

Bezirksregierung
Arnsberg



NRW YoungStars

Leichtathletikwettbewerb

der Grundschulen
im Regierungsbezirk Arnsberg

Disziplinen:

40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel

Zonenweitsprung

Medizinball-Stoßen

5-Minuten-Lauf

Heuler-Wurf (Anhang – Finalveranstaltung)

(Scher-)Hochsprung (optional in der Halle)

Stand: November 2018

Erläuterung des Wettbewerbs

Der Leichtathletikwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb und besteht aus vier Übungen. Ein Team setzt sich jeweils aus sechs Jungen und sechs Mädchen nach Möglichkeit aus den dritten und vierten Klassen zusammen, wobei immer fünf Teilnehmer je Geschlecht in jeder Disziplin an den Start gehen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei.

Die einzelnen Übungen einschließlich der Wertung des Wettbewerbs werden an Hand der nachfolgenden Wettbewerbskarten beschrieben.

Wertung

Anhand der erzielten Punkte bei den einzelnen Disziplinen wird eine Rangfolge ermittelt und anhand dieser ergibt sich pro Disziplin eine Platzierung.

Der Gesamtsieger ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkte), wobei die geringste Summe der Platzierungen gewinnt.

Bei mehreren Leichtathletikwettbewerben 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 Veranstaltungstagen identisch sein.

Das Finale der Bezirksregierung Arnsberg findet am **4. Juli 2019** statt.

Anhang

Im Anhang befinden sich die zusätzlichen Disziplinübersichten für die Hallenvariante und für die Finalveranstaltung.

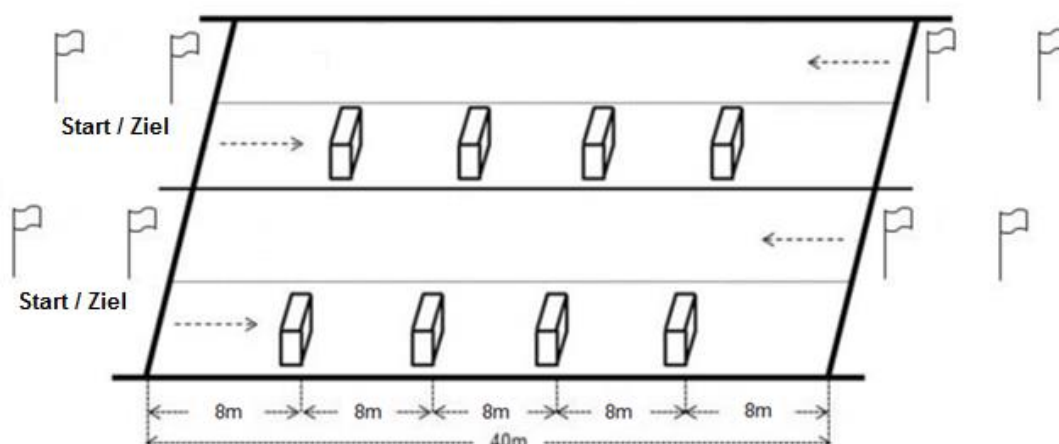
Hallenvariante:

- 20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht im Anhang)
- (Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht im Anhang)
- Medizinball-Stoßen
- 5-Minuten-Lauf

Finalveranstaltung:

- 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel
- Zonenweitsprung
- Medizinball-Stoßen
- Heuler-Wurf
- 5-Minuten-Lauf

40-Meter-Hindernissprint-Staffel



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren (um letzte Fahne) und das Staffelgerät (Tennisring o.Ä.) an den Nächsten übergeben.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.

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, läuft um die Gruppe (und hintere Fahnenstange) herum, übergibt den Tennisring an die/den vorn wartende/n Läuferin/Läufer. Die Läuferin/der Läufer sprintet dann die Flachstrecke usw. Der Ablauf erfolgt wie in einer Pendelstaffel, bis jedes Kind einmal den Hindernissprint und einmal den Flachsprint absolviert hat.

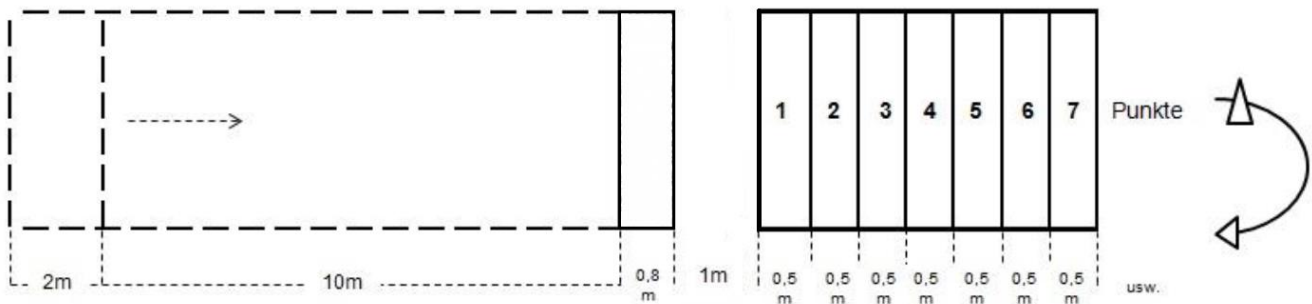
Als „Staffelstab“ dient z.B. ein Tennisring. Die Läuferin/der Läufer umläuft die hintere Fahnenstange (oder Pylone o.ä.). Die Läuferin/der Läufer übergibt den Tennisring (o.ä.) nach Umlaufen der Fahnenstange an die nächste Läuferin/den nächsten Läufer und stellt sich hinten an. Der Tennisring (o.ä.) 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.

Der letzte Läufer auf der Startseite erhält ein Parteiband/Leibchen und wenn dieser Läufer bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet. Sieger ist die Mannschaft, deren Läufer nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke die schnellste Zeit erreicht hat.

Gerätebedarf (pro Mannschaft):

- 4 Fahnenstangen (Pylonen o.ä.)
- 4 Bananenkartons/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. Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche.

Es wird nur der zur Absprungrampe nächstliegende Abdruck gewertet. Die beiden besten Versuche eines jeden Springers 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.

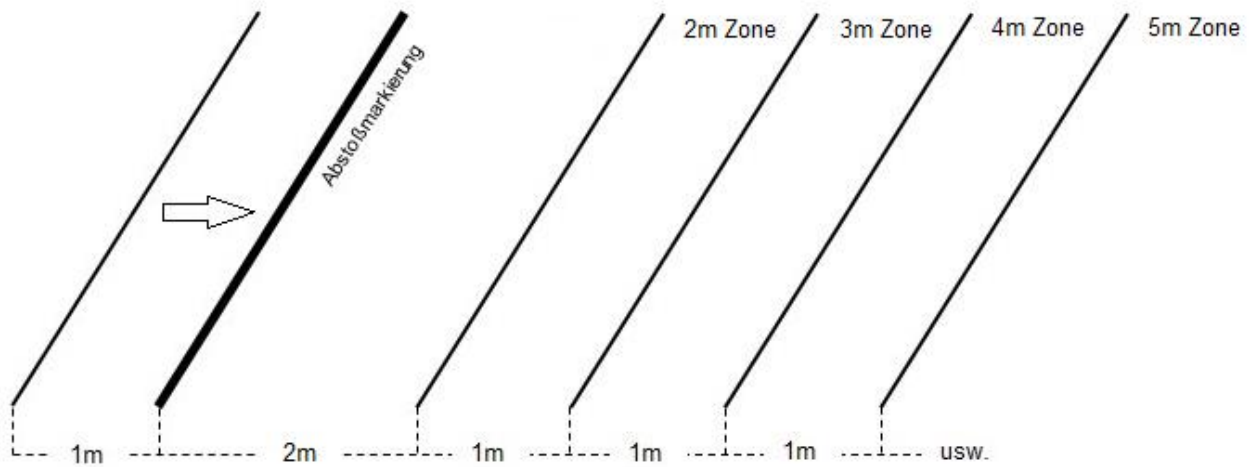
Tipp: Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungrampe einen Schaumstoffblock zu platzieren.

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 Mannschaftsmitglied hat je Weite einen Versuch, den Medizinball über die Dachlatte/Hochsprunglatte zu stoßen. Bei einem Fehlversuch scheidet der Teilnehmer bei der nicht erbrachten Weite aus dem Wettbewerb aus.

Ein Fehlversuch liegt vor, wenn der Teilnehmer die Abstoßmarkierung übertritt oder berührt und / oder die Landung des Medizinballes vor oder auf der Weitenmarkierung (Dachlatte oder Hochsprunglatte) erfolgt. Der Teilnehmer 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):

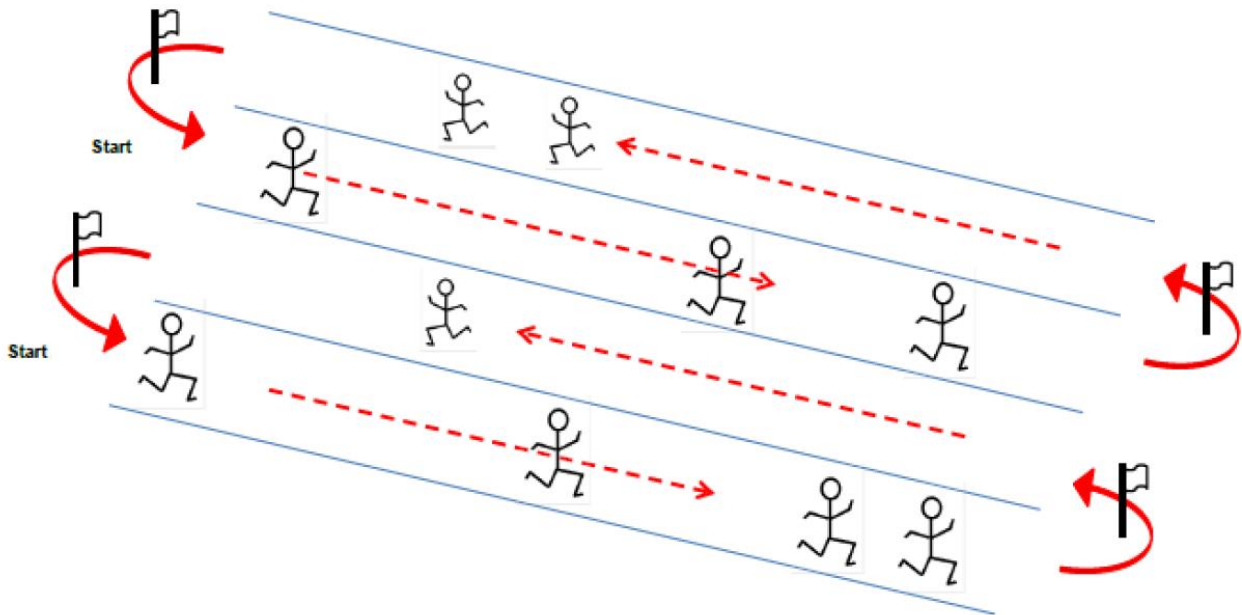
Mind. 2 1kg-Medizinbälle (o.Ä.)

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 Schüler/innen 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 die 5 Jungen der Mannschaft und im zweiten Durchgang die 5 Mädchen.

Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Pylonen an den beiden Wendepunkten der Strecke erhält jedes Teammitglied 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):

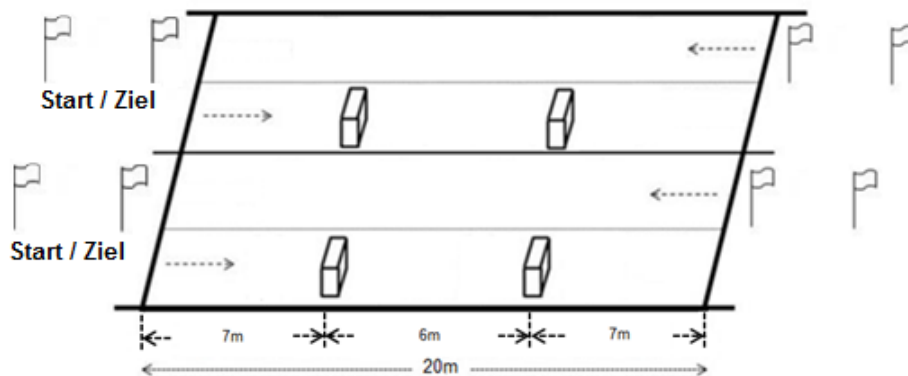
1 Stoppuhr

1 Pfeife

4 Bögen zum Abstreichen der Rundenzahlen

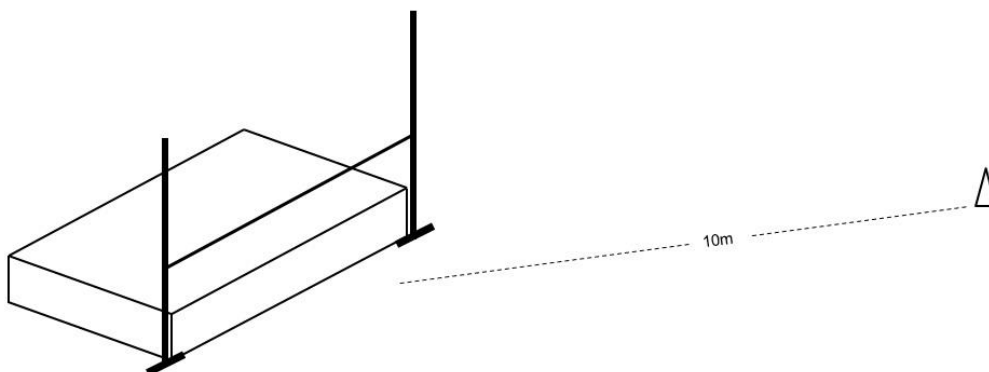
Anhang

20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht)



Identischer Ablauf zur 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel. Auf der Hindernisstrecke befinden sich nun 2 (anstatt 4) „baugleiche“ Hindernisse.

(Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler/innen sollen den grundlegenden Schersprung anwenden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Mit einem Anlauf im ca. 45-Grad-Winkel zur Latte von rechts oder links, je nachdem, ob die Schüler/innen ihr rechtes oder linkes Absprungbein bevorzugen, springen die Schüler/innen im Schersprung über die Zacharias-Latte (oder Hochsprung-Latte). Möglich ist auch ein Bogenlauf.

Der Sprung ist gültig, wenn die Zacharias-Latte nicht berührt wurde oder die Hochsprung-Latte auf dem Auflieger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.

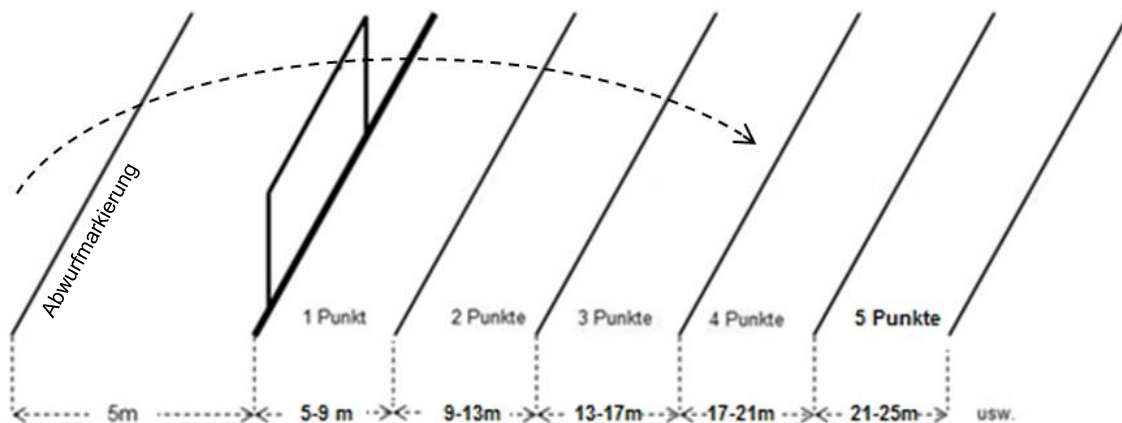
Die Anfangshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 5-cm-Abstand (Empfehlung). Jede/r Schüler/in hat maximal einen Versuch pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes

geht in die Wertung ein. Alle 10 Einzelleistungen werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert und in eine Rangfolge gebracht (z.B. erreichte Höhe einer Schülerin 100cm = 9 Punkte; siehe Auswertungsbogen).

Gerätebedarf (pro Anlage):

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Zacharias-Latte)
- 1 Bandmaß
- 1 Hütchen

Heuler-/Tennisring-Wurf (Finalveranstaltung)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler/innen sollen den Schlagwurf aus kurzem Anlauf anwenden.

Die Mannschaftsmitglieder 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. Jeder Werfer hat 3 Versuche.

Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder be- 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 Schülers 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