



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal 1½ Drehungen per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- ▲ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- ▲ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Beginnend an der Abwurflinie in einem 20 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markieren, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- ▲ Den Wurfbereich auf 2,5 m begrenzen und mit einem Tor oder Wurfnetz sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisinge oder kleine Fahrradmäntel).
- ▲ Die Kinder werfen das Gerät nach maximal 1½ Drehungen aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie

Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich.
 ▲ Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
 - » **A: Additionsergebnis**
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
 - » **B: Bestergebnis**
Die jeweils höchste Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

- ▲ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
 - » der Beschleunigungsweg größer ist als der Drehwurf aus der eineinhalbfachen (1½) Drehung,
 - » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▲ Ziel ist das Werfen nach 1¼ Drehungen (Geübte nach 1½ Drehungen),

eine hoch komplexe und herausfordernde Aufgabe. Bei den Drehschritten sind Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit gefragt.
 ▲ Der längere Beschleunigungsweg fordert ein optimales Timing von Drehung, Wurfauslage und Abwurfzeitpunkt.
 ▲ Dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend können die Kinder Fuß-Ausgangsstellung und Anlauf selbst wählen.
 ▲ Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
 ▲ Für Wurfauslage und Abwurf benötigen die Kinder ein gutes Bewegungsgefühl.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- ▲ Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- ▲ 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- ▲ Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▲ 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 3 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u12-drehwurf