



**WETTKAMPFIDEE**

- ▲ Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500- bis 2500-Meter-Strecke möglichst schnell bewältigen.
- ▲ Wer läuft am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Auf und neben der Sportanlage einen Laufparcours mit mehreren Richtungswechseln abstecken. Dabei vorhandene Hindernisse (z. B. Treppen, Weitsprungrube, [Stab-] Hochsprunganlage, Wassergraben) einbeziehen. (Sicherheitsaspekte sind zu beachten!)
- ▲ Je nach Länge einer Laufrunde die Zahl der zu absolvierenden Runden so festlegen, dass eine Laufstrecke von insgesamt 1500 – 2500 Metern entsteht.
- ▲ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet (in einem oder mehreren Läufen) aus dem Hochstart auf das zweigeteilte Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Läufer per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende 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 werden für jeden Läufer per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig an den Start gehen können.

- ▲ Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.
- ▲ Die Laufstrecke sollte deutlich gekennzeichnet (am besten abgesperrt) sein, um Missverständnisse, Irritationen und falsche Laufwege auszuschließen. Dabei sollte der Rundkurs möglichst ansprechend und abwechslungsreich sein.
- ▲ Erläutern Sie bei einer Proberunde den Streckenverlauf sowie die besonderen Herausforderungen der jeweiligen Hindernisse.
- ▲ Die Kinder können sich mit einem Laufpartner zusammenschließen, um sich gegenseitig zu ziehen bzw. zu motivieren. Hier können Hinweise

des Trainers bei der geeigneten Partnerwahl helfen.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Anknüpfend an die Biathlon-Staffeln in der U8 und U10 sollen die Kinder ihre Laufgeschwindigkeit selbstständig entsprechend der Streckenlänge und -führung und dem Untergrund dosieren und ggf. an das taktische Verhalten der Mitläufer anpassen.
- ▲ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ Markierungshilfen (z. B. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ▲ Hindernisse (vorhandene und selbst erstellte)
- ▲ 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- ▲ Stoppuhren/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.

**WETTKAMPFHILFER**

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ Helfer: Zeitnahme, Runden zählen und Protokollführung (1 je Läufer)
- ▲ Helfer: Streckenposten

**WEITERE HINWEISE**



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

[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disciplin-uebersicht/bereich-lau/u12-crosslauf-1500-2500-m](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disciplin-uebersicht/bereich-lau/u12-crosslauf-1500-2500-m)