



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal 1½ Drehungen per Drehwurf 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.
- Beginnend an der Abwurflinie in einem 20 m langen Zielbereich jeweils 1 m breite Zonen markieren, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Den Wurfbereich auf 2,5 m begrenzen und mit einem Tor oder Wurfnetz sichern; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisringe oder kleine Fahrradmäntel).
- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal 1½ Drehungen aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie

Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich.

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
  - A: Additionsergebnis**  
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  - B: Bestergebnis**  
Die jeweils höchste Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.

- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
  - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,
  - der Beschleunigungsweg größer ist als der Drehwurf aus der eineinhalbfachen (1½) Drehung,
  - der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

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

**TRAINERWISSEN**

- Ziel ist das Werfen nach 1¼ Drehungen (Geübte nach 1½ Drehungen),

eine hoch komplexe und herausfordernde Aufgabe. Bei den Drehschritten sind Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit gefragt.

- Der längere Beschleunigungsweg fordert ein optimales Timing von Drehung, Wurfauslage und Abwurfzeitpunkt.
- Dem individuellen Leistungsvermögen entsprechend können die Kinder Fuß-Ausgangsstellung und Anlauf selbst wählen.
- Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.
- Für Wurfauslage und Abwurf benötigen die Kinder ein gutes Bewegungsgefühl.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen

**WERTUNG**

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 3 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u12-drehwurf