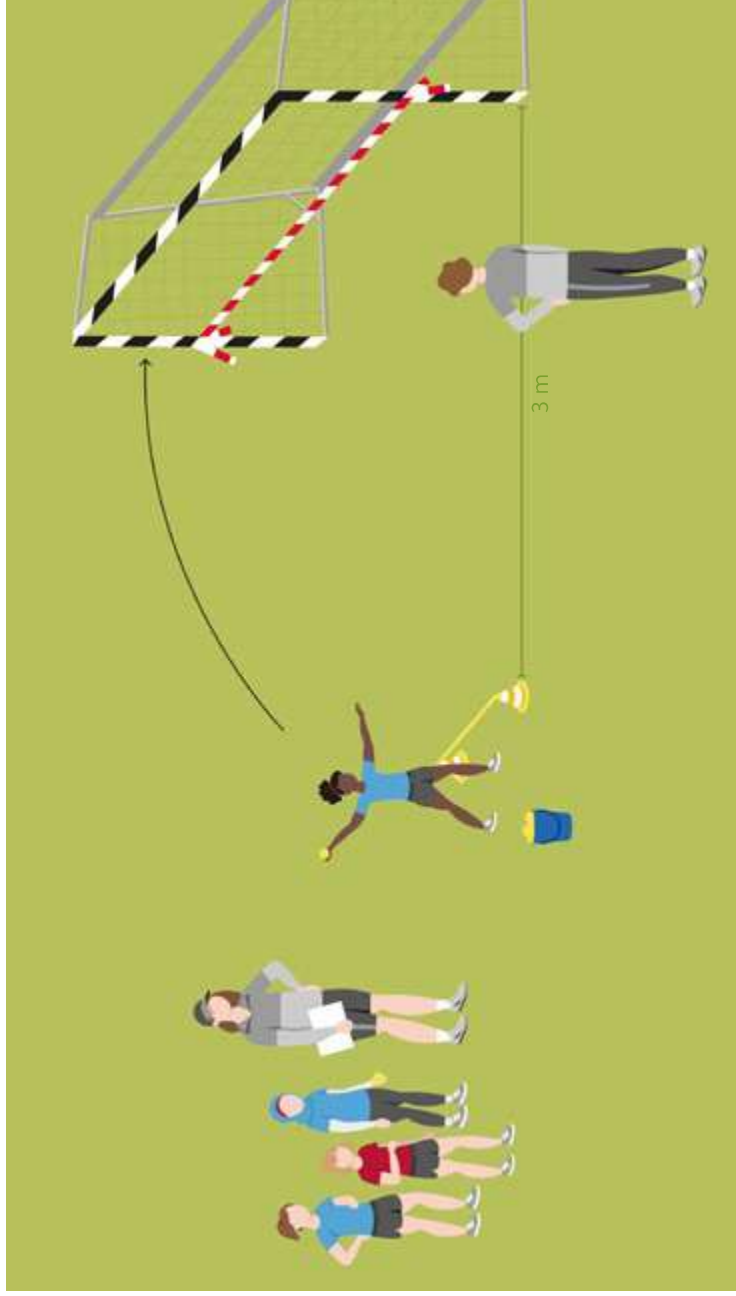
- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

# A | WURF IN EIN „FENSTER“

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen zielgenau in ein vorgegebenes Wurffenster bzw. über das Fenster aus einer vorgegebenen Entfernung werfen.
- Der Wurf (Schlagwurf) erfolgt aus einer Entfernung von 3 m (1. Klassenstufe) bzw. 5 m (2. Klassenstufe) in ein „Fenster“, z. B. Zauberschur zwischen Pfosten spannen (halbe Höhe des Tores) bzw. über das Fenster hinaus.
- Als „Fenster“ ist die obere Hälfte des Tores anzusehen.
- Alle Kinder haben jeweils vier Versuche.

## Material

- Abwurflinie vor dem Tor (z. B. Hütchen)
- Zauberschur zur Fensterbegrenzung im Tor
- Bälle (Tennis-, Schlag-, Flatter-, Kooshbälle)

## Helper\*innen

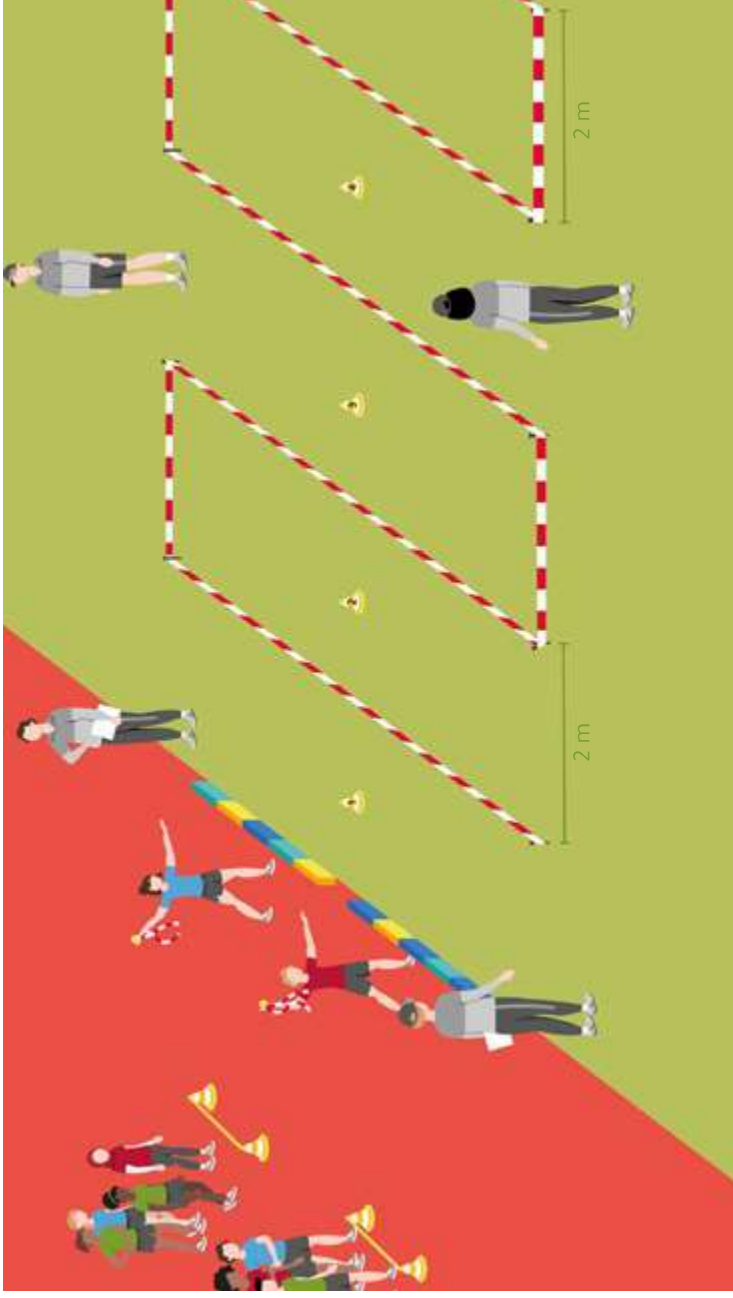
- 1 Helfer\*in: Schreiber\*in
- 1 Helfer\*in: Einsammeln der Bälle

## Wertung

- Pro Wurf ins Wurffenster = 1 Punkt
- Pro Wurf über das Wurffenster = 2 Punkte
- Es können maximal 8 Punkte erreicht werden.

## B | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauflage sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Die Kinder werfen einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Koosball o. Ä.) 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).
- Auf Wunsch reicht ein/e Helfer\*in das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden.
- Nach jedem Wurf stellen sich die Kinder hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit/ 30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafel(n) (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Koosbälle

### Helfer\*innen

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

### Wertung

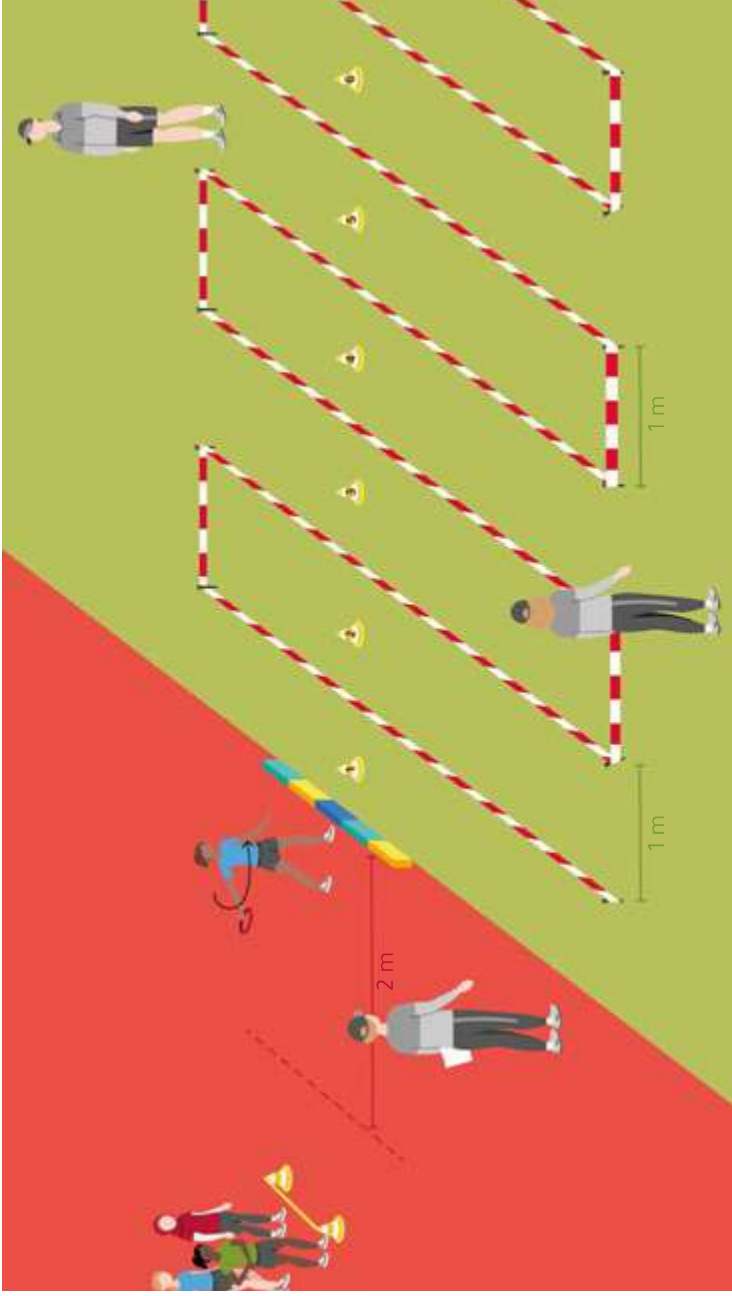
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).





# D | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät mit einem Drehwurf in Richtung des Zielfeldes mit den markierten Zonen: 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 nächst liegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abwurflinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfszone auf ihren Einsatz warten.

## Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 15 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punkttafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Moosgummi-Tennisring, kleine Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner] o. Ä.)

## Helfer\*innen

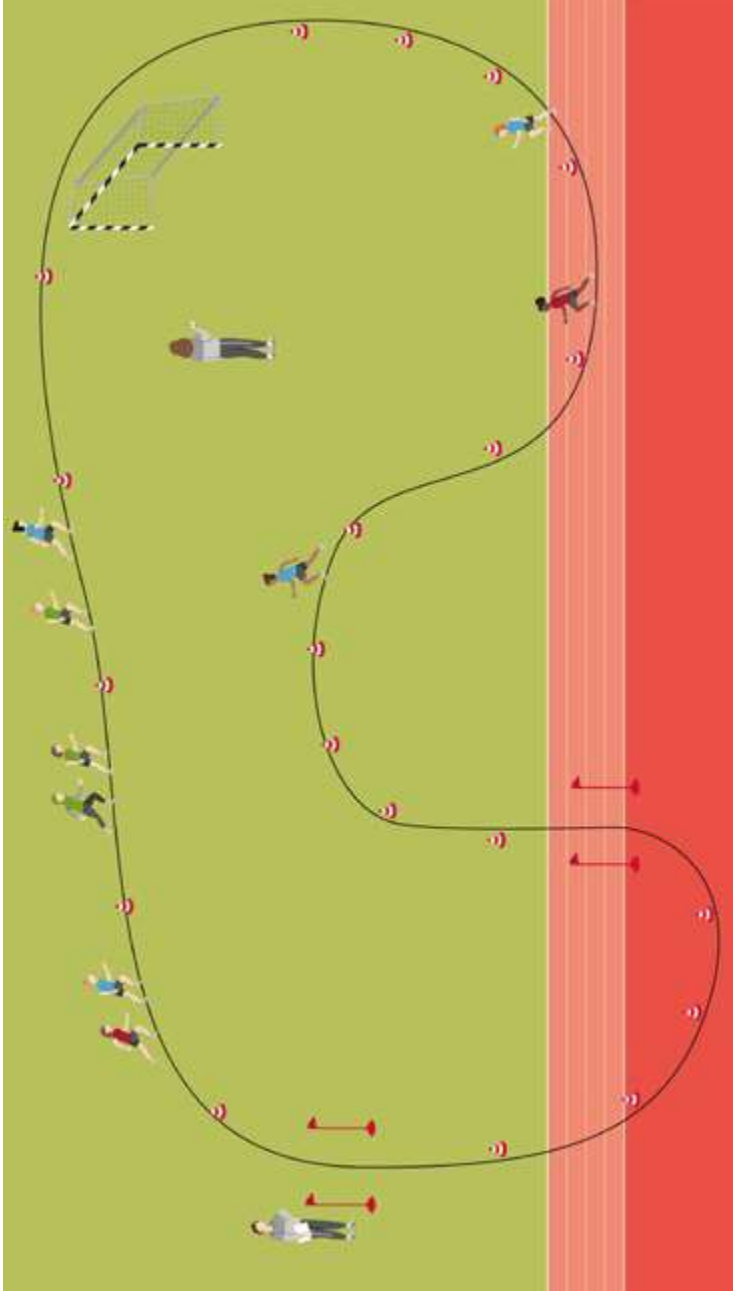
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Überwachen der Aufstellung und der korrekten Durchführung

## Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

## Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

## Helfer\*innen

- 1-2 Helfer\*innen: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

## Wertung

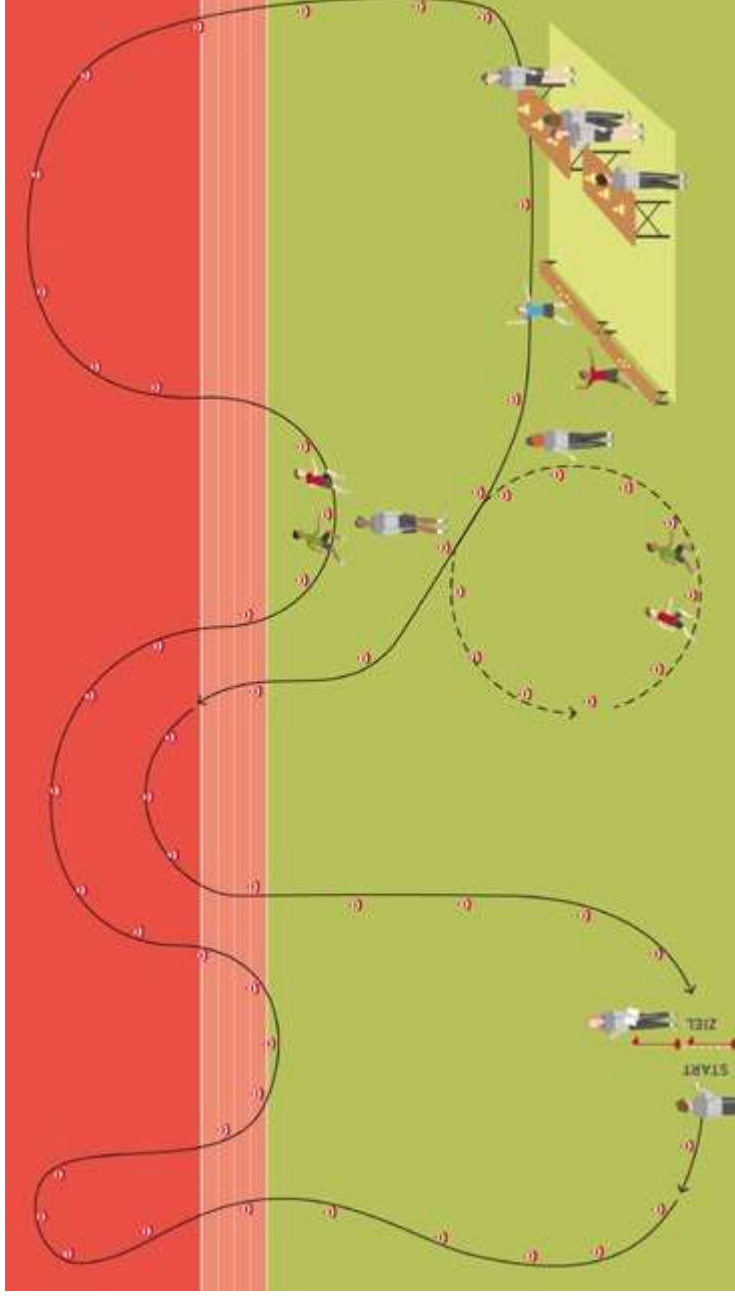
- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 10 Minuten“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

## B | BIATHLON

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Material

- 2 Stoppuhren
- Markierungen für die Laufstrecken: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 2 x 2 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)

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in
- 1 Helfer\*in: Zeitnehmer\*in
- 4 Helfer\*innen: Wurfstation
- 2 Helfer\*innen: Einweisung Strafrunde

### Wertung

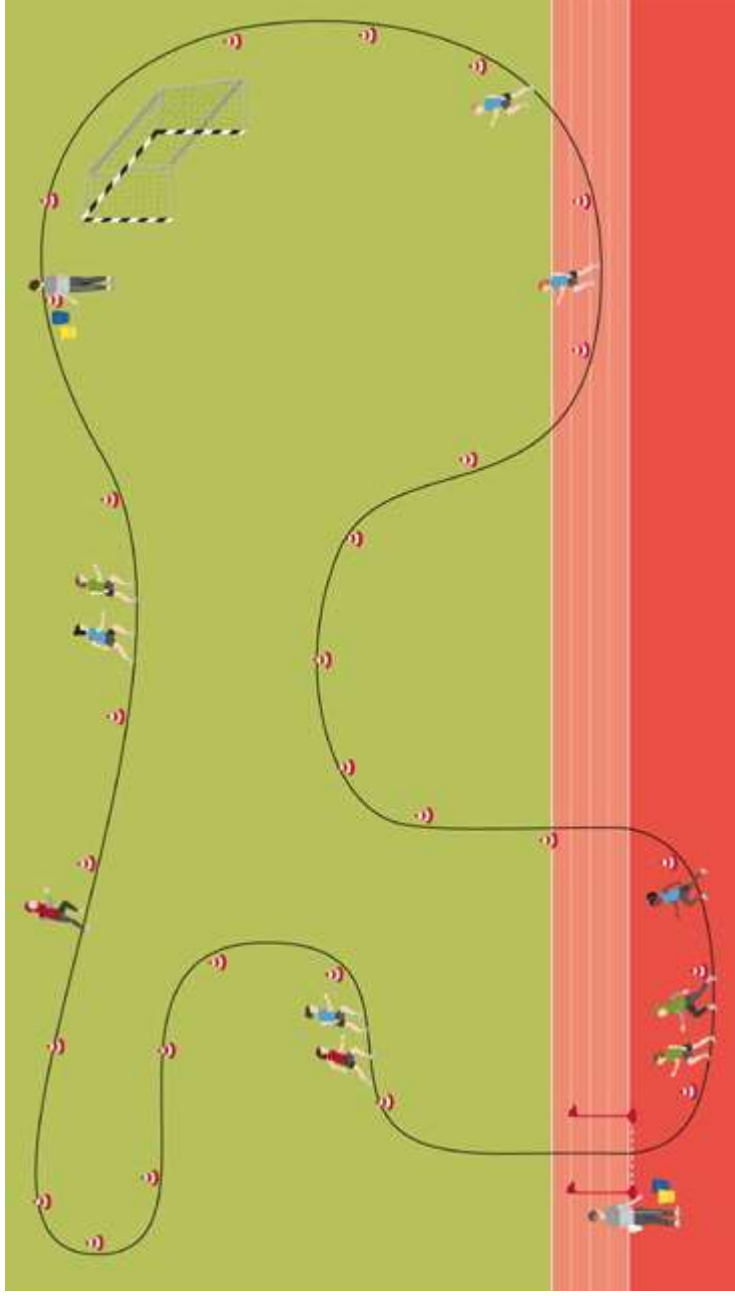
- Die Zeiten werden miteinander verglichen.

### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
  - Die Streckenlänge beträgt 2 Runden á ca. 300 m.
  - Je zwei Kinder starten gleichzeitig alle 60 Sekunden.
  - Die Kinder kommen nach 200 m zur 1. Wurfstation. Wurfstation 2 erreichen die Kinder in Laufrunde 2 nach insgesamt 500 m.
  - Empfehlung zu den Wurfstationen:
    - Pro Wurfstation haben die Kinder jeweils maximal 5 Versuche um 3 Ziele abzuwerfen.
    - Für jedes Ziel, das nach 5 möglichen Würfen „steht bleibt“, haben die Kinder jeweils 1 kleine Strafrunde von ca. 30 m zu absolvieren.
  - Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.
  - Die Zeit wird festgehalten, sobald die Kinder die Ziellinie überquert haben.
- ### Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen
- Bei einer höheren Anzahl von Kindern in der Riege empfiehlt es sich, Startnummern zu vergeben.
  - Es empfiehlt sich die schnellen Kinder zuerst laufen zu lassen, um Kollisionen zu vermeiden.

# C | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (Wäscheklammern, Gummiringe, Bierdeckel, etc.)
- Markierungen, um die Runde abzustecken

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: an den Stationen

## Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird am Ende gewertet.

## Kurzbeschreibung/Organisation

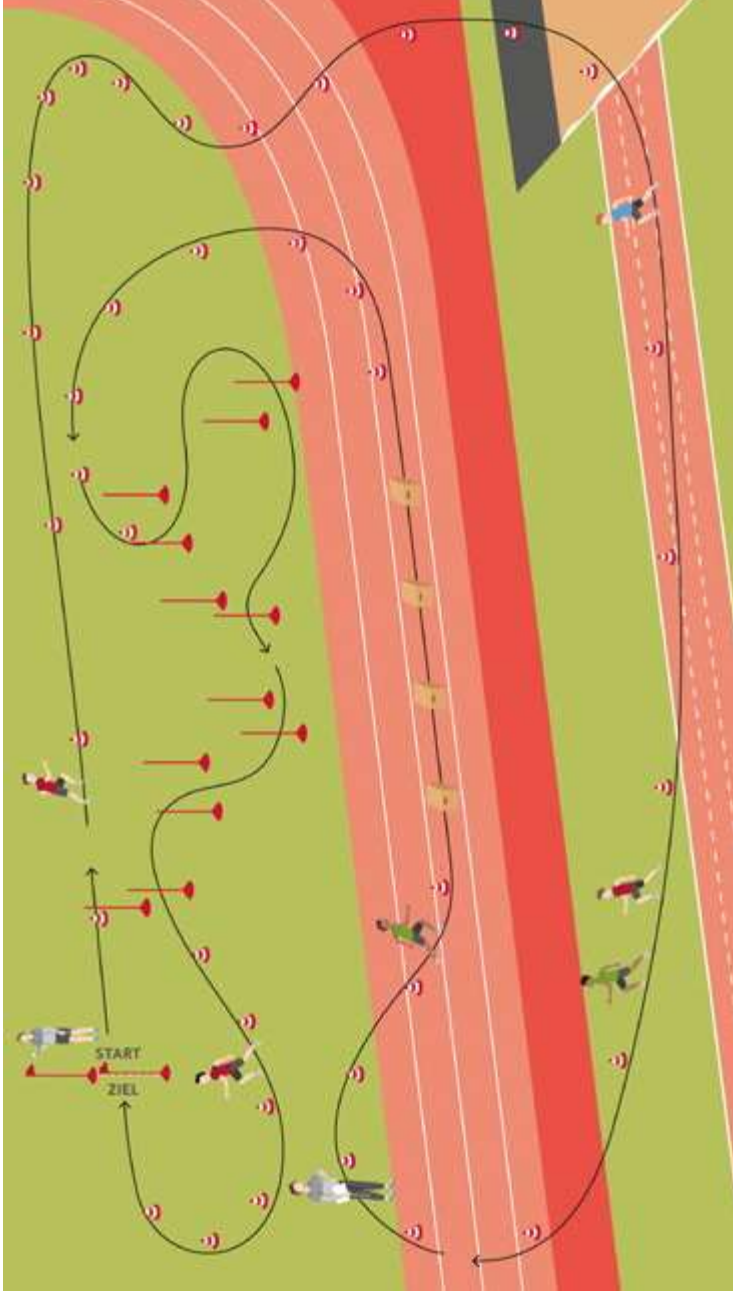
- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln und damit eine für die jeweiligen Kinder weitmöglichste Strecke zurücklegen.
- Es wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei 100 m aufgestellt.
- Die Kinder laufen die erste Runde ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 2. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

## Variationsmöglichkeiten /Empfehlungen

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt, empfiehlt sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.

# D | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Schüler\*innen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 400-600 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Kinder zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

## Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

## Helfer\*innen

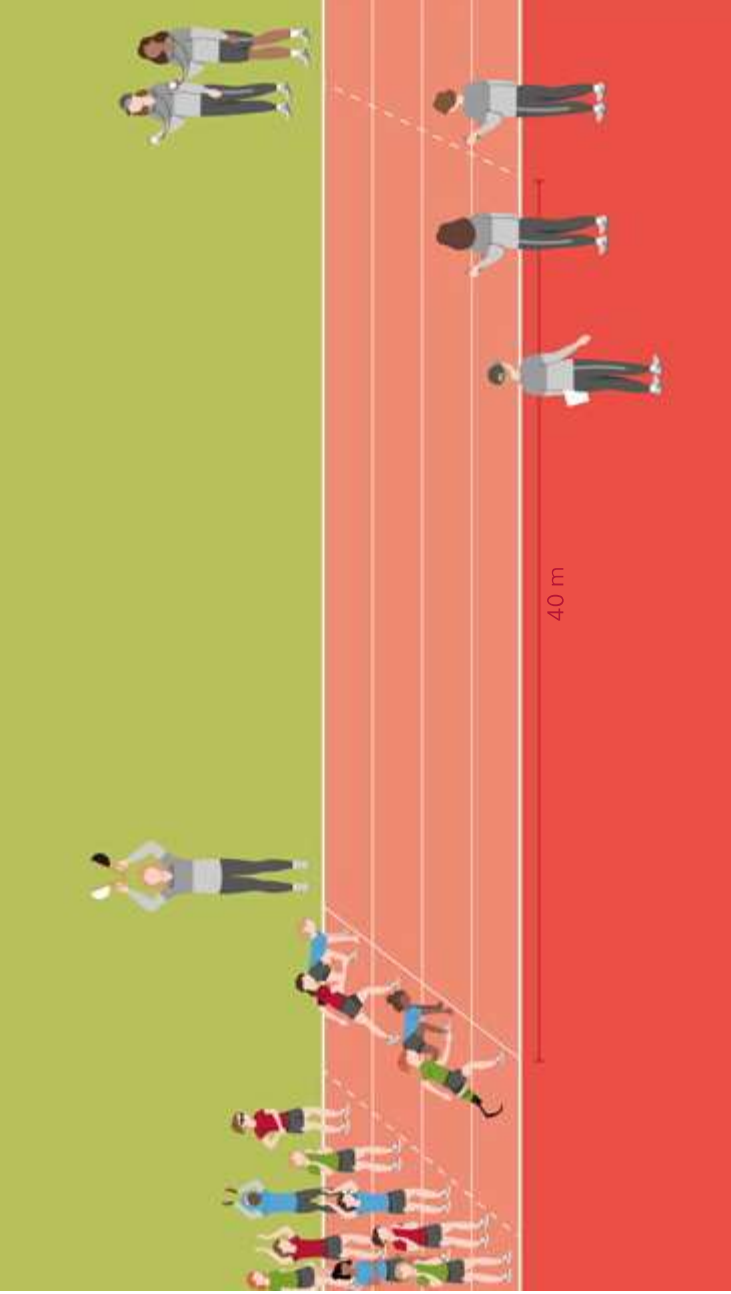
- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

# A | SPRINT (40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

## Variationsmöglichkeiten /Empfehlungen

- Wendesprint (2x 20 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 40 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 20 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wendemarkierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

### Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder  
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

### Helfer\*innen

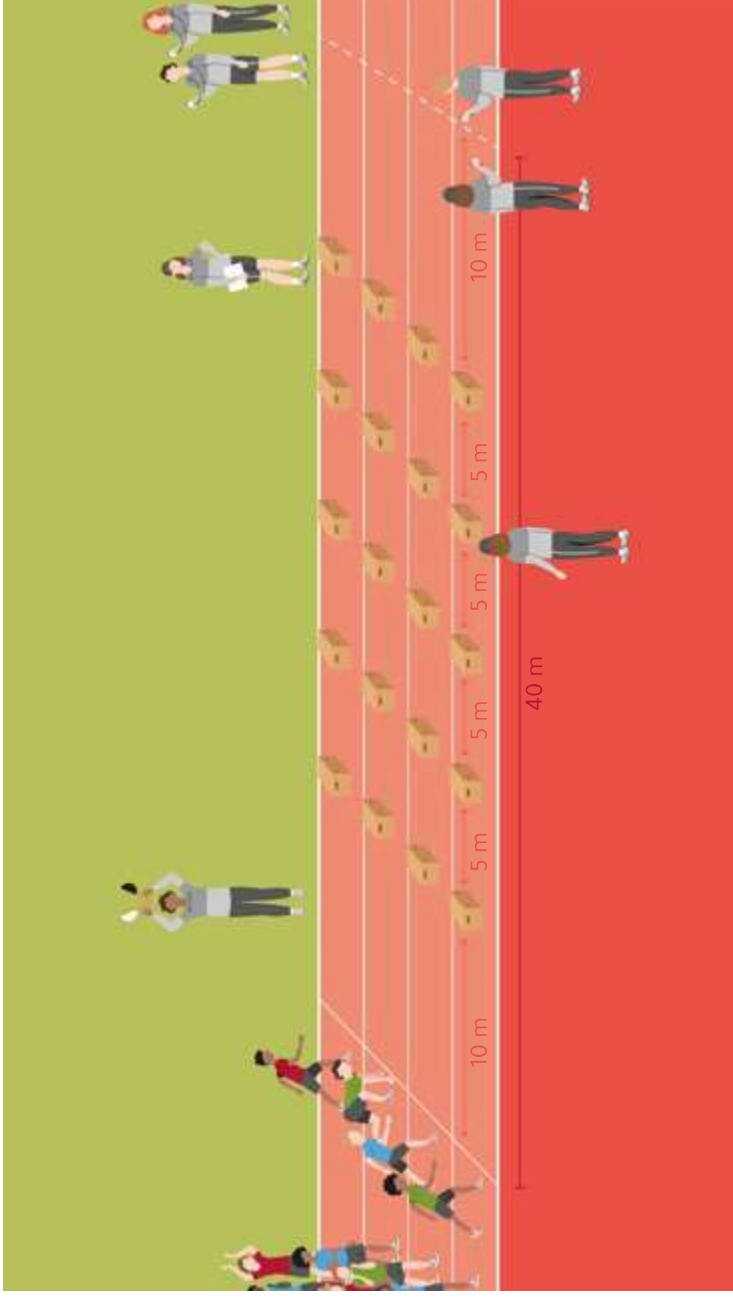
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in  
und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnahme

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

## B | HINDERNISSPRINT (30 - 40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen pro Bahn 4 bis 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 40 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition den Kindern freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 3: 30 m mit folgenden Abständen: 8 m – 5 m – 5 m – 5 m – 7 m (Hürdenhöhe: 30 cm)
  - Klassenstufe 4: 40 m mit folgenden Abständen: 10 m – 5 m – 5 m – 5 m – 5 m – 10 m (Hürdenhöhe: 40 cm)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 4-5 Hindernissen
- 16-20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helper\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1-2 Helfer\*innen: Aufstellen der Hindernisse

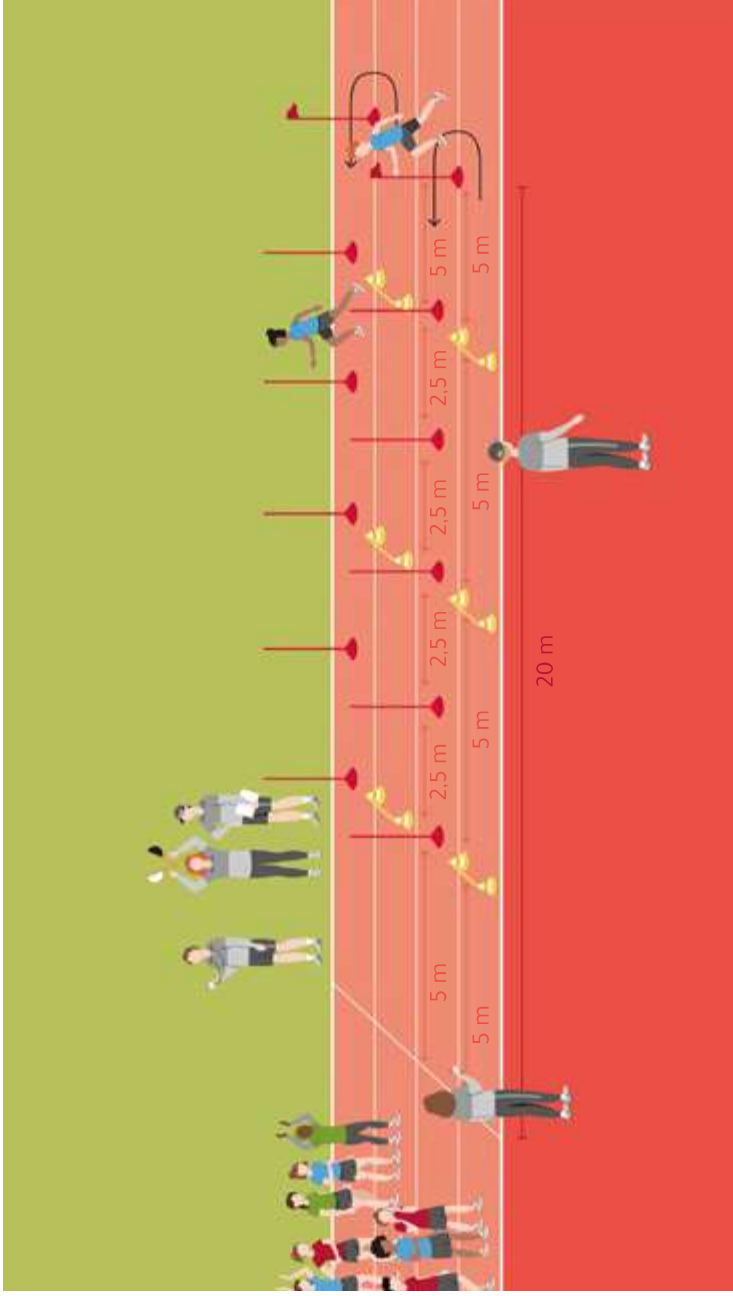
### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.



# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 20 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (ca. 30 cm), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten ebenfalls auf einer eigenen Bahn um 5, in gleichen Abständen (2,50 m Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück. (Die Abstände sind Empfehlungen des DLV).
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

## Material

- (für 2 Anlagen)
- 6 Hindernisse (z. B. Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananekartons, Kinderhürden)
  - 10 Slalomstangen
  - 2 Markierungsstangen
  - 2 Stoppuhren
  - 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

## Helfer\*innen

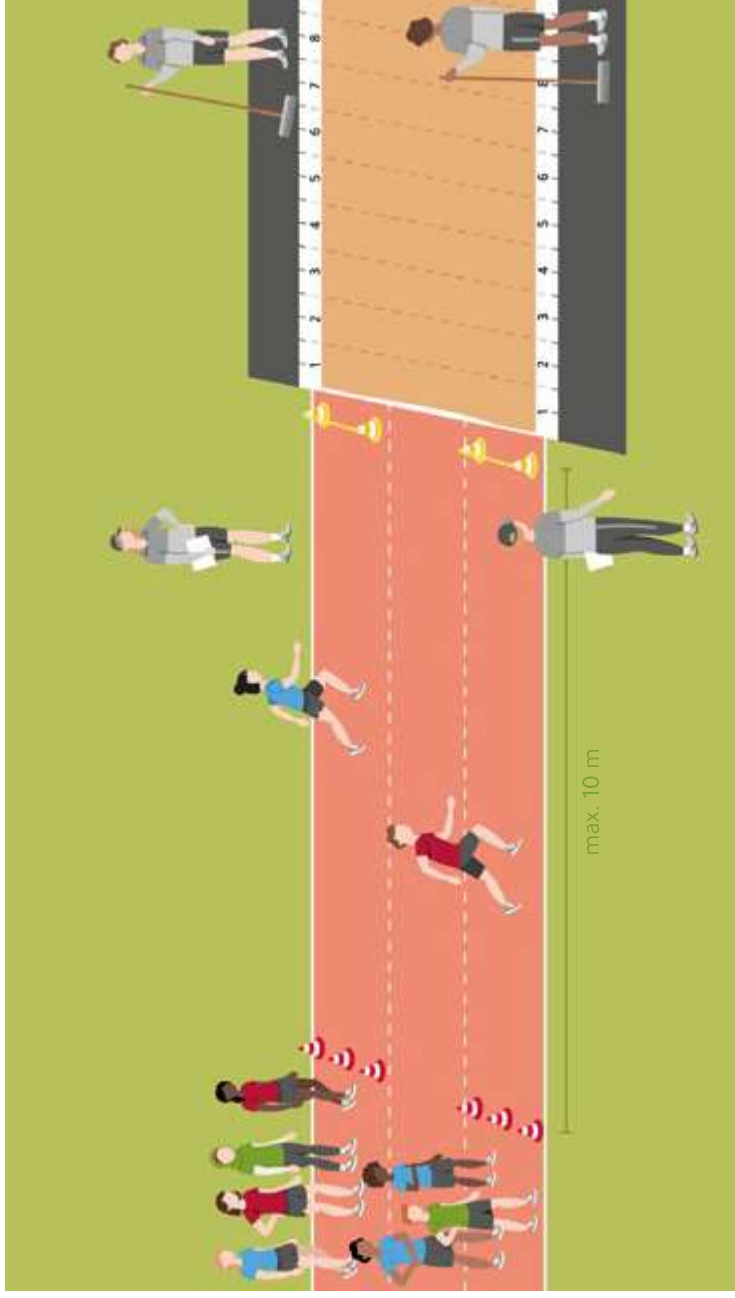
- 1-2 Helfer\*innen: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*in
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse / Slalomstangen

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprunghilfslinien ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprunghilfslinien (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

## Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprunghilfslinien (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufstrecke
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*innen: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

## Wertung

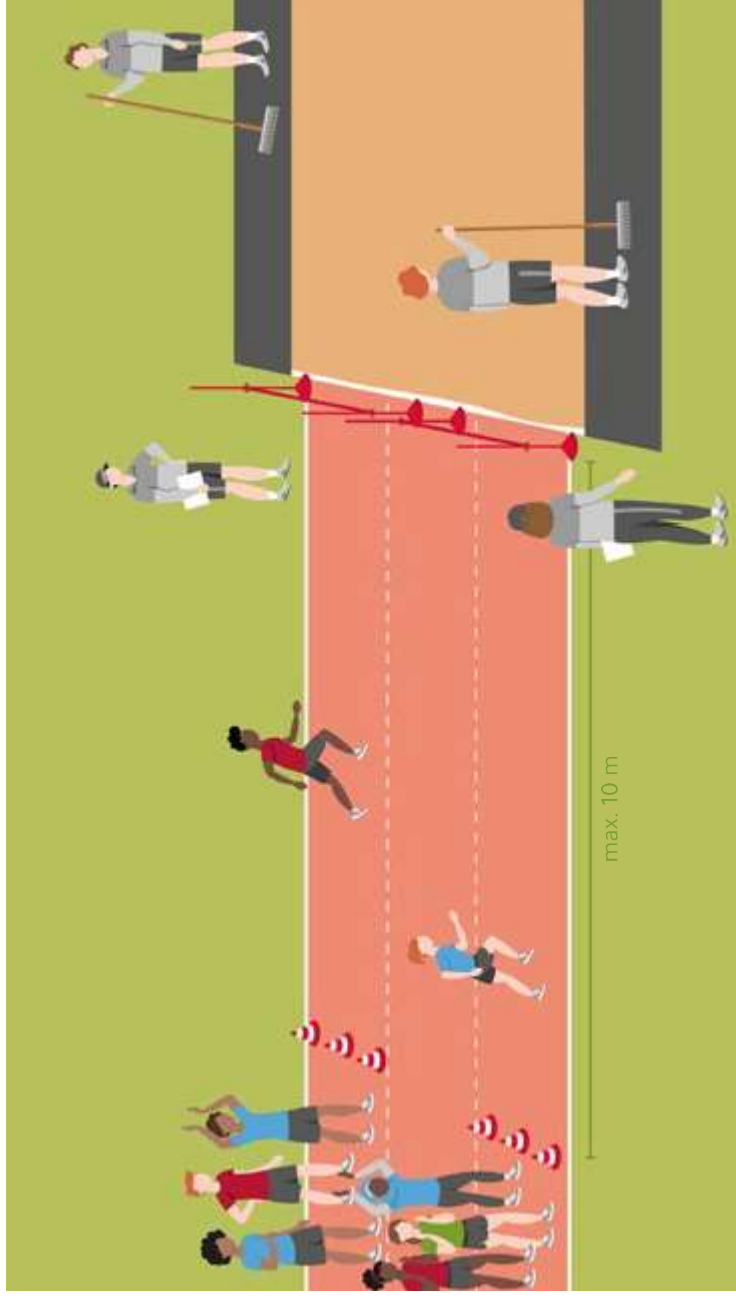
- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, für die bis 9-Jährigen, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

## B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte o. Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung: Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe
  - Klassenstufe 3 → 40 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 10 cm
  - Klassenstufe 4 → 50 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 10 cm
- Bis zum Ausscheiden müssen die Kinder jeweils an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

### Material

- 1 Sprunggrube
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungständer mit Querlatte
- 1 Besen/Rechen
- 1 Maßband
- ca. 8 Hütchen o. Ä.

### Helfer\*innen

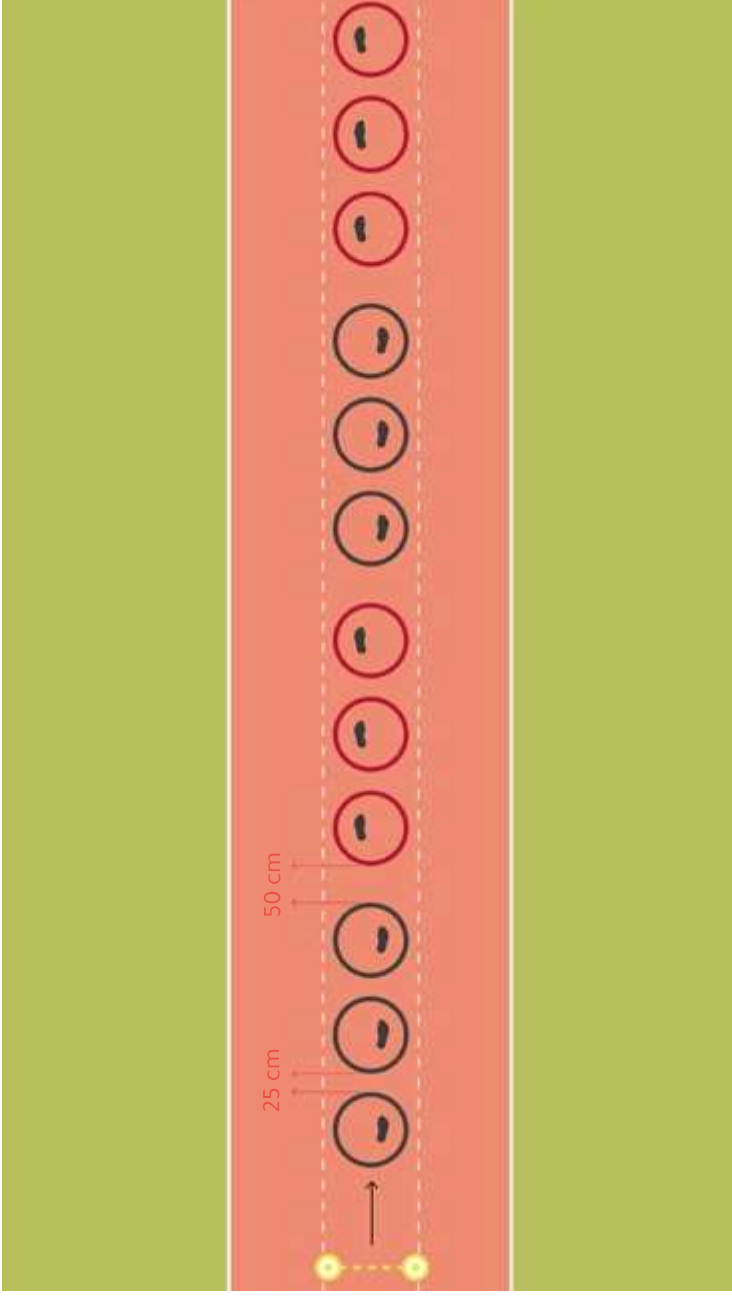
- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

### Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

# C | WECHSELSPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte bestmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Jedes Kind hat zwei Versuche.
- 12 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die das Kind im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links usw.) durchspringen soll. Dabei steht jeweils eine Farbe für ein Sprungbein, z. B. blau für rechts und rot für links.
- Die Abstände zwischen den gleichfarbigen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel wird nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm empfohlen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

## Material

- 12 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

## Helfer\*innen

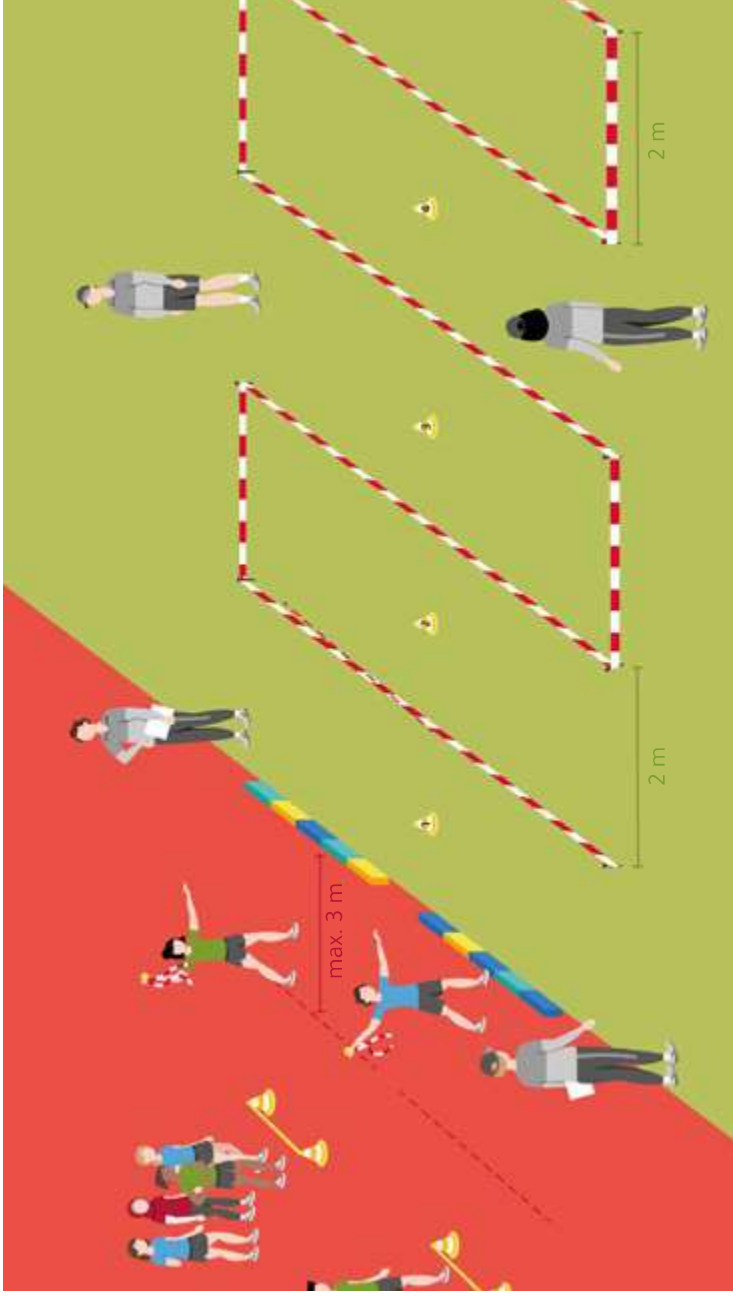
- 1 Helfer\*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn

## Wertung

- Maximal 12 Punkte sind erreichbar.
- Pro fehlerhaftem Sprung wird ein Punkt abgezogen.
- Der bessere Versuch wird gewertet.

# A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat vier Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät 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.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

## Material

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

## Helfer\*innen

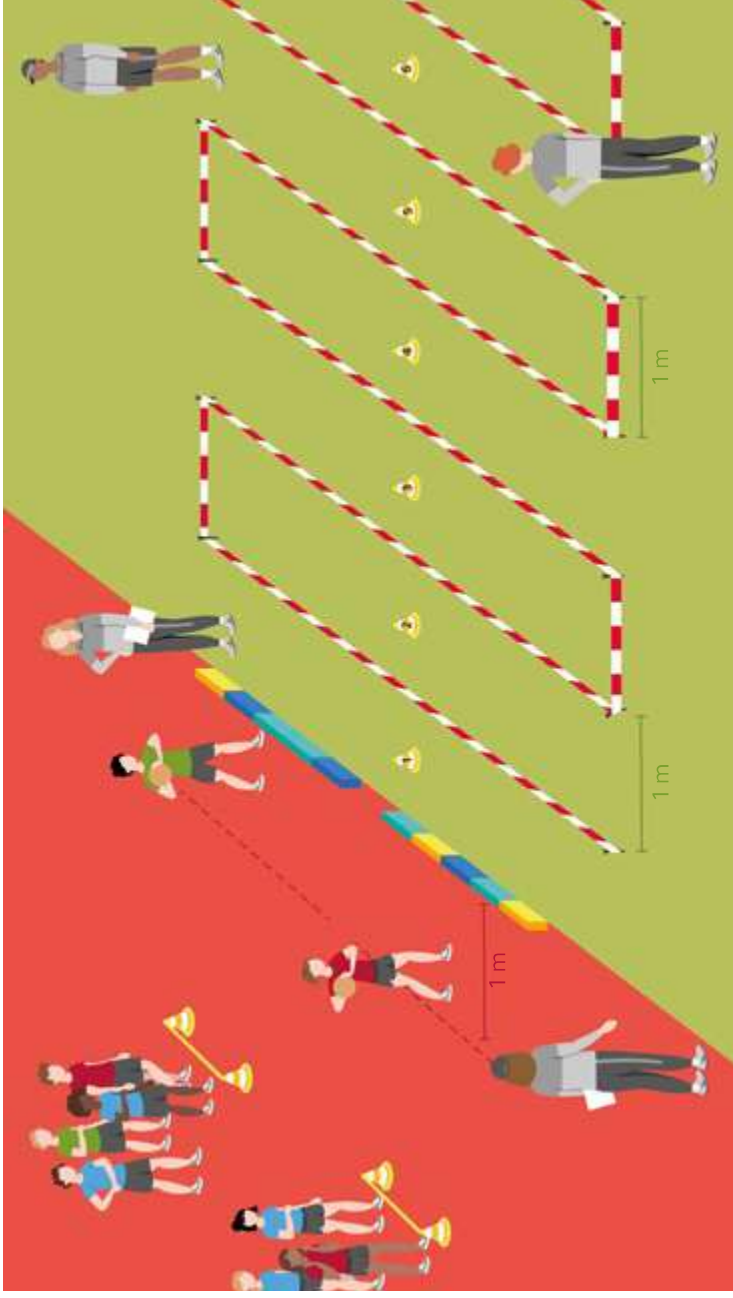
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

## Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Kind hat vier Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1 bis 1,5 kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abstoßlinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/ 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

### Helfer\*innen

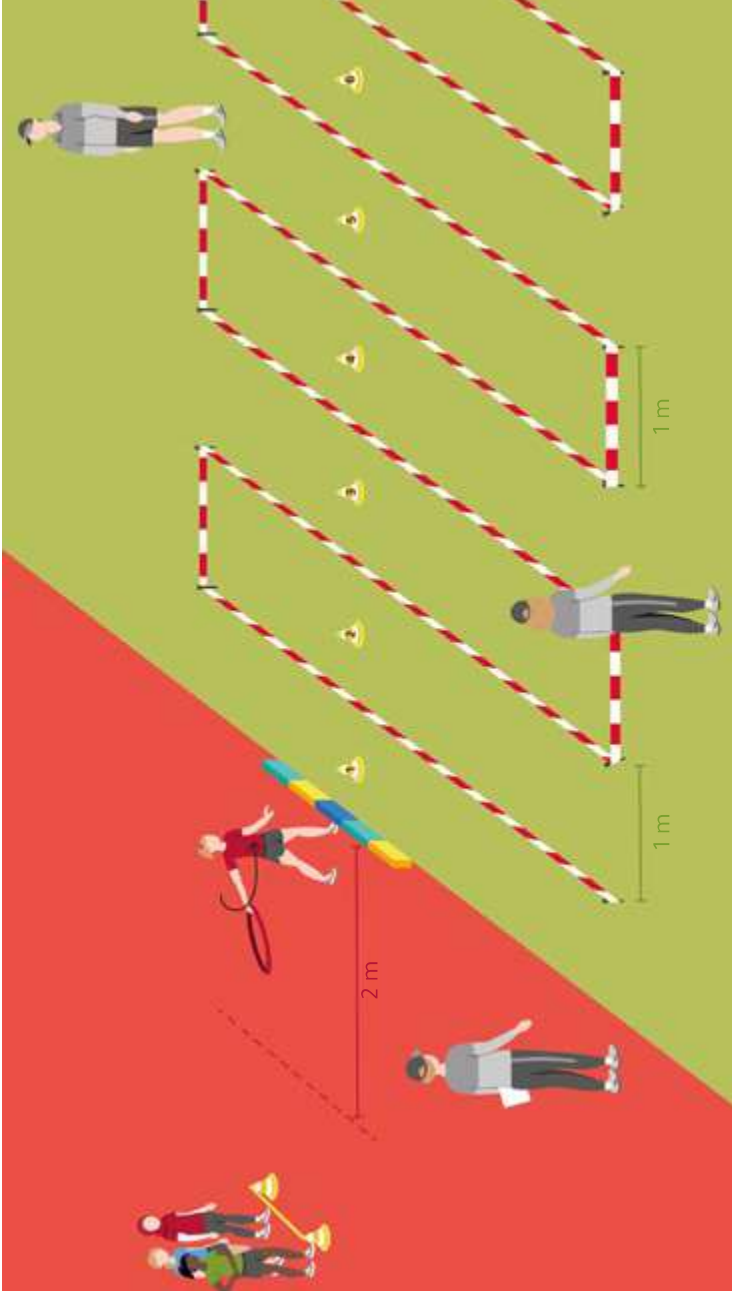
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurfelfeld 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.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht überschreiten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

## Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner])

## Helfer\*innen

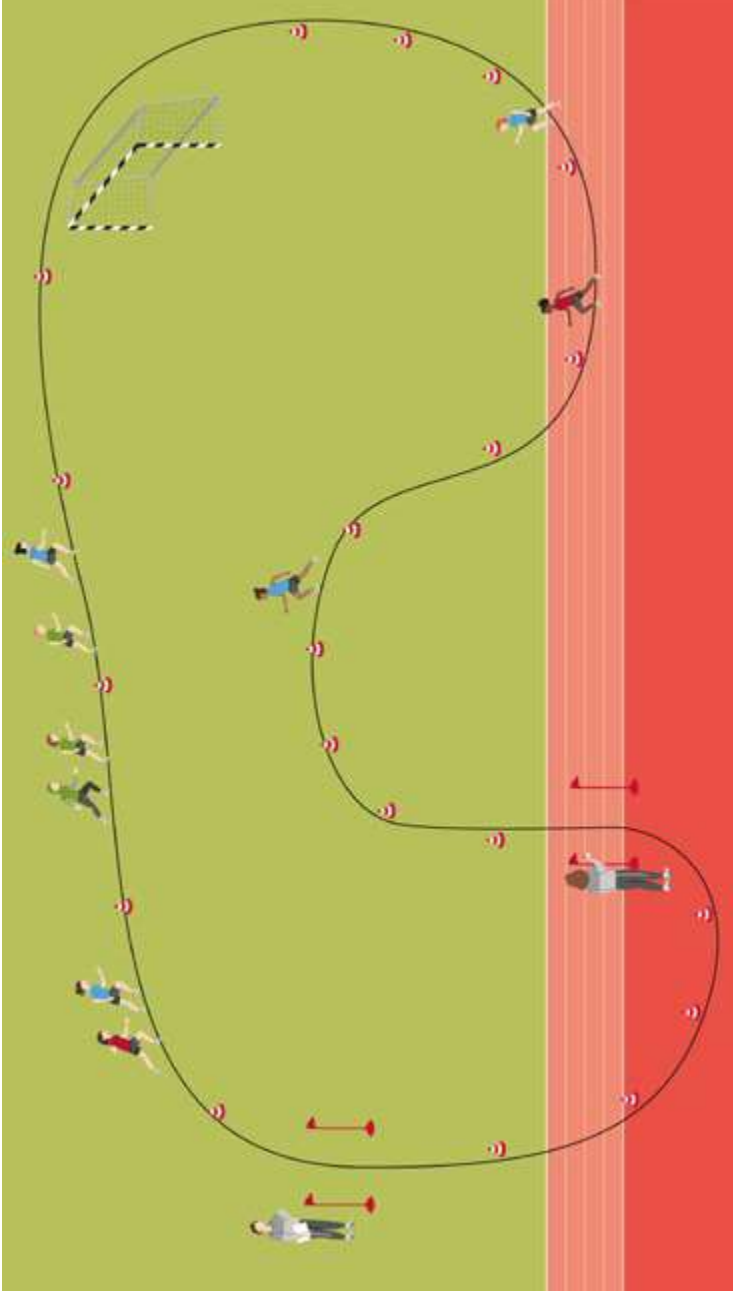
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

## Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# A | LAUF ÜBER 15 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Kinder sollen über eine Zeit von 15 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion- oder Schulgelände durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

## Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

## Helper\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

## Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 12 Min.: 2 Punkte
- mehr als 9 Min.: 1 Punkt

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 15 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

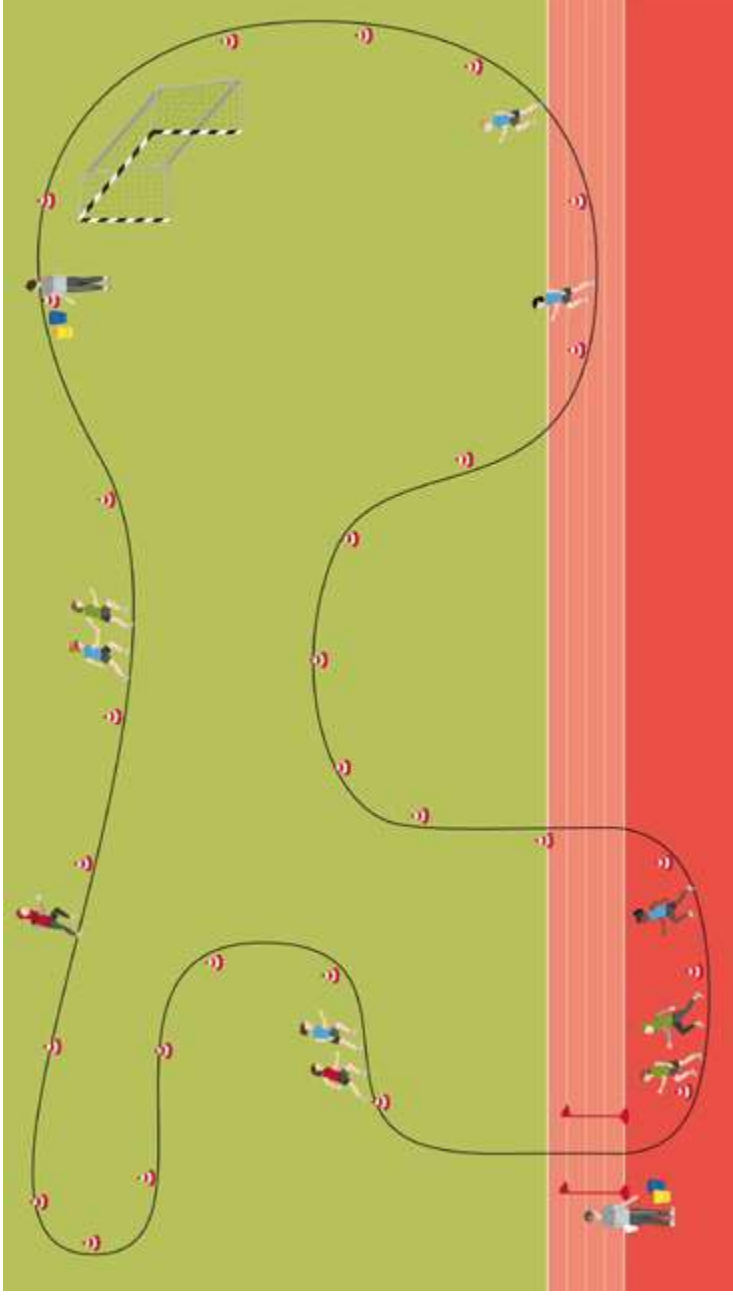
## Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 15 Minuten kann das grüne DLV-Laufabzeichen (15 Minuten) erworben werden.



## B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln und damit eine jeweils weitmöglichste Strecke, ohne Pause, zurücklegen.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei 100 m aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

### Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungen zum Abstecken der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

### Wertung

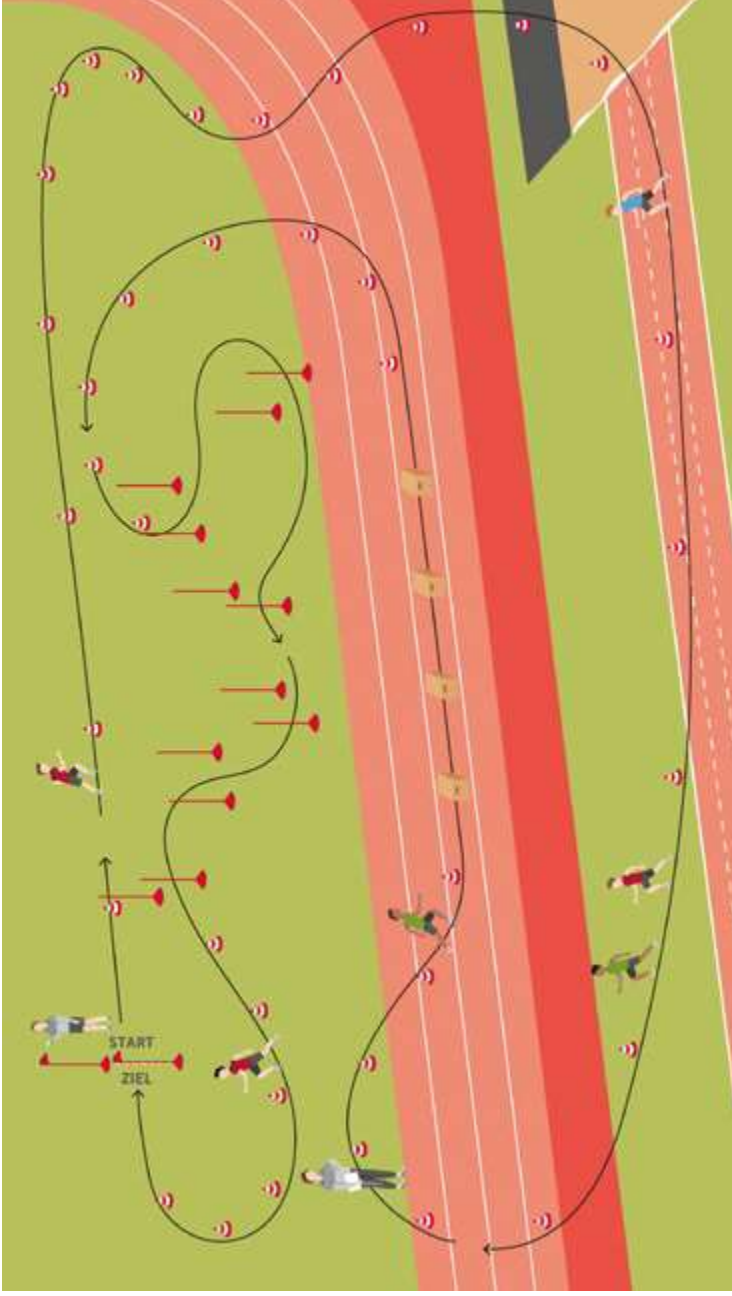
- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

### Variationsmöglichkeiten /Empfehlungen

- Ist die Runde länger als 200 m, können weitere Transportmittelübergabe-Stationen eingerichtet werden.

# C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 600-800 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler\*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

## Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet