



WETTKAMPFIDEE

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



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Der Start erfolgt aus dem Startblock.
 - » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Startposition im Startblock ein (Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden).
 - » Mit dem „Fertig!“-Kommando wird das Gesäß bis leicht über Schulterhöhe angehoben; beide Füße haben Kontakt zum Startblock.
 - » Das Startsignal erfolgt per Startpistole oder -klappe.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl der Bahnen) starten gleichzeitig.

- ▶ Jedes Kind läuft einmal.
- ▶ Jedes Kind darf auf Wunsch auf die Zuhilfenahme eines Startblocks verzichten.
- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▶ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen aus der ruhenden „Fertig“-Position auf ein akustisches Signal in kürzester Zeit reagieren, explosiv starten und maximal schnell beschleunigen.
- ▶ Aufbauend auf den koordinativen und konditionellen Anforderungen der U8- und U10-Disziplinen sollen die Kinder ihre Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten verbessern und lernen, höchste Sprintgeschwindigkeiten abzurufen.
- ▶ Da jeder Teilnehmer nur einmal startet, sind gedankliche Vorwegnahme der Startphase und Konzentrations-

fähigkeit von besonderer Bedeutung.

- ▶ Die Kinder sollen in diesem Alter lernen, (nach entsprechender Vorbereitungs-/Anleitungszeit) selbstständig zu agieren und z. B. den Startblock selbst einstellen können.
- ▶ Die Kinder sollen sowohl noch größere Sicherheit im Umgang mit dem dreigeteilten Startkommando („Auf die Plätze – Fertig! – Los!“) als auch Regelkenntnisse im Bereich Sprint erlangen.
- ▶ Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zum olympischen „100-Meter-Sprint der Großen“ ist, dass die Kinder nicht disqualifiziert werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen)
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▶ 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage

WERTUNG

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

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-50-meter