



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen an das sportliche Gehen herangeführt werden und dabei so schnell wie möglich die Wett-

kampfstrecke 400- bis 600-Meter gehen.

Dabei werden Regelverstöße in der Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.

Wer geht am schnellsten?
Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum oder auf festem Untergrund (Außen-

bahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m- (Wendepunkt-)Strecke ist möglich.
Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.
- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnet werden.

- Die Zeit wird gestoppt, sobald der Geher die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.
- Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden. Die Kinder können aber auch dann nur einmal pro 200-Meter-Abschnitt verwarnet werden.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Vorstufe des Gehens, das Marschieren, erlernen und hin zum Gehen im mittleren und hohen Tempo weiterentwickeln.
- Dazu soll zuerst eine korrekte Bewegungsvorstellung des Gehens geschaffen werden.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Geh- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- Stoppuhren oder elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole und 1 Pfeife
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend der Gehzeit in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u10-gehen-400-600-m/