



**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 Start-position bzw. vorgeschaltete Bewe-gungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▲ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
  - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
  - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungs-aufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▲ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Nach dem Kommando „Auf die Plät-ze!“ 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 abgebro-chen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  - » die vorgegebene Startposition auf-gibt 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 vorgeschalte-te Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforder-ten 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 Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Auf ein akustisches Signal zu reagie-ren und möglichst schnell aus unter-schiedlichen Positionen zu beschleu-nigen, 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 va-riantenreichen Wettkampfbedingun-gen mit dem dreigeteilten Startkom-mando im Sprint vertraut gemacht werden.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziel-linie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebe-band, 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.

**WETTKAMPFHILFER**

- ▲ 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