



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen in 6er-Staffelteams eine 40- bis 50-Meter-Hindernis- und -Flachsprintstrecke absolvieren.
- Welche Staffel absolviert die Strecke am schnellsten?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam.
- Für jede Staffel auf 2 parallelen, 40 bis 50 Meter langen Bahnen einen Hindernisparcours aufbauen und jeweils eine Umlaufstange 3 Meter vor den Startlinien aufstellen:
 - Hindernisstrecke: 4 bis 6 gleiche Hindernisse (40 bis 60 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 5 bis 7 m, Anlauf zum ersten Hindernis 7 bis 9 m; s. Abbildung). Art, Höhe, Zahl und exakte Abstände der Hindernisse werden mit der Beschreibung bekannt gegeben!
- Von jedem Staffelteam stellen sich je 3 Kinder hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf. Der jeweils dritte Läufer auf der Hindernisstrecke (= Schlussläufer) wird mit

einem Leibchen farblich markiert.
 Der Startläufer überquert nach dem dreigeteilten Kommando die Hindernisbahn, umläuft das Wendemal, übergibt den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Übernehmende bekommt das Gerät vor Erreichen der ersten Hürde.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet) notiert (Stopp, sobald der markierte Läufer die Start-/Ziellinie nach seinem zweiten Lauf überquert).
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per akustischem Signal abgebrochen. Der Fehlstarter wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation).

- Als Fehlstart gilt, wenn die Startposition („Fertig“-Position im Hochstart) vor dem Startsignal verlassen wird.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn ...
 - » einem Hindernis auf der Hindernisbahn seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde).
 - » die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Sekunden).
 - » es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen altersgemäß den „fliegenden“ Staffelwechsel mit Übergabe von hinten festigen.

- Die jeweils Ablaufenden sollen auf der Hindernisstrecke den sich bietenden Raum bis zur ersten Hürde ausnutzen, um sich dem „fliegenden Wechsel“ zu nähern, d. h., den Staffelstab möglichst ohne Geschwindigkeitsverlust anzunehmen und weiterzulaufen.
- Die Kinder sollen ein Bewegungsverständnis für den Einsatz von Schwung- und Nachziehbein gewinnen.
- Gehören mehr als 6 Kinder zum Team, sollten Trainer und Kinder gemeinsam entscheiden, wer an der Disziplin teilnimmt. Dabei obliegt die letzte Entscheidung dem Trainer, der diese gut begründen können sollte. Nicht teilnehmende Kinder sollten das Team anfeuern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 16 – 24 Kinderhürden, Bananenkartons o. Ä.
- 4 Hindernisstangen/Umlaufmale
- 4 Staffelstäbe o. Ä.
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe/-pistole und 1 Pfeife
- 2 Leibchen oder Markierungsbänder

WERTUNG

- Welches Staffelteam absolviert den Parcours am schnellsten?
- Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Übergabekontrolle, Vergabe von Strafzeiten und Aufstellen der Hindernisse

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-hindernissprint-40-50-m