



KONTAKT:

**DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-
VERBAND e.V.**

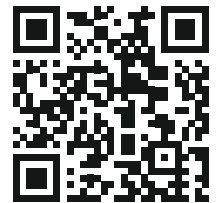
Referat Jugend

Alsfelder Str. 27

64289 Darmstadt

T +49 61 51. 77 08 0

kinderleichtathletik@leichtathletik.de



Weitere Informationen und Materialien zum
Schulsport sowie zur Kinderleichtathletik gibt es auf
www.leichtathletik.de/jugend

ÜBERGREIFENDE HINWEISE

Umgang mit der jeweiligen Behinderung des Kindes

Jedes Kind geht anders mit seiner Behinderung um. Daher ist es wichtig, mit den Kindern und den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten abzuklären, inwiefern in der Trainingsgruppe/im Schulsport die Behinderung zum Thema gemacht werden soll und darf. Für die Trainer*innen selbst ist es in jedem Fall unerlässlich, zu wissen, um welche Art der Behinderung es sich handelt, um das Training entsprechend zu gestalten.

Ob die anderen Kinder von der Behinderung erfahren sollen, muss individuell geklärt werden. Bei hörbehinderten Kindern ist die Behinderung beispielsweise für andere nicht sichtbar und kann somit auch „versteckt“ werden, wenn das gewünscht wird. Wenn, ohne das Einverständnis des Kindes, in der Trainingsgruppe über die Behinderung gesprochen wird, kann sich das psychisch sehr belastend für die Kinder auswirken.

Kinder mit einer Behinderung benötigen teilweise länger beim Umziehen oder in ihrer Trainings- und Wettkampfvorbereitung. Dies ist bei der zeitlichen Planung und gerade auch bei der rechtzeitigen Anreise zu Wettkämpfen zu berücksichtigen. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass bei Bedarf barrierefreie Toiletten und Waschmöglichkeiten genutzt werden können.

Regeln für die Trainingsgruppe festlegen

Wenn es möglich ist und das Einverständnis des Kindes und seiner Eltern vorliegt, können mit den zeitgleich trainierenden Trainingsgruppen Regeln festgelegt werden. Ziel der Regeln wäre es, die übrigen Kinder/Jugendlichen

zu sensibilisieren, dass z. B. das hörbehinderte Kind nicht wahrnimmt, wenn jemand von der Seite über die Bahn laufen möchte oder keine Kleidung/Schuhe/Rucksäcke auf den Laufwegen liegen gelassen werden, über die ein sehbehindertes Kind stolpern könnte.

Feste Regeln und Rituale im Training bzw. im Schulsport helfen den Kindern sich zu orientieren. Bekannte und immer wiederkehrende Abläufe geben ihnen Sicherheit und erleichtern die aktive Teilnahme am Training und die Integration in die Trainingsgruppe.

Umgebung im Blick behalten

Generell sollte immer die Umgebung des Kindes im Blick behalten werden. Manche Hörbehinderte hören nicht, wenn z. B. ein Trainingskollege von hinten angelaufen kommt.

Erkundung der Trainings- und Wettkampfstrecken

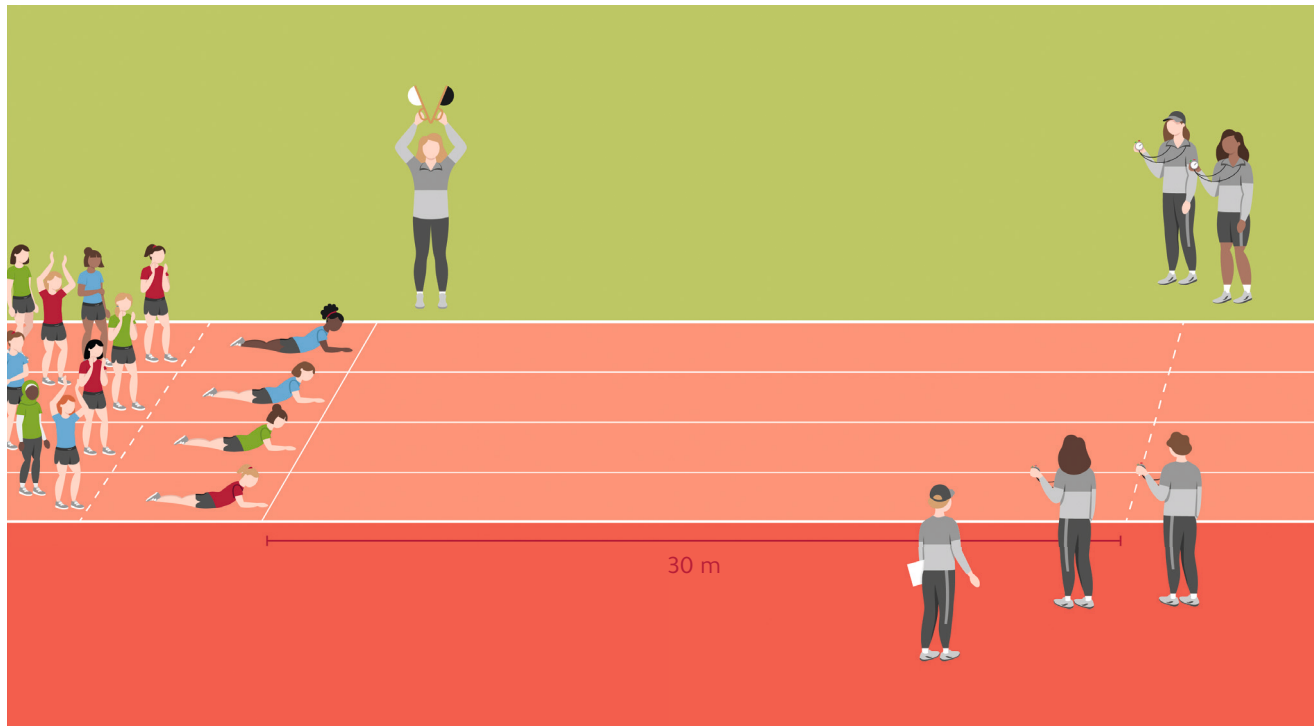
Es ist hilfreich, die Trainings- oder Wettkampfstrecken im Vorfeld gemeinsam mit allen Kindern zu erkunden und für mögliche Gefahrenstellen (Start und Zielbereich, Landezonen von Wurfgeräten) zu sensibilisieren.

Demonstration der Bewegungsaufgabe

Ein besonderes Augenmerk sollte auf der Demonstration der Bewegungsaufgabe liegen. Dieser sollte, im Hinblick auf die jeweilige Behinderung der Kinder, genügend Zeit eingeräumt werden.

A | SPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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 Bewegungsaufgaben 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 Bewegungsaufgabe 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 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
- 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.
- Bei Geh-Staffeln: Die Strafrunde kann, z. B. mit Hütchen gekennzeichnet und bei einem Fehler ein akustisches Zeichen geben werden.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

Geistig Behinderte

- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

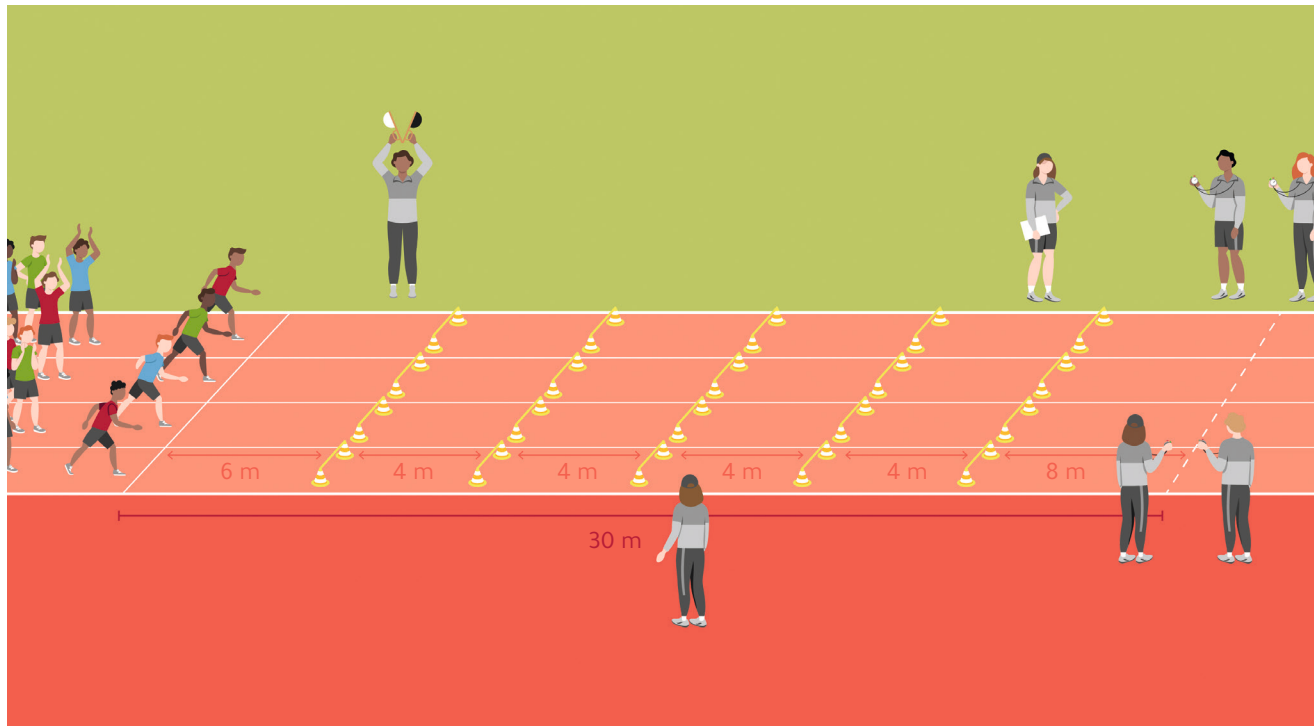
- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit reduziert werden.
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
 - Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
 - Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik oftmals nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard /Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.
 - Bei Bedarf kann eine andere Startposition zugelassen (Hochstart etc.) werden.

Inklusive Tipps Start

- Genaue Demonstrationen der Startpositionen/ Bewegungsaufgaben
- Hochstart als bevorzugte Startmöglichkeit nutzen (individuell an Können anpassen)
- Startpositionen an individuelles Können anpassen
- Bei Sprints: Starts mit koordinativ einfachen Übungen (individuelles Können) wählen, z.B. eher aus der Bauchlage als aus dem Kniehebelauf

B | HINDERNISSPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernissprintstrecke 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbehinderte ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

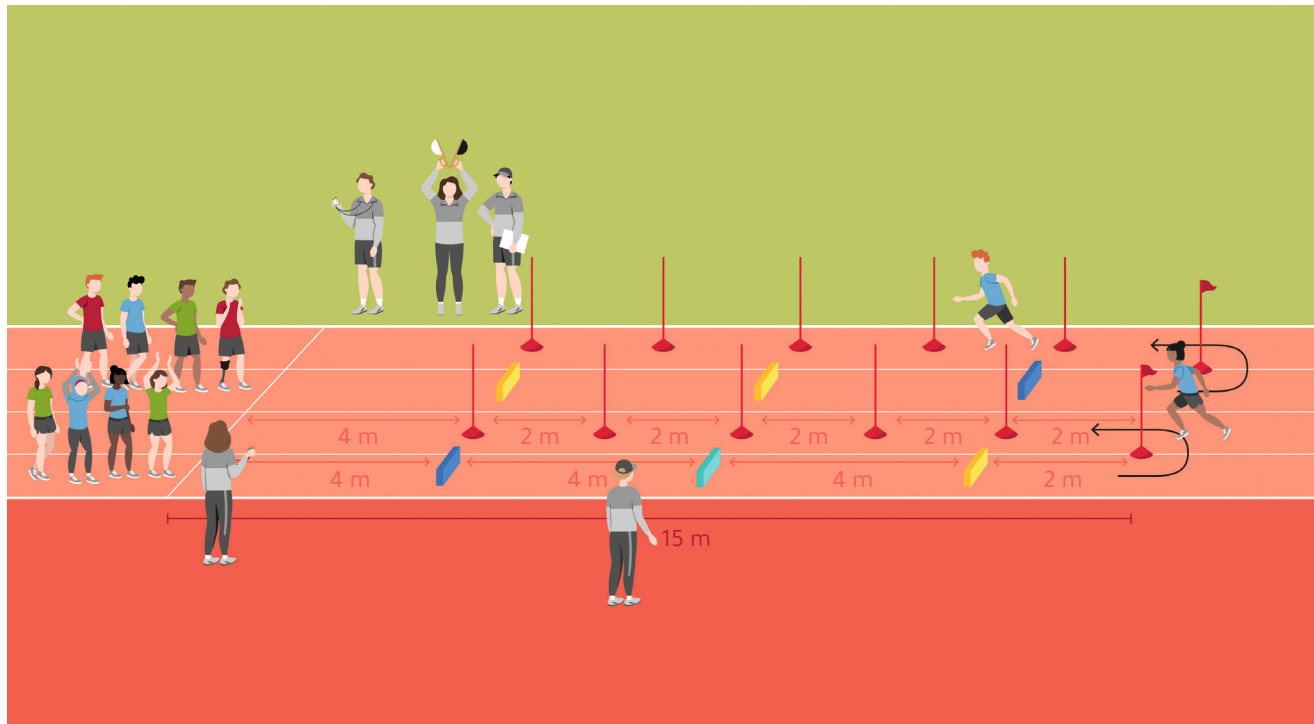
Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.

- Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).

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 Hindernisse 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- **Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
- **Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
- **Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbehinderte ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

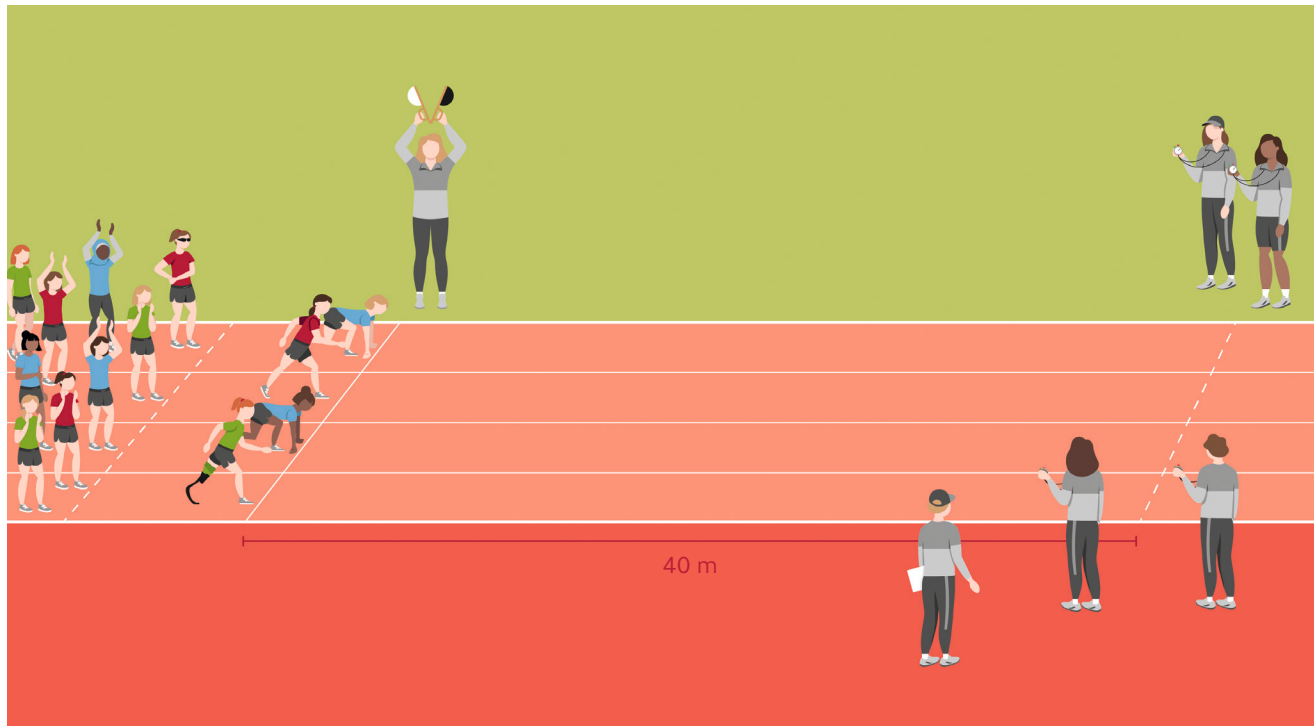
Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.

- Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).

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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.
- Bei Geh-Staffeln: Die Strafrunde kann, z. B. mit Hütchen gekennzeichnet und bei einem Fehler ein akustisches Zeichen geben werden.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass Sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

Geistig Behinderte

- Die Bahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung sollte an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

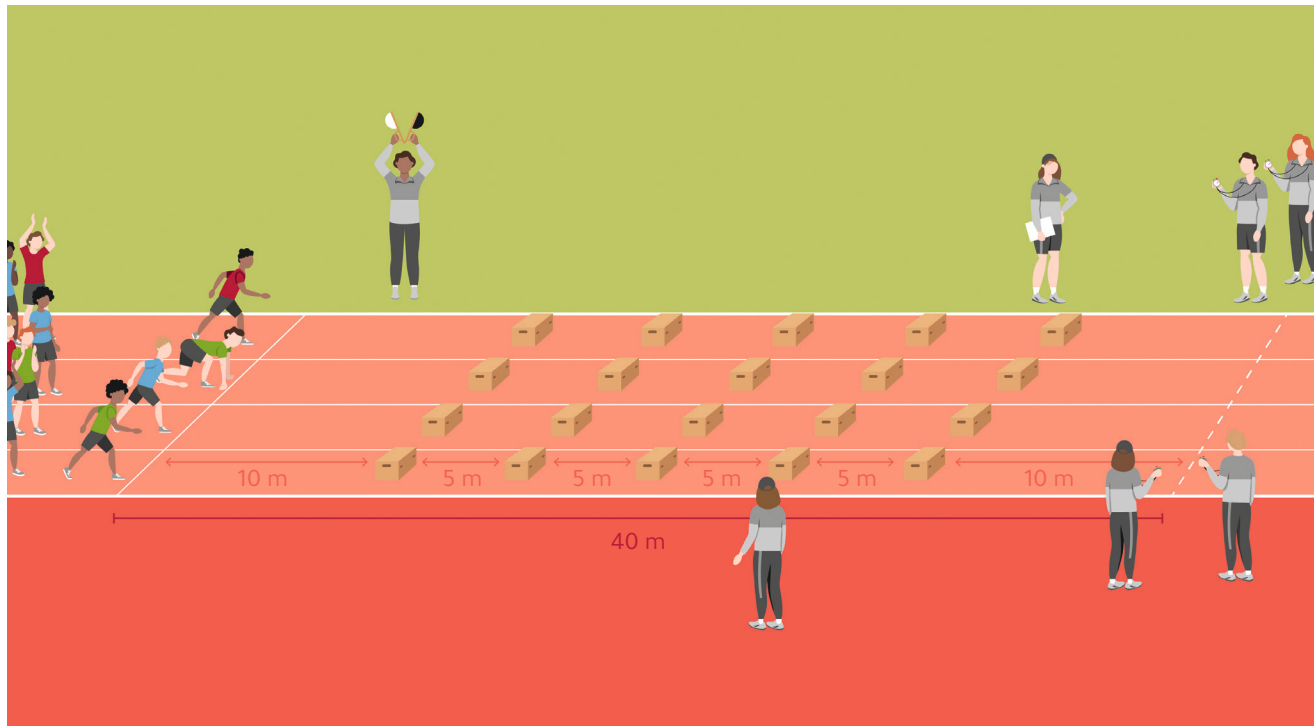
- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge/Laufzeit reduziert werden.
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
 - Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
 - Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik oftmals nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard /Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.
 - Bei Bedarf kann eine andere Startposition zugelassen (Hochstart etc.) werden.

Inklusive Tipps Start

- Genaue Demonstrationen der Startpositionen/ Bewegungsaufgaben
- Hochstart als bevorzugte Startmöglichkeit nutzen (individuell an Können anpassen)
- Startpositionen an individuelles Können anpassen
- Bei Sprints: Starts mit koordinativ einfachen Übungen (individuelles Können) wählen, z.B. eher aus der Bauchlage als aus dem Kniehebelauf

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

Helfer*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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbehinderte ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

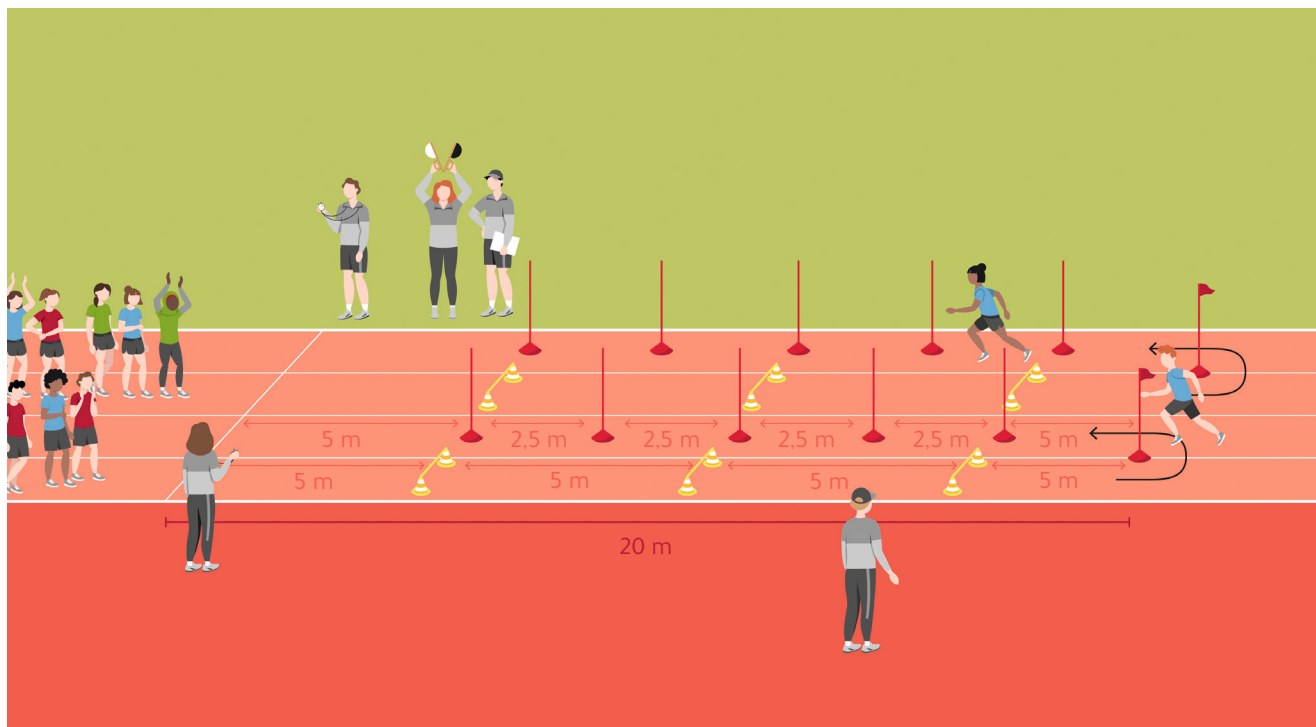
Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren

- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.
 - Da die meisten Kinder direkt nach dem Starten den Kopf direkt hochnehmen, fallen Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig hin. Daher sollte der Start eventuell langsamer ausgeführt und die Bewegungsabläufe in Teilschritten geübt werden.
 - Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).
 - Die „Fertig“-Position können Kinder mit einer Gleichgewichtsproblematik häufig nicht halten. Die Position kann deswegen erst im Vierfüßlerstand mit Balanceboard /Balancekissen geübt werden. So kann eine Anpassung Stück für Stück im Gehirn passieren.

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 Hindernisse 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, Bananenkartons, Kinder-Hürden)
- 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar sein, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
- Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

- Die Hindernisse sollten so breit wie möglich aufgestellt werden, da viele Sehbehinderte ein Problem mit dem Gleichgewicht haben (weitere Tipps bei „Körperlich/motorisch Behinderte“).

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Hindernisse müssen gut zu sehen sein.
- Es sollte noch stärker darauf geachtet werden, dass leichte Hindernisse verwendet werden, die bei einem Kontakt schnell nachgeben.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind könnte vielleicht nur jedes zweite Hindernis überlaufen.

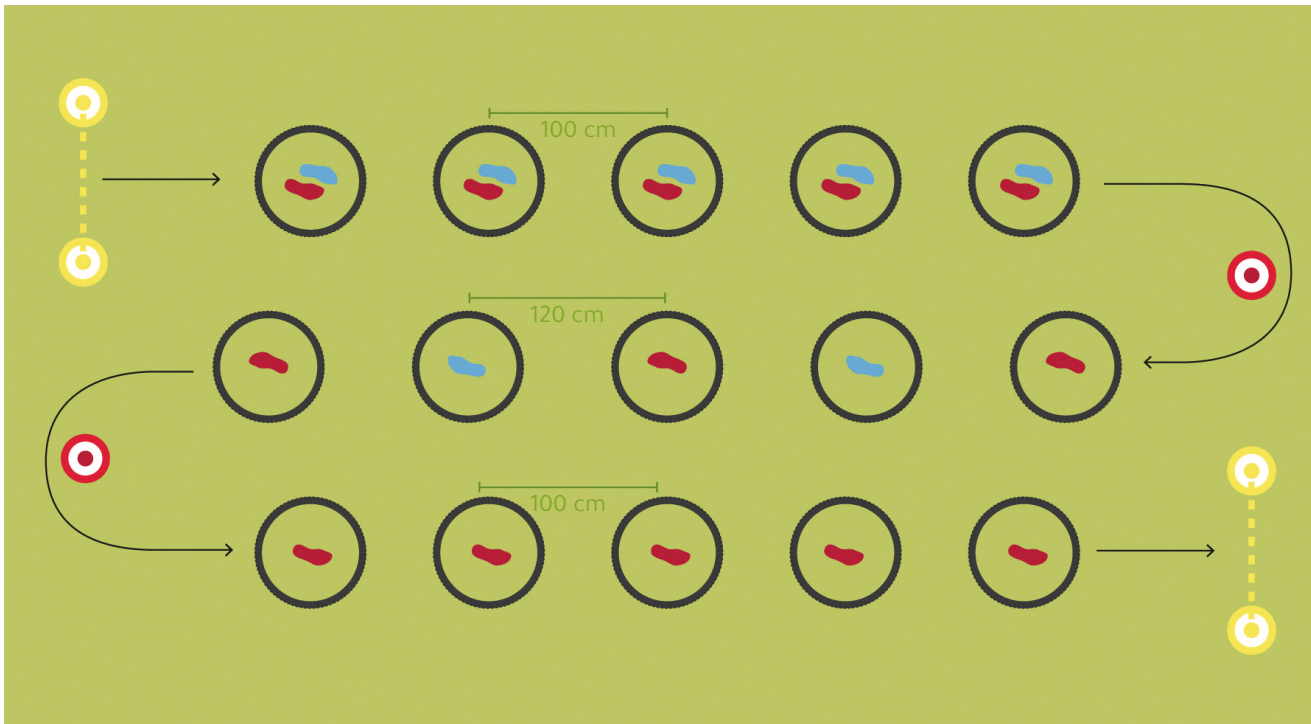
Körperlich/Motorisch Behinderte

- Wenn das Kind in einem Rollstuhl sitzt oder eine Gehhilfe benötigt, muss eine andere Regelung gefunden werden, wie z. B.:
 - ohne Hindernisse bzw. Slalomlauf
 - Seile oder flache Matten als überfahrbare Hindernisse
 - Wippe als Hindernis
 - zwischen zwei aufgestellten Kegeln durchfahren
- Bei Kindern mit Gleichgewichtsproblematik:
 - Es können Matten im Startbereich seitlich platziert werden.

- Die Komplexität der Disziplin kann durch eine veränderte Geschwindigkeit reduziert (z. B. Gehen statt Laufen) oder aber auch durch die Art der Hindernisse erleichtert werden (z. B. indem als Hürde ein, auf dem Boden liegendes, Springseil verwendet wird).

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-li oder re-re-re-re-re)
 - 1.-5. Reifen einbeinig links; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig rechts

Bei Reifen mit einem Durchmesser von 50-70cm werden folgende Abstände von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt empfohlen:

- Ein-/beidbeinig: 100 cm
- Schrittsprünge: 120 cm

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

Helfer*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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Reifen müssen sehr gut sichtbar sein. Alternativ können die Markierungen durch farblich auffallendes Klebeband gekennzeichnet werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Hörbehinderte

- Als optisches Startzeichen können Flaggen bei der Einbeinhüpfstaffel eingesetzt werden (Flagge sollten eine andere Farbe haben als das Stoppzeichen).
- Bei Gleichgewichtsproblematik:
 - Die Einbeinsprünge in einer langsamen Geschwindigkeit üben und eventuell einen Sprungbereich markieren, welcher den Beinwechsel kenntlich macht.
 - In Vorbereitung der Wechsel- und Mehrfachsprünge mit langsamen und flachen Sprüngen beginnen und Stück für Stück die Höhe und Geschwindigkeit steigern. Darauf achten, dass beim Sprung die Zehen nach oben gezogen werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Geistig Behinderte

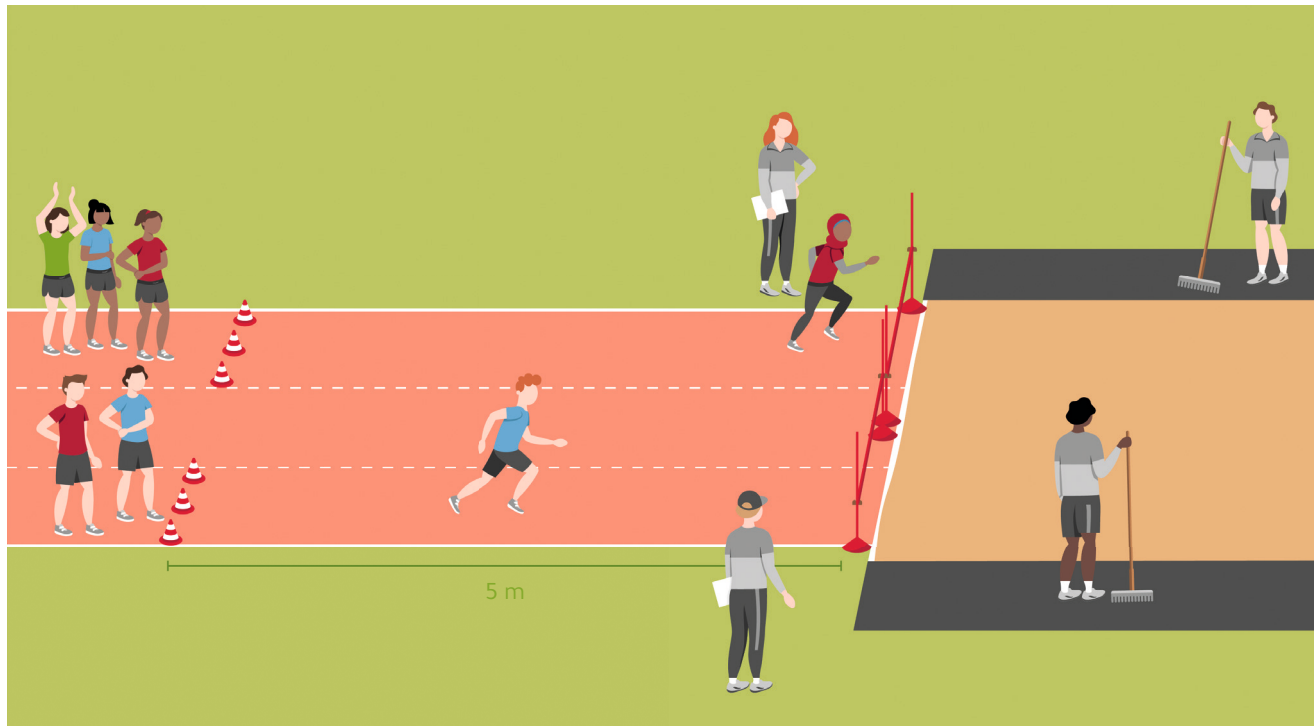
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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 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.
- Bis zum jeweiligen Ausscheiden müssen die Kinder 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/Niedersprungmatte
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich markiert werden, z. B. durch Hütchen in leuchtenden Farben.
- Das Kind kann durch auditive Orientierungshilfen unterstützt werden, z. B. sobald das Kind sich der Latte nähert, signalisiert dies ein Betreuungsperson durch Zurufen.
- Den Absprung kann durch einen Absprungorientierer deutlich gekennzeichnet werden, z. B. indem in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, sodass das sehbehinderte Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Es können zusätzlich Matten neben die Hochsprungmatte gelegt werden, falls das Kind beim Absprung das Gleichgewicht verliert.
- Viele hörbehinderte Kinder fühlen sich unsicher, wenn sie nicht sehen, wohin sie springen. Daher ist es bei der Einführung des Flops im Jugendalter besonders wichtig, dass das Fallen schrittweise geübt wird (erst nach vorne, dann zur Seite und später nach hinten).

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

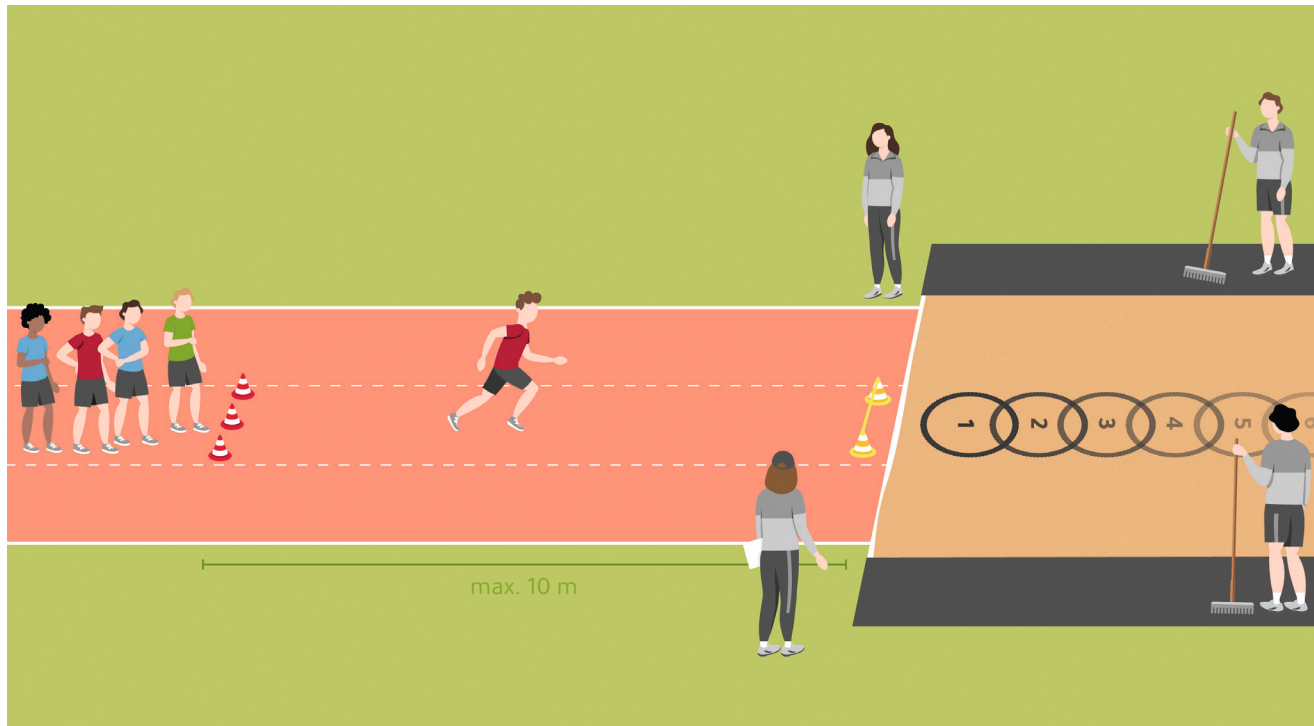
- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Hinweis

Diese Disziplin ist womöglich eine der schwierigsten für sehbehinderte bzw. blinde Kinder. Klare Absprachen und Orientierung durch eine Begleitperson sind daher besonders wichtig. Vom Überspringen einer klassischen Latte ist eher abzuraten.

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 Absprungorientierer 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, Zeitungsrulle, 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunгорientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunгорientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunгорientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Einsatz auditiver Orientierungshilfen, sobald das Kind sich dem Absprunгорientierer nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Sprunggrube und/oder der Zielbereich sollten ebenfalls markiert werden.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann, wenn das möglich ist, z. B. eine größere Zielzone eingerichtet werden.
- Für das Startzeichen, aber auch z. B. für das Wartezeichen können Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.

Geistig Behinderte

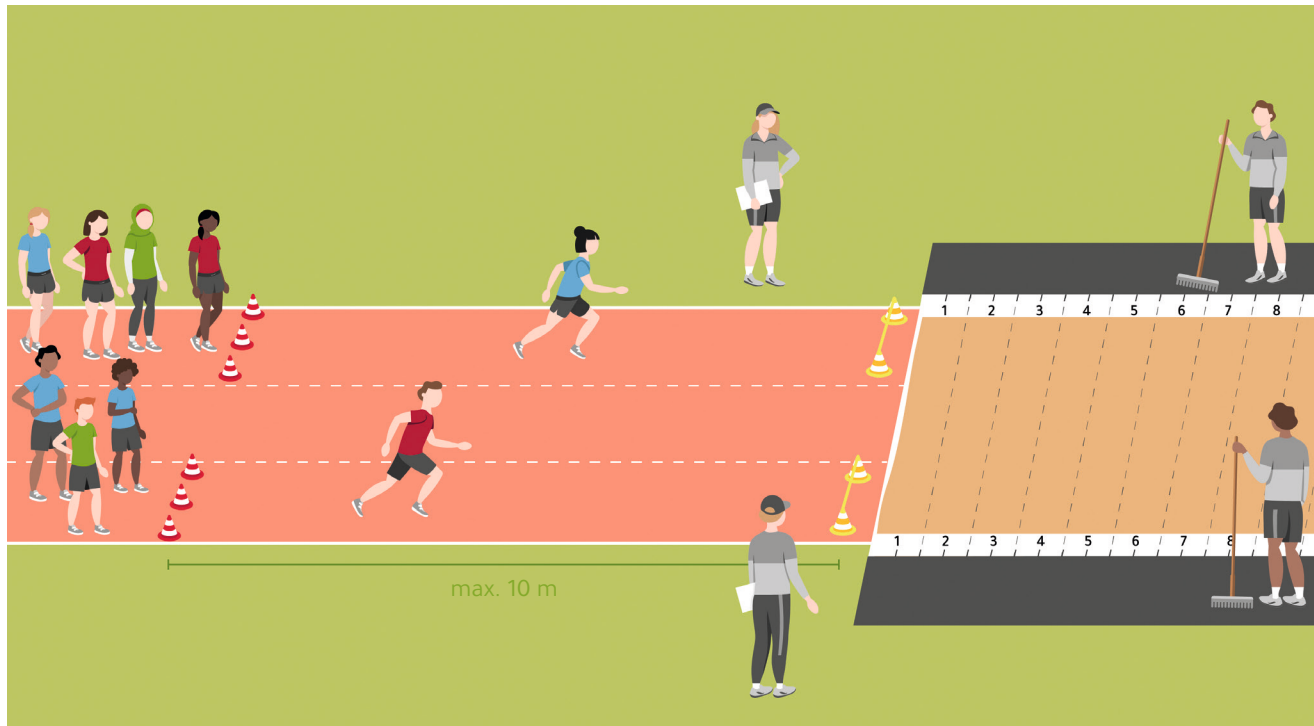
- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunгорientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunгорientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell kann in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunгорientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Eventuell kann der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.

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)
- Absperrband/Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.

Material

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

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: 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, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprungorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprungorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Einsatz auditiver Orientierungshilfen, sobald das Kind sich dem Absprungorientierer nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Sprunggrube und/oder der Zielbereich sollten ebenfalls markiert werden.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann, wenn das möglich ist, z. B. eine größere Zielzone eingerichtet werden.
- Für das Startzeichen, aber auch z. B. für das Wartezeichen können Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.

Geistig Behinderte

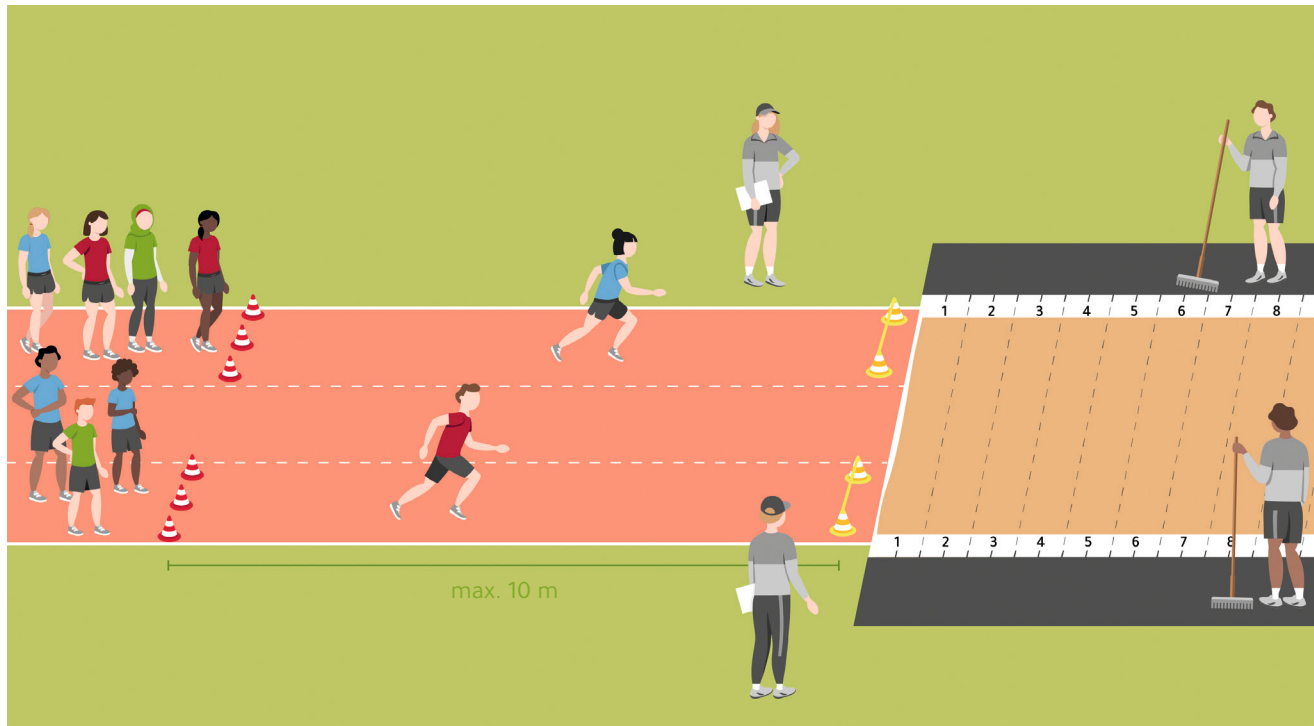
- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprungorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprungorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell kann in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Eventuell kann der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.

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 Absprunorientierer 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 Absprunmarke (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprunorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrulle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunghilfenorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunghilfenorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunghilfenorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Einsatz auditiver Orientierungshilfen, sobald das Kind sich dem Absprunghilfenorientierer nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Sprunggrube und/oder der Zielbereich sollten ebenfalls markiert werden.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann, wenn das möglich ist, z. B. eine größere Zielzone eingerichtet werden.
- Für das Startzeichen, aber auch z. B. für das Wartezeichen können Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.

Geistig Behinderte

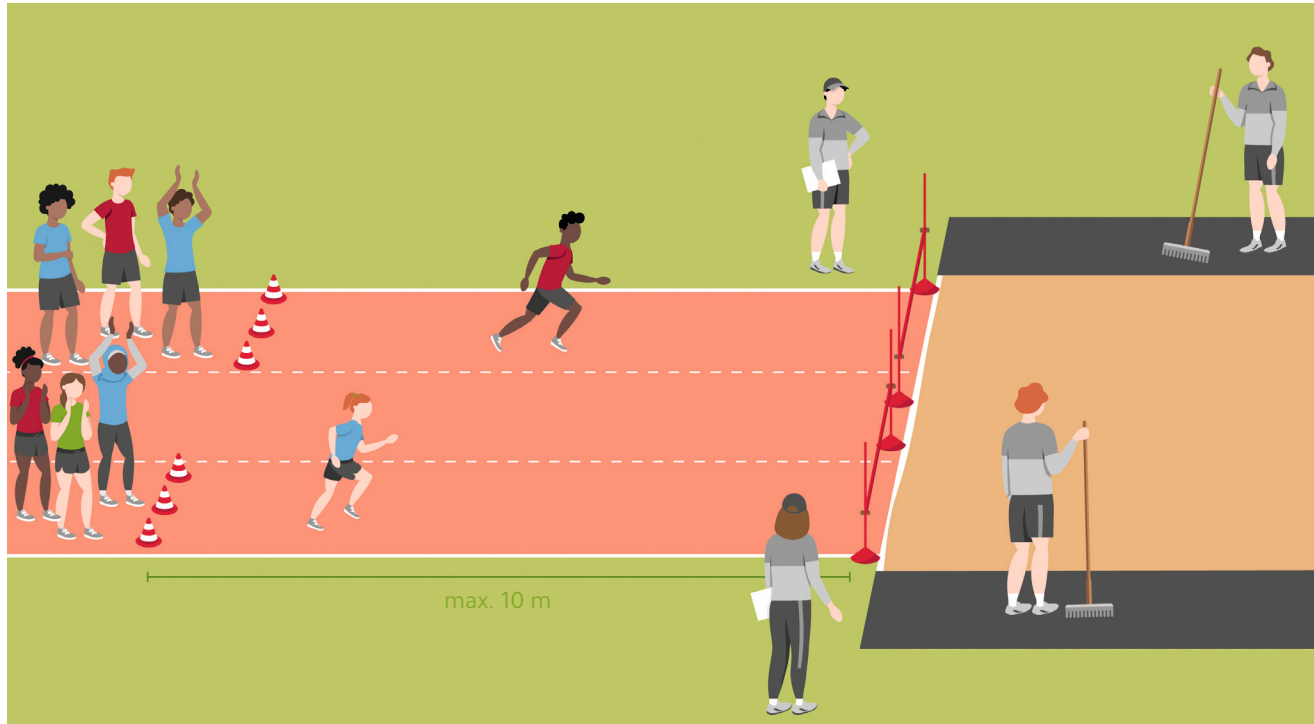
- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunghilfenorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunghilfenorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell kann in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunghilfenorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Eventuell kann der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich markiert werden, z. B. durch Hütchen in leuchtenden Farben.
- Das Kind kann durch auditive Orientierungshilfen unterstützt werden, z. B. sobald das Kind sich der Latte nähert, signalisiert dies ein Betreuungsperson durch Zurufen.
- Den Absprung kann durch einen Absprungorientierer deutlich gekennzeichnet werden, z. B. indem in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, sodass das sehbehinderte Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Es können zusätzlich Matten neben die Hochsprungmatte gelegt werden, falls das Kind beim Absprung das Gleichgewicht verliert.
- Viele hörbehinderte Kinder fühlen sich unsicher, wenn sie nicht sehen, wohin sie springen. Daher ist es bei der Einführung des Flops im Jugendalter besonders wichtig, dass das Fallen schrittweise geübt wird (erst nach vorne, dann zur Seite und später nach hinten).

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

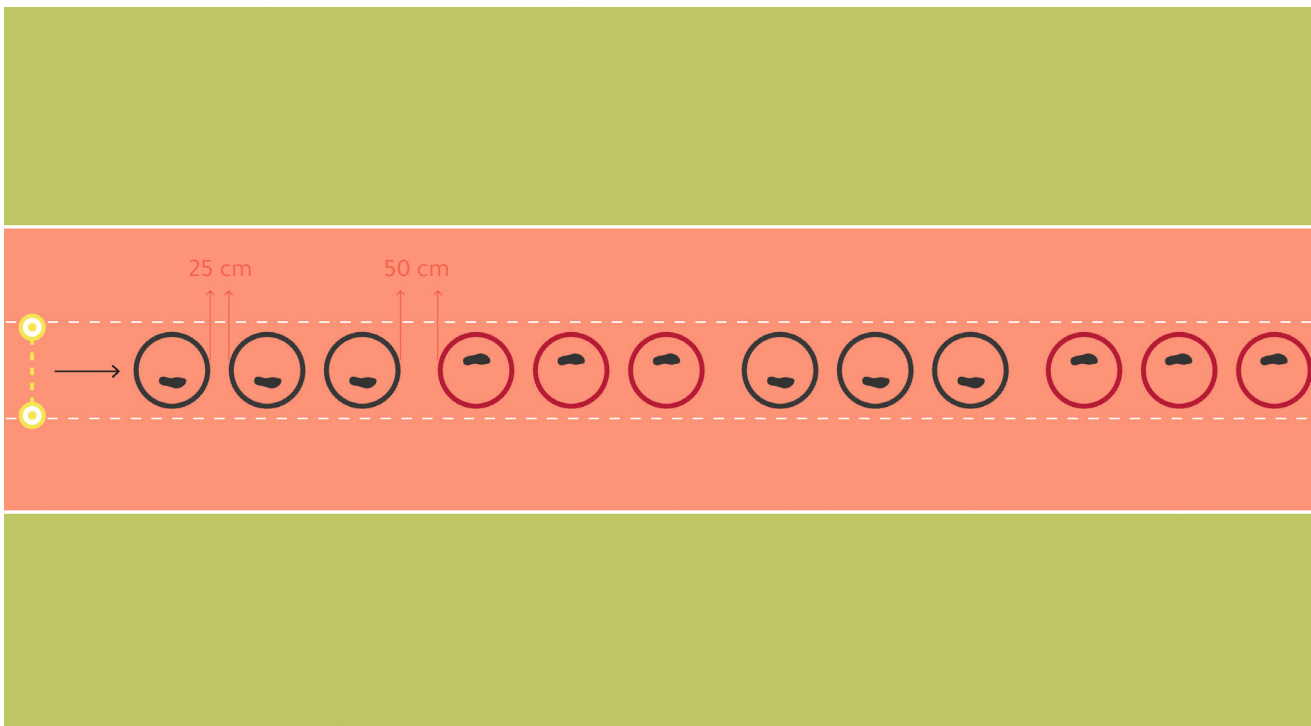
- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Hinweis

Diese Disziplin ist womöglich eine der schwierigsten für sehbehinderte bzw. blinde Kinder. Klare Absprachen und Orientierung durch eine Begleitperson sind daher besonders wichtig. Vom Überspringen einer klassischen Latte ist eher abzuraten.

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-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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Reifen müssen sehr gut sichtbar sein. Alternativ können die Markierungen durch farblich auffallendes Klebeband gekennzeichnet werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Hörbehinderte

- Als optisches Startzeichen können Flaggen bei der Einbeinhüpferstaffel eingesetzt werden (Flagge sollten eine andere Farbe haben als das Stoppzeichen).
- Bei Gleichgewichtsproblematik:
 - Die Einbeinsprünge in einer langsamen Geschwindigkeit üben und eventuell einen Sprungbereich markieren, welcher den Beinwechsel kenntlich macht.
 - In Vorbereitung der Wechsel- und Mehrfachsprünge mit langsamen und flachen Sprüngen beginnen und Stück für Stück die Höhe und Geschwindigkeit steigern. Darauf achten, dass beim Sprung die Zehen nach oben gezogen werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Geistig Behinderte

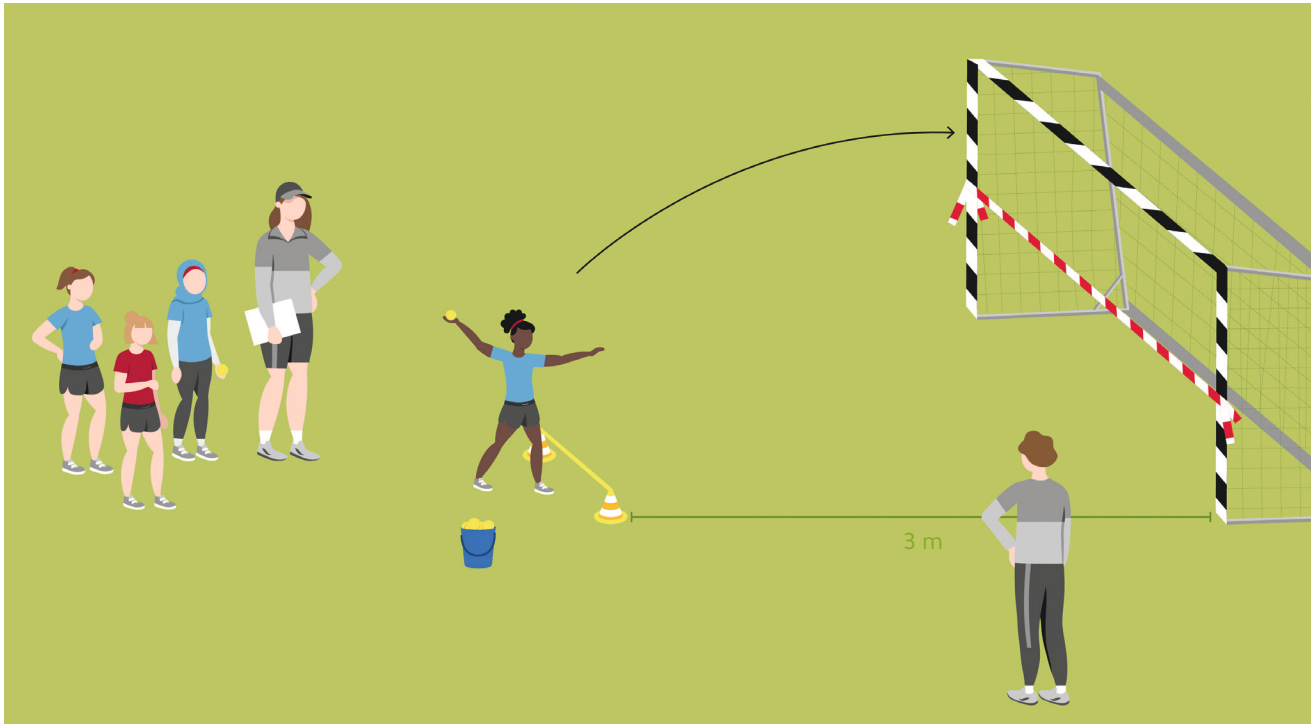
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst 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. Zauberschnur 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

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

Helfer*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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfballs mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Diskens

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

B | SCHLAGWURF

Weit werfen/stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Die Kinder werfen einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball 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)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle

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).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

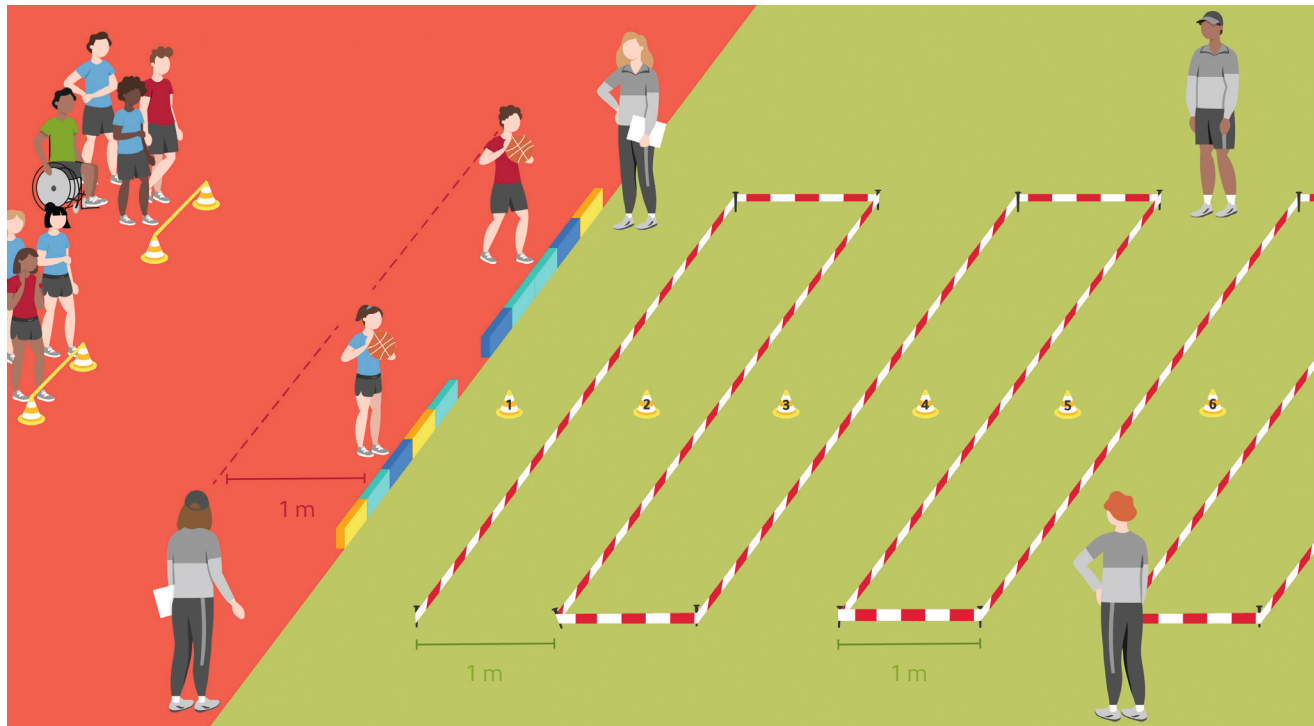
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfballs mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Diskens

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

C | BEIDARMIGER STOSS

Weit werfen/stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der frontalen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball verwendet.
- Die Kinder stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne.
- Die Kinder stoßen das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) 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 das Wurfgerät 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 die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

Material

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

Helfer*innen

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

Wertung

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

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittigerklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

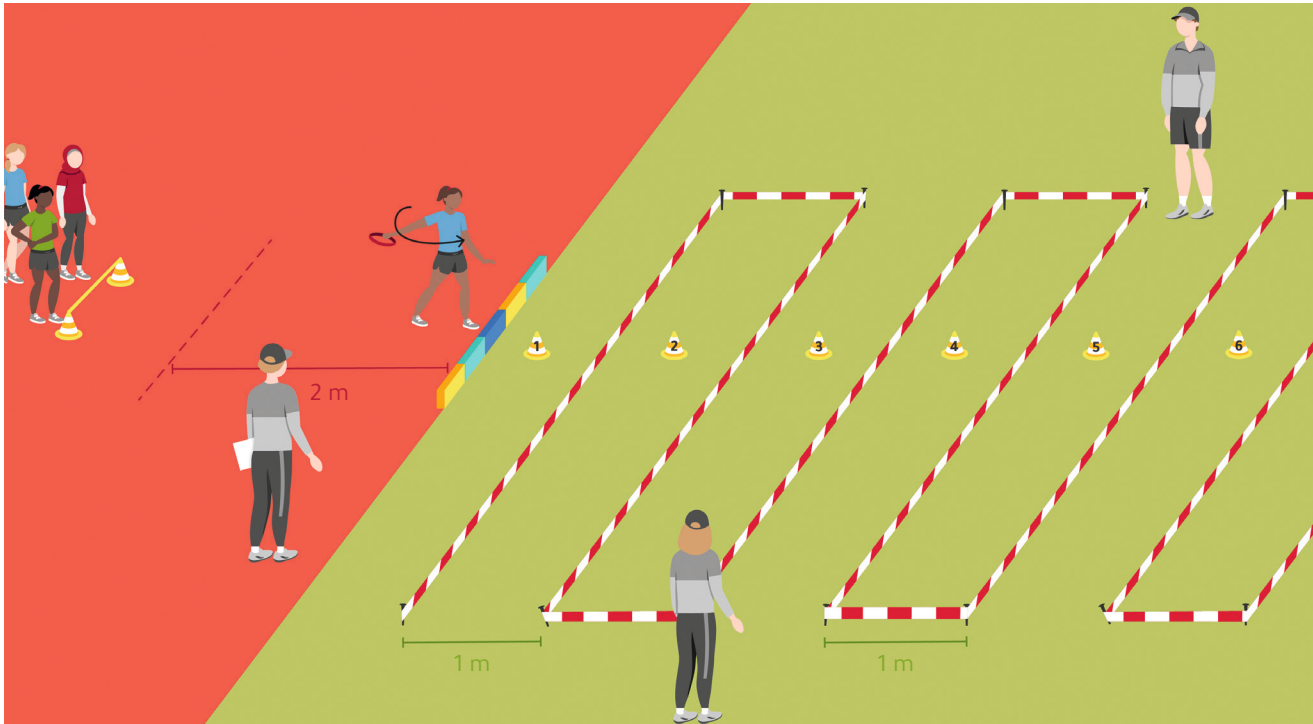
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfballs mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Disk

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

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 Wurfzone 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)
- Punktetafeln (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).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Eventuell können Matten ausgelegt werden, um, im Falle einer Gleichgewichtsproblematik, bei Stürzen Verletzungen zu vermeiden.
- Der Drehrhythmus kann mit vielfältigen Drehbewegungen geübt werden, um die Koordination zu schulen. Das ist vor allem bei Kindern mit einer Gleichgewichtsproblematik sinnvoll.
- Das können (mit steigendem Schwierigkeitsgrad) kleine Sprünge mit einer viertel, halben Dreiviertel oder ganzen Drehung sein, (zweiheinige, einheinige) Drehungen auf einer Bodenmarkierung (Linie in der Halle) oder auf einer (umgedrehten) Turnbank.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.
- In der U12 können gegebenenfalls die Zielzonen angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis

Der Drehwurf ist koordinativ sehr anspruchsvoll, vor allem bei eingeschränktem Orientierungssinn bei seh- (und geistig) beeinträchtigten Menschen und Menschen mit einer Gleichgewichtsproblematik, wie sie häufig bei hörbehinderten Menschen vorzufinden ist.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

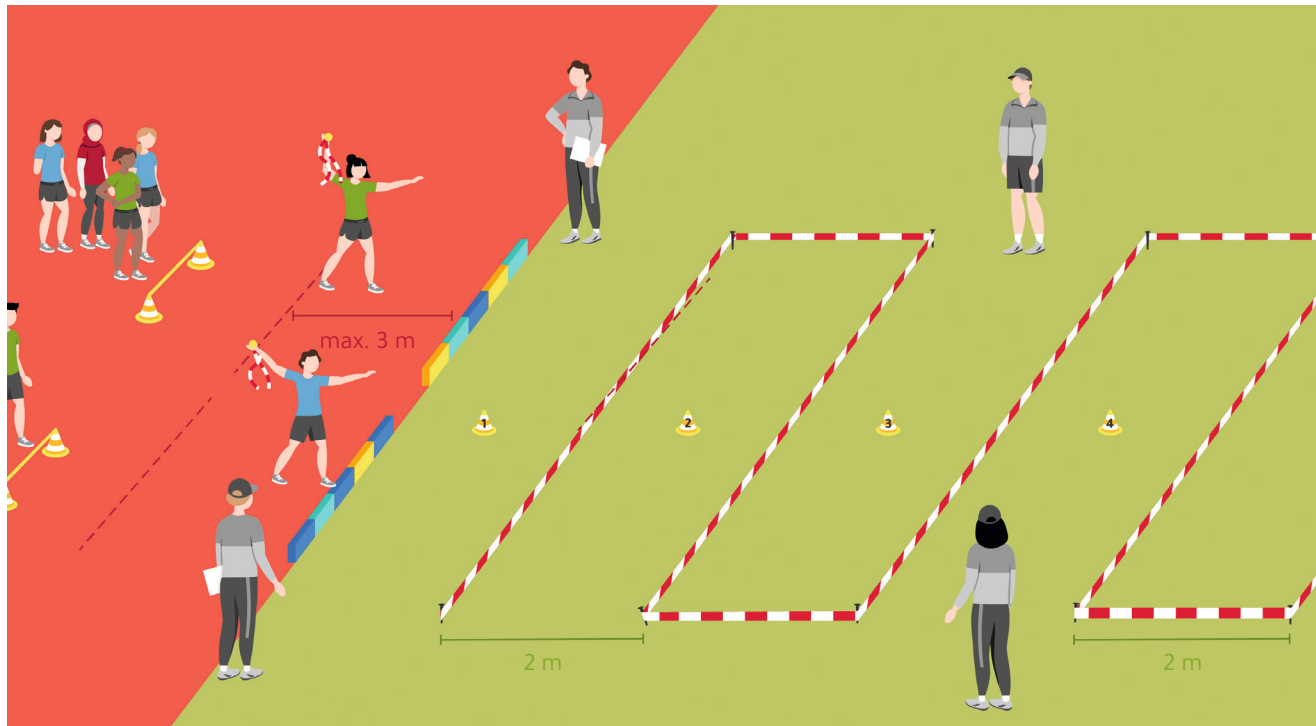
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfbälle mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Diskens

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

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)
- Punktetafeln (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).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

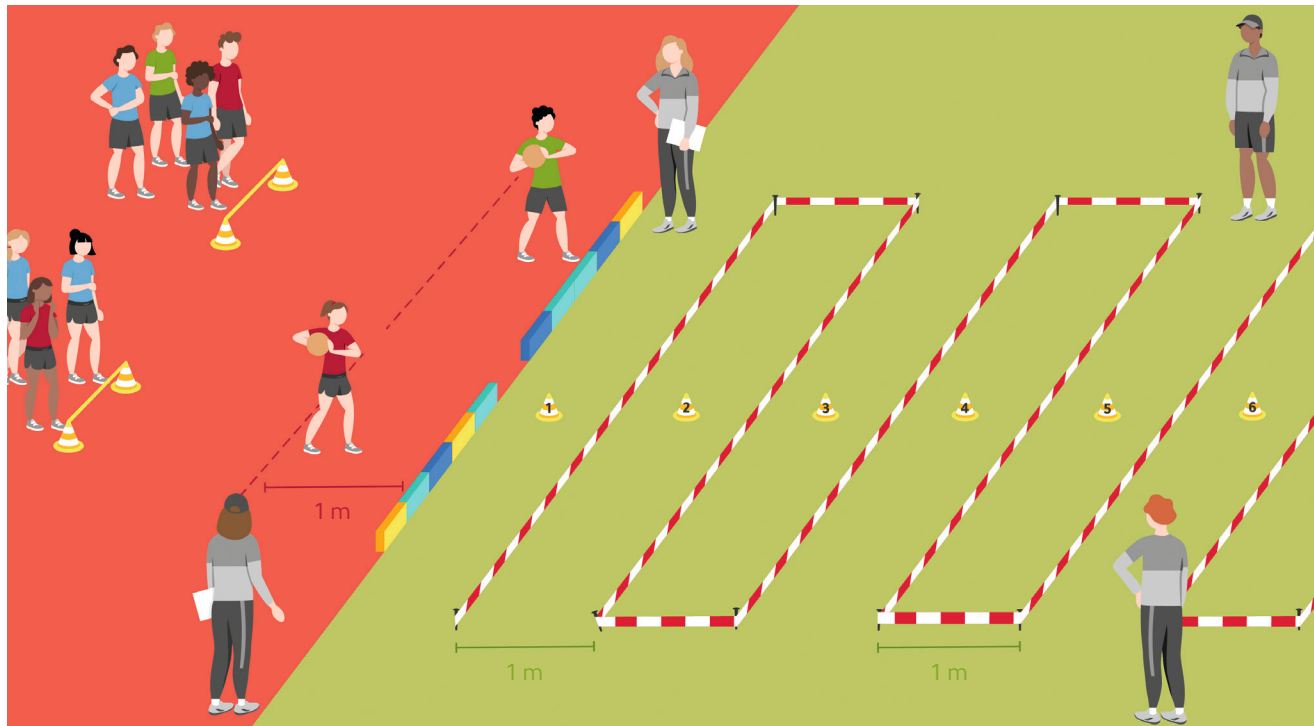
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfballs mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Disk

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

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).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.

Hörbehinderte

- Bei einer Gleichgewichtsproblematik sollte im Training ein Schwerpunkt auf das Einüben des Rhythmus gesetzt werden.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittigerklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

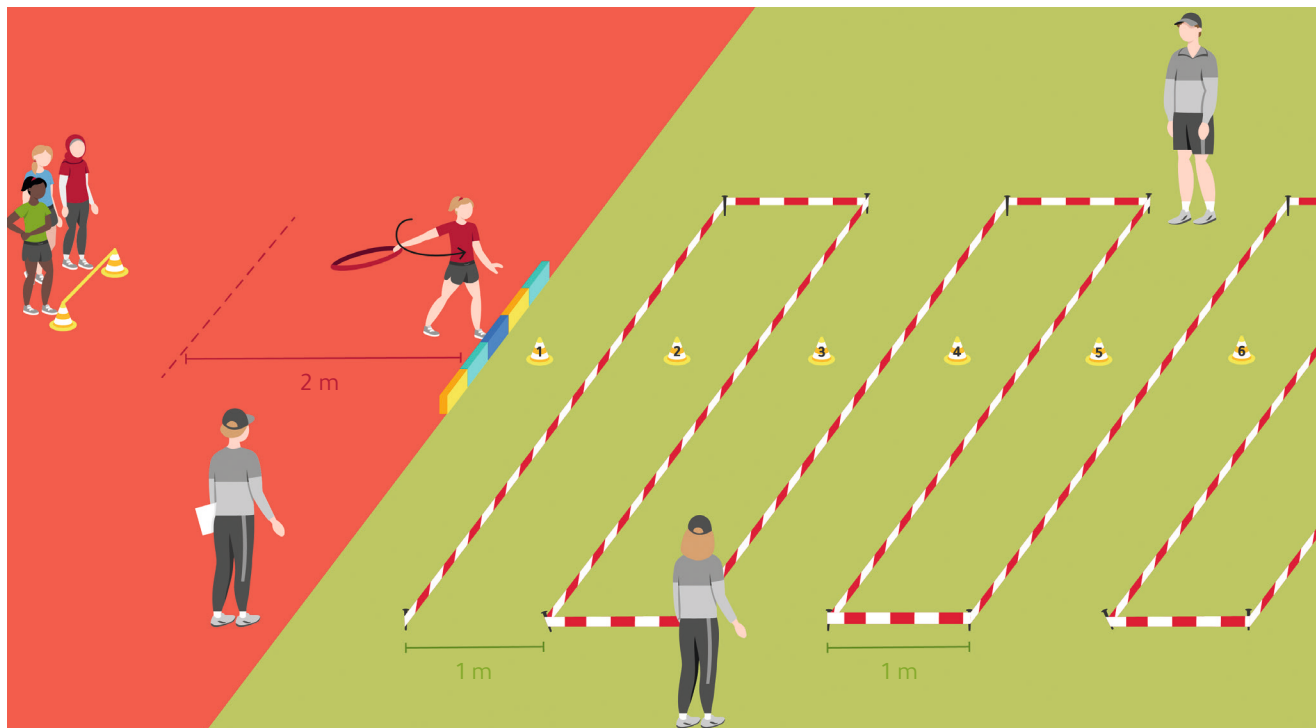
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfbälle mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Disk

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußbälle, Kugeln

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 Wurffeld 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).

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Abwurfzone/-linie muss deutlich markiert werden, z. B. mit Hütchen.
- Auch die Zielzonen sollten durch auffallend farbige Hütchen gekennzeichnet werden.
- Durch ein akustisches Signal kann dem Kind signalisiert werden, wo der Ball hingeworfen werden soll, z. B. durch Rufen oder Klatschen.
- Ein Bereich, aus der die Zone verlassen werden soll, kann zusätzlich markiert werden.

Hörbehinderte

- Eventuell können Matten ausgelegt werden, um, im Falle einer Gleichgewichtsproblematik, bei Stürzen Verletzungen zu vermeiden.
- Der Drehrhythmus kann mit vielfältigen Drehbewegungen geübt werden, um die Koordination zu schulen. Das ist vor allem bei Kindern mit einer Gleichgewichtsproblematik sinnvoll.
- Das können (mit steigendem Schwierigkeitsgrad) kleine Sprünge mit einer viertel, halben Dreiviertel oder ganzen Drehung sein, (zweiheinige, einheinige) Drehungen auf einer Bodenmarkierung (Linie in der Halle) oder auf einer (umgedrehten) Turnbank.
- Falls nötig können Matten neben die Abwurfline gelegt werden, um bei Stürzen, bei einer Gleichgewichtsproblematik, Verletzungen vorzubeugen.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Bei koordinativen Problemen kann direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.
- In der U12 können gegebenenfalls die Zielzonen angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Die Zielzonen können angepasst werden.
- Es kann auch sitzend/liegend geworfen werden.

Hinweis

Der Drehwurf ist koordinativ sehr anspruchsvoll, vor allem bei eingeschränktem Orientierungssinn bei seh- (und geistig) beeinträchtigten Menschen und Menschen mit einer Gleichgewichtsproblematik, wie sie häufig bei hörbehinderten Menschen vorzufinden ist.

Hinweis Wurfgeräte

Das Anpassen der Wurfgeräte nach Gewicht und Größe ist eine wichtige Maßnahme, um Bewegungsausführungen zu erleichtern. Die folgende Materialsammlung unterstützt eine Erleichterung der Bewegungsausführung:

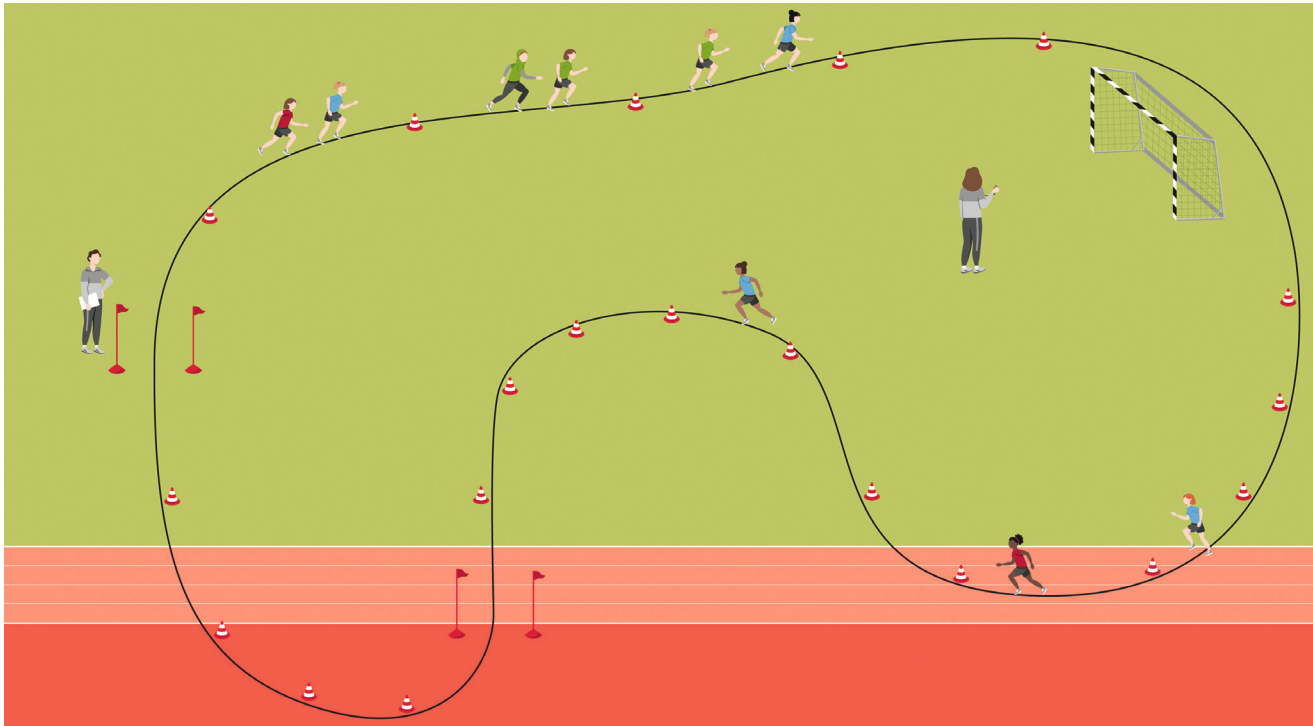
Schlagwurf: z. B. Tennisbälle, Wurfbälle mit verschiedenen Gewichten, Heuler- und Miniheuler

Drehwurf: z. B. Wurfringe in unterschiedlichen Größen, Wurfstäbe, Mini-Diskens

Stoß: z. B. Medizinbälle in unterschiedlichen Größen, Handbälle, Volleybälle, Fußballbälle, Kugeln

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“

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da der „Lauf über 10 Minuten“ häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben

Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.

Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

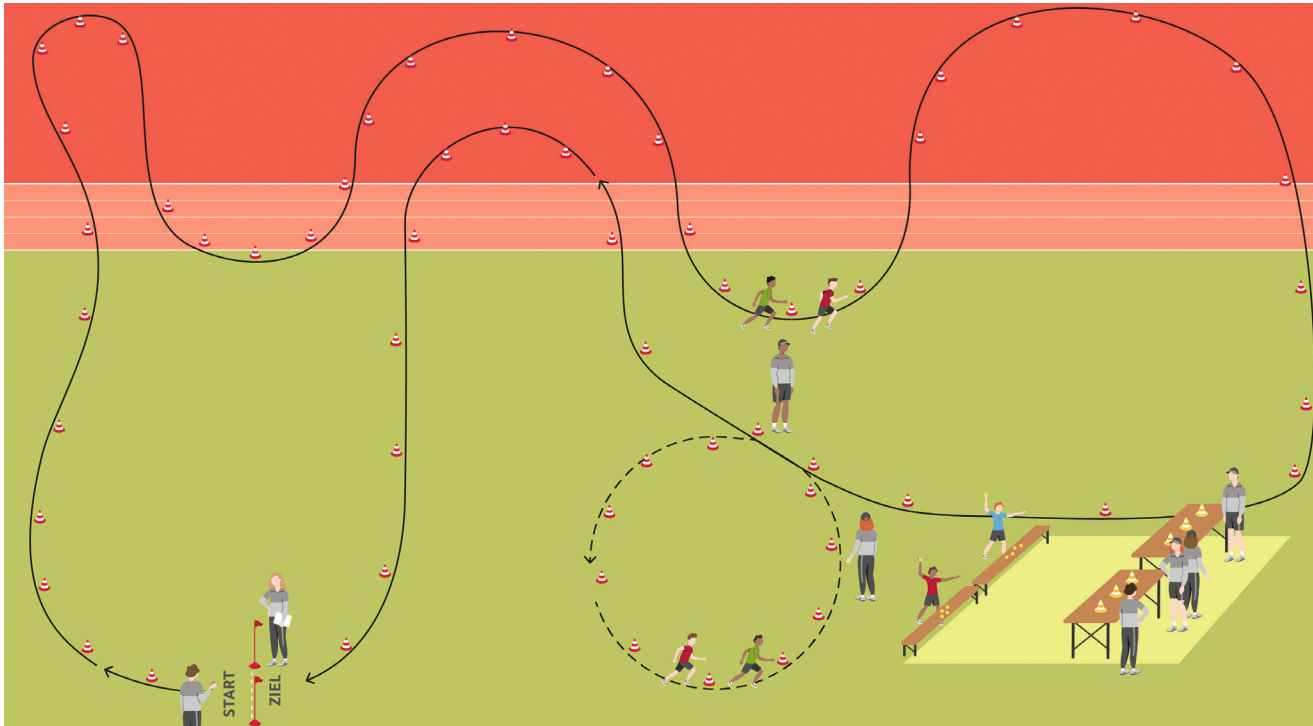
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden; hierbei muss auf eine ebene Strecke geachtet werden und mit einer Gehhilfe muss diese gegebenenfalls verkürzt werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer, Rollator und Krücken bewältigt werden können bzw. es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.

B | BIATHLON

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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 „stehen 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.

Material

- 2 Stoppuhren
- Markierungen für die Laufrunden: 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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben. Da diese Staffeln häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Biathlon kann mit gemischten Tandems durchgeführt werden, so haben sehbehinderte Kinder eine Begleitperson dabei. Die Kinder können z. B. durch Seile miteinander verbunden werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziellinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- **Tipps zur Wurfstation:**
 - Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen
 - Akustisches Signal, wo genau sich die Wurfstation befindet, z. B. durch Klatschen oder Rufen einer Betreuungsperson
 - Treffer muss deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. indem eine Blechdose auf den Boden fällt

- Auch die Sehenden könnten an der Wurfstation mit einer Augenbinde werfen
- Die Anzahl der Strafrunden sollte akustisch vermittelt werden, z. B. durch Zurufen

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben**Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Die Anzahl der Strafrunden kann auch optisch angezeigt werden, z. B. indem mit den Fingern die Anzahl der Runden gezeigt wird. Es muss beachtet werden, dass es für Kinder in der komplexen Situation häufig schwierig ist, die Anzahl der Runden tatsächlich zu realisieren.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Da diese Staffeln häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.

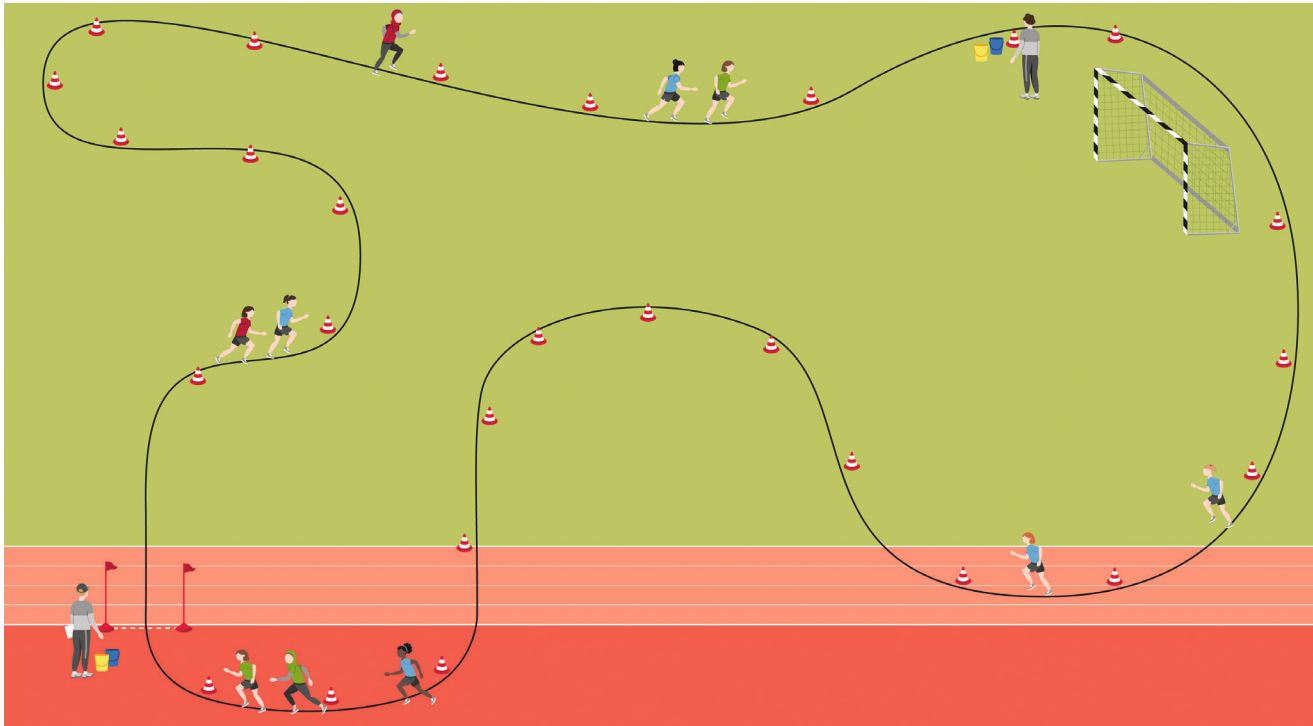
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Als Wegmarkierungen können z. B. Pfeile (mit Klebeband), auf dem Boden angebracht werden.
- **Tipps zur Wurfstation:**
 - Ziele und Wurfgeräte größer anbieten oder Wurfabstand verringern, um die Treffsicherheit zu erhöhen
 - Wurfgeräte und Ziele sollten die gleichen Farben besitzen
 - Akustisches Signal, wo genau sich die Wurfstation befindet, z. B. durch Klatschen oder Rufen einer Betreuungsperson
 - Treffer muss deutlich akustisch wahrnehmbar sein, z. B. indem eine Blechdose auf den Boden fällt
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden, d. h. das Kind kann vielleicht nur eine statt zwei Runden absolvieren.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge / Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Die Wurfstationen sollten an die Höhe der Rollstuhlfahrer*innen angepasst werden.
- Falls kein Wurf möglich ist, sind folgende Ideen möglicherweise umsetzbar:
 - Ziel, eventuell auf dem Boden, mit dem Fuß treffen
 - Bälle mit einem Schläger in ein Ziel bringen, ähnlich wie „Mini-Golf“
 - Ball auf ein Ziel rollen
ähnlich wie beim Kegeln

C | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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.

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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Da der Transportlauf häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Ziel- linie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Die Ausgabestation sollten deutlich sichtbar sein, z. B. durch Helfer*innen in sichtbaren T-Shirts / Westen
- Die Transportmittel sollten an der Ausgabestation durch Helfer*innen angereicht werden.
- Eventuell kann eine*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- **Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
- **Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
- **Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

Geistig Behinderte

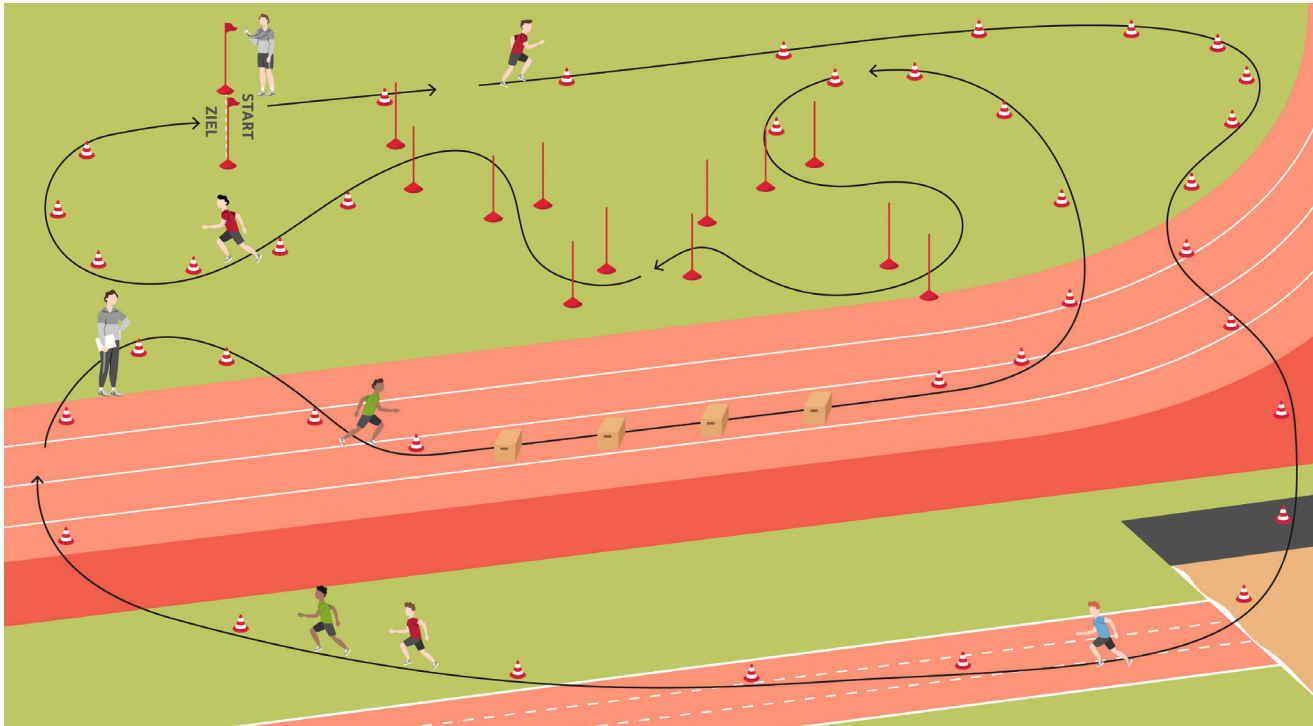
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder oder durch Tierspuren (Anweisung: z. B. „Ich folge einfach den Bärenatzen“) gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge / Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Bei einem Kind im Rollstuhl muss unbedingt eine ebene Strecke gewählt und eventuell kürzere Abstände zwischen den Stationen eingeplant werden, damit die Rollstuhlfahrer auch die Möglichkeit haben, möglichst viele Transportgegenstände zu sammeln.

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

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da der „Lauf über 10 Minuten“ häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben

Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.

Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

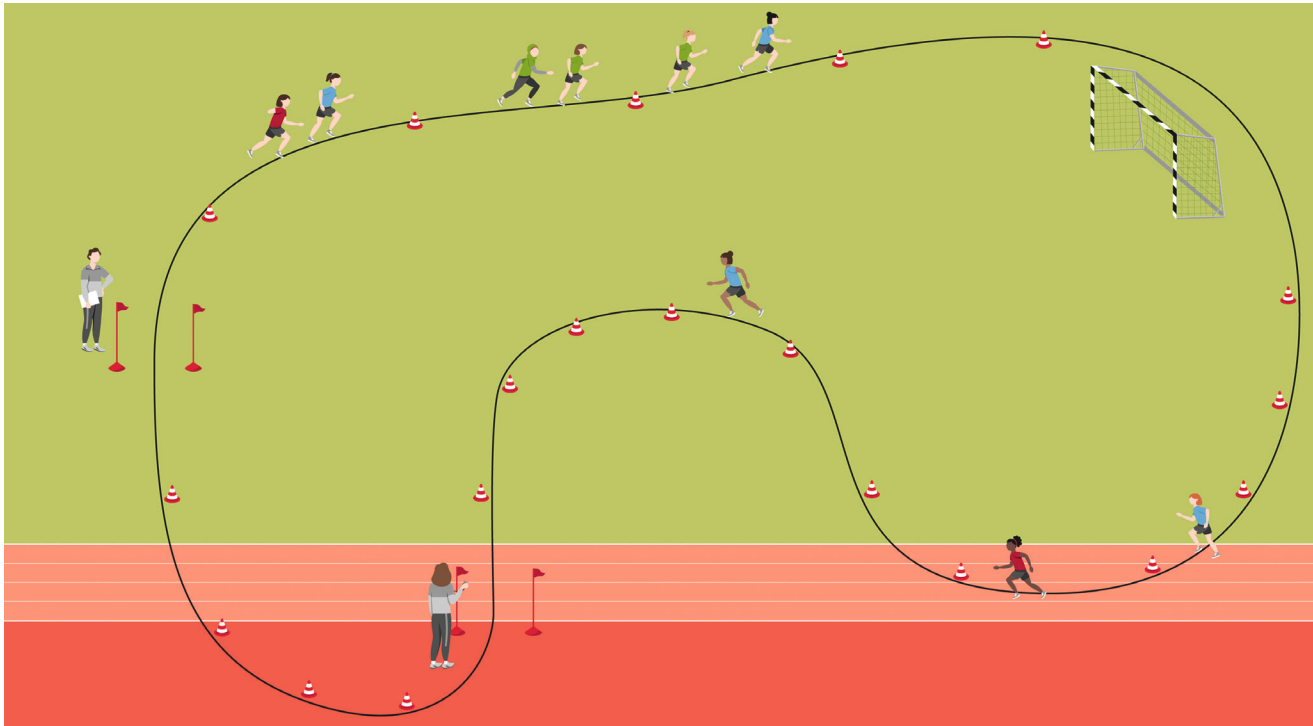
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden; hierbei muss auf eine ebene Strecke geachtet werden und mit einer Gehhilfe muss diese gegebenenfalls verkürzt werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer, Rollator und Krücken bewältigt werden können bzw. es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.

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

Helfer*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.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da der „Lauf über 10 Minuten“ häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden..
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben

Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

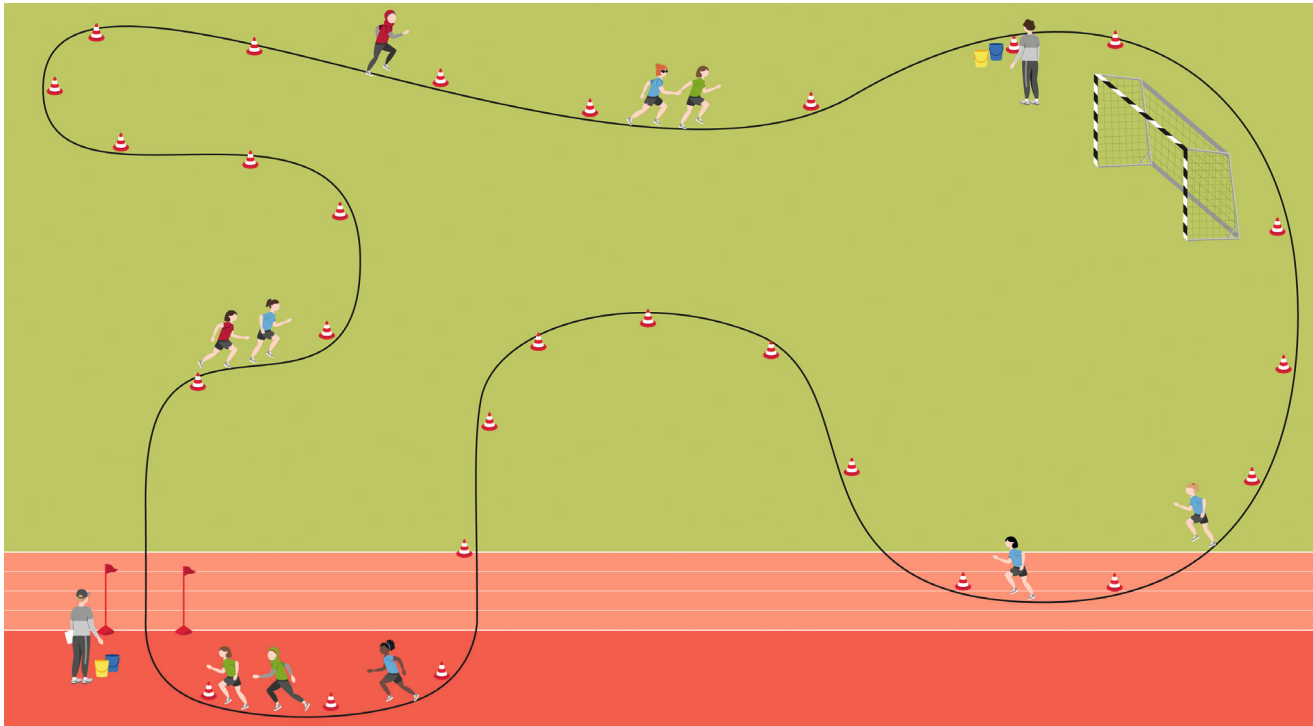
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden; hierbei muss auf eine ebene Strecke geachtet werden und mit einer Gehhilfe muss diese gegebenenfalls verkürzt werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer, Rollator und Krücken bewältigt werden können bzw. es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.

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.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

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

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Da der Transportlauf häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Die Ausgabestation sollten deutlich sichtbar sein, z. B. durch Helfer*innen in sichtbaren T-Shirts / Westen
- Die Transportmittel sollten an der Ausgabestation durch Helfer*innen angereicht werden.
- Eventuell kann eine*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben
- **Auf die Plätze:** LED anschalten zum Beispiel Rot
- **Fertig:** wechselt die Farbe zu Orange
- **Los:** wechselt die Farbe zu Grün.
Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.

Geistig Behinderte

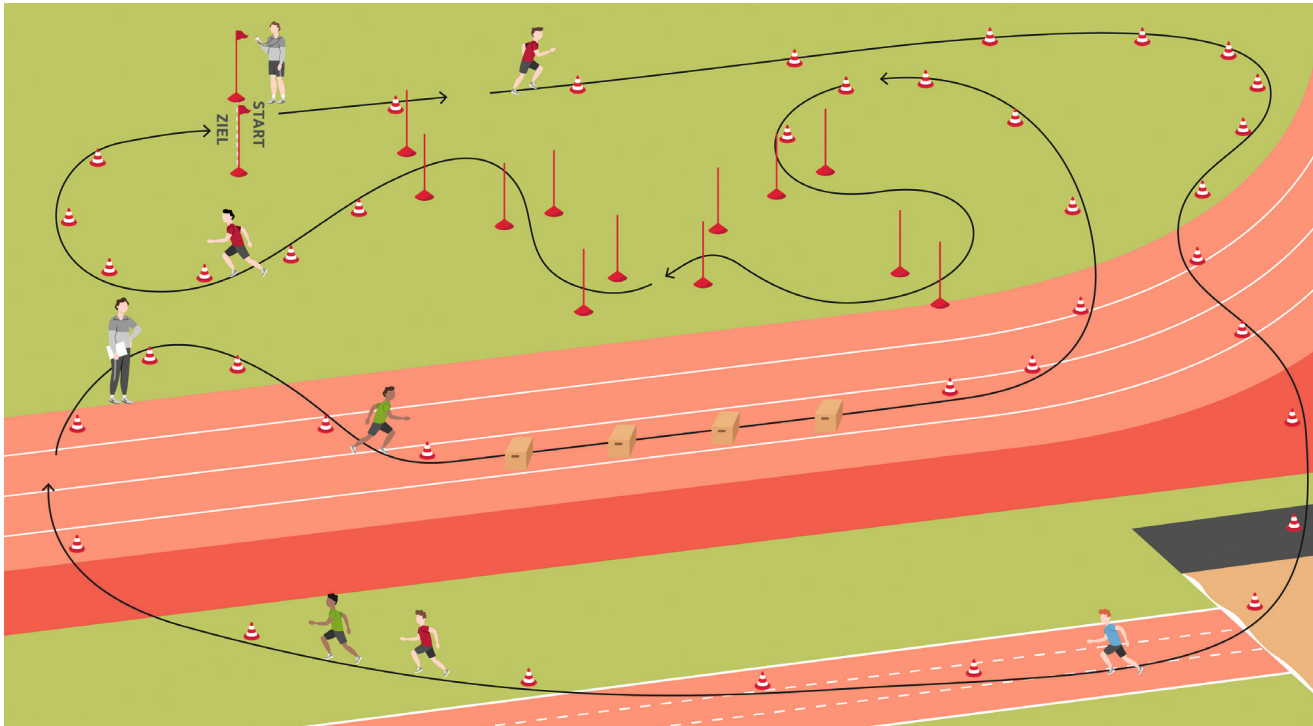
- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke und die Wurfstation sollten im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder oder durch Tierspuren (Anweisung: z. B. „Ich folge einfach den Bärenatzen“) gekennzeichnet werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden. Für Kinder mit einer Gehhilfe muss ggf. die Streckenlänge / Laufzeit deutlich reduziert werden.
- Bei einem Kind im Rollstuhl muss unbedingt eine ebene Strecke gewählt und eventuell kürzere Abstände zwischen den Stationen eingeplant werden, damit die Rollstuhlfahrer auch die Möglichkeit haben, möglichst viele Transportgegenstände zu sammeln.

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

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Bodenverhältnisse sollten möglichst eben sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Die Strecke sollte möglichst wenige Kurven haben.
- Da der „Lauf über 10 Minuten“ häufig auf nicht normierten Strecken gelaufen wird, muss diese auf mögliche Gefahrenpunkte überprüft werden:
 - Treppen, Absätze oder plötzlich auftretende Bodenunebenheiten sollten vermieden bzw. deutlich markiert werden.
 - Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Einsatz einer taktilen Orientierungslinie am Start, z. B. indem diese mit einem Textilklebeband markiert wird, das sich beim Ertasten deutlich vom übrigen Untergrund unterscheidet.
- Einsatz einer auditiven Orientierungshilfe an der Zielinie, z. B. indem der Zieleinlauf durch Klatschen oder Rufen signalisiert wird.
- Eventuell kann ein*e Begleitläufer*in das Kind unterstützen.

Hörbehinderte

- Für den Start kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden:
 - z. B. mit einem Blitzlicht
 - z. B. LEDs mit Fernsteuerung und möglichst unterschiedlichen Farben

Auf die Plätze: LED anschalten zum Beispiel Rot
Fertig: wechselt die Farbe zu Orange
Los: wechselt die Farbe zu Grün.

Die LED-Lampe sollte möglichst so klein sein, dass sie vor dem Startblock angebracht werden kann und dabei das Kind nicht einschränkt.
- Bei Hindernissen auf der Strecke muss auf die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit geachtet und falls nötig, Matten ausgelegt werden.
- Falls nötig, kann ein visuelles Beendigungssignal vereinbart werden.

Geistig Behinderte

- Die Laufbahn muss deutlich wahrnehmbar, d. h. die Linien müssen klar erkennbar sein.
- Es können zusätzlich Hütchen in leuchtenden Farben zur Strecken-, Start- und Zielmarkierung eingesetzt werden.

- Der Streckenverlauf kann gegebenenfalls durch Bilder gekennzeichnet werden.
- Zusätzlich kann der Streckenverlauf mit Pfeilen und Baustellenbändern gekennzeichnet werden.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.
- Die Strecke sollte im Vorfeld mit den Kindern abgelaufen und besprochen werden.
- Die Belastung muss an die individuelle Belastungsfähigkeit angepasst werden.
- Wenn es Hindernisse auf der Strecke gibt, sollten die Kinder dort Hilfe beim Überwinden erhalten.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Gegebenenfalls kann die Disziplin mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe durchgeführt werden; hierbei muss auf eine ebene Strecke geachtet werden und mit einer Gehhilfe muss diese gegebenenfalls verkürzt werden.
- Die Hindernisse auf der Strecke müssen auch für Rollstuhlfahrer, Rollator und Krücken bewältigt werden können bzw. es muss jemand dort sein, der beim Überwinden des Hindernisses hilft.