

# Einladung



zur

## Leichtathletik-Vereinsmeisterschaft des TVK 2023

„Beim TVK läuft was!!!“

Der TVK lädt alle seine Mitglieder recht herzlich zur diesjährigen Vereinsmeisterschaft im Bereich Leichtathletik ein! Startklar können sich bei diesem Wettkampf nicht nur die aktiven LA- Sportler machen, sondern alle die, die Freude an der Bewegung und Spaß am Wettkampf haben!

### Die Fakten:

**Ort:** TVK - Sportgelände Heinloch - Kieselbronn

**Wann:** Samstag 23.09.2023

**Was:**

- 11:00 Uhr 3-Kampf ab JG 2013 (Sprint-Weit-Ball/Kugel)
- 10:30 Uhr Kinderleichtathletik 3-Kampf ab JG 2014 und jünger. (30m Sprint-Weitsprung in die Zone-Schlagwurf in die Zone)

**Disziplinkarten im Anhang**

- ab ca. 13:30 Uhr Sportabzeichenabnahme

**Treffpunkt:** 3-Kampf: 10:00 Uhr im Heinloch

**Jahrgänge:** **ALLE!!!** (Wertung nach der Deutschen Leichtathletikordnung)

**Meldeschluss:** 20.09.2023 bei eurem Übungsleiter oder bis zum 22.09.2023 direkt bei Kevin Tepe ([Leichtathletik@TV-Kieselbronn.de](mailto:Leichtathletik@TV-Kieselbronn.de))

✂-----

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Jahrgang \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

(Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr Unterschrift Erziehungsberechtigte; Datenschutz nach Datenschutzrichtlinie des TVK im Rahmen der DSGVO)



**WETTKAMPFIDEE**

- 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 Schlagwurf-Geräte bei den einzelnen Wettkämpfen. Eine abwechslungsreiche Auswahl sorgt für eine hohe Attraktivität der dann stets vor neue Herausforderungen stellenden 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 Anlaufstrecke 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.

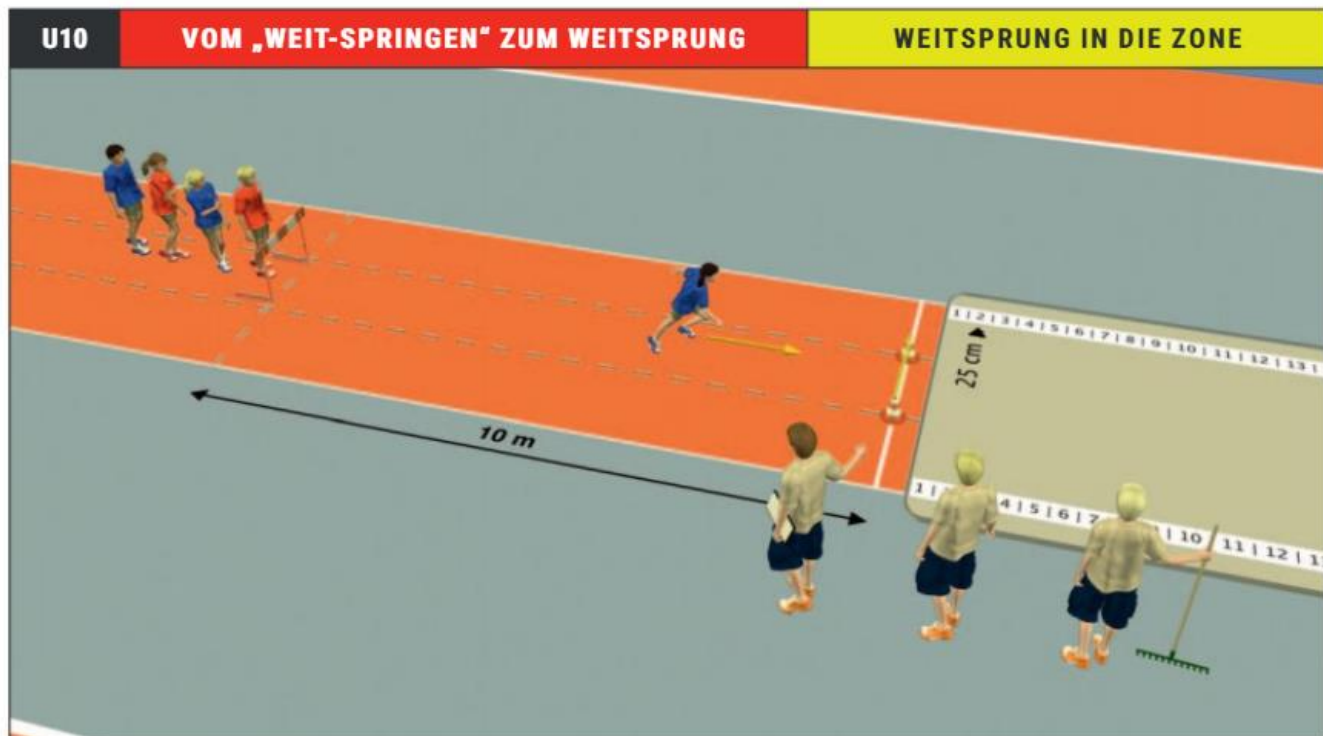
**WETTKAMPFHILFER**

- 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](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-wurf/u10-schlagwurf)



## WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- Wer springt am weitesten?
- Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?

## ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprunorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktebändern).

## LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprunorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

## TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Absprunorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Minihürde).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.

- Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

## TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungreihe anzustreben (Additionswertung).



## BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprunorientierer
- 1 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- 1 Harken/Rechen

## WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder.

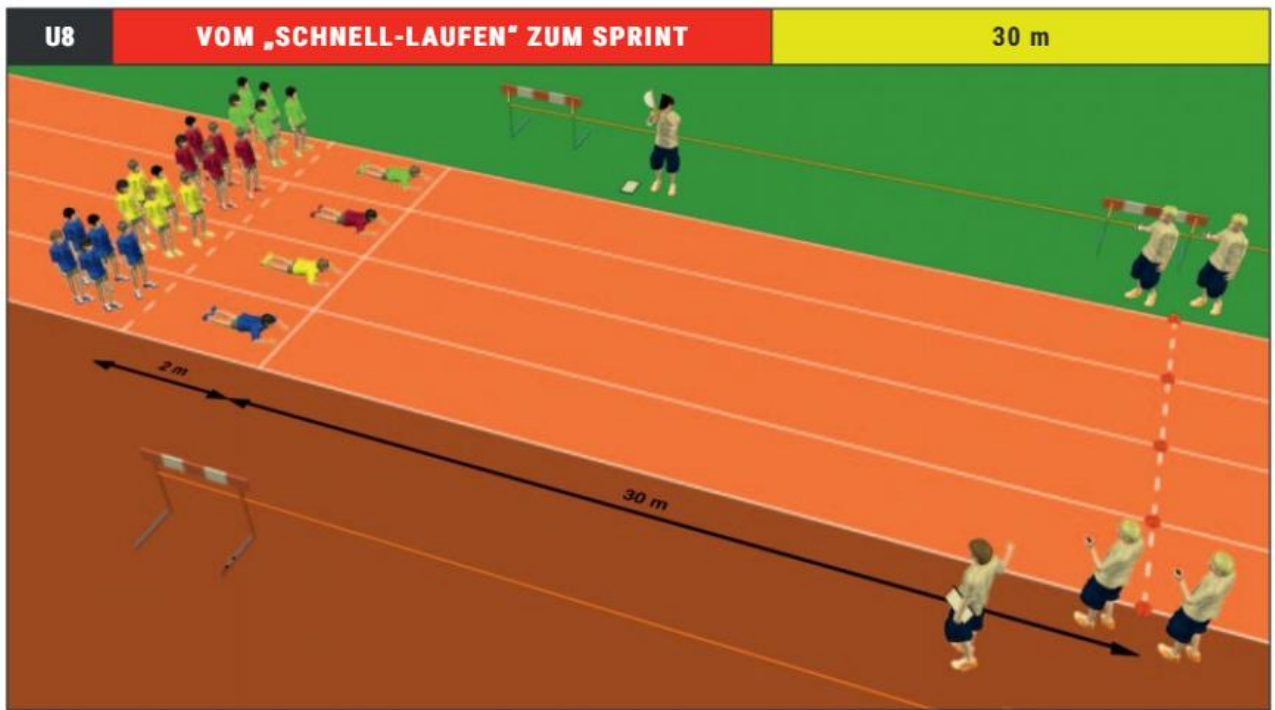
## WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

## WEITERE HINWEISE



[leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone](http://leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone)



**WETTKAMPFIDEE**

- ▲ Die Kinder sollen aus vorgegebenen Startpositionen bzw. nach vorge-schalteten Bewegungsaufgaben so schnell wie möglich eine 30-Meter-Strecke laufen.
- ▲ Wer reagiert und beschleunigt besonders schnell?
- ▲ Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Mit der Ausschreibung werden die Zahl der zu absolvierenden Läufe (2 oder 3) sowie Untergrund und Startposition bzw. vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bekannt gegeben.
- ▲ Variationsmöglichkeiten sind z. B.
  - » verschiedene Bodenverhältnisse (Rasen, Laufbahn usw.),
  - » unterschiedliche Startpositionen (Hochstart; Start aus Bauch- oder Rückenlage; Start nach Bewegungsaufgabe, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselläufe am Ort; vorgegebene Blickrichtung; Kauer- oder Dreipunktstart; etc.).
- ▲ Alle Starts erfolgen ohne Startblock.
- ▲ Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warte-

position hinter die Startlinie und nehmen bei „Fertig!“ die geforderte Position ein bzw. beginnen mit der vorgeschalteten Bewegungsaufgabe und starten auf Signal (Startschuss oder Startklappe).

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▲ Je 4 Kinder (oder mehr, je nach Zahl vorhandener Bahnen; jeweils 1 Kind pro Team) starten gleichzeitig.
- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind vor dem Startsignal ...
  - » die vorgegebene Startposition aufgibt oder

- » die Startlinie überquert (während vorgeschalteter Bewegungsaufgabe).
- ▲ Die Laufzeiten werden für jedes Kind per Stoppuhr ermittelt und (auf Zehntel aufgerundet!) notiert.
- ▲ Jedes Teammitglied absolviert 2 bzw. 3 Läufe, die Zeiten aller Läufe jedes Kindes werden addiert.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▲ Demonstrieren Sie die vorgeschaltete Bewegungsaufgabe bzw. die Startposition – und geben Sie den Kindern Gelegenheit, die geforderten Lagen vor dem Start zu üben.
- ▲ Startkommando und Verhalten bei Fehlstarts sollten erläutert werden.
- ▲ Die vor dem ersten Lauf festgelegte Startreihenfolge sollte bis zum Ende beibehalten werden.

- ▲ Jedem Teilnehmer sollte eine feste Bahn zugeordnet werden.

**TRAINERWISSEN**

- ▲ Auf ein akustisches Signal zu reagieren und möglichst schnell aus unterschiedlichen Positionen zu beschleunigen, ist koordinativ anspruchsvoll und motivierend zugleich.
- ▲ Kinder sollen lernen, dass schnelles Reagieren, Beschleunigen, Laufen und Ins-Ziel-Kommen gut vorbereitet sein will – durch Aufmerksamkeit, Konzentration, Imitation und Üben.
- ▲ Bereits die Jüngsten sollen unter variantenreichen Wettkampfbedingungen mit dem dreigeteilten Startkommando im Sprint vertraut gemacht werden.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▲ 4 Laufbahnen (mit Start- und Ziel-linie)
- ▲ ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Klebeband, Hüthen oder Pylonen)
- ▲ 1 Startklappe oder 1 Startpistole und 1 Pfeife
- ▲ 4 Stoppuhren

**WERTUNG**

- ▲ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▲ 1 Helfer: Ansage und Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme
- ▲ 1 Helfer: Ordner und Protokollführung

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-laufen/u8-30-meter