



**WETTKAMPFIDEEN**

- ▲ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus dem 3-Schritt-Rhythmus 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). Die Anlaufänge wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt.
- ▲ Das Wettkampfgerät (Medizinball oder Kugel; Gewicht 1,5 bis 2 kg) wird vom Veranstalter mit der Ausschreibung bekanntgegeben.
- ▲ Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umge-

kehrt) bzw. die einhändig oder beidhändig gehaltene Kugel nach dem Anlauf (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit nach vorne. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

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

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
  - » **A: Additionsergebnis**  
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
  - » **B: Bestergebnis**  
Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- ▲ Der Stoß ist ungültig, wenn ...
  - » die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird,
  - » die Kugel bzw. die Stoßhand hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist,
  - » der Stoßbereich nach dem Stoß (bzw. nach dem 2. und 4. Stoß) nicht nach hinten verlassen wird.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Um die altersgemäße Entwicklung im Jahresverlauf zu berücksichtigen, hat es sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher auf Medizinbälle (mit geringerem Gewicht), in

der zweiten Hälfte auf Kugeln (mit höherem Gewicht) zurückzugreifen.

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

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Im Vergleich zu den U8- und U-10 Disziplinen sollen die Kinder nun die Auswirkungen von verlängertem Anlauf und höheren Anlaufgeschwindigkeiten erfahren.
- ▲ Je besser Bewegungskoordination und Rhythmusgestaltung, desto besser ist die Ausführung.
- ▲ Je nach Ausschreibung sind Leistungskonstanz (A) oder ein Top-Ergebnis (B) gefragt.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ Stoßgerät laut Ausschreibung
- ▲ 1 Zielfeld (10 x 15 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 (Variante A oder B).
- ▲ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHILFER**

- ▲ 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▲ 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle bzw. Kugeln

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-wurf/u12-kugel-stoss