



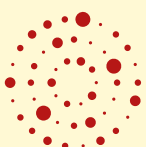
Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics



**Plus Stunden-
vorschläge für den
Sportunterricht**

FÜR LEHRKRÄFTE

Kinderleichtathletik in der Grundschule



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg



STIFTUNG
Sport in der Schule
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

ÜBERSICHT DER DISZIPLINEN IM „JUGEND TRAINIERT“ KINDERLEICHTATHLETIK-WETTBEWERB

		Disziplin	Wertung	Durchgänge	Seite
Sprint	1	Sprint	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	1–2	5
	2	Hindernissprint	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	1–2	6
Staffel	1	Sprint-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> 8 Teilnehmende starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1	8
	2	Hindernissprint-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> 8 Teilnehmende starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1	9
	3	Hindernis-Zeit-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1	10
Sprung	1	Zonenweitsprung (über ein Hindernis)	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	3–4	12
	2	Weitsprung-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1–2	13
	3	Hoch-Weitsprung	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	2 pro Höhe	14
Wurf	1	Schlagwurf über ein Hindernis	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	3–4	16
	2	Medizinballstoß	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	3–4	17
	3	Drehwurf	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 8 kommen in die Wertung 	3–4	18
	4	Heulerweitwurf-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1	19
Ausdauer	1	Biathlon-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> 6 Teilnehmende starten das Mannschaftsergebnis kommt in die Wertung 	1	21
	2	Transportlauf	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 6 kommen in die Wertung 	1	22
	3	Crosslauf	<ul style="list-style-type: none"> alle Teilnehmenden starten die besten 6 kommen in die Wertung 	1	23
		Gut zu wissen	Informationen zu Mannschaftsgröße und Meldung		26



Einzelwertung



Mannschaftswertung



Sportunterricht und Jugend trainiert für Olympia

Die im Grundschulalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für alle Bewegungshandlungen und für die Bewegungssicherheit. Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen im Bereich des Laufens, Werfens, Stoßens und Springens bilden dabei einen Schwerpunkt im Sportunterricht in der Grundschule. Die Leichtathletik in der Schule geht weit über den klassischen Disziplinkanon hinaus.

Vielseitigkeit, Abwechslung und Variation in den Spiel- und Übungsformen, wie Zonenspringen, Zielwerfen oder Crosslauf sind nur einige Beispiele, wie ein attraktiver Sportunterricht aussehen kann.

Durch koordinative und konditionelle Aufgaben werden viele Bewegungsfähigkeiten trainiert. Dadurch ist die Leichtathletik eine gute Basis für alle anderen Sportarten in der Schule.

Die Vielseitigkeit der Leichtathletik im Schulsport zeigt sich durch die große Anzahl verschiedener Übungs- und Wettkampfformen sowie den Begeisterungsfaktor im Unterricht und bei Wettkämpfen.

Leichtathletik im Schulsport ist dann attraktiv, wenn sie ein abwechslungsreiches und differenziertes Übungsangebot bietet und bei Kindern dadurch ein Interesse am Sportunterricht und lebenslangen Sporttreiben weckt.

Diese Handreichung informiert über das vielfältige Angebot im „Jugend trainiert“ Kinderleichtathletik-Wettbewerb. Grundlage ist das Programm der Kinderleichtathletik (Kila) des Deutschen Leichtathletikverbandes.

Zudem werden Tipps für einen möglichen Stundeninhalt gegeben, sodass methodisch sinnvoll zur Wettkampfdisziplin hingeführt werden kann. Die Disziplinen der Kinderleichtathletik können somit zugleich Stundeninhalt und Wettkampfvorbereitung sein. Die Kinder trainieren die leichtathletischen Grundformen im Gelände, in der Sporthalle und zunehmend auch an Wettkampfstätten.

Der Wettbewerb ist vorrangig für Schülerinnen und Schüler der Klasse 3 und 4 entwickelt worden. Entsprechend basieren Abstände und Strecken auf dem Leistungsvermögen dieser Altersstufen. Die Disziplinen und Stundeninhalte können auch in Klasse 1 und 2 umgesetzt werden. Dazu müssen die Rahmenbedingungen wie Höhe, Anzahl der Hürden und Abstände jedoch individuell angepasst werden.

Weitere Informationen und Ausschreibungen zum Wettbewerb sind unter www.machmit-bw.de jederzeit abrufbar.

Die Disziplinen im „Jugend trainiert“ Kinderleichtathletik-Wettbewerb

Die Kila bietet eine breite Auswahl an Disziplinen aus den Bereichen Sprint/Staffel, Sprung, Wurf und Ausdauer. In jedem Wettkampf werden zwischen **vier** und **fünf** Disziplinen ausgeschrieben. Es wird mindestens je eine Disziplin aus den Bereichen **Sprint/Staffel**, **Sprung** und **Wurf** ausgetragen. Die Disziplinbeschreibungen der Broschüre dienen der

Orientierung. Am Wettkampftag können die Disziplinen leicht variieren.

Die Auswahl der Disziplinen wird von den jeweiligen Beauftragten und den Wettkampfleitungen festgelegt.

Disziplinübersicht					
	Sprint	Staffel	Sprung	Wurf	Ausdauer
1	Sprint	Sprint-Staffel	Zonenweitsprung (über ein Hindernis)	Schlagwurf (über ein Hindernis) Ballwurf *	Biathlon-Staffel
2	Hindernissprint	Hindernissprint-Staffel	Weitsprung-Staffel	Medizinballstoß	Transportlauf
3		Hindernis-Zeit-Staffel	Hoch-Weitsprung	Drehwurf	Crosslauf
4			Weitsprung *	Heulerweitwurf-Staffel (über ein Hindernis)	800 m *
<p>Pflichtbereich: mindestens je 1 Disziplin aus den Bereichen Sprint/Staffel, Sprung und Wurf</p>					<p>Wahlbereich: weitere Disziplinen aus diesem Bereich möglich</p>

* Die Disziplinen 800m, Weitsprung und Ballwurf können weiterhin im Wettkampf gewählt werden. Sie werden in der Broschüre nicht explizit beschrieben.

**MATERIALVORSCHLÄGE
FÜR DEN UNTERRICHT**

Das braucht man immer

- Hütchen, Pylonen, Umlaufstangen
- Stoppuhr
- Puzzle, Wäscheklammern, Gummiringe
- Staffelstab
- Absperrband

Das empfiehlt sich

- Mini-Hürden
- Heuler
- Mini-Heuler
- Kometenbälle/Schweifbälle
- Weitsprung-Zonenbänder
- BlockX



• BlockX-Hürde



• Kometenball

• Heuler

• Weitsprung-Zonenbänder

1 Sprint

Alle Teilnehmenden starten. Jedes Kind startet ein bis zwei Mal. Dabei kann jeder Lauf aus unterschiedlichen Startpositionen gestartet werden.

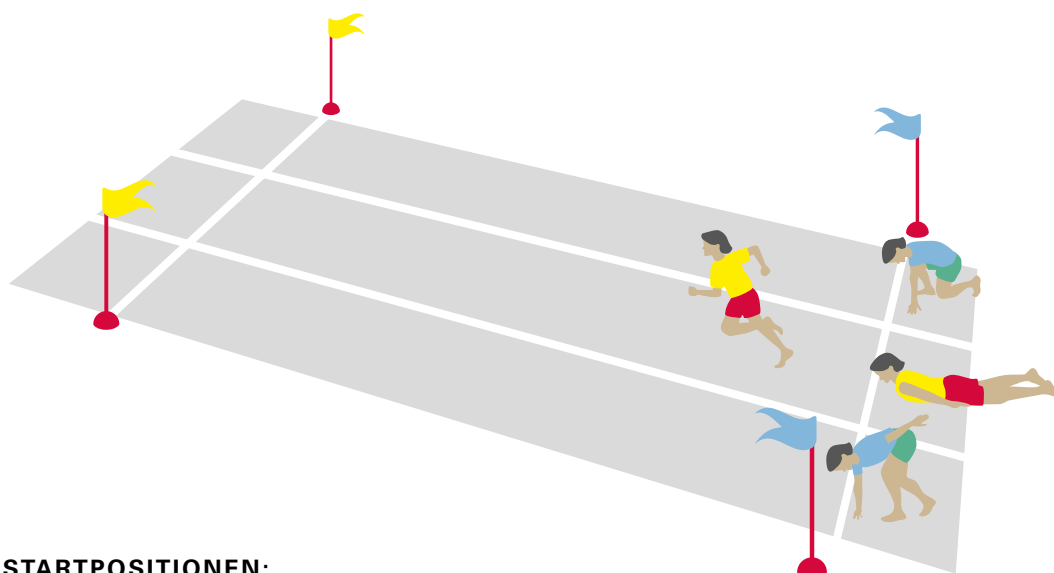
Alle Starts erfolgen ohne Startblock. Das Kommando lautet „Auf die Plätze!“, „Fertig!“ und „Los!“ (bzw. Startschuss/Startklappe).

Hier einige mögliche Startpositionen:

- Rückenlage
- Rückenlagen mit gestreckten Armen nach oben
- Bauchlage mit Blick in Startrichtung
- kniend mit Bauch flach auf den Oberschenkeln, Stirn am Boden, Hände an der Linie
- Start aus Dreipunktstart

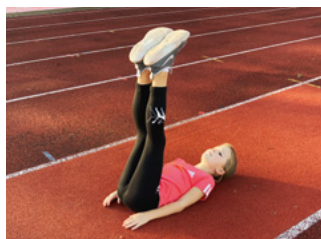
Bei einem Fehlstart wird der Lauf wiederholt.

Bei mehreren Läufen wird die Summe aus beiden Läufen gewertet. Die besten acht Einzelergebnisse kommen in die Wertung.



MÖGLICHE STARTPOSITIONEN:

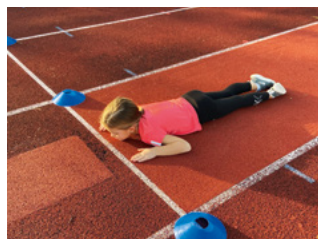
Rücken



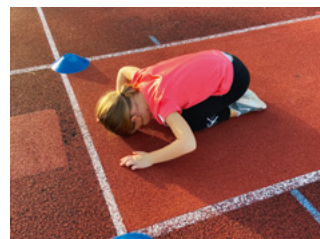
Start aus Dreipunktstart



Bauchlage



Kniend am Boden



STRECKE

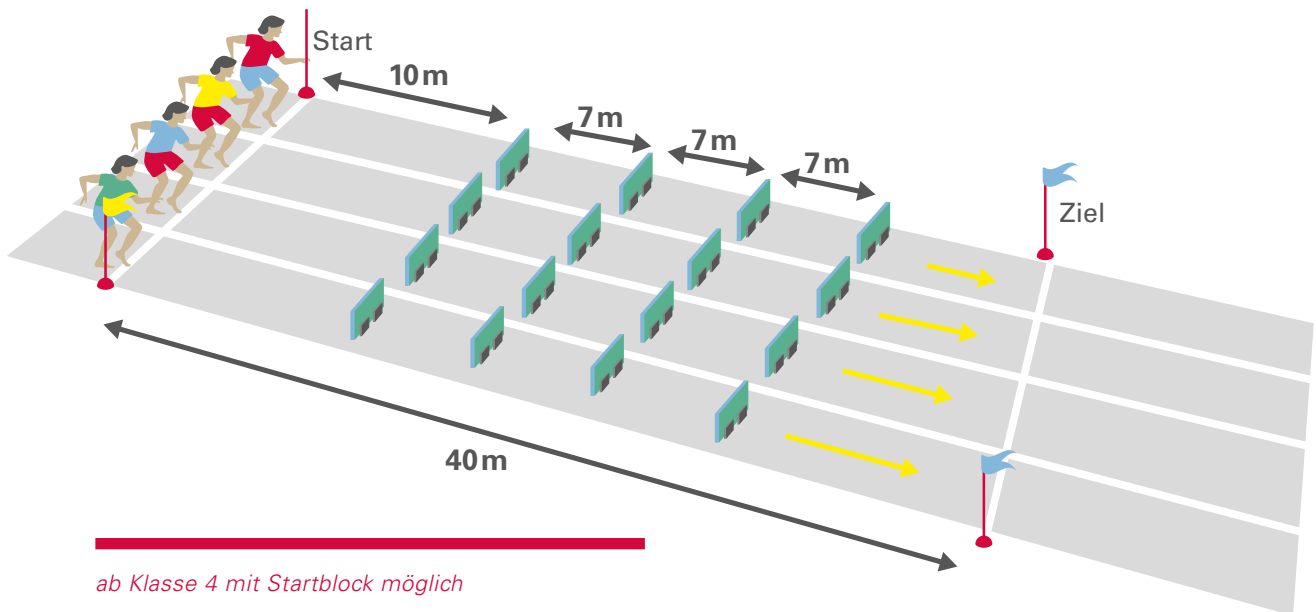
- Klasse 1 + 2: 30 m
- Klasse 3 + 4: 40 – 50m
auch mit Startblock möglich

2 Hindernissprint

Alle Kinder starten. Jedes Kind läuft ein bis zwei Mal. Dabei startet es auf einer Bahn und übersprintet die Hürde auf seiner Bahn. Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

Anzahl der Hürden: 4 bis 5.

Bei mehreren Läufen wird die Summe der beiden Läufe gewertet. Die acht besten Einzelergebnisse kommen in die Wertung.



ab Klasse 4 mit Startblock möglich



STRECKE

- Klasse 1 + 2: 30 m
Abstand dann 4–6 m zwischen den Hindernissen und 6–8 m vor der 1. Hürde
- Klasse 3 + 4: 40 m

MATERIAL

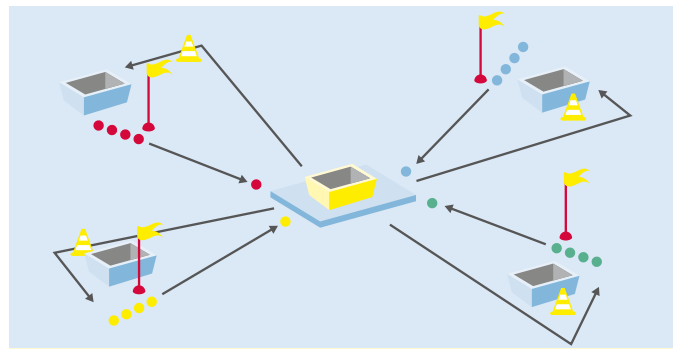
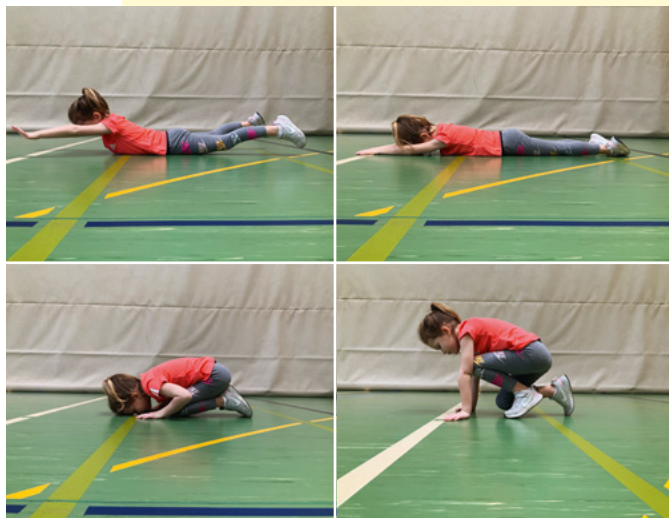
- BlockX Hürde, Mini-Hürden
- ggf. Startblöcke (ab Klasse 4)
- Wendestangen
- Hütchen als Bahn/Zielmarkierung



STUNDENVORSCHLAG 1

Sprintschnelligkeit

1. Fangspiele: Feuer – Wasser – Sturm; A-Fangen
2. Reaktionsspiele: Schwarz-Weiß, Schere-Stein-Papier, ...
3. Starts aus verschiedenen Positionen: Bauchlage, Rückenlage, Hocke, ...
4. 20-m-Sprint flach (ohne Hindernisse): Kommando kennenlernen und üben



STUNDENVORSCHLAG 2

„Im Supermarkt“ – Halle

Vier Gruppen mit je einem Reifen oder kleinen Kasten in einer Ecke und einem großen Bälledepot in der Mitte

1. Aufwärmen:
 - Gruppe joggt ihre Staffelstrecke ab
 - verschiedene Bewegungsformen: Hopslerlauf, Anfersen, Kniehohe (vw + rw)
2. Runde 1: Bälle nacheinander in der Mitte holen und in das eigene Depot bringen (als Staffel)
3. Runde 2: Bälle zurück bringen (Differenzierung)
4. Runde 3: Wer hat nach drei, fünf oder sieben Minuten die meisten Bälle? Bälle dürfen in jedem Depot geholt werden.
5. eine Kila-Wettkampfdisziplin zum Abschluss, z. B. Hindernissprint (auch ohne Hürden)

STUNDENVORSCHLAG 3

Training Hürdensprint

1. Hindernisse gemeinsam aufbauen: verschiedene Bahnen mit unterschiedlichen Abständen aufbauen
2. jede Schülerin/jeder Schüler übersprintet die Bahn immer mit demselben Bein über die Hürde
3. so schnell wie möglich über die Bahn
4. eine Kila-Wettkampfdisziplin zum Abschluss, z. B. Hindernissprintstaffel



STRECKE

- Klasse 1 + 2: 30 m
- Klasse 3 + 4: 40 – 50 m
- Klasse 1 + 2: MinBlockX oder nur ein BlockX

MATERIAL

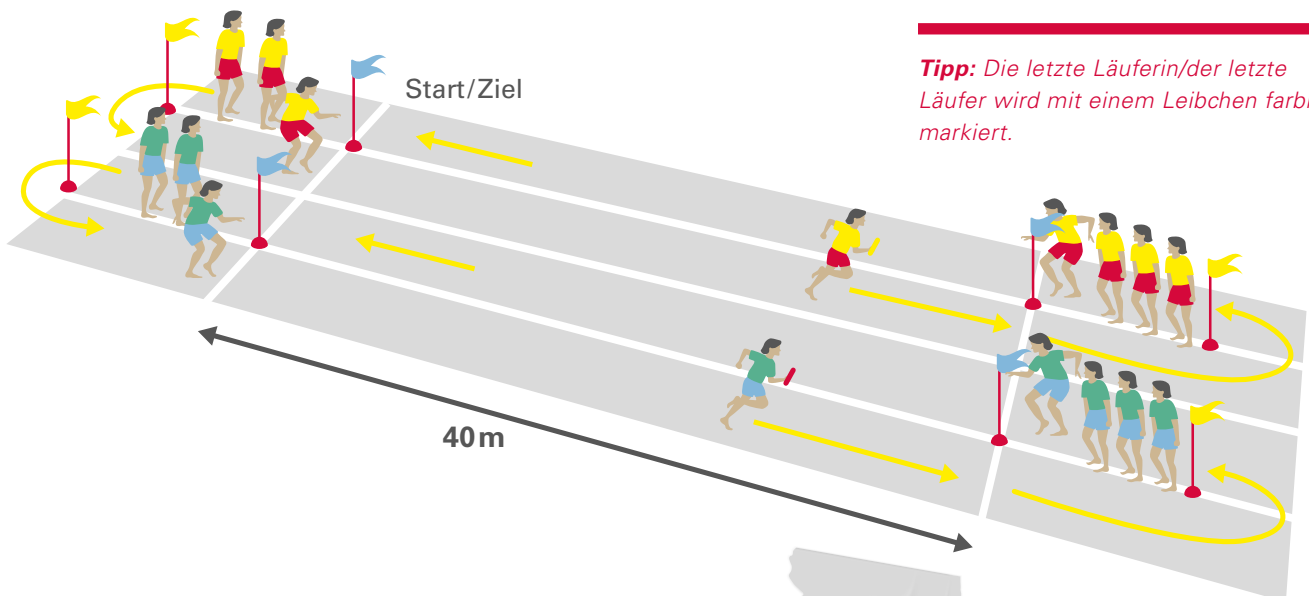
- BlockX Hürde, Mini-Hürden
- ggf. Startblöcke (ab Klasse 4)
- Wendestangen
- Hütchen als Bahn/Zielmarkierung

1

Sprint-Staffel 跑步

Für jede Staffel werden zwei parallel liegende Bahnen benötigt. Auf jeder Seite stehen pro Team zwei Umlaufstangen: eine auf der Startlinie, die andere drei Meter dahinter. Jede Staffel besteht aus acht Schülerinnen und Schülern, davon stellen sich je vier Kinder hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.

Das erste Kind startet, sprintet die Strecke, umläuft die Umlaufstange und seine gesamte dort wartende Mannschaft und übergibt dem ersten Kind den Staffelstab von hinten. Dann stellt es sich dort hinten an. Das nächste Kind sprintet auf der anderen Bahn zurück, umläuft die Markierung und die wartende Gruppe und übergibt ebenfalls den Stab. Jedes Kind läuft ein Mal.



Tipp: Die letzte Läuferin/der letzte Läufer wird mit einem Leibchen farblich markiert.

TIPP

Immer mit Übergabe von hinten trainieren.
„Rechts bringt's, links nimmt's!“

**TRAININGSTIPPS STAFFELÜBERGABE**

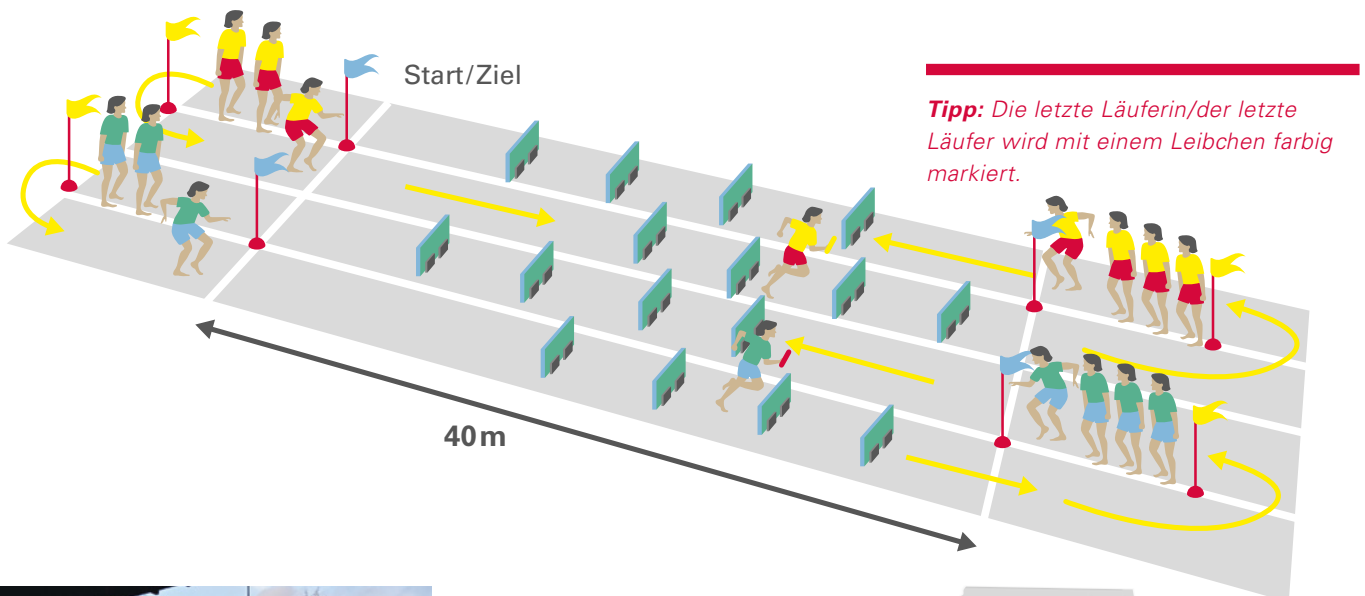
- Das wartende Kind streckt den Arm nach hinten aus, die Handinnenfläche zeigt nach oben, der Blick ist in Laufrichtung oder nach hinten gerichtet..
- Das von hinten ankommende Kind legt das Staffelholz von oben in die Hand des Wartenden.

2 Hindernissprint-Staffel

Für jede Staffel wird ein Hindernisparcour auf zwei Bahnen aufgebaut: Auf jeder Bahn stehen vier Hürden; auf jeder Seite steht eine Umlaufstange drei Meter hinter der Startlinie. Jede Staffel besteht aus acht Schülerinnen und Schülern: Davon stellen sich je vier Kinder hinter der gegenüberliegenden Startlinie auf.

Das erste Kind startet, übersprintet die Hindernisbahn, umläuft die Umlaufstange und übergibt dem dort wartenden Kind den Staffelstab von hinten und stellt sich dort wieder hinten an. Die oder der Übernehmende sprintet die Bahn ebenfalls über Hindernisse auf der anderen Bahn zurück, umläuft die Markierung und übergibt ebenfalls den Stab. Jedes Kind läuft ein Mal.

Abstand der Hürden: ca. 7 m.



Tipp: Die letzte Läuferin/der letzte Läufer wird mit einem Leibchen farblich markiert.



TIPP

Immer mit Übergabe von hinten trainieren.
„Rechts bringt's, links nimmt's!“

STRECKE

- Klasse 1 + 2: 30 m
- Klasse 3 + 4: 40 m

MATERIAL

- BlockX Hürde, Mini-Hürden
- ggf. Startblöcke
- Wendestangen
- Hütchen als Bahn/Zielmarkierung

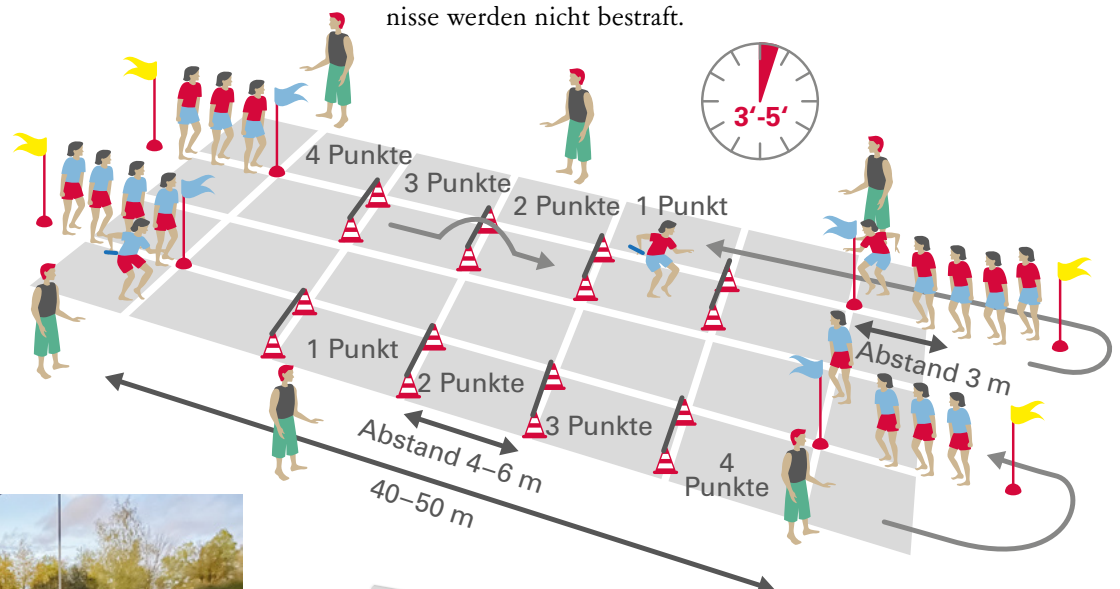
3 Hindernis-Zeit-Staffel

Alle Kinder nehmen teil und verteilen sich gleichmäßig auf beide Seiten. Für jede Staffel werden zwei parallele Bahnen gebraucht. Auf einer Bahn stehen vier bis fünf Hürden. Auf jeder Seite stehen zwei Umlaufstangen: eine auf der Startlinie, die andere drei Meter dahinter.

Das erste Kind startet, überquert die Hindernisbahn, umläuft die Umlaufstange und übergibt dem dort wartenden Kind den Staffelstab von

hinten und stellt sich dort hinten an. Die/der Übernehmende sprintet die Bahn ohne Hindernisse zurück, umläuft die Markierung und übergibt ebenfalls den Stab. Es gilt in der vorgegebenen Zeit von drei bis fünf Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln: Für jedes überlaufene Hindernis erhält die Mannschaft einen Punkt.

Punkteabzug gibt es für seitliches Ausweichen um ein Hindernis oder eine fehlende Umrundung der Umlaufstange. Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.



TIPP

Immer mit Übergabe von hinten trainieren.
„Rechts bringt's, links nimmt's!“

STRECKE

- Die Strecke kann zwischen 40 m und 50 m variieren.

MATERIAL

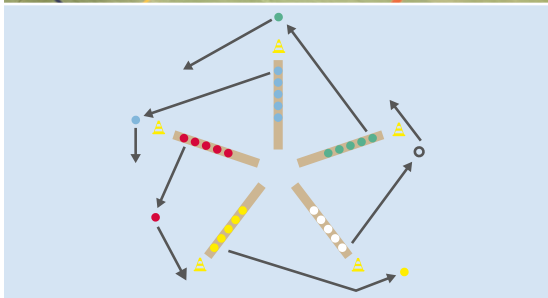
- BlockX Hürde, Mini-Hürden
- ggf. Startblöcke (ab Klasse 4)
- Wendestangen
- Hütchen als Bahn/Zielmarkierung

STUNDENVORSCHLAG 1

Bank-Rundenlauf

Pro Bank eine Mannschaft, jede Mannschaft sitzt hintereinander auf einer Bank, jede Mannschaft ist durchnummeriert – Ablauf:

1. Aufwärmen: nacheinander um oder über alle Bänke laufen, im Hopslerlauf, mit Knieheben, Seitgalopp, Prellsprüngen, ...
Die Nummer 1 jeder Mannschaft startet, läuft eine Runde um alle Bänke und setzt sich hinter seinen Mannschaftsletzten wieder hin. Die anderen Kinder rutschen auf.
2. im Sprint: Lehrkraft ruft eine Nummer, nur diese startet gegen die gleichen Nummern der anderen Bänke.
3. Staffel: Auf Kommando sprintet die Startläuferin/der Startläufer jeder Mannschaft ihre/seine Runde, setzt sich hinten auf die Bank und klatscht von hinten das nächste Kind ab, durchklatschen bis das vorderste Kind der Mannschaft abgeklatscht wird und startet.



STUNDENVORSCHLAG 2

Pendelstaffel

1. Aufbau siehe unten, Hütchen als Slalomstrecke möglich
2. Aufwärmen: Die ganze Mannschaft läuft fünf Mal die Strecke gemeinsam als Schlange hintereinander ab.
3. verschiedene Bewegungsformen (vw/rw): Hopslerlauf, Seitgalopp, Sprünge, Slalom, ...
4. Staffel: Bälle werden auf dem Hinweg eingesammelt, an die Partnerin/den Partner übergeben und sie/er verteilt sie auf dem Rückweg wieder.
5. Transportstaffel: Ein Schüler muss z. B. getragen werden, Leibchen als Staffelholz übergeben und angezogen werden,
6. Kila-Wettkampfdisziplin zum Abschluss, z. B. Sprintstaffel mit Übergabe von hinten.



MATERIAL

- Wendestangen, Hütchen
- Staffelholz
- Tennising, Bälle



1 Zonenweitsprung (über ein Hindernis)

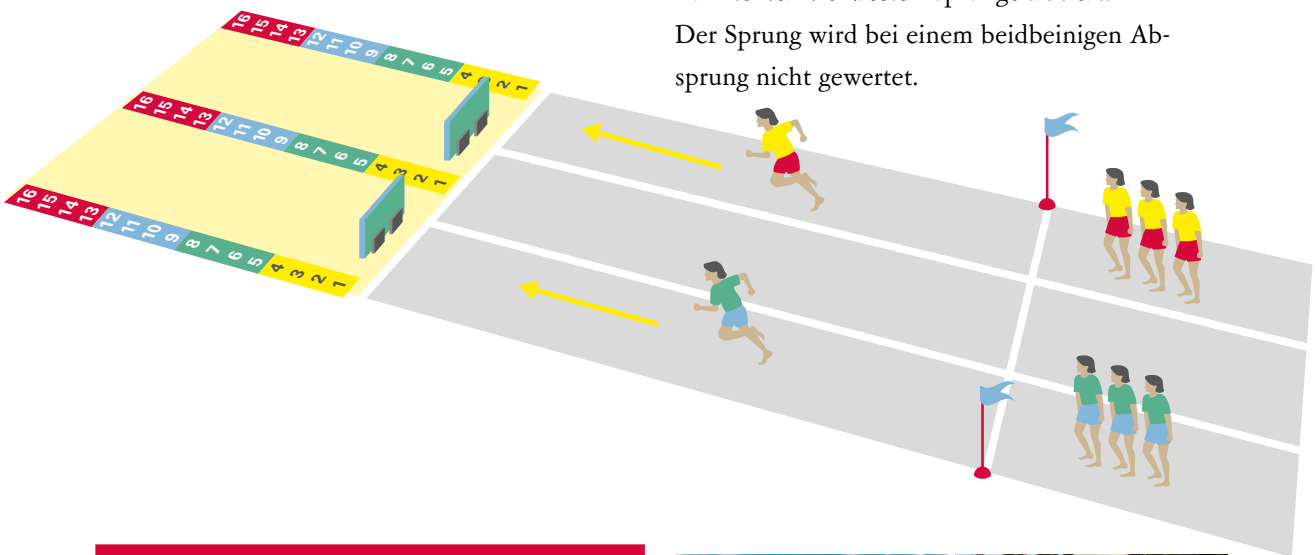
An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert, beginnend am Absprungpunkt. Ein Hindernis wird 1 m vom Absprung entfernt aufgestellt. Jedes Kind springt nach dem Anlauf einbeinig vor

dem Hindernis ab und landet möglichst weit beidbeinig in der Grube.

Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.

Jedes Kind hat vier Versuche, davon werden die Punkte der drei besten Sprünge addiert.

Der Sprung wird bei einem beidbeinigen Absprung nicht gewertet.



Anmerkung für Zonenweitsprung oder Weit-sprungstaffel: Das Hindernis muss ca. 1 m vom Absprung entfernt stehen, da ansonsten die Kinder am Hindernis hängen bleiben. Soll der Anfang der Sandgrube als Absprungpunkt dienen, muss die Hürde im Sand stehen. Auch hier gilt: für Klasse 1 + 2 eine niedrigere Hürde wählen (Mini-Hürde oder nur ein BlockX)



VORSCHLÄGE FÜR ZONEN-MARKIERUNGEN

- Staffelhölzer, Hütchen, Bodenmarkierungen, Zonenweitsprungband ...
- Zonenbreite 25 cm

MATERIAL

- Hindernis: BlockX Hürde oder Mini-Hürde
- Besen, Rechen
- Zonenmarkierung z. B. das Zonenband



2 Weitsprung-Staffel 跑步

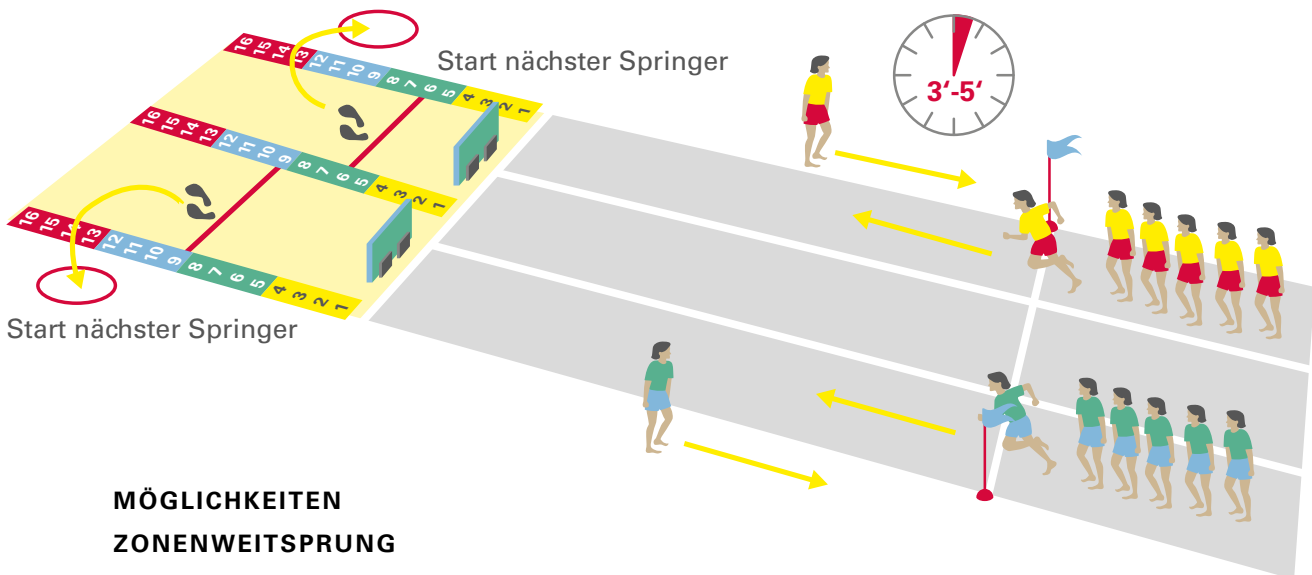
An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert, beginnend am Absprungpunkt. Am Ende der Grube wird ein Reifen oder eine Glocke neben die Grube gelegt.

Nach dem Start läuft das Kind an, springt vor dem Hindernis einbeinig in die Grube ab und landet möglichst beidbeinig in der Grube. Nach der Landung läuft das Kind in den Reifen: Sobald es den Reifen betreten oder die sich dort befindende

Glocke geläutet hat, darf das nächste Kind des Teams starten.

Jede Staffel kann zweimal an den Start gehen, das bessere Ergebnis wird gewertet. Für jeden Sprung erhält das Kind die jeweilige Punktzahl der entsprechenden Zone. Die Punkte aller Springerinnen und Springer werden addiert.

Ungültige Sprünge (kein einbeiniger Absprung) werden mit null Punkten bewertet. Nach drei bis fünf Minuten wird der Durchgang beendet.



MÖGLICHKEITEN ZONENWEITSPRUNG



- Weitsprung-Zonenband
- Zonenbrett
- Markierungen



ALTERNATIVE ZUM WEITSPRUNG-ZONENBAND:

- Staffelhölzer, Hütchen, ...
- Zonenbreite 25 cm

MATERIAL

- Hindernis: BlockX Hürde oder Mini-Hürde
- Besen, Rechen
- Zonenmarkierung z. B. das Zonenband
- Reifen oder Glocke

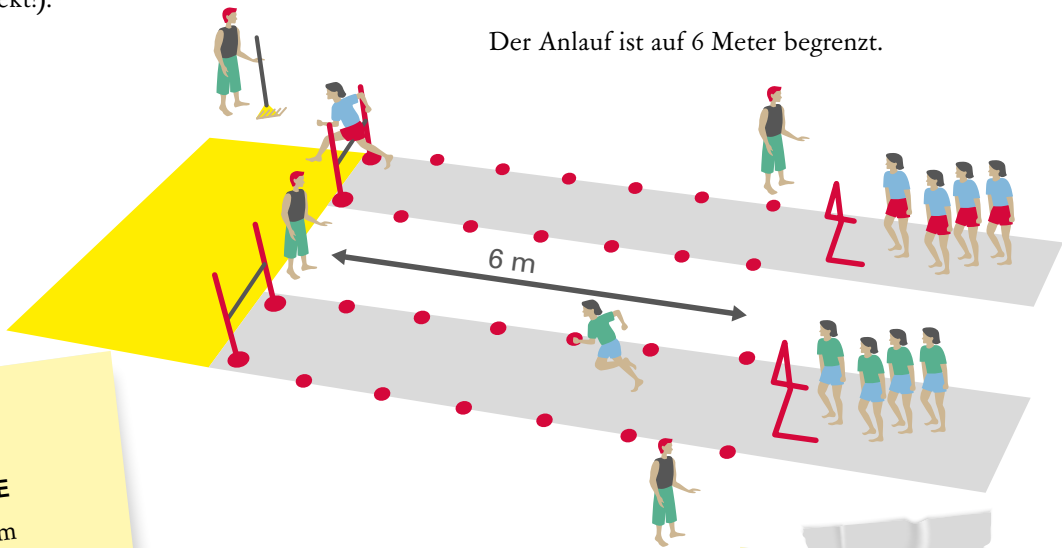
3 Hoch-Weitsprung

Die Kinder springen nacheinander einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig. Die Einstieghöhe liegt bei 40 cm und wird nach jedem Durchgang im 5 cm Abstand gesteigert. Die Querstange wird nicht fixiert, damit sie bei einem möglichen Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).

Jedes Kind hat pro Höhe zwei Versuche, misslingt der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.

Der Sprung ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig und/oder die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt.

Der Anlauf ist auf 6 Meter begrenzt.



EMPFOHLENE ANFANGSHÖHE
 Klasse 1 + 2: 30 cm
 mit 5 cm Steigerung
 Klasse 3 + 4: 40 cm
 mit 5 cm Steigerung

AUFBAU IN DER HALLE
 Mit dem Einhängetreppchen kann leicht die Höhe verstellt werden.



MATERIAL:

- Stangenset mit Kipphalterung oder Einhängetreppchen
- Matten oder Sandkasten
- Hütchen

STUNDENVORSCHLAG 1

Im Sprunggarten

BlockX liegen kreuz und quer verteilt in einer markierten Fläche

1. Aufwärmen: Schülerinnen und Schüler laufen kreuz und quer durch den BlockX-Sprunggarten, umrunden einen BlockX, springen darüber,
2. Lehrkraft ruft eine BlockX-Farbe: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf den BlockX in der entsprechenden Farbe, springen darüber oder klatschen den jeweiligen BlockX ab.
3. A: Zielweitsprung: die Schülerinnen und Schüler springen in einen Reifen in die Grube (mehrere Stationen mit unterschiedlichen Abständen in der Grube). Wer im ersten Reifen landet, darf an die nächste Reifenweite.
Tipp: Für jede Weite zwei Reifen auslegen!
ODER
B: Zonenweitsprung: weit nach vorne springen; hoch abspringen, Blick nach vorne/oben, mit beiden Beinen landen, nach vorne hinaus die Grube verlassen
4. Kila-Wettkampfdisziplin zum Abschluss, z. B. Weitsprungstaffel




STUNDENVORSCHLAG 2

Halle

1. Aufwärmen: Schülerinnen und Schüler traben durch ein markiertes Feld, auf Pfiff sucht jeder einen Partner. Die beiden begrüßen sich mit Handschlag. Dann wird der nächste Partner gesucht. Erneutes Traben quer durch das Feld: beim nächsten Pfiff: PA-Finden, gemeinsam hochspringen und sich in der Luft abklatschen.
- halbe Drehung springen und zurück
- Sprungkombination erfinden
2. gemeinsamer Aufbau: Mattenreihen in der Halle auslegen, 3-4 Bahnen bei einer Klasse
3. Matten im Slalom umlaufen, vor-/rückwärts, seitlich springen, im Vierfüßler überlaufen, ...
4. einbeinige Sprünge: vier Mal rechtes Bein auf einer Matte, Beinwechsel, vier Mal linkes Bein auf der nächsten Matte, ... Anzahl in jedem Durchgang verringern: 3 Kontakte auf einer Matte, zwei Kontakte, zum Abschluss ein Kontakt pro Matte
5. mit Abstand zwischen den Matten: von Matte zu Matte springen (Abstände können vergrößert werden), Bahnen mit unterschiedlichen Abständen
6. im Sprunggarten: Matten in der gesamten Halle kreuz und quer verteilen: Fangen von Matte zu Matte springen (auch als Stundenstart möglich)

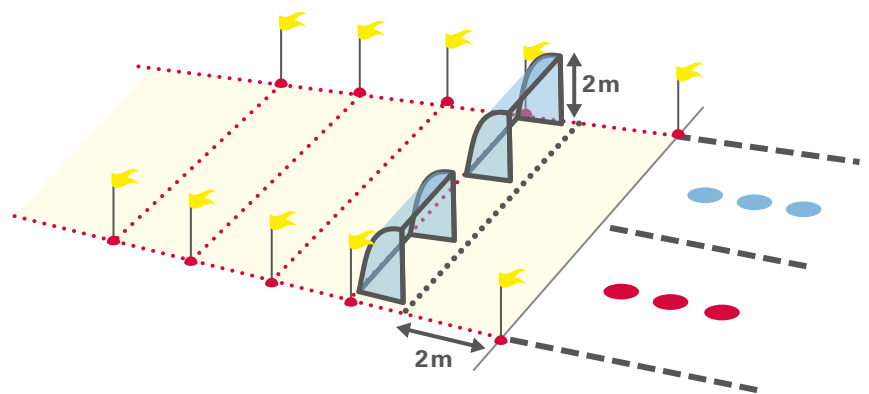
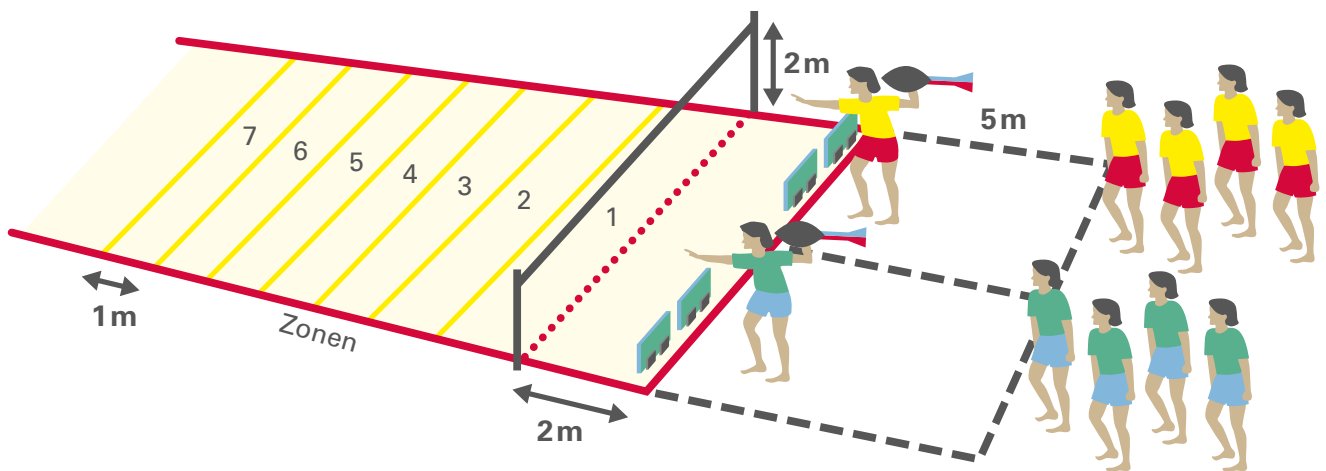


1

Schlagwurf über ein Hindernis 

Es werden, beginnend am Hindernis, jeweils einen Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden können. Der Wurf erfolgt über ein Hindernis/Abwurf-orientierung (z. B. Tor, Flatterband), das ca. 2 m nach der Abwurf-orientierung steht.

Die Kinder können mit verschiedenen Wurfgeräten werfen. In der Ausschreibung werden die Wurfgeräte (z. B. Schlag-, Flatter-, Kometenball oder Heuler) bekannt gegeben. Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Jedes Kind hat vier Versuche, die besten drei werden summiert und gewertet.

**ALTERNATIVE HÖHENORIENTIERER**

- Tor
- Flatterband mit Hochsprungständer

MATERIAL

- Schlagball
- Koshbälle, Kometenball, Flatterball, Heuler
- Wurfstab (nicht gegeneinander werfen lassen)

2 Medizinballstoß

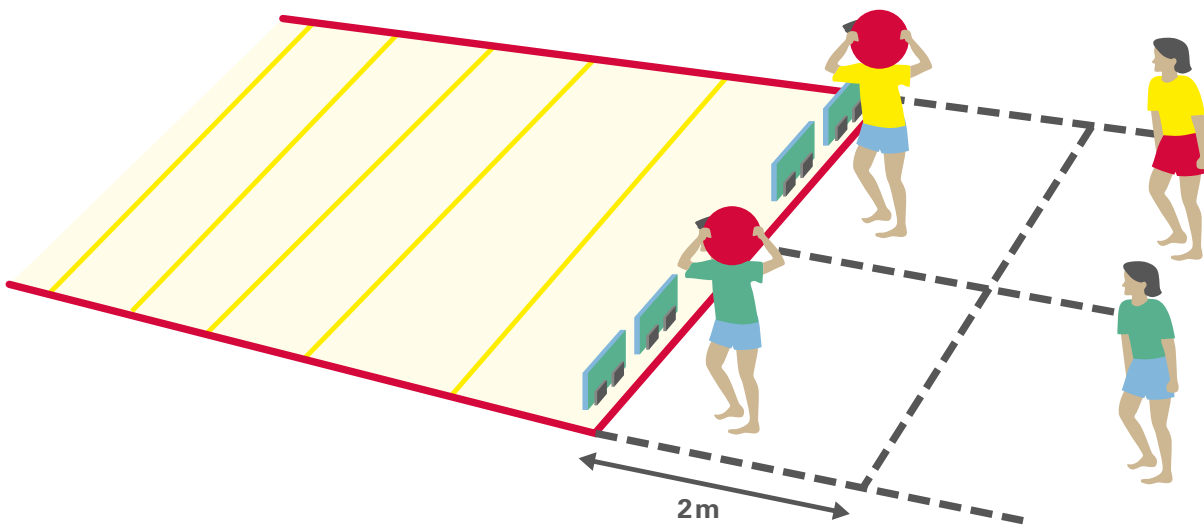
Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert. Der Anlauf wird auf 2 m begrenzt.

Die Kinder stoßen den Medizinball einarmig aus dem Stand (Schrittstellung) möglichst weit nach vorne, dabei dürfen sie ihn mit der anderen Hand

stützen. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

Jedes Kind hat vier Versuche und stößt direkt zweimal hintereinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt.

Aus den vier Versuchen werden die drei besten summiert.



Klasse 1 und 2 beginnen mit beidarmigem Stoß.

Klasse 3 und 4 stoßen einarmig links und rechts



3 Drehwurf

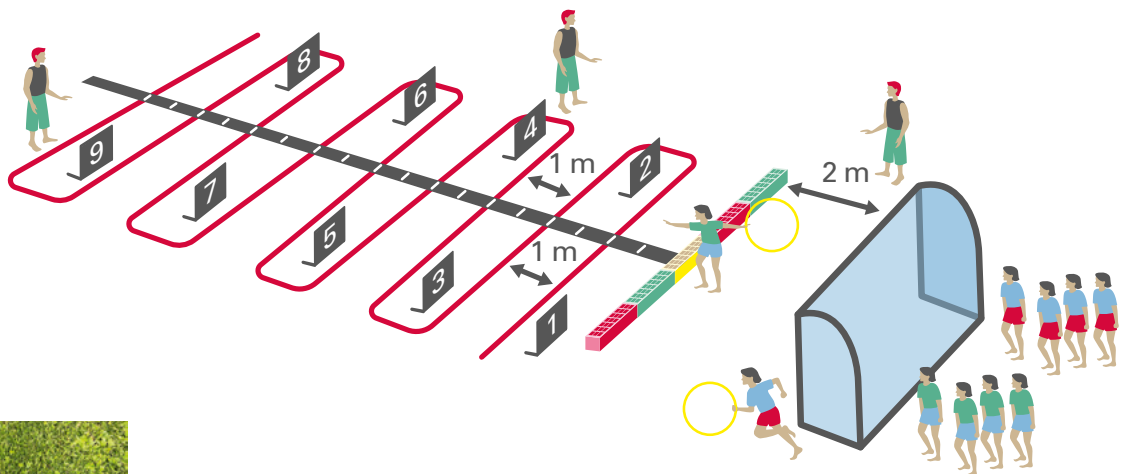
Beim Drehwurf soll ein Wurfgerät nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf möglichst weit geworfen werden. Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem ca. 20 Meter langen Zielbereich, jeweils ein Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden. Der Abwurfbereich wird mit Hütchen auf zwei Meter begrenzt. Die Kinder haben insgesamt vier Versuche und können mit verschiedenen Wurfge-

räten werfen. Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

Von den vier Wüfen kommen die besten drei in die Wertung (Addition).

Ein Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten wird.

In der Ausschreibung werden die Wurfgeräte (z. B. Tennisring oder kleiner Fahrradmantel) bekannt gegeben.



ACHTUNG:
Aus Sicherheitsgründen kann der Abwurfbereich für die nicht werfenden Kinder gesichert werden (Wurf aus einem Tor oder Diskusring).

4

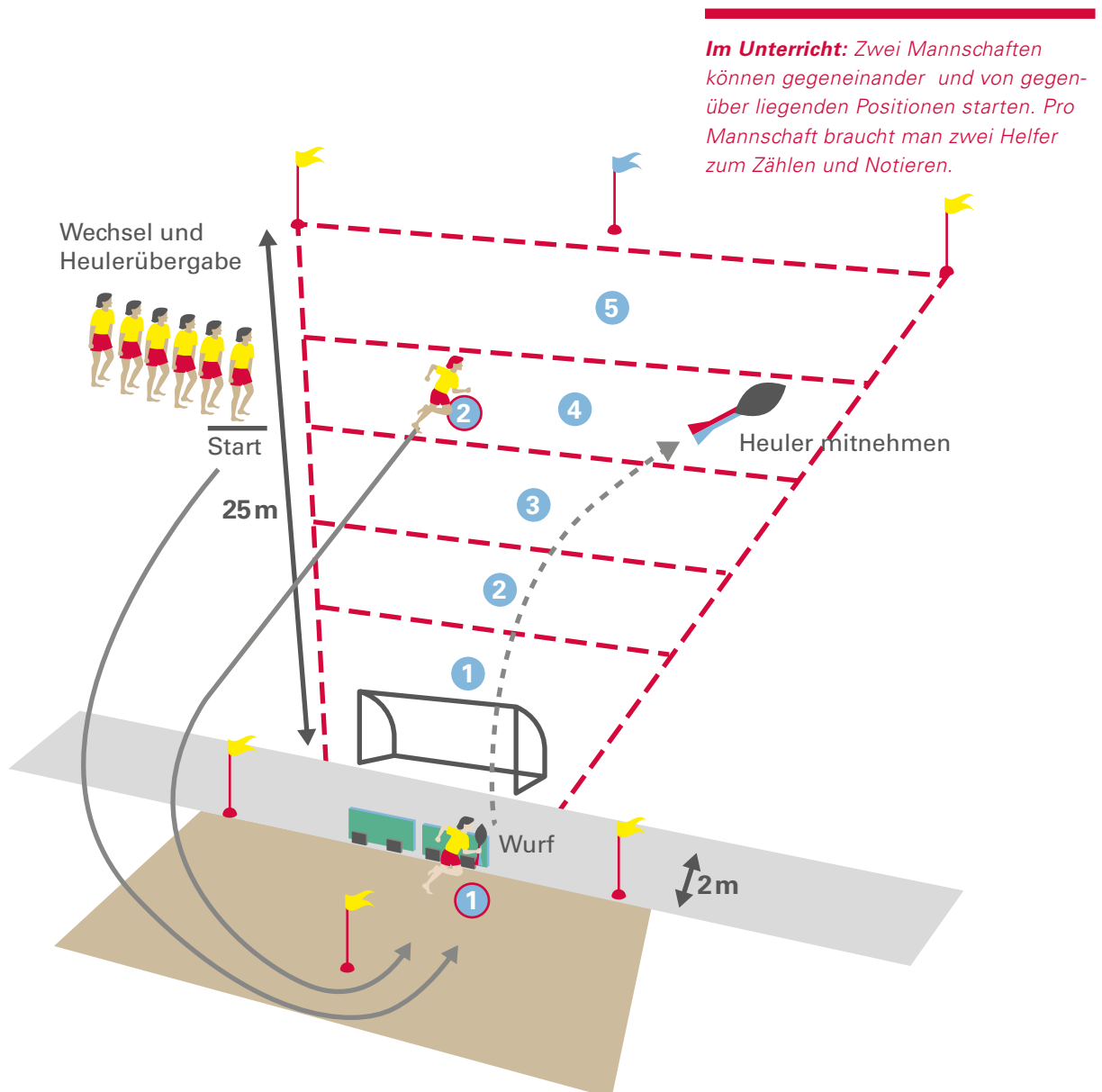
Heulerweitwurf-Staffel 

Die Mannschaft versucht in einer vorgegebenen Zeit (3–5 Min.) möglichst viele Punkte zu erzielen. Das erste Kind hat den Heuler in der Hand, läuft nach dem Startsignal zur Umlaufmarke, dann zur Abwurfposition und wirft. Trifft es in eine der Zonen, so bekommt es die dafür angegebenen Punkte.

Sobald der Heuler auftrifft, darf die nächste Läuferin oder der nächste Läufer den Heuler holen und von der Abwurfmarke werfen.

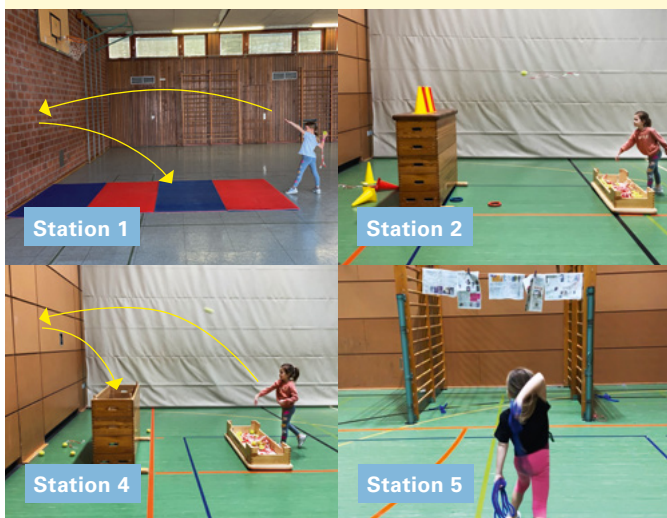
Nach Beendigung des Durchgangs (nach Zeitsignal) werden alle Punkte zusammengezählt. Ein Wurf ist nur gültig, wenn der Werfer die Abwurfmarke nicht übertritt und der Heuler innerhalb der Zone auftrifft. Der Höhenorientierer darf dabei nicht berührt werden. Wird die Begrenzungslinie zwischen zwei Zonen getroffen, bekommt man die niedrigere Punktzahl. Andere Begrenzungslinien gehören nicht zu den Zonen.

Zonenbreite: ca. 4 Meter



STUNDENVORSCHLAG 1 Vielseitiges Werfen – Halle

1. Aufwärmen: Haltet das Feld frei
2. Werfen an Stationen
 - Station 1: Abpraller von der Wand in Zonen
 - Station 2: Hütchen auf Kasten abwerfen
 - Station 3: Wurf gegen die Trennwand
 - Station 4: Abpraller von der Wand in Kasten/Matte
 - Station 5: „Wäsche abhängen“:
Zeitungspapier abwerfen
3. Kila-Wettkampfdisziplin (z. B. Biathlon)



STUNDENVORSCHLAG 2 Halle/Stadion

1. Aufwärmen: Jägerball oder Zombieball
2. Wurf über ein Hindernis
 - mit gestrecktem Arm aus dem Stand
 - aus dem Stand: rechter/linker Arm
 - aus der Schrittstellung/aus dem Auslauf
3. Kila-Wettkampfdisziplin zum Abschluss

STUNDENVORSCHLAG 3 „In der Wurfbude“

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt: Ziel ist es, die Hütchen des anderen Teams mit Tennisbällen abzuwerfen. Vorab festlegen, ob nur direkte oder auch indirekte Treffer zählen. Zum Bälleholen, darf der Wurfbereich verlassen werden (nur mit Tennisbällen werfen lassen oder eine Freeze-Pause ausrufen).



ORGANISATION/TRAININGSTIPPS

- Wurfgeräte in einem Reifen aufbewahren (schafft Ordnung und Sicherheit)
- „Sprinttraining“: integrieren: Wer hat am schnellsten alle Bälle eingesammelt?
- in Gruppen: eine Gruppe wirft, die andere sammelt die Wurfgeräte ein

MATERIAL KILA WETTKAMPF

- Stoßgerät: Medizinball; Gewicht 1–1,5 kg
- Koshbälle, Schlagbälle, Kometen, Flatterball, Wurfstäbe, Ringe
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- Zonenmarkierung (z. B. Flatterband, Hütchen)
- 1 Maßband



1 Biathlon-Staffel

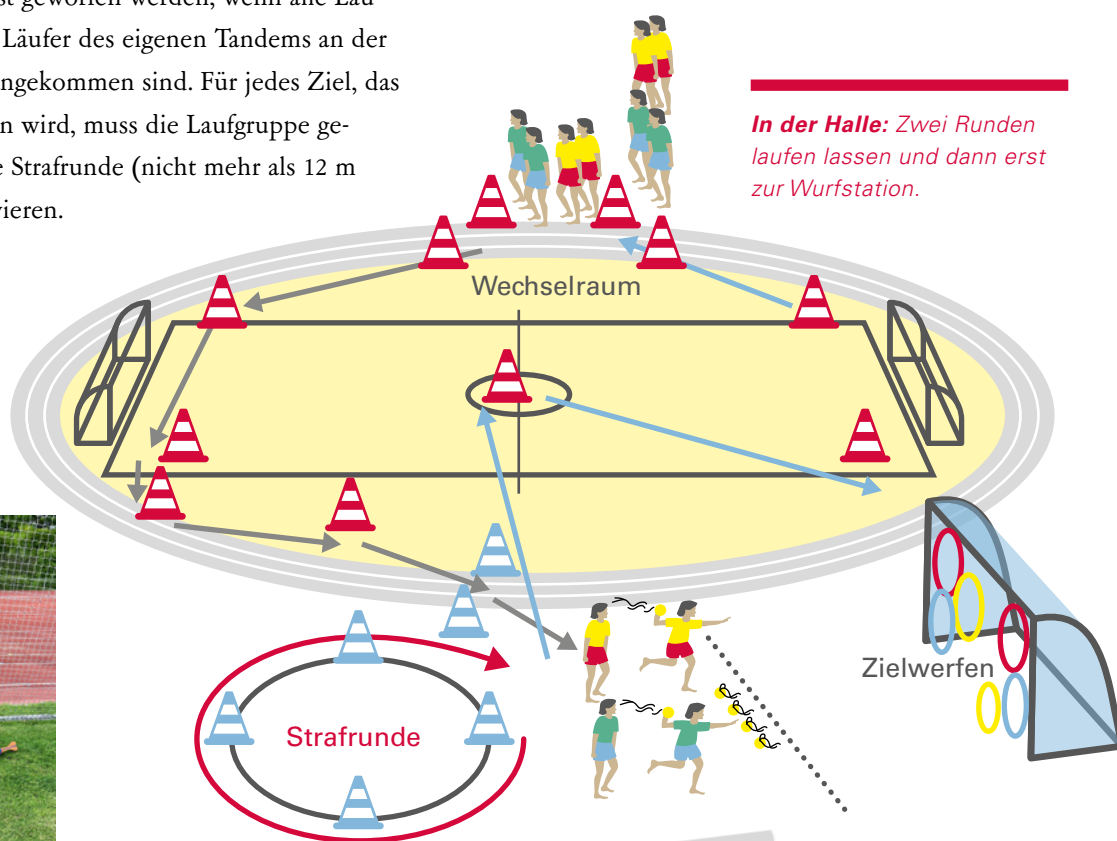
Sechs Schülerinnen und Schüler bilden ein Staffeltteam, davon laufen jeweils zwei Kinder gemeinsam und bilden eine Laufgruppe. Bei gemischten Mannschaften gehen drei Jungen und drei Mädchen an den Start. Die erste Laufgruppe startet auf Kommando. Sie läuft die abgesteckte Laufstrecke bis zur Wurfstation. Dort versucht jedes Kind, mit insgesamt höchstens drei Würfeln möglichst viele Ziele zu treffen.

Dabei darf erst geworfen werden, wenn alle Läuferinnen und Läufer des eigenen Tandems an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das nicht getroffen wird, muss die Laufgruppe gemeinsam eine Strafrunde (nicht mehr als 12 m Länge) absolvieren.

Nachdem die Gruppe den Parcours durchlaufen hat, klatscht sie die nächste Laufgruppe ihres Teams ab. Diese läuft los. Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des dritten Tandems im Ziel ankommt.

Empfohlene Streckenlänge: max. 400 m. Es können mehrere Mannschaften gegeneinander laufen – entsprechende Anzahl an Wurfstationen/-geräten aufbauen!

Das Tornetz verhindert, dass die Wurfgeräte weit fliegen.



In der Halle: Zwei Runden laufen lassen und dann erst zur Wurfstation.

ABWERFEN ODER TREFFEN?

- Beim Abwerfen von Hütchen etc. bedarf es eines Helfers zum Wiederaufbauen.
- Bei der Variante „Reintreffen“ können die Kinder die nicht getroffenen Bälle selbst einsammeln.
- Bei niedrigen Zielen kann auch „Ziel-gestoßen“ werden. Bei Zielwerfen muss sich das Ziel höher befinden.
- Das Tornetz verhindert, dass die Bälle weit fliegen.

2 Transportlauf

Alle Mannschaftsmitglieder nehmen teil und starten in mehreren gleichgroßen Teams.

Innerhalb von 5 bis 8 Minuten sammeln die Kinder auf der abgesteckten Laufstrecke so viele „Transportgegenstände“ (z. B. Gummibänder) wie möglich ein. Auf der ca. 400 bis 600 m langen Laufstrecke befinden sich eine oder mehrere Ausgabestationen, bei der jedes Kind beim Vorbeilaufen einen Gegenstand aufnehmen darf. Nach dem Abpfeiff der Zeit wird von jedem Kind die Anzahl

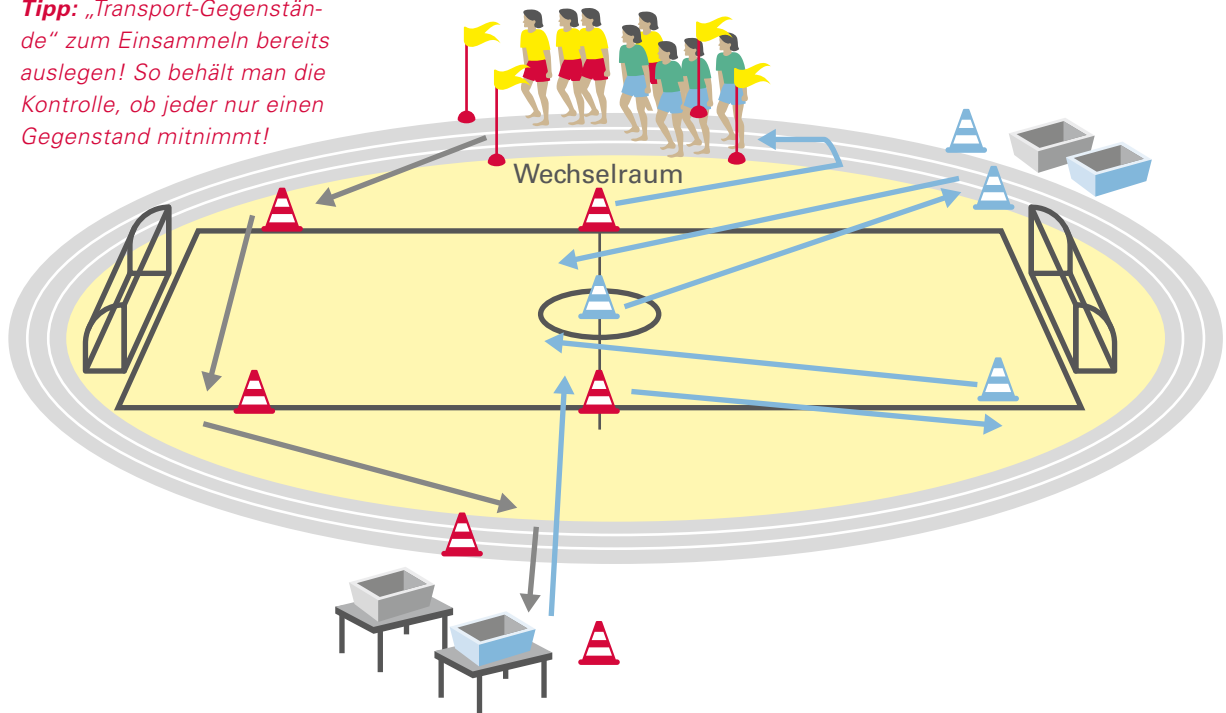
der gesammelten Transportgegenstände ermittelt und notiert. Die besten sechs Ergebnisse kommen in die Wertung.

Bei gemischten Mannschaften zählen jeweils die drei besten Mädchen und Jungen.

IM STADION

Je kürzer der Abstand zwischen den Ausgabestationen ist, desto differenzierter kann die Auswertung erfolgen. Je länger die Strecke ist, desto mehr verteilt sich die Läufergruppe.

Tipp: „Transport-Gegenstände“ zum Einsammeln bereits auslegen! So behält man die Kontrolle, ob jeder nur einen Gegenstand mitnimmt!



Für jede Runde gibt es eine Markierung.



STUNDENPLANUNG

Der Transportlauf ist zeitlich gut planbar, da er zeitlich begrenzt ist. Der Crosslauf ist zeitlich schwerer einzuschätzen!

4 Crosslauf

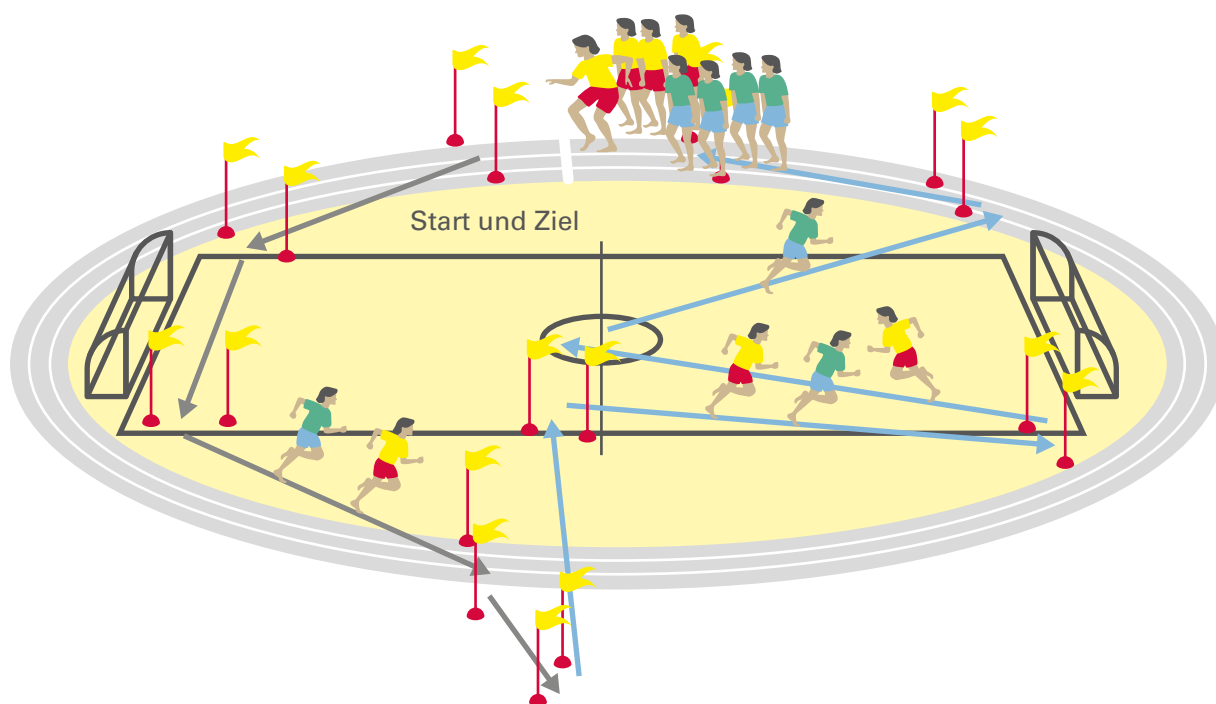
Alle Kinder nehmen teil und starten in ihrem Team. Auf und neben der Sportanlage wird ein Laufparcours mit einer Länge von ca. 600–800 Meter abgesteckt.

Die Laufstrecke muss deutlich gekennzeichnet sein, um Missverständnisse und Irritationen zu vermeiden. Empfehlung: Vorab die Strecke (z. B. bei der Erwärmung) mit der Mannschaft ablaufen.

Jedes Kind läuft einmal die Streckenrunde.

Die Zeit wird für jedes Kind separat gestoppt; selbstverständlich können mehrere Kinder gleichzeitig laufen.

Die besten sechs Zeiten jeder Mannschaft werden gewertet. Bei gemischten Mannschaften kommen die drei besten Mädchen und Jungen in die Wertung.



STUNDENINHALTE 1

Ausdauertraining

Spielerische Ausdauerschulung:

1. Karten-/ Puzzlelauf in Kleingruppen mit verschiedenen Möglichkeiten:
 Variante 1: die ganze Kleingruppe läuft gleichzeitig
 Variante 2: ein Kind jedes Teams darf immer Pause machen (differenziert)
2. eine Wettkampfdisziplin: Biathlonstaffel, Heulerwurfstaffel, Transportstaffel



STUNDENINHALTE 2

Lego/Duplo Lauf

Unter jedem Hütchen befindet sich ein Lego-Stein. Gestartet wird in verschiedenen Teams. Die erste Schülerin oder der erste Schüler läuft zum „Hütchen-Wald“, hebt ein Hütchen und bringt den Stein zu seinem Team zurück. Das nächste Kind startet ... solange bis die Schülerinnen und Schüler keinen Stein mehr finden.

Variante 1: Jede/r Schüler/in darf solange ein Hütchen heben, bis er/sie einen Stein findet.

Variante 2: Jede/r Schüler/in darf nur ein Hütchen heben und muss ggf. ohne Stein zurück.

Variante 3: man darf nur in seiner Bahn bleiben

Variante 4: man darf auch in anderen Bahnen „klauen“

KREATIVE ABSCHLUSS-AUFGABE

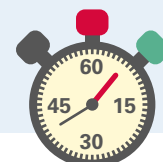
„Geschichte mit den Duplos erzählen/nachspielen“

ORGANISATION/TIPPS

- Wartezonen mit einem Hütchen, Matte, etc. deutlich markieren.
- Biathlon:
 Beim Abwerfen von Hütchen etc. bedarf es eines Helfers zum Wiederaufbauen.
- Bei der Variante „Reintreffen“ bedarf es keines Helfers zum Wiederaufbauen; stattdessen können die Kinder die nicht „versenkten“ Bälle selbst einsammeln.

MATERIAL KILA WETTKAMPF

- Transportmittel in ausreichender Anzahl (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe/-bänder, Legosteine, ...)
- Hütchen, Pylonen, Flatterband
- Stoppuhr
- Puzzle, Duplo, Lego







Gut zu wissen

WETTKAMPF

Der „Jugend trainiert“ Kinderleichtathletik-Wettbewerb wird jeweils von den Beauftragten des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert“ organisiert und durchgeführt.

Weitere Informationen sind unter www.machmit-bw.de jederzeit abrufbar.



<https://www.machmit-bw.de/jugend-trainiert/olympia/leichtathletik>

MANNSCHAFTSGRÖSSE

Eine Mannschaft besteht aus mindestens acht und höchstens zehn Kindern.

Dabei gibt es drei Wettkämpfe:

- Jungen
- Mädchen
- Mixed: Hier müssen mindestens vier Jungen und vier Mädchen in einer Mannschaft starten.

WERTUNG

In der Regel starten alle Kinder einer Mannschaft in jeder Disziplin. Ausnahme können Staffeln sein, in denen nicht alle Kinder starten (siehe S. 2).

Bei den Disziplinen wird unterschieden zwischen Einzel- und Mannschaftswertung

In Einzelwertungen (🏃) können die sechs bis acht besten Einzelergebnisse in die Wertung kommen (z. B. bei Sprint, Zonenweitsprung).

In Mannschaftswertungen (🏃🏃🏃) zählt die Leistung des ganzen Teams in dieser Disziplin (z. B. Weitsprung- oder Hindernissprintstaffel).

Eine Übersicht findet sich im Inhaltsverzeichnis auf Seite 2.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Württemberg
Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart
Fax 0711 279 2550
www.km-bw.de

Redaktion:

Michael Daiber, Referent Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
Lothar Kiesel, Koordination Jugend trainiert für Olympia & Paralympics
Isabel Meier-Lang, Landesbeauftragte in der Sportart Leichtathletik
bei Jugend trainiert für Olympia & Paralympics

mit freundlicher Unterstützung von Bernd Jäger
in Zusammenarbeit mit dem Badischen und
Württembergischen Leichtathletikverband

Fotos:

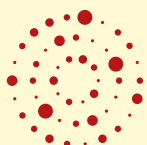
Isabel Meier-Lang
Ein herzliches Dankeschön an den TV Engen U12.

Layout:

Ilona Hirth Grafik Design GmbH

Druck:

Offizin Scheufele Druck & Medien GmbH Co. KG



ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT