



# Leichtathletik Spvgg. Herten e.V.



## Ablaufplan für das Kinderleichtathletik-Sportfest der U8

| Stationen            | Disziplin                                | Durchführung   | Wertung   |
|----------------------|--|--|---|
| <b>Sprint</b>        | <b>30m "Schnell-Laufen"</b>              | Jedes Kind sprintet aus dem Hoch- und Kauerstart (insgesamt 2 x) auf Startkommando. Alle Starts erfolgen ohne Startblock. Nach dem Kommando "Auf die Plätze" nehmen die Kinder die Warte- und bei "Fertig" die ruhende Startposition ein. Dann erfolgt das Startsignal.  | Die Zeiten von den 2 Läufen je Kind werden addiert.<br>Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.<br>Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Reihenfolge gebracht.  |
| <b>Weit</b>          | <b>Hoch-Weitsprung</b>                   | Jeder Teilnehmer springt aus einem max. 5 m Anlauf einbeinig über eine Stange und landet dann auf beiden Füßen in der Grube.<br>Direkt vor die Weitsprunggrube (Kante) wird das Stangengestell aufgebaut.<br>Die Höhe der Stange wird von Durchgang zu Durchgang erhöht.<br>Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen der Stange) hat das Kind einen 2. Versuch pro Höhe.  | Pro übersprungener Höhe erhält das Kind einen Punkt.<br>Die erreichte Punktzahl je Kind wird addiert.<br>Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.<br>Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.   |
| <b>Wurf</b>          | <b>Schlagwurf</b>                        | Die Kinder werfen das Wurfgerät (Nerf) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl.<br>Zone: 30m lang, in 1m breite Zonen, Punktetafeln mit Punkten, Hütchen trennt den Wurf- und Wartebereich<br>Jedes Kind hat 4 Versuche (2 Würfe direkt nacheinander).<br>Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie berührt/überschritten wird und/oder wenn der Abwurfbereich nicht nach hinten verlassen wird (nach dem 2. bzw. 4. Wurf).<br>Der Trainer/Betreuer kann den Nerf in die nach hinten ausgestreckte Hand des Kindes legen. | Die besten drei erzielten Punktzahlen je Kind werden addiert (Einzelergebnis).<br>Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.<br>Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.   |
| <b>Pendelstaffel</b> | <b>30m-Hindernissprint-Pendelstaffel</b> | Dauer: 3 Minuten je Team<br>Hürdenbahn: 5 kleine Hürden im Abstand von 4 m mit je 7 m Anlauf und Auslauf<br>In die eine Richtung über Hürden und in die andere Richtung ohne Hürden.<br>Jeweils 3m hinter den Übergabelinien steht eine Fahnenstange, die vom ankommenden Läufer umlaufen werden muss, bevor er den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer weitergeben kann.  | <b>1 Punkt:</b> für jede Hürde, für jedes korrekte Umlaufen des Umlaufmals, für jede Hürde an der auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde<br><b>Punktanzug: -1 Punkt</b> pro Hürde bei <u>seitlichem Ausweichen an einer Hürde</u> ;<br><b>-2 Punkte</b> , wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) <u>nicht umrundet</u> wird; <b>-3 Punkte</b> wenn es <u>bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen</u> des übenehmenden Läufers kommt.<br>Umgefallene oder berührte Hürden werden <u>nicht</u> bestraft.<br>Welches Team sammelt innerhalb von <b>3 min</b> die meisten Punkte?<br>Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht. |