



**WETTKAMPFIDEE**

▲ Die Kinder sollen aus einer frei gewählten Startposition auf ein akustisches Signal möglichst

schnell starten und so schnell wie möglich über eine 30- bis 40- Meter Hindernisstrecke laufen.

▲ Wer läuft am schnellsten?  
▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Die Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ einen Hindernissprint von 30 bis 40 Meter.
- ▲ Die Startposition ist jedem Kind freigestellt, z. B. Hoch-, Kauer-, Dreipunkt- oder Tiefstart; alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Auf jeder Bahn werden jeweils 4 bis 6 gleiche Hindernisse (30 bis 50 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 4 bis 6 m, Anlauf zum ersten Hindernis 6 bis 8 m; s. Abbildung) aufgestellt. Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Ausschreibung bekannt gegeben!

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.
- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position vor dem Startsignal mit einem Körperteil (Fuß oder Hand) den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

- ▲ Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.
- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei absolviert jedes Kind 2 Läufe.
  - » **A) Additionsergebnis:** Die Zeiten aus beiden Läufen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  - » **B) Bestergebnis:** Der jeweils schnellere Lauf eines Läufers ergibt dessen Einzelergebnis.

- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.
- ▲ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.
- ▲ Hoch- und Kauerstart stellen die entwicklungsgemäße Form dar und sind zu bevorzugen.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Demonstrieren Sie die möglichen Startpositionen vor dem ersten Lauf.
- ▲ Startkommando und das Verhalten nach Fehlstarts sollten zu Beginn erläutert werden.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Die Kinder sollen nach dem Startkommando explosiv starten.
- ▲ Dabei sollen sie bis zum ersten Hindernis maximal beschleunigen und die Hindernisse mit gleichbleibendem Rhythmus risikofreudig, flach und schnell überspringen.

**BENÖTIGTES MATERIAL**

- ▲ 4 oder mehr Laufbahnen (mit Start- und Ziellinie)
- ▲ 20 Kinder-Hürden o. Ä.
- ▲ 4 oder mehr Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife

**WERTUNG**

- ▲ Die Additions- oder Bestergebnisse werden in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▲ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder, die in eine Rangfolge gebracht werden.

**WETTKAMPFHILFER**

- ▲ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▲ 4 oder mehr Helfer: Zeitnahme, Protokollführung
- ▲ 1 Helfer: Aufstellen der Hindernisse

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u10-hindernissprint-30-40-m