



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen aus dem Hochstart schnellstmöglich auf das akustische Startsignal reagieren und so schnell wie möglich eine 800-Meter-Strecke laufen.
- ▲ Wer läuft am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern geht in einem oder mehreren Läufen an den Start.
- ▲ Jedes Kind läuft einmal.
- ▲ Der Start erfolgt aus dem Hochstart an der Startlinie der Stadionrunde:
 - » Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder die Startposition ein (Schrittstellung, vorderer Fuß hinter der Startlinie).
 - » Das Startsignal erfolgt – ohne vorheriges „Fertig!“-Kommando – per Startpistole oder -klappe.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entspre-

chende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).

- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position ...
 - » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
 - » mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Die Laufzeiten für zwei Stadionrunden (800 Meter) werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Es sollten – ggf. auch im Innenraum – Bereiche gekennzeichnet werden, in denen nicht am Lauf teilnehmende Kinder, Trainer und Zuschauer die Läufer anfeuern dürfen.

Sie dürfen dabei allerdings die Läufer und Wettkampfhelfer nicht irritieren.

TRAINERWISSEN

- ▲ Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder (nach entsprechender Vorbereitung im Training) auf zwei Stadionrunden Zeit- und Tempogefühl beweisen.
- ▲ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.
- ▲ Die Kinder sollen – bei entsprechendem Rennverlauf und passender Gelegenheit – selbstständig das Tem-

po erhöhen bzw. mitgehen, um auf (zwischenzeitliche) Vorstöße anderer zu reagieren (hohe Anforderungen an Taktik und Leistungswille).

- ▲ Die Kinder lernen bei dieser Ausdauerleistung, an die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen zu gehen, zumal sie bei dieser Wettkampfvariante erstmals während des Laufs auf sich allein gestellt sind. Dabei sind (Erschöpfungs-) Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und gesunder Ehrgeiz gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Stadionrunde mit Start-/Ziellinie
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen) am Start
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▲ Stoppuhren (1 pro Läufer) 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.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



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

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lau/f/u12-800-meter/