



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampferät nach maximal einer ganzen Drehung 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.
- Es werden, beginnend an der Abwurfline, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampferät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf 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**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurfline übertreten oder das Zielfeld berührt wird,

- » der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
- » 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**

- Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Be-

schleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitergehende Würfe.

- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
- Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen“ und dann „peitschenartig“ nach vorne schnellen zu lassen.
- Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

**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)
- Punktetafeln (laminierter), Hütchen

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

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

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf