



**WETTKAMPFIDEEN**

- ▲ Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus 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 Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.
- ▲ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät frühzeitig bekannt gegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- ▲ Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der

das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- ▲ Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) 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 Wurf ist ungültig, wenn ...
  - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - » der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird
  - » der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Empfehlenswert ist die Abstimmung mit Vereinen in der Region bezüglich der Vorgabe der Schlagwurfgeräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stehenden Wettkämpfe, sorgt damit jedes Mal für eine hohe Motivation der Kinder und bietet neue Lernmöglichkeiten.
- ▲ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Abwurfbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Im Vergleich zur U8-Disziplin, die

Voraussetzung ist, können die Kinder nun aus einem verlängerten Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg abwerfen. Dies stellt höhere Anforderungen an die Bewegungsausführung, ermöglicht aber gleichzeitig weitere Würfe, weshalb die Anlauflänge auf 3 Meter begrenzt ist.

- ▲ Die Kinder sollen die bereits erlernte Streckbewegung beim Schlagwurf zum Abwurf hin („Groß-Werden“ des ganzen Körpers) verbessern und den Stemmbeineinsatz erlernen.
- ▲ Die Kinder sollen die Links-rechts-links- (bzw. Rechts-links-rechts-) Schrittfolge anwenden – entweder gleichmäßig (3-Schritt-Abfolge) oder (weiterführend) mit Rhythmusbetonung rechts (bzw. links; Ziel: 3er-Rhythmus).

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- ▲ 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.)
- ▲ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▲ Punkttafeln (laminiert), 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 Zurückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



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