



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics

vielseitiger Mannschaftswettkampf IV

# Leichtathletik



Landessportfest der Schulen

Schulsportwettkampf für Schüler/innen im Alter von 10-13 Jahren

**Disziplinen:**

40-Meter-Pendelstaffel

Zonenweitsprung

Hochsprung (Schersprung)

Medizinballstoß

Tennisring-Wurf

8-Minuten-Lauf / Balltransportlauf

Stand: Januar 2020

## Zielsetzungen:

Im Mittelpunkt des Wettbewerbes steht der Mannschaftsgedanke. Mädchen und Jungen starten gemeinsam in einer gemischten Mannschaft. Alle Wettkampfübungen werden von der gesamten Mannschaft durchgeführt. Mit diesem Wettkampf soll eine gemeinsame Vorbereitung im Sportunterricht angestrebt werden.

Die Wettkampfübungen des Wettkampfes IV in der Leichtathletik sind unter dem Gesichtspunkt leichtathletischer Vielseitigkeit zusammengefasst. Ein leichtathletisches Training mit Schülerinnen und Schülern im Alter von 10-13 Jahren setzt seinen Schwerpunkt im Grundlagentraining. In dieser Altersklasse gilt es, grundlegende Fähigkeiten und Technikelemente in den Leichtathletikdisziplinen Lauf (Sprint, Langstrecke, Hürden), Sprung und Stoß/Wurf zu entwickeln. Koordinative und konditionelle Elemente stellen wichtige Schwerpunkte dar.

## Grundsätze zur Durchführung:

Bei der Durchführungsreihenfolge der 6 Mannschaftswettkämpfe hat es sich als sinnvoll erwiesen, dass die "40 m Pendelstaffel" als erster und der "Ausdauerlauf" als abschließender Wettkampf durchgeführt wird. Die Reihenfolge kann aber auch anders erfolgen. Ein **Beispielablaufplan** kann hier <http://www.sportland.nrw.de/landessportfest/wettkampfbereich-a3-talentwettbewerbe.html> als Word-Datei heruntergeladen an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Bei der 40-Meter-Pendelstaffel ergibt sich die Wertung durch einen Direktvergleich nach Platzierung oder durch das Ergebnis von Zeitläufen. Bei den Sprung und Wurf- bzw. Stoßwettbewerben geht jeder gültige Versuch in die Wertung ein. Die Summe aller Wertungspunkte ergibt die Mannschaftsleistung. Für jede einzelne der sechs Wettkampfübungen werden die Rangplätze der Mannschaften ermittelt (Vergleich der Mannschaftsleistungen untereinander). Sieger ist die Mannschaft, die am Ende in der Summe die geringste Rangplatzzahl erzielt hat.

## Allgemeine Bestimmungen:

Der Wettkampf IV Leichtathletik ist ein Wettkampf für gemischte Mannschaften. Eine Mannschaft besteht aus maximal 12 Mitgliedern (6 Mädchen und 6 Jungen), von denen pro Wettkampf 5 Mädchen und 5 Jungen eingesetzt werden müssen. Die Besetzung kann für jede Disziplin geändert werden.

Der Wettkampf richtet sich an Schüler/innen im Alter von 10-13 Jahren. Es sind nur Kinder ab der Jahrgangsstufe 5 startberechtigt!

<i>Schuljahr</i>	<i>Jahrgänge</i>
2019/2020	2007-2010

## Ansprechpartner im LVN:

Alessa Jaspert  
*Schulsportbeauftragte*  
Tel.: 0208 4693958  
[alessa.jaspert@lvn-sport.de](mailto:alessa.jaspert@lvn-sport.de)

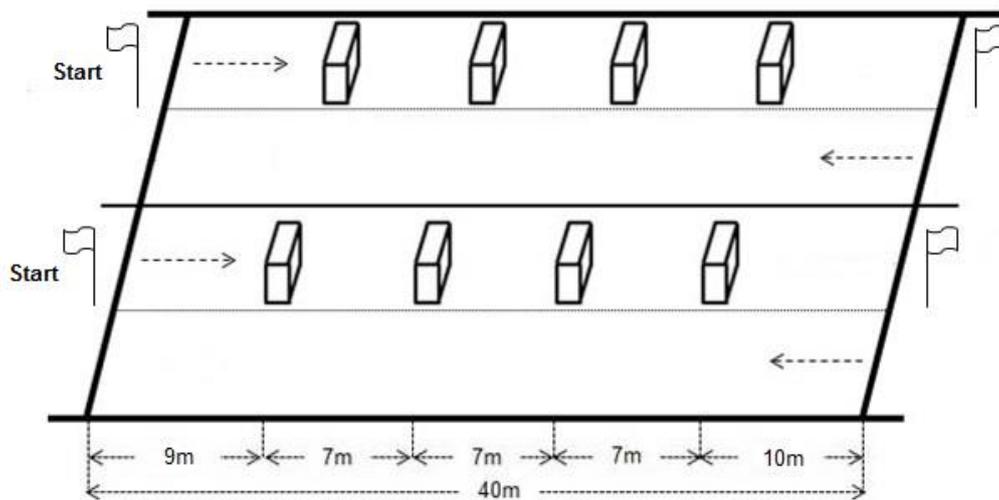
Lena Habben  
*Fachkraft „NRW bewegt seine KINDER!“*  
Tel.: 01525 2720010  
[lena.habben@lvn-sport.de](mailto:lena.habben@lvn-sport.de)

## Ansprechpartner im FLVW:

Tapio Linnemöller  
*Vorsitzender Kommission Schulsport*  
Tel.: 0571 5093477  
[linnemoeller@googlemail.com](mailto:linnemoeller@googlemail.com)

Christian Breitbach  
*Jugendbildungsreferent*  
Tel.: 02307 371-595  
[christian.breitbach@flvw.de](mailto:christian.breitbach@flvw.de)

# 40-Meter-Pendelstaffel



## Anforderung

- Hindernisse überlaufen und Flachsprint bei maximaler Geschwindigkeit

## Durchführung

- Gelaufen werden soll in Form einer Pendelstaffel auf dem Hinweg ein 40m Hindernissprint (z.B. über Bananenkartons) und auf dem Rückweg ein 40m Flachsprint.
- Je die Hälfte der Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen.
- Der erste Läufer beginnt über die Hindernisbahn.

## Beachte

- Die Hindernisse sollten kindgerecht und nur so hoch sein, dass sie problemlos überlaufen werden können (max. 55cm).
- Bei der Teilnahme von mehr als 3 Mannschaften wird empfohlen, die Staffel auf dem Spielfeld durchzuführen oder Zeitläufe anzusetzen.

## HINWEIS

Als „Staffelstab“ dient ein Tennisring.

Der letzte Läufer auf der Startseite erhält ein Parteiband und wenn dieser Läufer bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet.

## Wertung

Sieger ist die Mannschaft, deren Läufer nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke als Erster die Ziellinie passiert haben. Bei Zeitläufen ist die Mannschaft Sieger, die die schnellste Zeit erreicht hat.

## Kampfrichter

Je Mannschaft einen Kampfrichter (ggf. mit Uhr) an der Fahnenstange der Startgruppe.

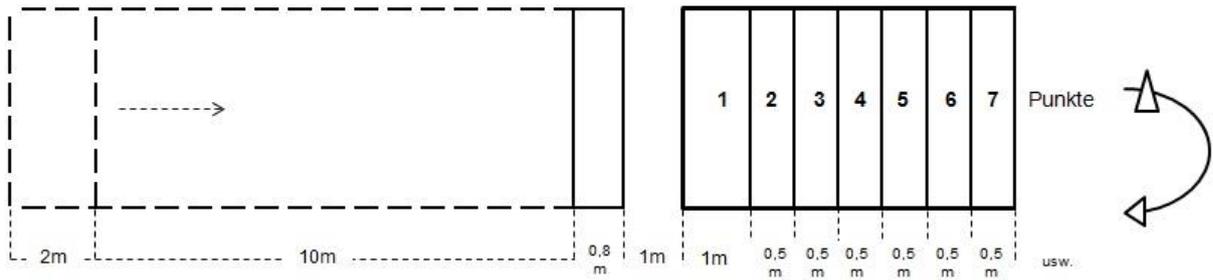
## Regelwerk

An der Wechselmarke übergibt der Läufer den Staffelstab an den nächsten Läufer, der mit beiden Füßen hinter der Abgrenzungslinie wartet. Der Läufer steht links neben der Fahnenstange und darf erst nach Übernahme des Stabs starten. Während der Übernahme hält sein rechter Arm die Fahnenstange umschlossen. Alle anderen Wechsel- und Übergabeformen sind ungültig und führen zum Ausscheiden. Eine ausgeschiedene Mannschaft erhält die höchste Platzziffer.

## Gerätebedarf (pro Mannschaft)

- 2 Fahnenstangen
- 4 Bananenkartons (o.ä.)
- 1 Tennisring (oder Staffelstab)
- ggf. 1 Stoppuhr

# Zonenweitsprung



## Anforderung

- Anlauf als Steigerungslauf
- Anlauf-/Absprungkoordination
- Einbeiniger Absprung
- Landung mit beiden Füßen

## Durchführung

- Die Mannschaft stellt sich 10-12m vor der Absprungfläche auf. Der erste Springer läuft an, springt in eine der Zonen und verlässt nach der Landung die Grube nach vorn. Jeder Springer hat 3 Versuche.
- Die erste Messzone ist 1m und die nachfolgenden Zonen sind je 0,5m lang.

## Wertung

- Der Sprung in die erste Zone wird mit einem Punkt bewertet, ein Sprung in die zweite mit 2 Punkten usw. Die Zonen können über die Skizze hinaus ausgezeichnet werden.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## Kampfrichter

Je Mannschaft ein Kampfrichter und ein Helfer zum Harken.

## Regelwerk

Es wird nur der hintere Abdruck gewertet. Ein Sprung wird mit 0 Punkten bewertet, wenn der Absprung hinter der Absprungfläche liegt.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

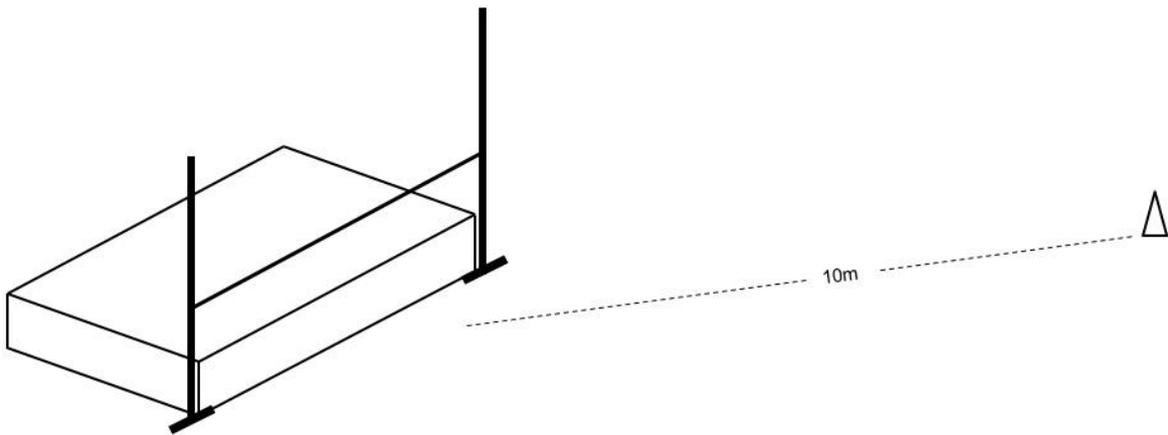
- 2 Fahnenstangen
- Harke
- Bandmaß
- Markierungskreise/ Klebeband
- Markierungshilfen für die Zonen (z.B. Pylone)

## HINWEIS

Die erste Messzone kann breiter als 1m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab.

**TIPP:** Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungzone einen Schaumstoffblock zu platzieren.

# Hochsprung (Schersprung)



## Anforderung

- rhythmischer Anlauf
- maximaler Absprung
- koordinierte Lattenüberquerung und Landung

## Durchführung

- Zunächst springen die Mädchen und Jungen von rechts anlaufend mit dem linken Bein ab. Die Landung muss auf dem Fuß des Schwungbeines erfolgen.
- Die Anfangshöhe beträgt für alle Teilnehmer 0,90cm. Gesteigert wird jeweils um 5cm. Es darf keine Höhe ausgelassen werden.
- Jedes Mannschaftsmitglied hat je Höhe einen Versuch.
- Nachdem das letzte Mannschaftsmitglied ausgeschieden ist, beginnt die gesamte Mannschaft von der anderen Seite, wieder bei der Anfangshöhe (Anlauf von links, Absprung mit rechts).

## Wertung

- Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## HINWEIS

**Aus Motivationsgründen könnten auch zwei Mannschaften im direkten Vergleich gegeneinander auf einer Anlage springen.**

## Kampfrichter

Je Mannschaft ein Kampfrichter und zwei Helfer, um die Latte aufzulegen.

## Regelwerk

Das Ausscheiden eines Springers erfolgt:

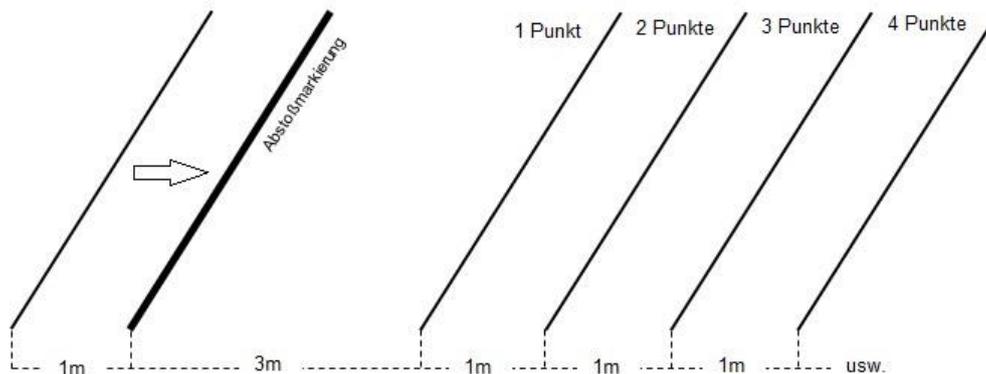
- beim Reißen der Latte
- beim Absprung mit dem falschen Bein
- bei einer Landung auf dem Rücken oder einem anderen Körperteil und beim Berühren der Matte ohne Sprungausführung.

Nach Abbruch eines Anlaufes ist nur ein weiterer Anlauf bei dieser Sprunghöhe erlaubt.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

- 2 Fahnenstangen
- 2 Hochsprungständer
- Hochsprunglatte
- Messlatte

# Medizinballstoß



## Anforderung

- Schulung der Streck- und Stoßbewegung

## Durchführung

- Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1m breit) durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab.
- Jedes Mannschaftsmitglied hat je Weite einen Versuch.
- Bei einem Fehlversuch (Übertreten oder Berührung der Abstoßmarkierung, Landung des Balles vor oder auf der Weitemarkierung u.a.) scheidet der Teilnehmer aus. Der Teilnehmer scheidet ebenfalls aus, wenn der Ball geworfen wird.
- Die Anfangsentfernung beträgt 3m und gesteigert wird um jeweils 1m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung.
- Nachdem das letzte Mannschaftsmitglied ausgeschieden ist, beginnt die gesamte Mannschaft wieder bei der Anfangsentfernung, wobei nun mit der anderen Hand gestoßen wird.

## HINWEIS

Zur Orientierungshilfe der Schüler wird empfohlen, die Abstoßgasse jeweils von der zur Stoßhand entgegengesetzten Seite anzugehen.

**TIPP:** Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn vor der Abstoßmarkierung (in der Skizze die Linie mit 1m-Abstand vor der Abstoßmarkierung) als Begrenzung Hürden stehen.

## Wertung

- Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## Kampfrichter

Je Mannschaft einen Kampfrichter und zwei Helfer, um die Bälle zurückzuholen.

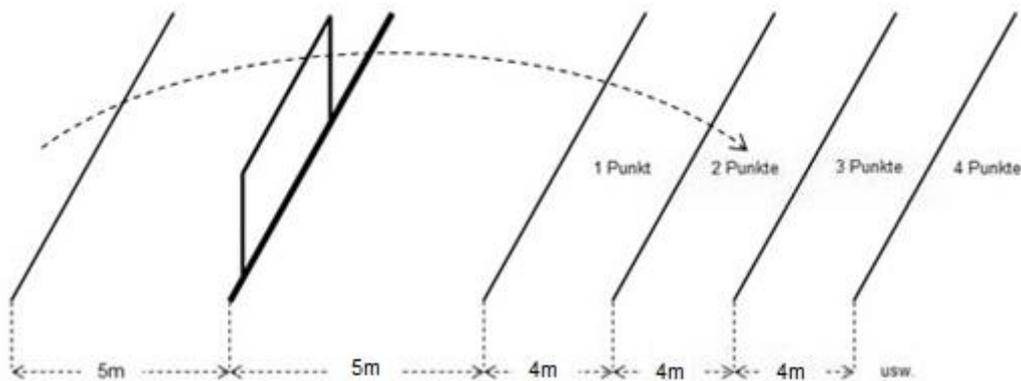
## Regelwerk

Das Überschreiten und Berühren der Abstoßmarkierung gilt als Fehlversuch. Sollte als Abstoßmarkierung ein Balken oder eine Dachlatte verwendet werden (nicht empfohlen), so ist das frontale Berühren der dem Stoßenden zugewandten Fläche erlaubt. Die Folge eines Fehlversuches ist das unmittelbare Ausscheiden.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

- 2kg Medizinbälle (oder wahlweise 1,5kg)
- Bandmaß
- gut sichtbare Orientierungshilfen (z.B. Dachlatte, Balken) für die Zonen

# Tennisring-Wurf



## Anforderung

- Schlagwurf aus kurzem Anlauf

## Durchführung

- Die Mannschaftsmitglieder stehen hinter einem Tor oder Hindernis an einer festen Abwurfmarkierung, die 5m vom Tor entfernt ist. Es muss über das Tor in Richtung Platz geworfen werden.
- Jeder Werfer hat 6 Versuche.
- Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.
- Landet der Tennisring auf der Weitenmarkierung, zählt die niedrigere Zone.
- Es wird keine seitliche Zonenbegrenzung empfohlen.

## Kampfrichter

Je Mannschaft zwei Kampfrichter in der Nähe der Wurfzonen und ein Kampfrichter an der Abwurfmarkierung.

## HINWEISE

**Der Wettkampfleiter kann am Tag aus organisatorischen Gründen eine seitliche Zonenbegrenzung festlegen (Mindestbreite 12m).**

**Alle Mannschaftsmitglieder führen ihren Versuch durch bevor die Ringe eingesammelt werden.**

**Aus organisatorischen Gründen kann die Anzahl der Würfe bis auf mind. 3 Versuche reduziert werden.**

## Wertung

Die Würfe werden wie folgt bewertet:

- 1 Punkt = 10-14m
- 2 Punkte = 14-18m
- 3 Punkte = 18-22m
- 4 Punkte = 22-26m
- 5 Punkte = 26-30m
- usw.

Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

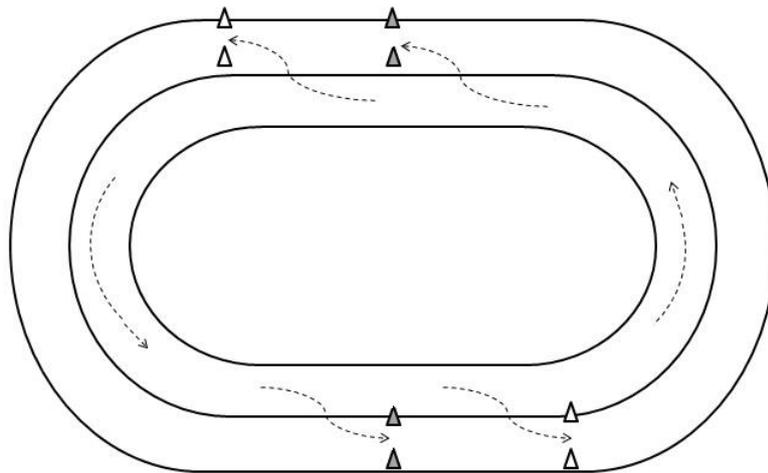
## Regelwerk

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder be- noch übertreten werden.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

- Fußballtor o.ä.
- 10 Wurfringe
- Abwurfmarkierung
- Zonenmarkierungen
- Bandmaß

# 8-Minuten-Lauf / Balltransportlauf



## Anforderung

- 8 Minuten Ausdauerlauf

## Wertung

Sieger ist die Mannschaft, die innerhalb von 8 Minuten die meisten Bälle gesammelt hat.

## Durchführung Balltransportlauf

- Die teilnehmenden Mannschaften werden auf einer Rundbahn in gleichem Abstand voneinander aufgestellt. Gelaufen wird über einen Zeitraum von 8 Minuten.
- Alle Läufer starten mit einem Tennisball in der Hand.
- An der zweiten Station der Mannschaft (Hälfte der Rundbahn) wird der Ball im ersten Karton (farbig markiert) abgelegt. Der Läufer nimmt aus dem zweiten Karton (nicht farbig markiert) einen neuen Ball auf und läuft weiter bis zur ersten Station der Mannschaft.
- Die Bälle müssen in den Karton gelegt werden. Bälle, die aus dem Kasten springen, zählen nur dann, wenn sie von dem Läufer wieder hineingelegt werden. Die Kampfrichter dürfen die Bälle nicht in die Kartons legen!

## Kampfrichter

Je Mannschaft zwei Kampfrichter, die im Bedarfsfall den vollen Kasten mit dem leeren Kasten austauschen, um ein Weiterzählen zu ermöglichen.

## Regelwerk

Während des Laufes darf immer nur ein Ball transportiert werden. Das Transportieren mehrerer Bälle führt zum Ausscheiden des betroffenen Läufers.

## Gerätebedarf (pro Mannschaft)

- 4 Kisten für die Bälle
- 100 Tennisbälle
- Stoppuhr

## HINWEIS

Um das Herausstippen der Bälle zu verhindern, empfiehlt sich für den Sammelkasten die Verwendung eines kompletten Bananenkartons mit Deckel.

Als Alternative kann ein Tordurchlauf anstelle der Ballstationen durchgeführt werden. Maßgeblich ist die Ausschreibung der jeweiligen Veranstaltung.

Variante (s. Skizze): Pylonen werden durchlaufen, anstatt Bälle in Kisten zu legen (weniger Störungen beim Laufrhythmus).

Beim WK IV Landesteilfinale erfolgt der Ausdauerlauf mit dem Durchlauf von farbigen Pylonen.