



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampfggerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Stöße in Folge ausführen können.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Es wird ein 1 bis 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entspre-

chend umgekehrt). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen),

» der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen das Stoßen als Streck-Dreh-Bewegung des ganzen Körpers und das Einnehmen der Stoßauslage als grundlegendes Bewegungselement erlernen. Dabei soll ein Bewusstsein für die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein geschaffen werden.

- Im Vergleich zum beidarmigen Stoßen in der U8 soll die Streckbewegung über den hinzukommenden Drehimpuls (und den daraus resultierenden verlängerten Beschleunigungsweg) verstärkt werden.
- Die Kinder lernen, dass der Stoßbereich (nach 2 aufeinanderfolgenden Versuchen) über die 1-Meter-Begrenzungslinie nach hinten verlassen wird.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 4 bis 6 Medizinbälle (1 bis 1,5 kg)
- 1 Zielfeld (10 x 15 m)
- 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminierter), Hütchen
- 1 Maßband

**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.

**WETTKAMPFHILFER**

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-medizinballstoß