

BLV-Kinderleichtathletik-Cup am 25.03.2023

im Rahmen des MEIN FREIBURG MARATHON

Disziplinbeschreibung U8

35m Hindernis-Sprint

Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m) hintereinander liegende Hindernisse (30 cm).

Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Mit Hilfe einer Startklappe ertönt das Startsignal nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und wiederholt. Disqualifikationen werden keine ausgesprochen.

Anzahl der Versuche: Zwei

Wertung: Die Zeiten beider Läufe werden addiert. Die sechs Schnellsten eines Teams kommen in die Wertung.

Hindernisanzahl (Höhe): 4 Hindernisse (30 cm)

Abstand: 5 m

Distanz zum 1. Hindernis: 8 m

Hoch-Weitsprung

Aus einem begrenzten, vorgegebenen Anlaufbereich (maximal 5 m) sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und über eine Querstange beidbeinig auf eine Weichbodenmatte springen. Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen Anlauf.

Anzahl der Versuche: Zwei pro Höhe

Wertung: Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.

Einstiegshöhe: 40 cm (anschließend Steigerung in 5 cm-Schritten)

Landung: Beidbeinig. Beide Füße müssen zuerst die Matte berühren.

Einbein-Hüpfer-Staffel

Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Bodenkontakten den vorgegebenen Sprungparcours bewältigen. Die ersten zehn Reifen sind mit dem einen Bein, die nächsten zehn Reifen mit dem anderen Bein zu absolvieren. Misslingt ein korrektes In-den-Reifen-Springen (Bodenberührung außerhalb des Reifens) so muss das Kind zurück zum vorherigen Reifen und hüpft von dort aus weiter. Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig - Los!“. Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“.

Anzahl Staffelmittglieder: Alle Kinder eines Teams

Anzahl der Reifen: 20

Wertung: Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen innerhalb drei Minuten bildet das Teamergebnis.

Korrekte Sprünge: Innerhalb des Reifens oder Reifenmarkierung

Zielwurf

Mit einem Flatterball (Tennisball) wird auf ein Ziel-Gitter geworfen. Der Wurf erfolgt aus dem Stand in Schrittstellung hinter einer Abwurfmarkierung (Bsp. Tisch). Jedes getroffene Feld im Ziel-Gitter gibt eine bestimmte Punktzahl.

- Anzahl der Versuche:** Vier (Immer zwei hintereinander)
Wurfauslage: Schrittstellung, Wurfarm gestreckt, Hand über Kopfhöhe, Abwurf über Schulter, über Kopfhöhe
Wertung: Die drei besten Versuche einer Person werden addiert. Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis hinzugezählt.

8	9	8
9	10	9
7	8	7
5	6	5
3	4	3

Pendelstaffel

Auf jeder Seite der Bahn stellen sich gleich viele (bei ungerader Zahl auf einer Seite ein Kind mehr) Kinder auf. Nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“ sprintet das erste Kind mit einem Staffelgerät auf die andere Seite. Dort umläuft das Kind die Markierungsstange (3m hinter der Übergabe-Markierung) und übergibt das Staffelgerät von hinten an den nächsten Läufer.

- Anzahl Staffelmittglieder:** Alle Kinder eines Teams
Anzahl Markierungen: Vier
Wertung: Es gibt auf der Flachstrecke einen Punkt pro Markierung, an der vorbeigelaufen wird. Alle Punkte innerhalb von drei Minuten werden zum Gesamtergebnis addiert.

Disziplinbeschreibung U10

35m Hindernis-Sprint

Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5,5 m) hintereinander liegende Hindernisse (40 cm).

Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Mit Hilfe einer Startklappe ertönt das Startsignal nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und wiederholt. Disqualifikation werden keine ausgesprochen.

Anzahl der Versuche: Zwei

Wertung: Die Zeiten beider Läufe werden addiert. Die sechs Schnellsten eines Teams kommen in die Wertung.

Hindernisanzahl (Höhe): 4 Hindernisse (40 cm)

Abstand: 5,5 m

Distanz zum 1. Hindernis: 9 m

Hoch-Weitsprung

Aus einem begrenzten, vorgegebenen Anlaufbereich (maximal 10 m) sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und über eine Querstange beidbeinig auf eine Weichbodenmatte springen. Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen Anlauf.

Anzahl der Versuche: Zwei pro Höhe

Wertung: Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.

Einstiegshöhe: 50 cm (anschließend Steigerung in 5 cm-Schritten)

Landung: Beidbeinig. Beide Füße müssen zuerst die Matte berühren.

Fünfersprunglauf

Die Kinder beginnen mit dem Sprunglauf aus dem Stand* hinter einer Markierung. Vorgegeben ist eine Bahn von 15m. Der Schiedsrichter zählt die Sprünge. Gemessen wird die Weite zwischen dem Startpunkt und dem fünften Bodenkontakt.

Anzahl der Versuche: Zwei, dabei wird der bessere Versuch gewertet

Sprungabfolge: re-li-re-li-re bzw. li-re-li-re-li

Länge der Strecke: 15 m

Wertung: Die Ergebnisse der sechs besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert.

*Auftaktschritt erlaubt, sofern vorderer Fuß auf dem Boden bleibt.

Medizinballstoßen

Der Medizinball wird möglichst weit in Richtung der markierten Zonen (Breite: 0,5 m) gestoßen. Der Stoß erfolgt aus der seitlichen Stoßauslage aus dem Stand und ist gültig, wenn die Abwurflinie nicht übertreten wird.

Anzahl der Versuche: Vier (Immer zwei hintereinander)
Gewicht: 1 kg
Wertung: Die drei besten Versuche einer Person werden addiert. Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis hinzugezählt.

Pendelstaffel

Auf jeder Seite der Bahn stellen sich gleich viele (bei ungerader Zahl auf einer Seite ein Kind mehr) Kinder auf. Nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“ sprintet das erste Kind mit einem Staffelgerät auf die andere Seite. Dort umläuft das Kind die Markierungsstange (3m hinter der Übergabe-Markierung) und übergibt das Staffelgerät von hinten an den nächsten Läufer.

Anzahl Staffelmitglieder: Alle Kinder eines Teams
Anzahl Markierungen: Vier
Wertung: Es gibt auf der Flachstrecke einen Punkt pro Markierung, an der vorbeigelaufen wird. Alle Punkte innerhalb von drei Minuten werden zum Gesamtergebnis addiert.

Disziplinbeschreibung U12

35m Hindernis-Sprint

Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (6 m) hintereinander liegende Hindernisse (50 cm).

Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Mit Hilfe einer Startklappe ertönt das Startsignal nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und wiederholt. Disqualifikationen werden nicht ausgesprochen.

Anzahl der Versuche: Zwei

Wertung: Die Zeiten beider Läufe werden addiert. Die sechs Schnellsten eines Teams kommen in die Wertung.

Hindernisanzahl (Höhe): 4 Hindernisse (50 cm)

Abstand: 6 m

Distanz zum 1. Hindernis: 10 m

Hoch-Weitsprung

Aus einem begrenzten, vorgegebenen Anlaufbereich (maximal 10 m) sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und über eine Querstange beidbeinig auf eine Weichbodenmatte springen. Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen Anlauf.

Anzahl der Versuche: Zwei pro Höhe

Wertung: Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.

Einstiegshöhe: 60 cm (anschließend Steigerung in 5 cm-Schritten)

Landung: Beidbeinig. Beide Füße müssen zuerst die Matte berühren.

Fünfersprunglauf

Die Kinder beginnen mit dem Sprunglauf aus dem Stand* hinter einer Markierung. Vorgegeben ist eine Bahn von 15m. Der Schiedsrichter zählt die Sprünge. Gemessen wird die Weite zwischen dem Startpunkt und dem fünften Bodenkontakt.

Anzahl der Versuche: Zwei, dabei wird der bessere Versuch gewertet

Sprungabfolge: re-li-re-li-re bzw. li-re-li-re-li

Länge der Strecke: 15 m

Wertung: Die Ergebnisse der sechs besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert.

*Auftaktsschritt erlaubt, sofern vorderer Fuß auf dem Boden bleibt.

Medizinballstoßen

Der Medizinball wird möglichst weit in Richtung der markierten Zonen (Breite: 0,5 m) gestoßen. Der Stoß erfolgt aus dem 3-Schritt-Anlauf* und ist gültig, wenn die Abwurfline nicht übertreten wird.

Anzahl der Versuche: Vier (Immer zwei hintereinander)
Gewicht: 2 kg
Wertung: Die drei besten Versuche einer Person werden addiert. Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis hinzugezählt.

*Der Stoß muss nicht zwingend aus einem 3 Schritt-Anlauf erfolgen, wird aber empfohlen.

Pendelstaffel

Auf jeder Seite der Bahn stellen sich gleich viele (bei ungerader Zahl auf einer Seite ein Kind mehr) Kinder auf. Nach dem Kommando „Auf die Plätze – Los (anhand Startklappe)!“ sprintet das erste Kind mit einem Staffelgerät auf die andere Seite. Dort umläuft das Kind die Markierungsstange (3m hinter der Übergabe-Markierung) und übergibt das Staffelgerät von hinten an den nächsten Läufer.

Anzahl Staffelmitglieder: Alle Kinder eines Teams
Anzahl Markierungen: Vier
Wertung: Es gibt auf der Flachstrecke einen Punkt pro Markierung, an der vorbeigelaufen wird. Alle Punkte innerhalb von drei Minuten werden zum Gesamtergebnis addiert.

**Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Vorbereitung auf den
BLV-Kinderleichtathletik-Cup 2022!**

*Wir freuen uns schon darauf, gemeinsam mit Euch ein besonderes Fest der Kinderleichtathletik
am 25. März 2023 in Freiburg zu feiern. ☺*



Foto © Silke
Post

Ansprechpartner

Badischer Leichtathletik-Verband e.V.

Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe
Mail: gs@blv-online.de
Telefon: 0721/18385-0