



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen aus dem Startblock startend schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich über eine 40- bis 50-Meter-Hindernisstrecke sprinten.
- ▶ Wer läuft am schnellsten?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen 40- bis 50-Meter-Hindernislauf mit Start (aus dem Startblock).
- ▶ Auf jeder Bahn werden jeweils 5 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elek-

- tronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position
 - » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
 - » mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▶ Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen wird oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen sich auf die Hindernisbahn fokussieren und – wie beim 50-Meter-Sprint – nach dem dreigeteilten Startkommando explosiv aus dem Startblock starten.
- ▶ Dabei sollen die Kinder möglichst bereits bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und das Hindernis mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell übersprinten.
- ▶ Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.

- ▶ Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrationsfähigkeit von besonderer Bedeutung.
- ▶ Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- ▶ Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Hürdensprint erlangen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 Startblöcke
- ▶ 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- ▶ 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▶ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 1 Helfer: Ordner
- ▶ 1 Helfer: Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▶ 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m