

ERFOLGSFAKTOR 4B



Gemeinsam Kinder und Jugendliche
BEWEGEN und **BEGEISTERN**,
um damit zu **BILDEN** und zu **BINDEN**

Dominic Ullrich

Deutscher Leichtathletik-Verband

Deutsche Schulsportstiftung

VORBEREITUNG ...



TRUE ATHLETES



**„Laufen, Springen, Werfen -
mir macht alles Spaß!“**
Greta Völker



BINDEN

BEWEGEN

4B

**KINDER
JUGENDLICHE**
in der Leichtathletik

42
Disziplinen

Vereine

**WETTKAMPFSYSTEM
KINDERLEICHTATHLETIK**

Broschüren
Videos

BILDEN

BEGEISTERN

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

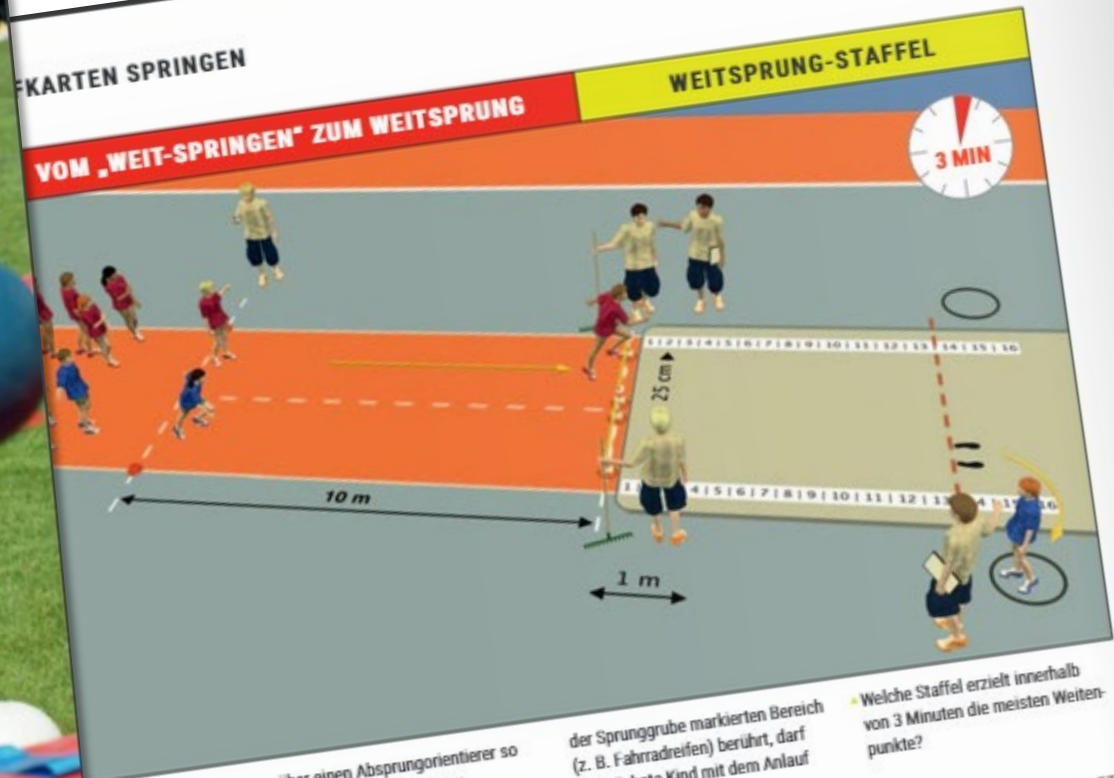
WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



LEICHTATHLETIK.DE

HERAUSFORDERND
ENTWICKLUNGSGEMÄSS
ZIELORIENTIERT
und jetzt auch:
INKLUSIV

**WETTKAMPSYSTEM
KINDERLEICHTATHLETIK**
ALTERSGEMÄSSE LEICHTATHLETIK FÜR ALLE KINDER



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder treten als Staffeln gegeneinander an. Sie sollen jeweils nach kurzem Anlauf (und unter Zeitdruck)

über einen Absprungorientierer so weit wie möglich springen.
Erst wenn das Kind nach der Landung mit beiden Füßen den neben

der Sprunggrube markierten Bereich (z. B. Fahrradreifen) berührt, darf das nächste Kind mit dem Anlauf beginnen.

Welche Staffel erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Weitenpunkte?

WETTKAMPSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK

22/08/23

DOMINIC ULLRICH

Erfahrungspotenziale der Leichtathletik / Motivlagen



Phänomenal
Sprinten macht Freude (Prozess)

Individuell
schaff ich's oder schaff ich's nicht? (Wagnis)

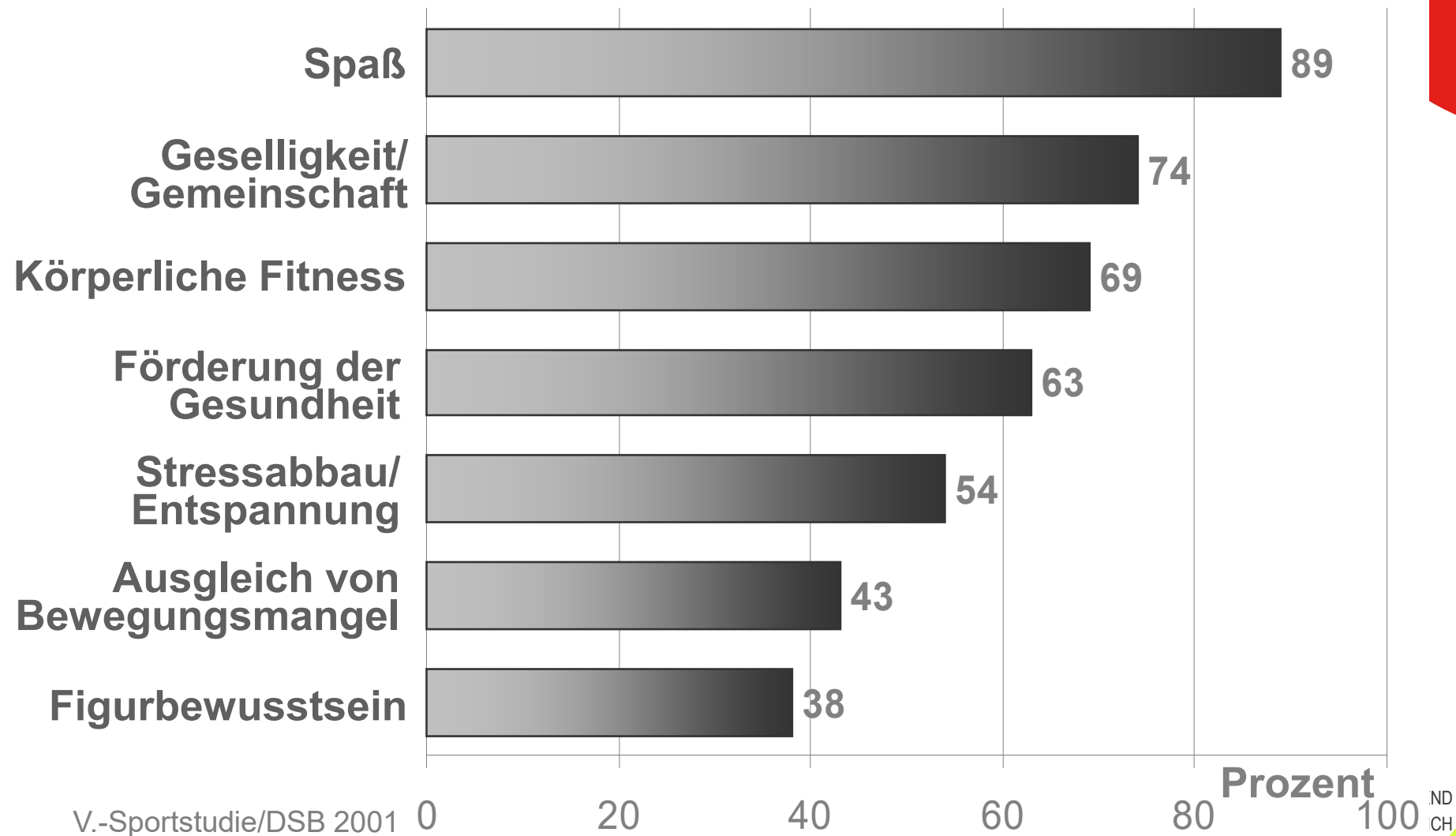
Sozial
wer von uns kann's besser? (Wettkampf)

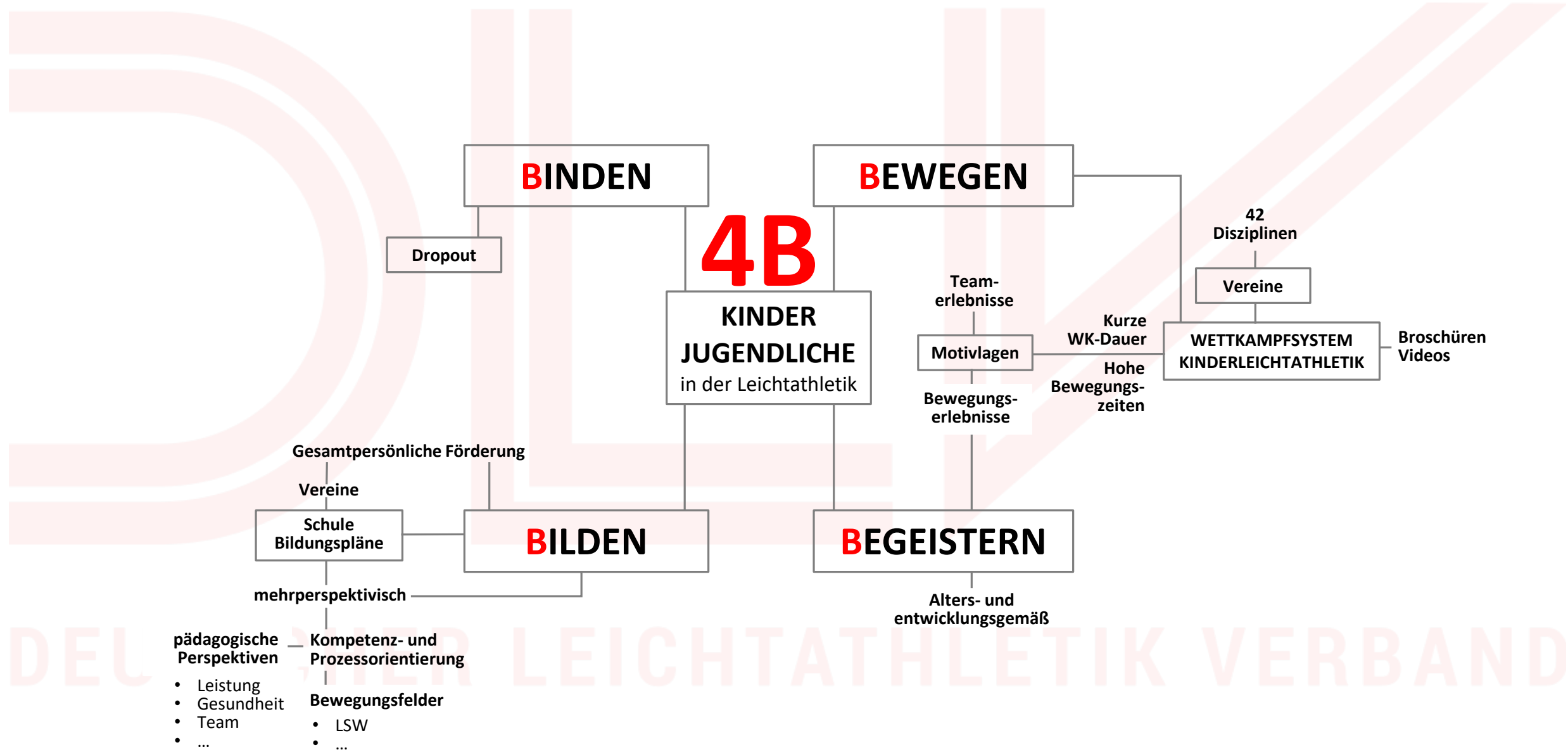
Absolut
wer ist die/der Beste? (Rekord)

**Die "Zahl" (c-g-s) steht am
Ende des Erfahrungsverlaufes,
nicht an deren Anfang.**

nach Prohl/Brandt (2010)

GRÜNDE FÜR VEREINSMITGLIEDSCHAFT





AUSBILDUNGSPHASEN TALENTIDENTIFIKATION UND -ENTWICKLUNG

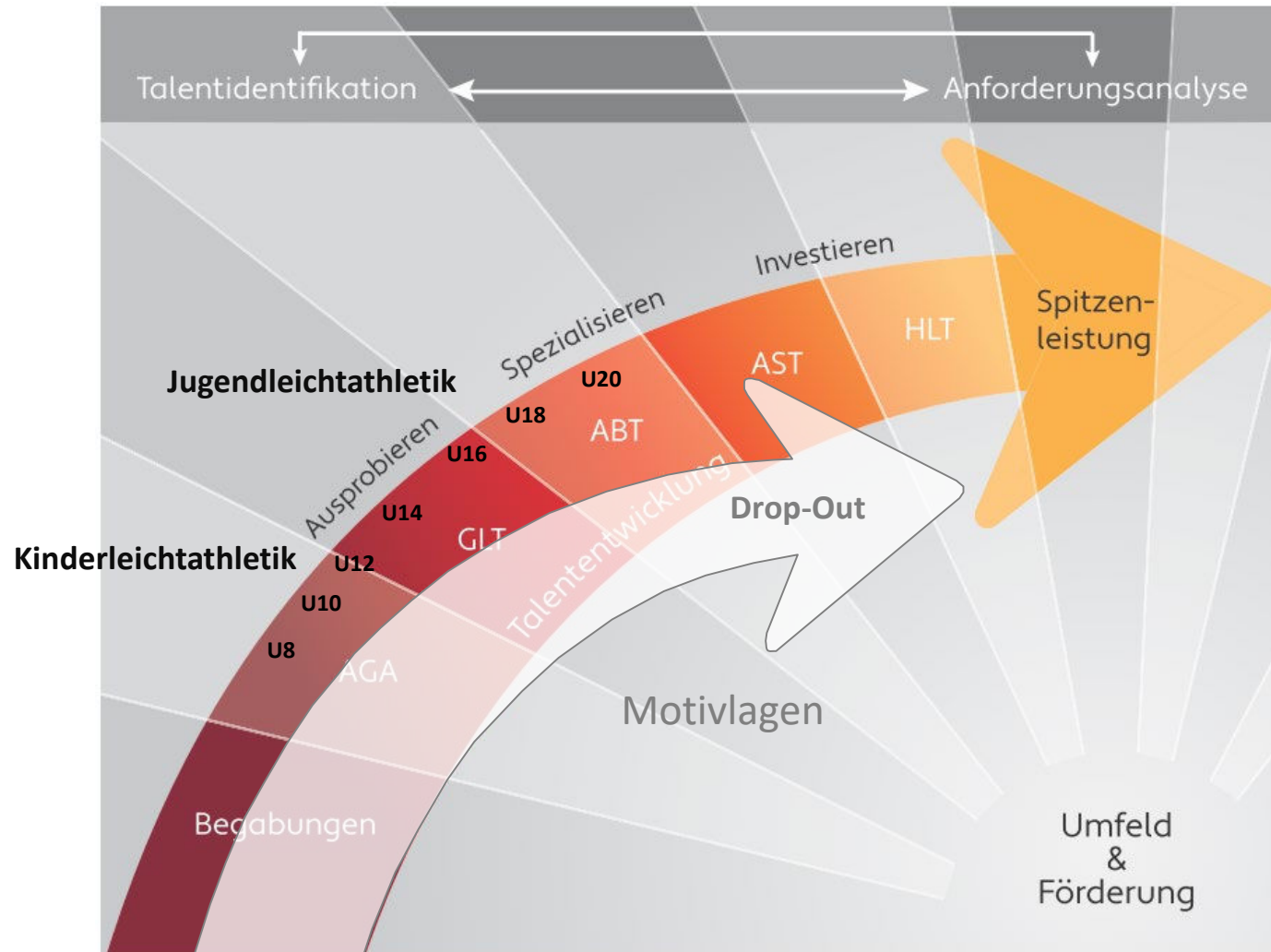
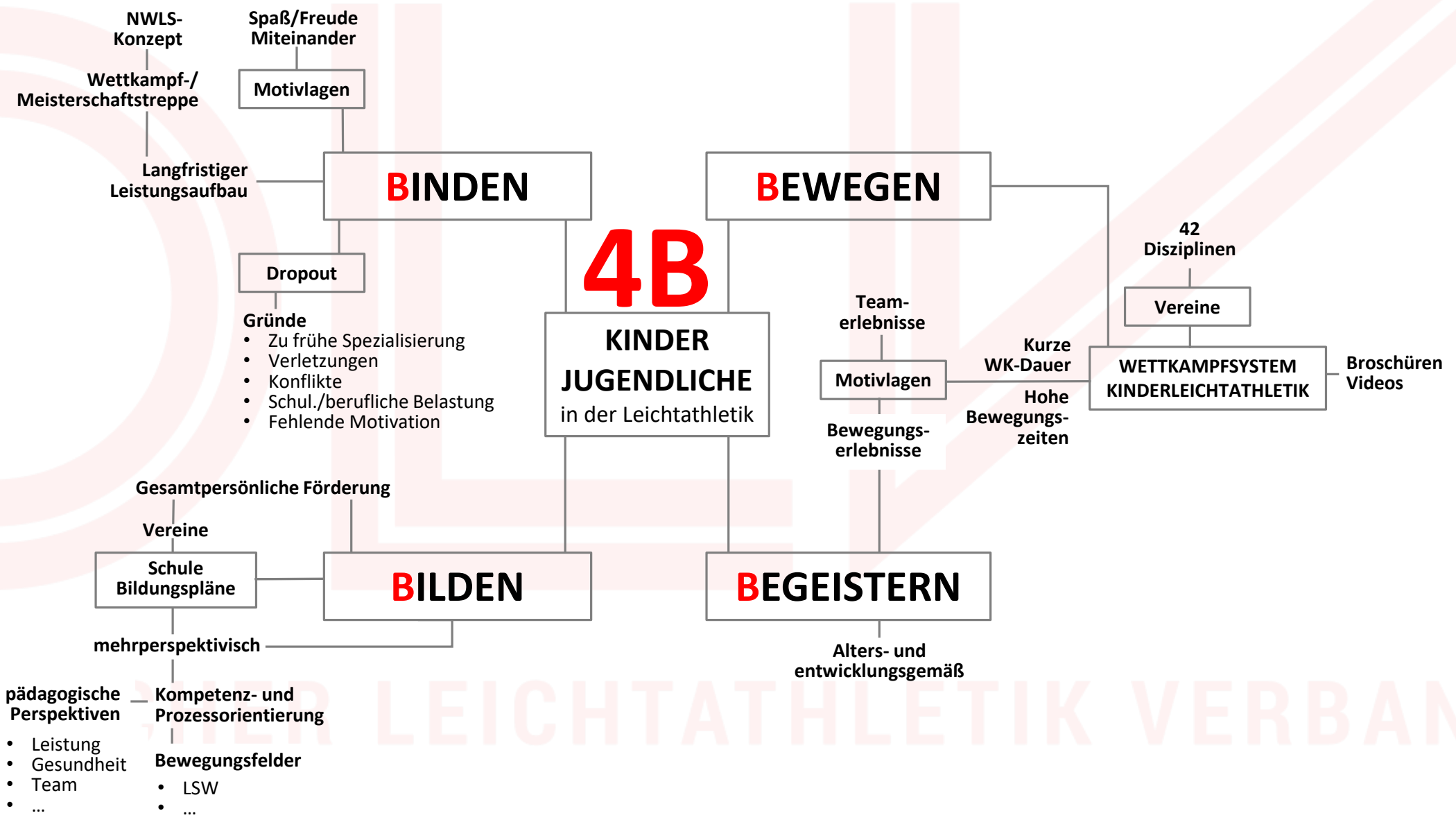


Abb. 1: Modell der Talentidentifikation und -entwicklung (Hoffmann, 2013)



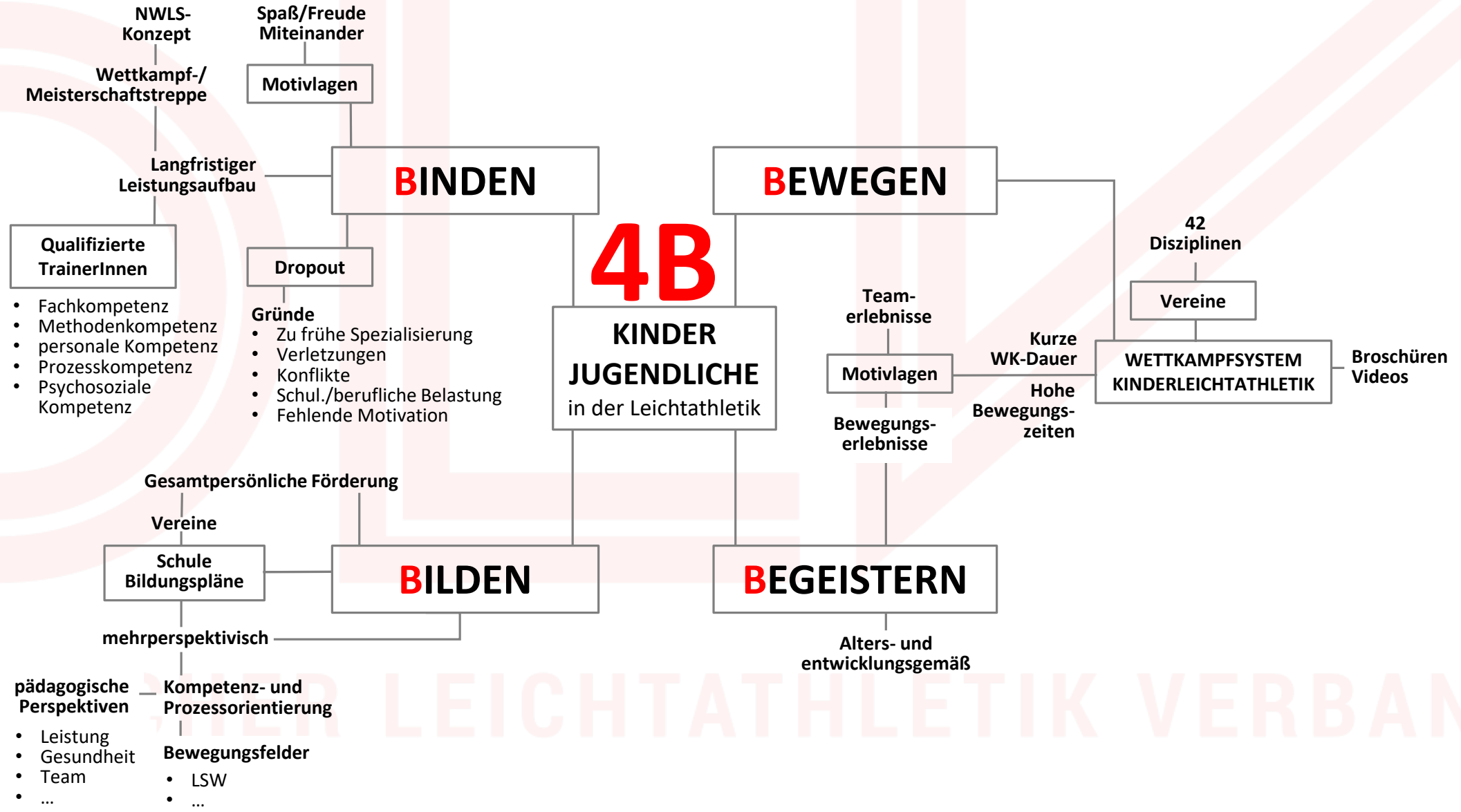
ENTWICKLUNGSPHASEN

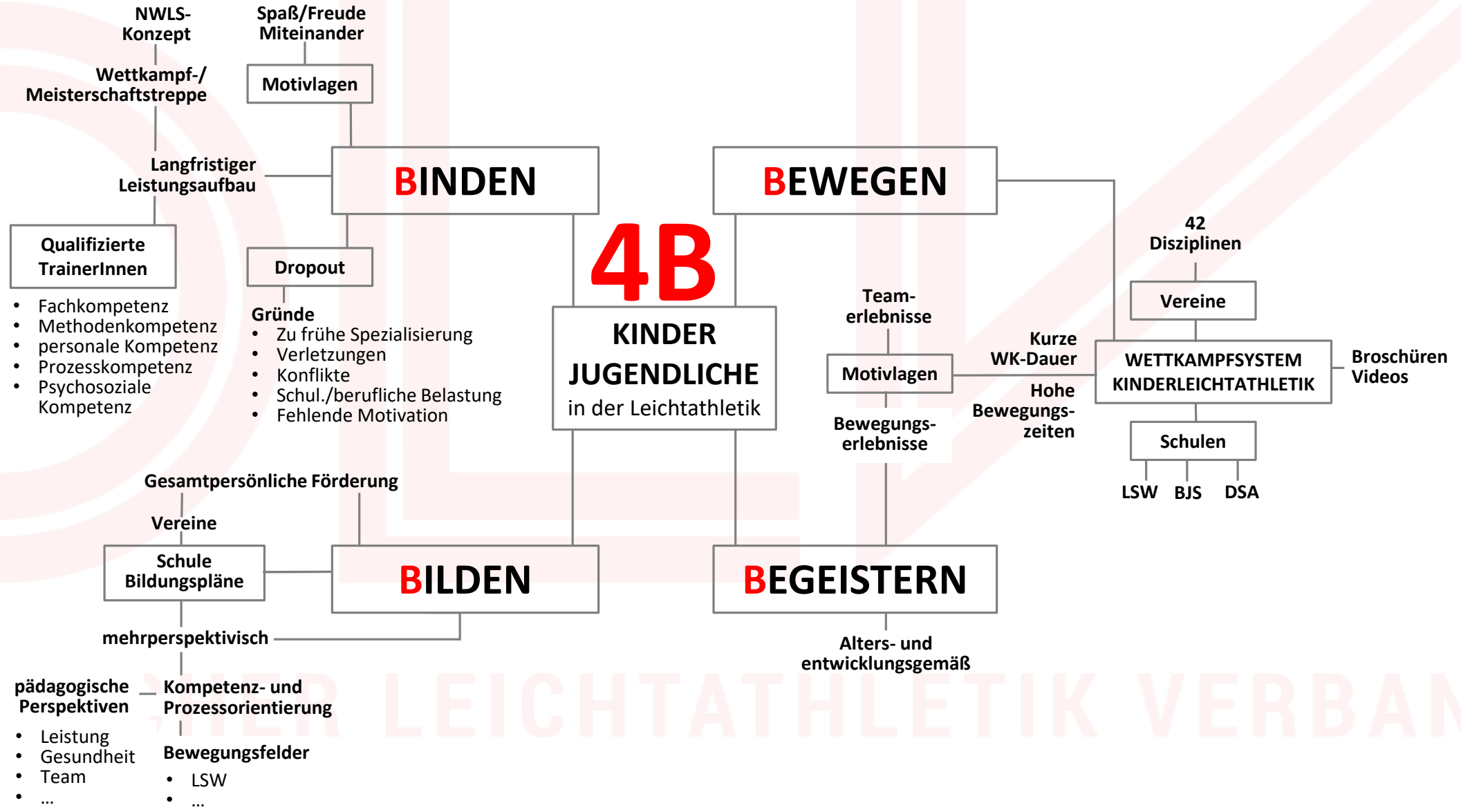
m.	Vorschul- alter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase	Beginn Erwachs.	
Alter	6 U8 7	8 U10 9	10 U12 11	12 U14 13	14 U16 15	16 U18 17	18 U20 19
w.	Vorschul- alter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase	Beginn Erwachsenenalter	

Physiolog. Entw.	Längenwachstum		Breitenwachstum	Längenwachstum/ Veränd. Proportionen Gewichtszunahme	Breitenwachstum/ Verb. Proportionen
	Kraftzuwachs bei geringer Größen- u. Gewichtszunahme		Hormonelle Instabilität	Ausgeprägter Muskelzuwachs	Hormonelle Stabilisierung
Psychosoz. Entw.	Beweg.freude Lernbereitschaft geringe Konzentration	Verbesserte Konzentrations-, Differenzierungs- Wahrnehm.fähigk.	Verbesserung Wahrnehmungsfähigkei- ten	Erhöhter Intellekt / Beginnende Abgrenzung zur Erwachsenenwelt	Psychische Ausgeglichenheit / verbesserte Lernbereitschaft
	Gute Trainierbarkeit Koordination		Bestes motorisches Lernalter	Abnahme koordinativer Leistungsfähigkeit	Zweites motorisches Lernalter
Motorische Entw.				Gute Trainierbarkeit konditioneller Fähigk.	

Kinderleichtathletik
Kinderdisziplinen

Jugendleichtathletik
Jugenddisziplinen

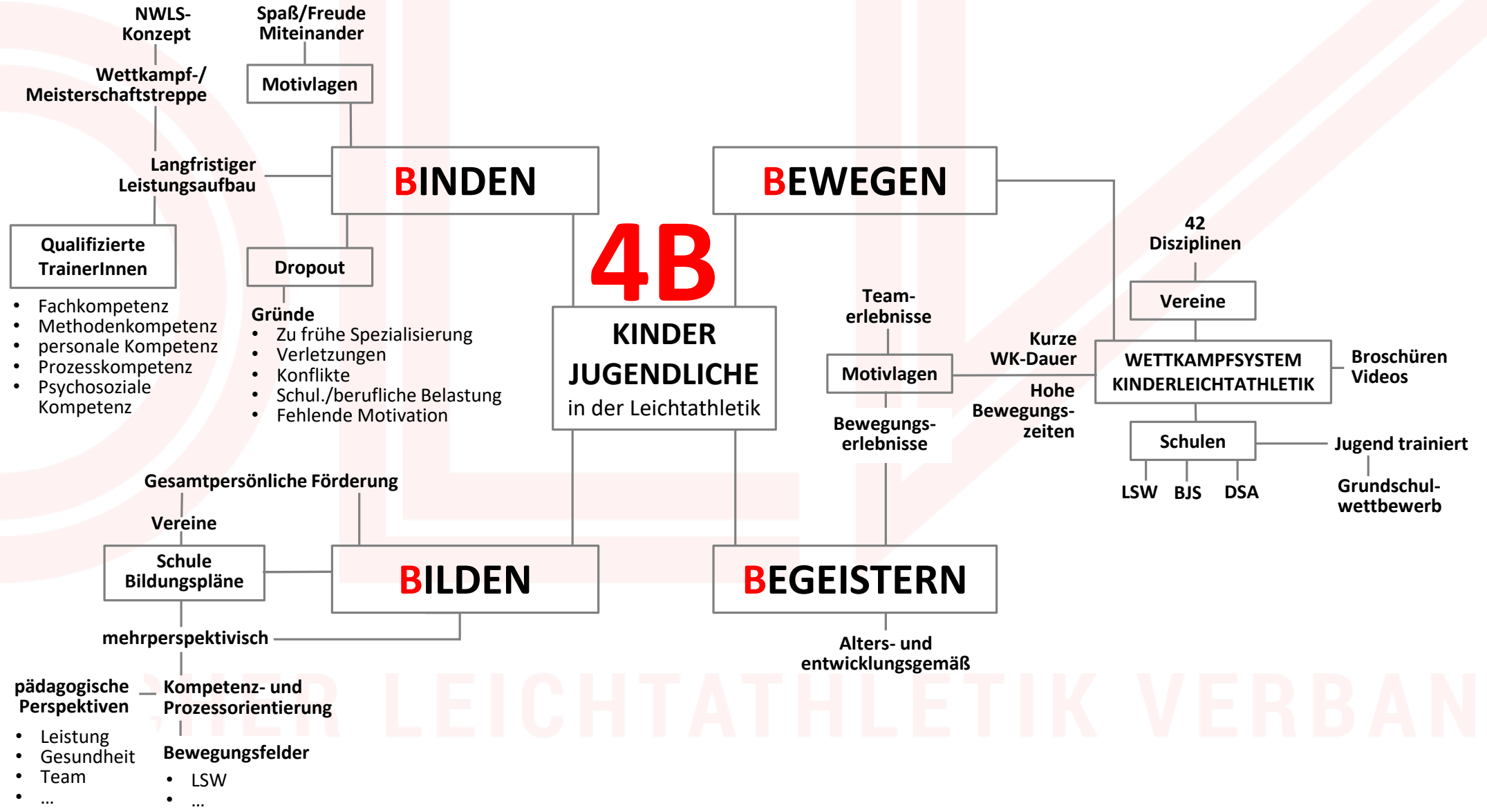




A stylized illustration featuring a hand holding a pencil and a ribbon. The hand is rendered in a simplified, geometric style with a pinkish skin tone. The pencil is light blue with a pink eraser and a sharp lead tip. The ribbon is red with white diagonal stripes. The background is split into a light blue upper-left section and a yellow lower-right section. The text is centered on the red ribbon.

HANDBUCH
**BUNDES
JUGEND
SPIELE**

Wettbewerb · Wettkampf · Mehrkampf



„Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb



Grundschul-
WETTBEWERB

„Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb

Bewegungsfelder/Inhaltsfelder



Jugend trainiert

Grundschulwettbewerb

27

Bewegungsfeld
Puckelschläger

Koordinative/Konditionale Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Koordination, Orientierungsfähigkeit

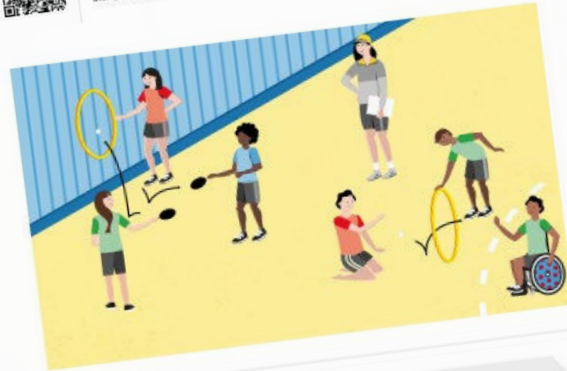


Link/QR-Code
<https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/ub-zielweitsprung>



Disziplin/ Wettbewerb

Reifen-Tischtennis



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Spielform versuchen Teams mit jeweils drei Kindern in verschiedenen Bewegungsaufgaben einen Tischtennisball mit Hilfe von Tischtennisschlägern durch einen Reifen hin und zurück zu passen.
- Folgende vier Bewegungsaufgaben müssen von jedem Team bewältigt werden:

- Ein Kind hält einen Reifen senkrecht einige Zentimeter über dem Boden. Zwei weitere Kinder spielen den Ball mit oder ohne Bodenkontakt mit Tischtennisschlägern im Sitzen durch den Reifen zu.
- Ein Kind hält einen Reifen senkrecht einige Zentimeter über dem Boden. Zwei weitere Kinder spielen den Ball mit oder ohne Bodenkontakt mit Tischtennisschlägern im Sitzen durch den Reifen zu.
- Ein Kind hält einen Reifen senkrecht an die Wand, zwei weitere Kinder spielen TT-Quäsch, wobei ihr Zielnetz der Reifen ist. Der Reifen kann dabei verschoben werden.

- Jedes Kind des Teams muss in mindestens einer Bewegungsaufgabe als Spieler eingesetzt werden.
- Jede Bewegungsaufgabe wird mit einem Startsignal begonnen und nach 2 Min. durch ein weiteres Signal Kommando (z.B. Puff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel erhält das Team einen Punkt.

Benötigte Materialien

- 2 Tischtennis-Schläger
- 1 Tischtennis-Ball
- 1 Reifen

Wertung

- Die Punkte aller Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

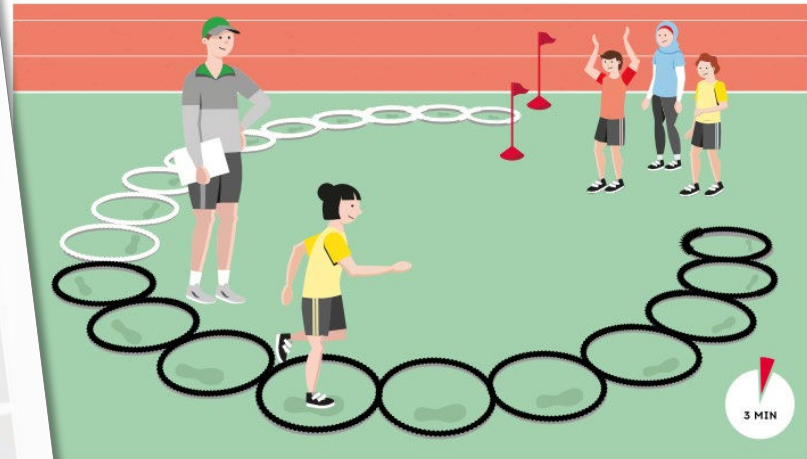
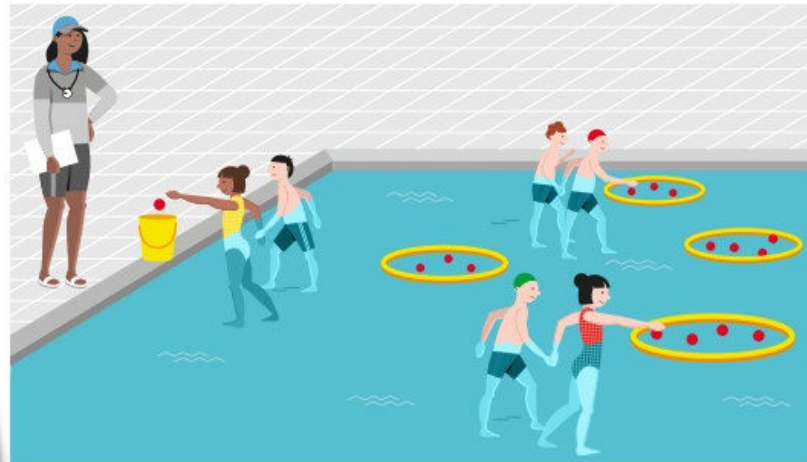
- ebene Spielfläche (Sporthalle, Schulhof)

Helfer*innen

- 1 - 2 Helfer*innen für das Zählen der Ballwechsel, das Startsignal, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Sehbehinderungen oder körperlich-motorischem Förderbedarf können größere TT-Bälle, Softbälle, größere Schläger oder farbige Bälle eingesetzt werden.



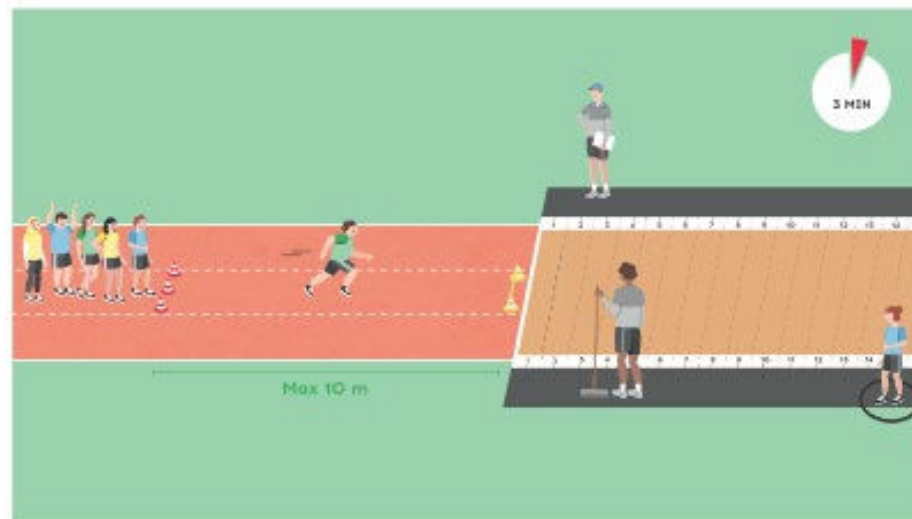


»» **Laufen,
Springen,
Werfen**



Wettbewerbsaufgabe

Weitsprung-Staffel



Ablauf/Organisation

- An der Sprunggrube werden seitlich 25 cm Zonen markiert (mit skalierten Punktebändern o. Ä.).
- Mit etwa vier Meter Abstand zu einer Absprunghinrichtung (kleines Hindernis) wird ein Reifen neben die Grube gelegt.
- Nach dem Startkommando läuft das erste Kind an (Anlaufänge max. 10 m), springt vor dem Absprunghindernis einbeinig ab und landet beidbeinig in der Grube.
- Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube. Sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.
- Nach 3 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden korrekten Sprung erhält das Kind die der jeweils erreichten Zone entsprechende Punktzahl.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn ...
 - ... der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprunghindernis erfolgt oder dieses bei der Landung verschoben wird.
 - ... das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

Materialien

- 1 Absprunghindernis (z.B. Schaumstoffblock)
- 1 Fahrradreifen, o. Ä.
- Zoneneinteilungen (jeine Zone = 25 cm)
- 1 Harke/Rechen

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- Sprunggrube (alternativ: in der Sporthalle Weichboden)

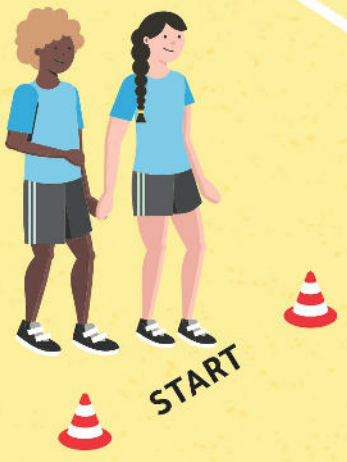
Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen für die Absprung- und Landekontrolle, die Einhaltung der korrekten Wechsel, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschluss-signal und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zum Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens



»» **Parteiball- und Zielschuss- spiele**







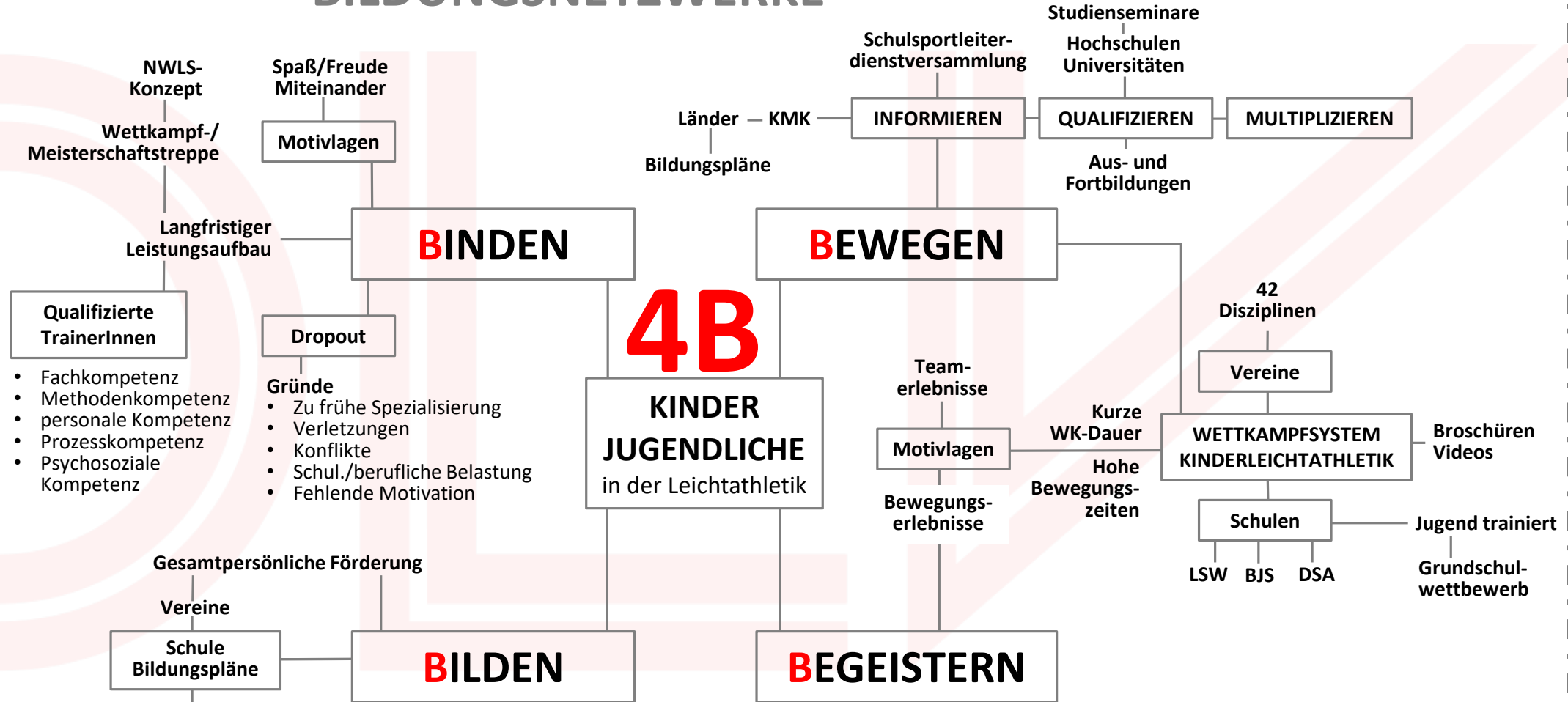
START-/WURFLINE

„Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb

Unsere Ziele

„1 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland u.a. mit dem Grundschulwettbewerb „Jugend trainiert“ zu bewegen und zu begeistern, um damit zu Bilden und zu binden!“

BILDUNGSNETZWERKE



VIELEN DANK