



**WETTKAMPFIDEE**

- ▶ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- ▶ Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▶ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
  - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
  - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▶ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▶ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▶ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  - » die vorgegebene Startposition aufgibt oder

- » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- ▶ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- ▶ Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▶ Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- ▶ Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- ▶ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

▶ Jedem Zeitnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

**TRAINERWISSEN**

- ▶ Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- ▶ Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- ▶ Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▶ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziel-linie)
- ▶ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hütchen oder Pylonen)
- ▶ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▶ 4 Stoppuhren

**WERTUNG**

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

**WETTKAMPFHelfER**

- ▶ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▶ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Ordner und Protokoll-führung

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u8-30-meter