



**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 Einzelleistung.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

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

- 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 entwicklungs-gemäße Form dar und sind zu bevorzugen.

**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 übersprinten.

**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 Einzelleistungen der Kinder, die in eine Rangfolge gebracht werden.

**WETTKAMPFHelfER**

- 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