



NRW YoungStars

Leichtathletikwettbewerb

der Grundschulen
in Nordrhein-Westfalen

Erläuterung des Wettbewerbs

Der Leichtathletikwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb, der aus fünf Disziplinen besteht. Ein Team setzt sich jeweils aus sechs Jungen und sechs Mädchen nach Möglichkeit aus den dritten und vierten Klassen zusammen, wobei immer fünf Kinder je Geschlecht in jeder Disziplin an den Start gehen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei. Die einzelnen Disziplinen einschließlich der Wertung des Wettbewerbs werden bei den nachfolgenden Wettbewerbskarten beschrieben.

Wertung

Anhand der gesamt erzielten Punkte pro Team bei den einzelnen Disziplinen wird eine Rangfolge (Platzierung) innerhalb der teilnehmenden Mannschaften ermittelt. Der Gesamtsieger ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkte), wobei die geringste Summe der Platzierungen gewinnt. Bei mehr als einem Leichtathletikwettbewerb im Kreis / in der kreisfreien Stadt entscheidet über die Kreis- oder Stadtmeisterschaft ebenfalls die Punktzahl. Aus diesem Grund muss die Durchführung der Disziplinen an den unterschiedlichen Veranstaltungstagen identisch sein.

Disziplinen:

40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel

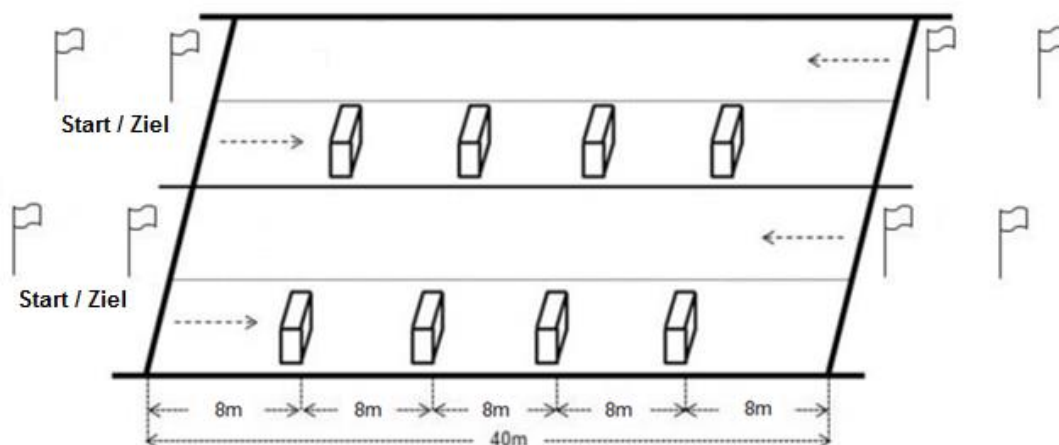
Zonenweitsprung

Medizinball-Stoßen

5-Minuten-Lauf

Heuler-Wurf

40-Meter-Hindernissprint-Staffel



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren (um die letzte Fahnenstange) und das Staffelgerät (Tennisring o.Ä.) an das nächste Kind übergeben. Die erste Fahnenstange ist 0,5 m, die zweite Fahnenstange 2,5 m von der Linie entfernt.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jede Staffel benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen.

Je die Hälfte der Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Kind muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen. Das erste Kind beginnt über die Hindernisbahn, läuft um die Gruppe (und hintere Fahnenstange) herum, übergibt den Tennisring an das vorn wartende Kind. Das Kind sprintet dann die Flachstrecke usw. Der Ablauf erfolgt wie in einer Pendelstaffel, bis jedes Kind einmal den Hindernissprint und einmal den Flachsprint absolviert hat.

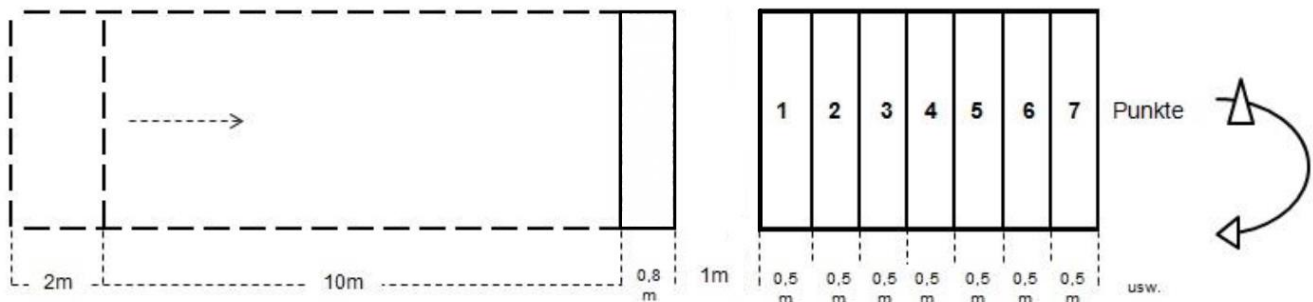
Als „Staffelstab“ dient z.B. ein Tennisring. Das Kind umläuft die hintere Fahnenstange (oder Pylone o.ä.). Die Läuferin/der Läufer übergibt den Tennisring (o.ä.) nach Umlaufen der Fahnenstange an das nächste Kind und stellt sich hinten an. Der Tennisring (o.ä.) muss bis zum ersten Hindernis übergeben sein. Wenn die hintere Fahnenstange (Pylone o.ä.) nicht umlaufen wird, erhält die Mannschaft eine Strafsekunde. Diese wird auf die Endzeit addiert.

Das letzte Kind in der Reihe auf der Startseite erhält ein Parteiband/Leibchen und wenn dieses Kind bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet. Sieger ist die Mannschaft mit der schnellsten erreichten Zeit.

Gerätebedarf (pro Mannschaft):

- 4 Fahnenstangen (Pylonen o.ä.)
- 4 Banankartons/Hindernisse (o.ä.)
- 1 Tennisring (oder Staffelstab)
- 1 Stoppuhr

Zonenweitsprung



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf von ca. 10 Metern einbeinig aus einer Absprungrampe (Breite: 80 cm) in eine der Messzonen springen. Nach der Landung wird die Grube nach vorn um ein Markierungshütchen herum verlassen.

Die einzelnen Messzonen sind jeweils 0,5 m breit.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Es wird nur der zur Absprungrampe nächstliegende Abdruck gewertet. Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungrampe übertreten oder in die Grube gelaufen wird.

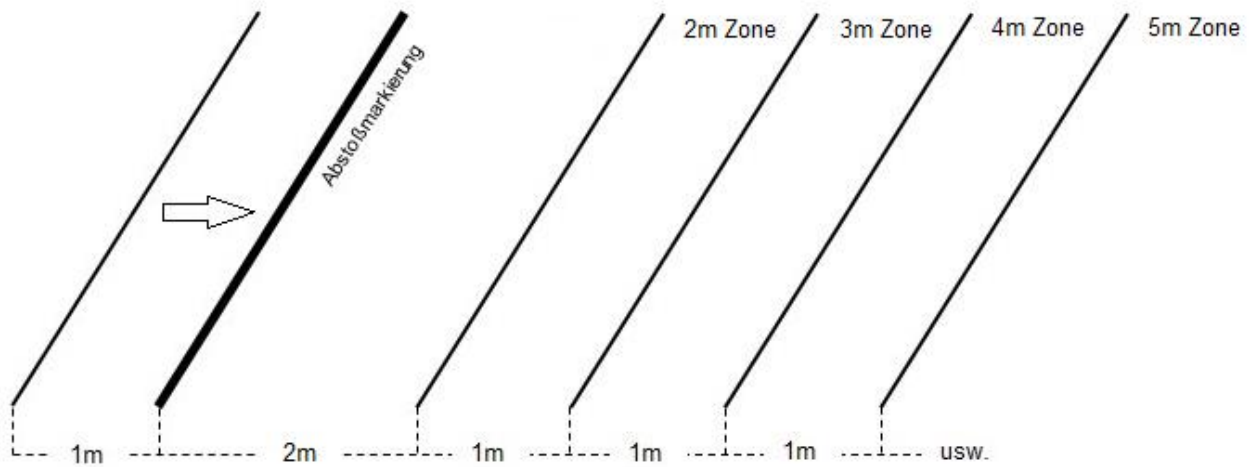
Tipp: Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungrampe einen Schaumstoffblock zu platzieren.

Hinweis: Der Abstand zwischen Absprungrampe und Sprunggrube kann breiter als 1m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab.

Gerätebedarf (pro Sprunganlage):

- 1 Harke
- 1 Hütchen
- 1 Bandmaß
- 1 Punkte- / (Zonen)karten 1-7
- Markierungshilfen für die Zonen (z.B. Zauberschnur)

Medizinball-Stoßen



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder einen 1 kg-Medizinball (o.Ä.) möglichst weit stoßen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1m breit) aus dem Stand durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab. In der Abstoßgasse darf kein „Anlaufen/Angleitschritt oder ähnliches“ erfolgen.

Jedes Kind hat je Weite einen Versuch, den Medizinball über die Dachlatte/Hochsprunglatte zu stoßen. Bei einem Fehlversuch (Medizinball kommt vor oder auf der Dachlatte/Hochsprunglatte auf) scheidet das Kind aus dem Wettbewerb aus.

Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abstoßmarkierung übertritt oder berührt und/oder die Landung des Medizinballes vor oder auf der Weitenmarkierung (Dachlatte oder Hochsprunglatte) erfolgt. Das Kind scheidet ebenfalls aus, wenn der Medizinball geworfen wird.

Die Anfangsentfernung beträgt 2m und gesteigert wird um jeweils 1m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung.

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

Gerätebedarf (pro Anlage):

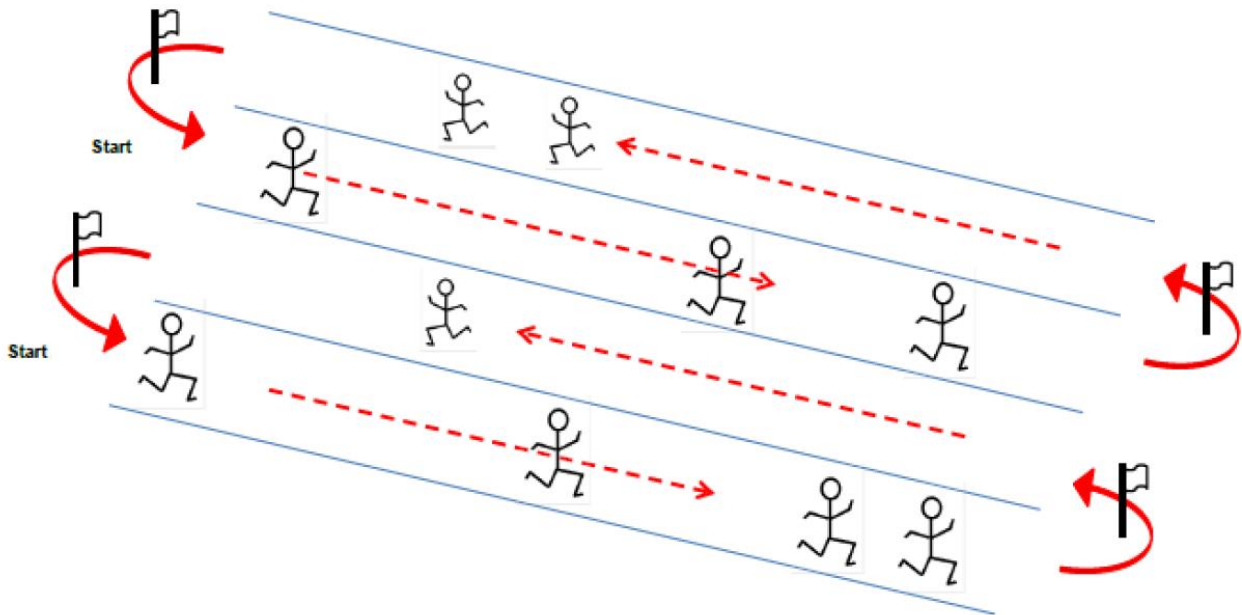
Mind. 2 1kg-Medizinbälle (o.Ä.)

1 Bandmaß

1 Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld

1 Dachlatte, Hochsprunglatte (oder Langbank in einer Halle)

5-Minuten-Lauf



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Runden wie möglich zu laufen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

In der ersten Runde starten zunächst 5 Jungen der Mannschaft und im zweiten Durchgang 5 Mädchen.

Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Pylonen an den beiden Wendepunkten der Strecke erhält jedes Kind für die Mannschaft jeweils einen Punkt. Die Streckenlänge zwischen den zwei Pylonen kann bis zu 40m betragen.

Die Teilergebnisse der Jungen und Mädchen einer Mannschaft werden zu einem Gesamtergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

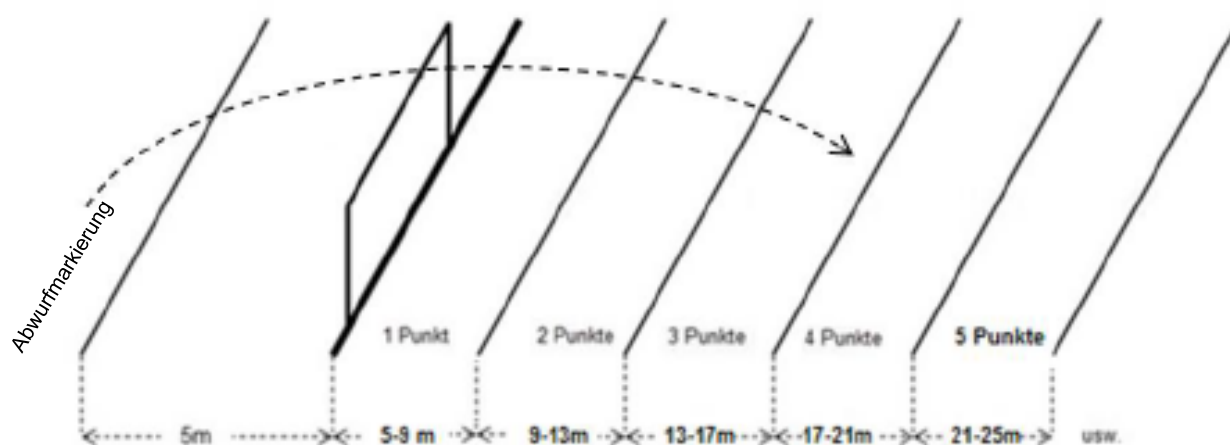
Gerätebedarf (pro Mannschaft):

1 Stoppuhr

1 Pfeife

4 Bögen zum Abstreichen der Rundenzahlen

Heuler-/Tennisring-Wurf (Finalveranstaltung der Bezirksregierungen)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den Schlagwurf aus kurzem Anlauf anwenden.

Die Kinder stehen hinter einem Tor (o.Ä.) an einer festen Abwurfmarkierung, die 5m vom Tor entfernt ist. Es muss über das Tor in Richtung Platz geworfen werden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder betreten noch übertreten werden. Landet der Heuler/Tennisring auf der Weitenmarkierung, zählt die niedrigere Zone. Es wird keine seitliche Zonenbegrenzung empfohlen.

Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Anlage):

- 1 Fußballtor o.ä.
- 5 Wurfringe / Heuler
- 1 Abwurfmarkierung
- Zonenmarkierungen
- 1 Bandmaß

