



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# Auszug Handbuch Bundesjugendspiele (04/26) Wettbewerb Leichtathletik



<b>1. Vorwort</b>	<b>3</b>		
<b>2. Allgemeine Erläuterungen</b>	<b>4</b>		
<b>3. Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung</b>	<b>6</b>		
<b>4. Kinder- und Jugendschutz</b>	<b>9</b>		
<b>5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik</b>	<b>10</b>		
5.1 Erläuterungen	11		
5.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf	13		
5.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	14		
5.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	29		
5.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	41		
5.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	55		
5.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	68		
5.8 Auswertung	80		
5.9 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	83		
<b>6. Wettkampf Leichtathletik</b>	<b>87</b>		
6.1 Erläuterungen	88		
6.2 Bestimmungen für Kampfrichter*innen	91		
6.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	93		
6.4 Auswertung/Formeln und Beispiele zur Punkteberechnung	101		
6.5 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	103		
<b>7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen</b>	<b>108</b>		
7.1 Erläuterungen	109		
7.2 Übungsauswahl	111		
7.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	112		
7.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	114		
7.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	118		
7.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	122		
7.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	126		
7.8 Übungsauswahl   Anlage eBIP Komplexübungen	130		
		7.8 Übungsauswahl   Anlage Schwimmarten	135
		7.9 Teilnahme von Kinder und Jugendliche mit Behinderung	139
		7.10 Auswertung Wettbewerb Schwimmen	141
		<b>8. Wettkampf Schwimmen</b>	<b>143</b>
		8.1 Erläuterungen	144
		8.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	147
		8.3 Auswertung Wettkampf Schwimmen	173
		8.4 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	175
		<b>9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen</b>	<b>180</b>
		9.1 Erläuterungen	181
		9.2 Übungsauswahl für einen Wettbewerb	183
		9.3 Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2	184
		9.4 Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4	192
		9.5 Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6	200
		9.6 Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8	208
		9.7 Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10	216
		<b>10. Wettkampf Gerätturnen</b>	<b>224</b>
		10.1 Erläuterungen	225
		10.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Primar-/Orientierungsstufe	229
		10.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Sekundarstufe	242
		10.4 Übungsauswahl   Anlage Aktive Landung	252
		<b>11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten</b>	<b>253</b>
		11.1 Erläuterungen	254
		11.2 Übungsauswahl für einen Mehrkampf	255
		11.3 Übungsauswahl 1 und 2: Leichtathletik	256
		11.4 Übungsauswahl 3 und 4: Schwimmen	257
		11.5 Übungsauswahl 5 und 6: Turnen	259
		11.6 Auswertung	260
		<b>12. Impressum</b>	<b>266</b>

# 1. VORWORT

Junge Menschen über qualifizierte und attraktive Angebote zu einem dauerhaften sportlichen Engagement zu motivieren, ist das gemeinsame Ziel aller, die den Sport in Schule und Verein gestalten. Das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens stellt einen wichtigen Bestandteil des Sports dar und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen bei. Und je früher bei den Kindern und Jugendlichen der Gedanke der gelebten Teilhabe und des aktiven gemeinsamen Sporttreibens von Menschen mit und ohne Behinderung etabliert wird, umso eher erfüllen wir unsere Aufgabe und Verantwortung auch im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Bei der Realisierung dieser Zielstellung kommt den Bundesjugendspielen eine wesentliche Rolle zu.

Um die Attraktivität der Bundesjugendspiele zu erhalten und weiter zu erhöhen, bieten wir ein vielfältiges Angebot. Die Differenzierung des Angebots in Wettbewerb, Wettkampf und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Die pädagogischen Grundlegungen orientieren sich dabei an „Schlüsselkompetenzen“ und gehen in den Vorschlägen zunehmend von den „Sinnperspektiven“ des Sportunterrichts und Schulsports allgemein aus. Sie betonen mehr als bisher den „Erziehungs- und Bildungsauftrag“ der Schule.

Diese Angebote beschränken sich nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern berücksichtigen im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium Bewegung realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

Vor allem die mehrperspektivischen Sinngestaltungen werden als Orientierung favorisiert, die durch unterschiedliche Aspekte und persönliche Zugänge zum praktischen Handeln der Kinder und Jugendlichen führen sollen. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngestaltungen erlebbar gemacht. Insbesondere die Angebote zum Wettbewerb in den Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gerätturnen beinhalten den Aspekt „gemeinsam handeln“. „Leistung erfahren“ soll Erlebnisse ermöglichen, die zeigen, was durch Anstrengung, Übung und Trainieren alles zu erreichen ist. So wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erzeugt.

Die Bundesjugendspiele verfolgen auch das Ziel, die jüngeren Jahrgänge an sportliche Vergleiche und die Grundsportarten heranzuführen, wobei auf eine Frühspezialisierung und Einengung in starres Regelwerk verzichtet werden soll. Es wird daher für diese Altersgruppen bewusst die Priorität auf das Angebot Wettbewerb gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum Angebot Wettkampf erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden.

Durch das Angebot „Bundesjugendspiele für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ wird seit dem Schuljahr 2009/2010 allen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Deutschland die Möglichkeit geboten, weitestgehend gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilzunehmen.

# 2. ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

Die Inhalte der Bundesjugendspiele orientieren sich an den Grundformen der Bewegung und berücksichtigen dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit. Die Bundesjugendspiele werden als Individualwettbewerb in den drei Grundsportarten ausgeschrieben:

**Leichtathletik | Schwimmen | Gerätturnen**

Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Wettbewerbs/Wettkampfes/Mehrkampfes beschränken, sondern sollte im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden. Die Bundesjugendspiele sind in drei Teilbereiche gegliedert:

### Wettbewerb

Der Wettbewerb ist ein speziell für Kinder entwickelter Vielseitigkeitswettbewerb. Entsprechend der Konzeptionen der Spitzensportfachverbände messen sich die Kinder in nicht-normierten Übungen.

### Wettkampf

Die Übungen des Wettkampfs in den drei Grundsportarten entsprechen den verbandlich normierten 3. Wettkampfformen. Der Wettkampf baut in seinen Anforderungen auf denen des Wettbewerbs auf.

### Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf kombiniert alle drei Grundsportarten. Hierfür werden jeweils zwei Übungen jeder Sportart ausgewählt.

### Wettbewerb

Kind- und entwicklungsgemäße Übungen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf Normen und Übungsformen. Diese Angebotsform soll die Möglichkeit bieten, Kinder und Jugendliche an die Bundesjugendspiele heranzuführen und sie mit dem Wettkampfgedanken vertraut zu machen. Mit diesem Angebot sollen das Koordinationsvermögen und die Geschicklichkeit angesprochen werden.

### Wettkampf

Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangswise. Im Gerätturnen dienen die jeweiligen Altersangaben zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

### Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf soll die Vielseitigkeit der Kinder und Jugendlichen herausfordern. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

1. Übung: Leichtathletik 1 – schnell laufen
2. Übung: Leichtathletik 2 – weit werfen/stoßen
3. Übung: Schwimmen 1 – Grundfertigkeiten/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung: Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung: Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist von den Kindern und Jugendlichen Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

## 2. Allgemeine Erläuterungen

Kinder und Jugendlichen erhalten in allen Angebotsformen entsprechend ihrer individuellen Leistungen eine Ehren-, Sieger- oder Teilnahmeurkunde.

Kinder und Jugendliche mit Behinderung können und sollen sowohl an Regelschulen als auch an Förderschulen gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilnehmen. Die Wettbewerbsformate der drei Sportarten sind inklusiv ausgestaltet. Aufgrund der Anwendung eines Umrechnungsfaktors ist im Wettkampf Leichtathletik und Schwimmen eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben (siehe Kapitel 3 und entsprechende Unterkapitel der jeweiligen Angebotsformen).

Inter- oder transgeschlechtliche Kinder und Jugendliche haben das Recht zur gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen. Die Lehrkraft kann im Zusammenwirken mit dem Kind oder Jugendlichen, ggf. unter Einbeziehung der Erziehungsberechtigten, eine Einzelfallentscheidung zur geschlechtlichen Zuordnung und den Auswertungsmodalitäten treffen.

Klassenstufe	Alter	Bundesjugendspiele					
		...als Wettbewerb			...als Wettkampf		...als Mehrkampf
		in einer der Sportarten			in einer der Sportarten		mit Übungen aus allen drei Sportarten
		Leichtathletik	Schwimmen	Turnen	Leichtathletik	Schwimmen	
1	6-7 Jahre						
2	7-8 Jahre						
3	8-9 Jahre				1	2	
4	9-10 Jahre						
5	10-11 Jahre						
6	11-12 Jahre						
7	12-13 Jahre						
8	13-14 Jahre						
9	14-15 Jahre						
10	15-16 Jahre						
11	16-17 Jahre						
12	17-18 Jahre						
13	18 Jahre u. älter						

Der Wettkampf in den Klassenstufen 3 und 4 in der Leichtathletik und im Schwimmen ist ab Schuljahr 2026/2027 auf Wunsch des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Bildungsministerkonferenz wieder zulässig.

<sup>1</sup>Die Wettkampfform in den Klassenstufen 3 und 4 entspricht nicht dem Regelwerk des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und damit einer alters- und entwicklungsgemäßen Leichtathletik. Der DLV übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für die Wettkampfform in diesen Klassenstufen.

<sup>2</sup>Die Wettkampfform wird der realen Situation der Schwimmfertigkeit von Schülerinnen und Schülern in den Klassenstufen 3 und 4 vielfach nicht gerecht. Die Zeiten und Punktwerte in den Wettkampftabellen in den Klassenstufen 3 und 4 sind nicht mit dem Deutschen Schwimm-Verband (DSV) abgestimmt.

# 3. HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gelten analog die aktuellen allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele. Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen/-zentren Anwendung finden.

## Die Bundesjugendspiele sehen die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in folgenden Angebotsformen vor:

**Leichtathletik:** Wettbewerb und Wettkampf

**Schwimmen:** Wettbewerb und Wettkampf

**Turnen:** Wettbewerb

## Grundlegendes zur Durchführung des Wettbewerbs

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt jedoch viele Lehrkräfte aus völlig nachvollziehbaren Gründen immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die Leistungen in den normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.

In Kapitel 7.9 wird beispielhaft erläutert, wie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen am Wettbewerb Leichtathletik teilhaben können.

Der Wettbewerb Turnen wurde für die inklusive Durchführung konzipiert. Für alle Übungen des Wettbewerbs sind Variationen aufgeführt, die genutzt oder entsprechend der Behinderung des jeweiligen Kindes angepasst werden können.

Kinder und Jugendliche mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf können am Wettbewerb Schwimmen ebenso teilnehmen wie Kinder ohne diesen zusätzlichen Förderbedarf. In der Wettbewerbsform sind alle Aufgaben so gestellt, dass sie mit „Bestanden“ oder „Nicht Bestanden“ bewertet werden müssen. Lehrkräfte können die Aufgaben bei Bedarf so verändern bzw. anpassen, sodass ihre Schüler\*innen mit Förderbedarf daran teilhaben können.

In Kapitel 9.8 Anlagen werden dazu verschiedene Beispiele ausgeführt. Weitere Anpassungen können im Einzelfall vorgenommen werden.

## Grundlegendes zur Durchführung des Leichtathletik- und Schwimm-Wettkampfs

Im Folgenden werden die Besonderheiten bei der Durchführung mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung aufgeführt.

## Einordnung in die Startklassen

Aufgrund der individuellen Behinderung wird das jeweilige Kind bzw. der/die jeweilige Jugendliche vor Beginn des Wettkampfes einer der unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dies geschieht bei Nutzung des Online-Auswertungstools nach dem Import der Teilnahmedaten und erfolgt durch die Lehrkräfte. Das Programm bietet nur eine begrenzte und leicht verständliche Auswahl an Startklassen. Ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass des Deutschen Behindertensportverbandes oder der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt wurde, können als Anhaltspunkt dienen.

Wenn trotzdem keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann auch die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder eine Ärztin bzw. ein Arzt eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen werden. Darüber hinaus bietet der Deutsche Behindertensportverband mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben und jeweils unter „Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ (Seite 108 ff., Seite 174 ff.) zu finden. Die entsprechenden Umrechnungstabellen sind hier ebenfalls hinterlegt.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einer kardiologischen Erkrankung besteht bei der Ausübung von sportlicher Betätigung erhöhte Gefahr. Daher muss vor den Bundesjugendspielen mit der behandelnden Fachärztin bzw. dem behandelnden Facharzt geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation des Kindes bzw. des/der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

#### A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

**A 1 – Leichtbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

**A 2 – Beinbehinderte, Gehbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnelllaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Kinder und Jugendliche mit Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

**A 3 – Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer\*innen:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktion der Arme und des Schultergürtels nicht beeinträchtigt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, Polioliähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie, Querschnittsgelähmte u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

**A 4 – Einseitig Arm- und Beinbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u. a.) möglich ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Hemiplegien, Polioliähmungen, Amputationen u. a.).

**A 5 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, denen jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Kinder und Jugendliche mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Polioliähmung u. a.).

**A 6 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer\*innen ohne Fremdantrieb:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, die jedoch selbständige und gezielte Bewegungen aus und mit dem Rollstuhl ausführen können (z. B. Schülerinnen und Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Polioliähmung u. a.).

#### B) Förderschwerpunkt Sehen

**B 1 – Blind:** Hierzu zählen alle Kinder und Jugendlichen, die über kein Sehvermögen (mehr) verfügen.

**B 2 – Sehbehindert:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die noch einen Sehrest haben.

#### C) Förderschwerpunkt Hören

**C 1 – Gehörlos:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die keinerlei akustische Wahrnehmung haben.

**C 2 – Schwerhörig:** Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Hörvermögen eingeschränkt ist, die aber über eine gewisse akustische Wahrnehmungsfähigkeit verfügen.

#### D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

#### E) Kleinwuchs

##### Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog zu der Leistung der Kinder und Jugendlichen ohne Behinderung gemessen. Sofern das Online-Auswertungstool genutzt wird, werden die Punkte automatisch berechnet. Bei einer manuellen Auswertung nutzen Sie bitte die Umrechnungsfaktoren für die jeweilige Startklasse (s. Kapitel 8.4 Wettkampf Leichtathletik und Kapitel 10.4 Wettkampf Schwimmen)

Aufgrund der Anwendung des Umrechnungsfaktors ist eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben. Daher erhalten Kinder und Jugendliche mit Behinderung bei gleichen Punktwerten die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

#### Ansprechpersonen

Bei Fragen zu den Bundesjugendspielen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wenden Sie sich an die

**Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) im Deutschen Behindertensportverband und Nationalen Paralympischen Komitee (DBS) e.V.**

**Jugendsekretariat**

**Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2-4**

**50226 Frechen**

**Tel.:** 02234/6000-213

**E-Mail:** [dbsj@dbs-npc.de](mailto:dbsj@dbs-npc.de)

**Fax:** 02234/6000-150

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Dort erhalten Sie auch Informationen über die Möglichkeiten im Behindertensport. Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter: [www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html](http://www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html)

## 4. KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

### Ehrenkodex

In Schulen und Sportorganisationen existieren bereits verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Kinder- und Jugendschutzes.

So haben beispielsweise der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Vorlage für einen Ehrenkodex entwickelt, mit der eine grundlegende Position und Haltung für ein Handeln im Kinder- und Jugendsport verdeutlicht wird und die insbesondere den Kinder- und Jugendschutz stärken soll. Diese Vorlage soll eine Orientierung bieten und Handlungssicherheit verschaffen.

Schulen und kooperierende Sportvereine können anhand dieser Vorlage einen eigenen Ehrenkodex, zugeschnitten auf die spezifischen Rahmenbedingungen bei den Bundesjugendspielen, erstellen. Der Ehrenkodex sollte von allen im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzten Personen (Lehrkräfte, Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen sowie Helfenden und Eltern) unterzeichnet werden. Dabei bietet der Ehrenkodex eine Möglichkeit, aktiv persönlich zu bekunden, dass man sich für den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen einsetzt. Darüber hinaus verpflichten sich die Unterzeichnenden neben der Achtung der Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, der Vermeidung von Doping und Medikamentenmissbrauch auch jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu unterlassen und das Recht auf körperliche und sexuelle Unversehrtheit zu achten. Die Unterzeichnung des Ehrenkodexes liefert zwar keine Garantie für das Einhalten des Kinder- und Jugendschutzes, dient aber dazu, sich seiner Aspekte bewusst zu werden. (s. Anhang: Download unter [www.dsj.de/kinderschutz](http://www.dsj.de/kinderschutz))

### Kinderrechte-Pass

Es ist wichtig, dass Kinder über ihre Rechte aufgeklärt werden und Ansprechpartner\*innen kennen. Dies kann beispielsweise über einen Kinderrechte-Pass für Spiel- und Sportfeste erzielt werden. Mädchen und Jungen können mit einem solchen Pass über ihre Rechte aufgeklärt und auf einzelne Kinderrechte aufmerksam gemacht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Vereinbarung/Verpflichtung zu den Kinderrechten zwischen Sportlehrkräften und Vereinsvertretungen, dem jeweiligen Kind und dessen Eltern zu fixieren. Ein entsprechendes Beispiel für einen Kinderrechte-Pass kann unter [https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024\\_Kinderrechte.pdf](https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024_Kinderrechte.pdf) gefunden werden.

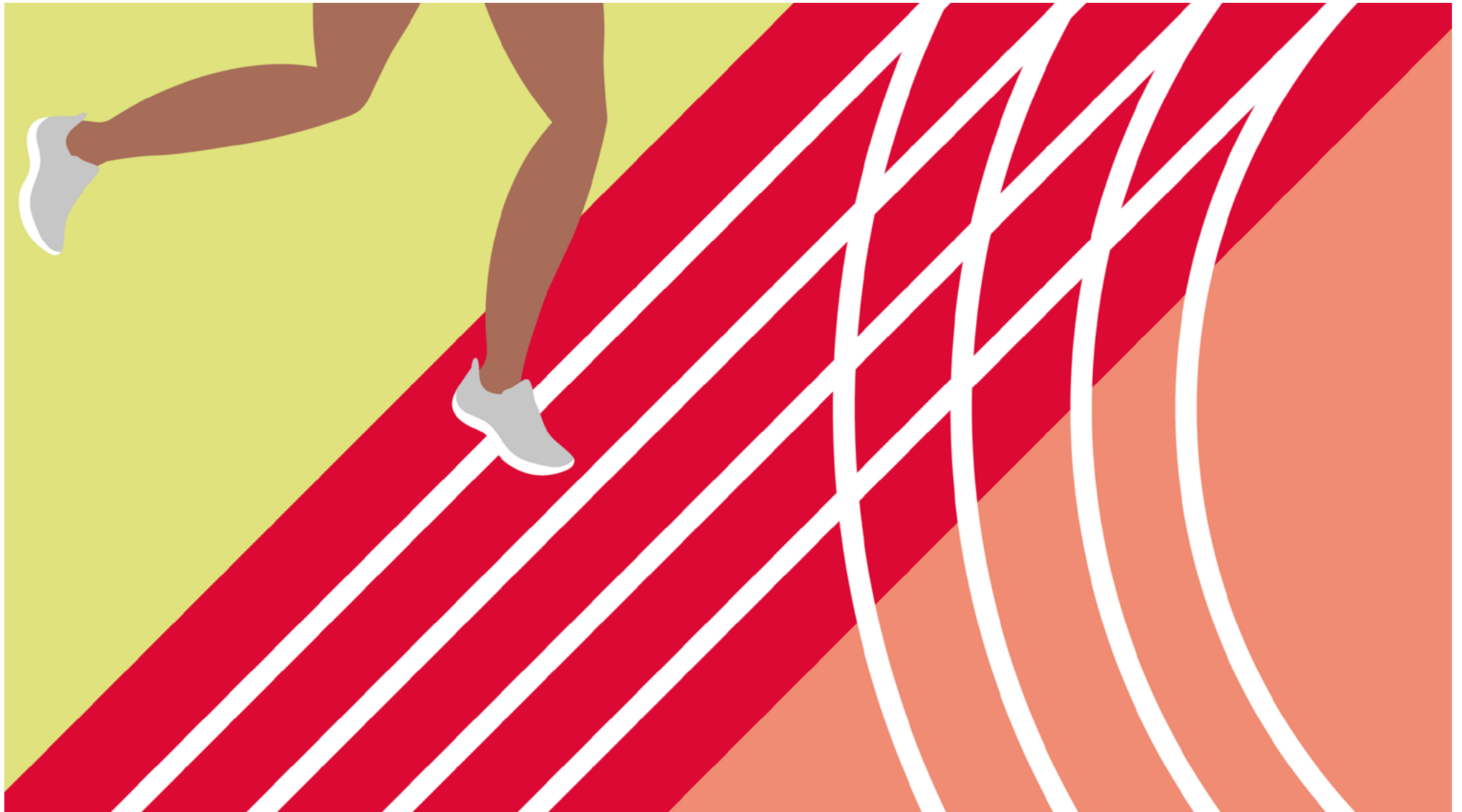
Das übergeordnete Ziel, einer freudbetonten und respektvollen Teilnahme an den Bundesjugendspielen kann mit den beschriebenen Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz unterstützt und gestärkt werden.

# LEICHTATHLETIK

5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik



DEUTSCHER  
LEICHTATHLETIK  
VERBAND



# 5.1 ERLÄUTERUNGEN

Das Angebot des Leichtathletik-Wettbewerbs ist mit der Aktualisierung dieses Handbuchs nun auf das seit 2013 verbindliche Wettkampfsystem Kinderleichtathletik des Deutschen Leichtathletik-Verbandes abgestimmt. Der Wettbewerb beinhaltet zum einen die Disziplinen aus dem Disziplinkanon des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik und zum anderen weiterhin erprobte Übungen aus dem bisherigen Angebot des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.

## Zielgruppe

Der Wettbewerb richtet sich an die Klassenstufen 1-4. Übergangsweise kann der Wettbewerb auch in den Klassenstufen 5 und 6 durchgeführt werden.

## Übungsangebot

Vier Aufgabenbereiche, „Übungsblöcke“, mit jeweils drei bis vier Aufgaben stehen zur Auswahl:

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1) schnell laufen     | 3) weit werfen/stoßen |
| 2) weit/hoch springen | 4) ausdauernd laufen  |

Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist folgendermaßen aufgebaut:

## Grafik

In der jeweiligen Grafik wird der empfohlene Aufbau der Übung dargestellt.

## Kurzbeschreibung/Organisation

Hier wird die Übung im Detail erklärt. Dabei wird auf das Ziel der Übung, den Aufbau und die jeweilige Organisationsform eingegangen. Beim Wettbewerb ist die Variabilität der einzelnen Übungen relevant. Aufgrund unterschiedlicher räumlicher Gegebenheiten bzw. Leistungsvoraussetzungen der Kinder, können die Übungen entsprechend angepasst werden (z. B. die Breite der Zonen oder die Länge der Rundstrecke beim Transportlauf). Die Übung darf jedoch nur soweit verändert werden, dass die jeweilige Zielsetzung abgesichert ist. Wichtig ist zudem, dass alle Kinder die Übungen unter den gleichen Bedingungen absolvieren.

## Helfer\*innen

Die Anzahl der beschriebenen Helfer\*innen ist eine Empfehlung, die sich aus den Erfahrungen heraus bei der Durchführung der Bundesjugendspiele sowie Veranstaltungen von Kinderleichtathletik-Wettkämpfen ergeben haben.

## Auswertung

In der Spalte „Wertung“ wird jeweils erläutert, welches Ergebnis in die Auswertung einfließt. Die Rangfolge der jeweiligen Ergebnisse der Übungen ist die Basis für die Endauswertung (siehe S. 14 Beispiel einer Auswertung). Alle Informationen zur Auswertung gibt es in Kapitel 7.8.

## Material

Alle erforderlichen Materialien für die jeweilige Übung werden in dieser Rubrik aufgelistet. Dabei wird nach Möglichkeit immer auch auf alternative Materialien hingewiesen, da z. B. nicht überall Kinderhürden verfügbar sind.

Tipps zum Eigenbau von Geräten gibt es in der Serie „Trainingsgeräte selbstgemacht“ der Deutschen Leichtathletik-Jugend unter:  
[www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein](http://www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein)

## Variationsmöglichkeiten

Sinnvolle Variationsmöglichkeiten, sofern möglich, sind bei der jeweiligen Übung zusammengefasst.

### Kompatibilität DLV-Laufabzeichen

Die Dauerläufe im Bereich „Ausdauernd Laufen“ können nun auch für die Abnahme des DLV-Laufabzeichens verwendet werden.

### Empfehlungen

Bei Bedarf werden bei den einzelnen Übungen Empfehlungen, z. B. für die Markierung der Zonen beim Weitsprung in die Zone, gegeben.

### Vorbereitung

Um den Kindern und Jugendlichen ein gutes Gefühl bei der Durchführung der Bundesjugendspiele zu geben, ist es unabdingbar, dass sie im Laufe des Schuljahrs innerhalb des Sportunterrichts ausreichend auf den bevorstehenden Wettbewerb vorbereitet werden. Auch in der Halle sind Leichtathletikeinheiten im Sportunterricht durchführbar.

Materialien für den Sportunterricht mit Übungen und Tipps für Trainingsgeräte gibt es unter: [www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein](http://www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein)

### Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Vierkampf. Aus jedem Übungsblock ist eine der jeweiligen Klassenstufe angemessene Übung anzubieten. Die Lehrkraft bzw. die Veranstaltungsleitung trifft somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten.

Der Bereich „Ausdauer“ kann aus organisatorischen Gründen im Sportunterricht vorgezogen werden.

### Riegenführer\*in

Für jede Riege muss ein/e Riegenführer\*in ernannt werden. Diese/r erhält eine Liste mit den Namen der Kinder und Jugendlichen, auf der die Leistungen einzutragen sind.

### Auswertung

Alle Informationen zur Auswertung gibt es in Kapitel 5.8.

### Bemerkungen

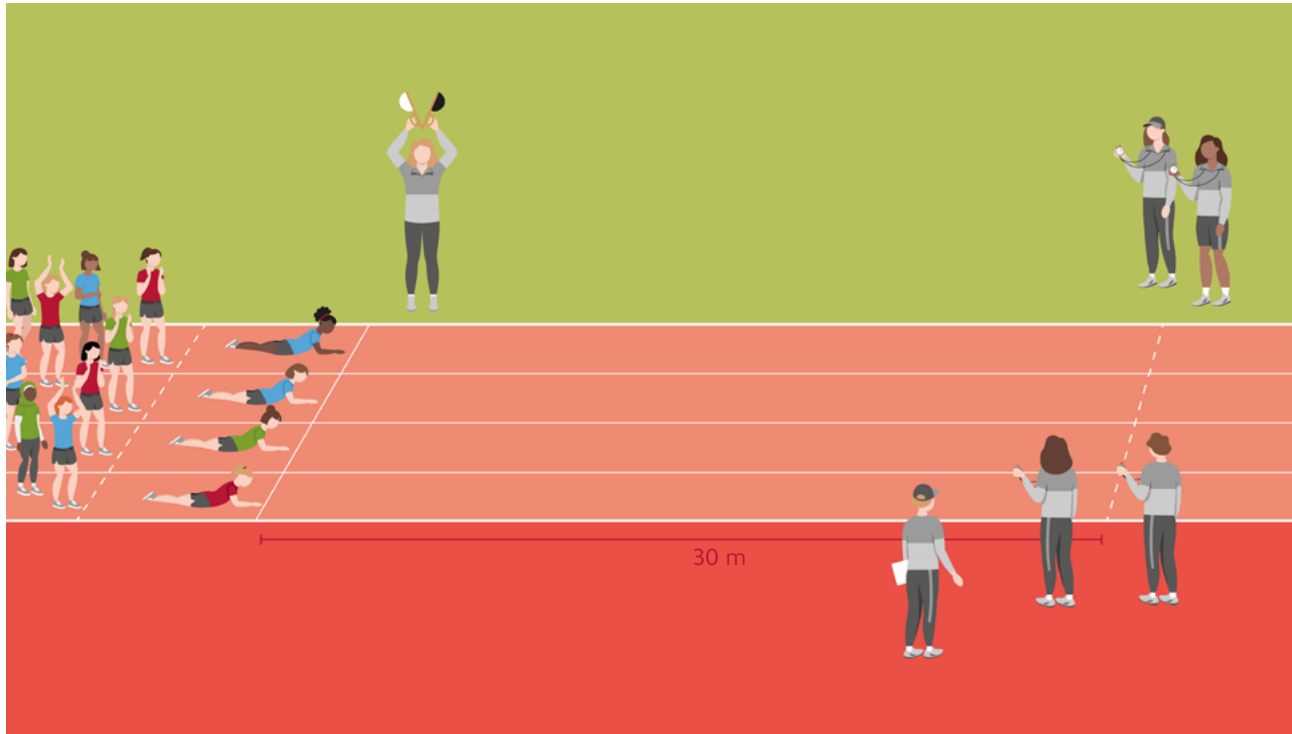
Bei den Bundesjugendspielen ist das Gelingen am Möglichen in den Vordergrund zu stellen. In den unteren Klassenstufen sollte auf die Zugangsmotivation über eine entsprechende Vorbereitung geachtet werden. Bei der Einbettung der Bundesjugendspiele in ein Schulfest sollte die Vergabe der Urkunden am Ende erfolgen oder in einem angemessenen Rahmen später stattfinden

# 5.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN VIERKAMPF

Klassenstufe	schnell laufen	weit / hoch springen	weit werfen / stoßen	ausdauernd laufen				
1./2.	A	Sprint (30 m)	A	Kleine Sprünge	A	Fensterwurf	A	Lauf über 10 Minuten
	B	Hindernissprint (30 m)	B	Hoch-Weitsprung	B	Schlagwurf	B	Biathlon
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	C	Zielweitsprung	C	Beidarmiger Stoß	C	Transportlauf
			D	Weitsprung in die Zone	D	Drehwurf	D	Crosslauf
3./4.	A	Sprint (40 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 15 Minuten
	B	Hindernissprint (30-40 m)	B	Hoch-Weitsprung	B	Medizinball-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	C	Wechselsprünge	C	Drehwurf	C	Crosslauf
5./6.	A	Sprint (50 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 30 Minuten
	B	Hindernissprint (40-50 m)	B	(Scher-) Hochsprung	B	Medizinball-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	C	Fünfsprung	C	Drehwurf	C	Zeit-Schätzlauf
			D	Stab-Weitsprung			D	Crosslauf
7./8.	A	Sprint (60 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 30 oder 45
	B	Hindernissprint (50 m)	B	Risiko-Hochsprung	B	Kugel-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	C	Fünfsprung	C	Drehwurf	C	Crosslauf
			D	Stab-Weitsprung				
9./10.	A	Sprint (75 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 60 Minuten
	B	Hindernissprint (60 m)	B	Risiko-Hochsprung	B	Kugel-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	C	Stab-Weitsprung	C	Drehwurf	C	Crosslauf

# A | SPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder  
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und  
Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnahme

## Wertung

- Die Zeiten beider Läufe  
werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 30 m-Sprint kann für alle 6-9-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden. Hierfür wird der beste der beiden Läufe ausgewählt.

## Kurzbeschreibung / Organisation

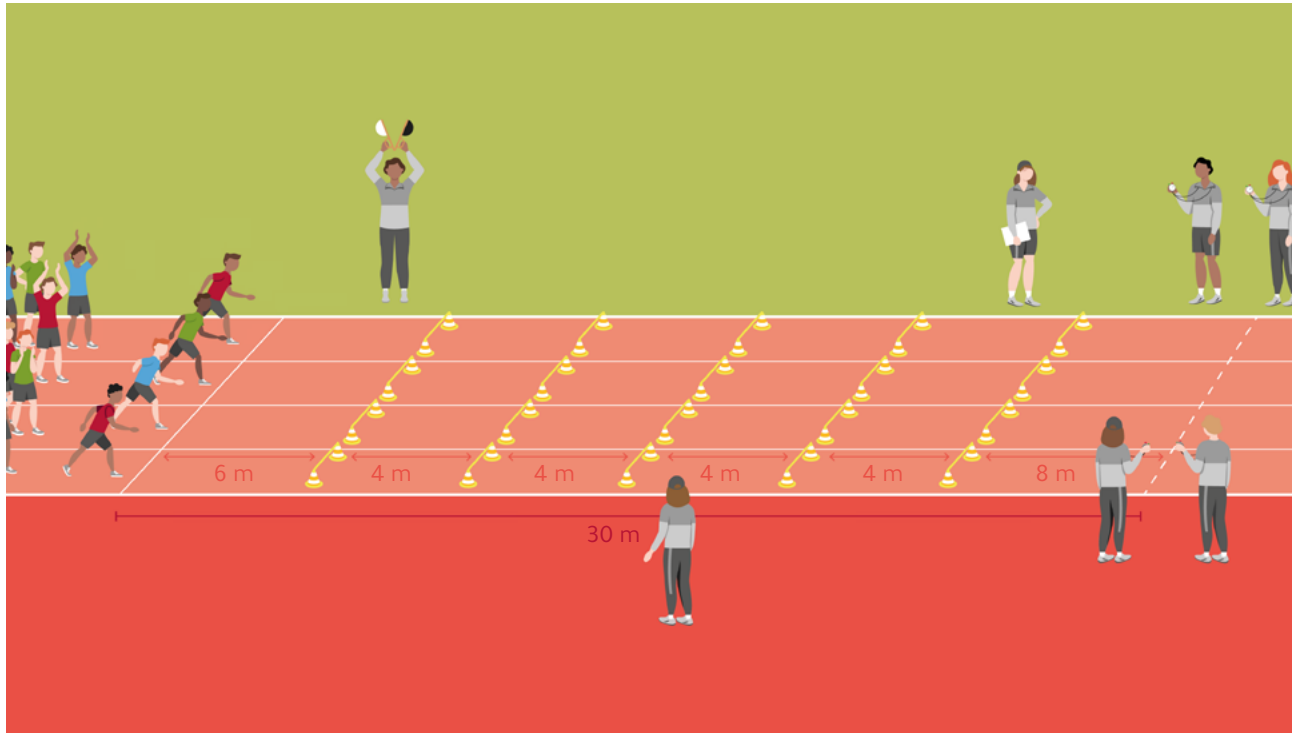
- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startkommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Die Kinder laufen zweimal.
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.
  - unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Schüler\*innen die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

## Variationsmöglichkeiten

- Wendesprint (2 x 15 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 30 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 15 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wendemarkierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

## B | HINDERNISSPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernissprintstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm.
- Der Start erfolgt ohne Startblock aus dem Hochstart.
- Empfehlung: 6 m – 4 m – 4 m – 4 m – 4 m – 8 m

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5 Hindernissen
- 20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

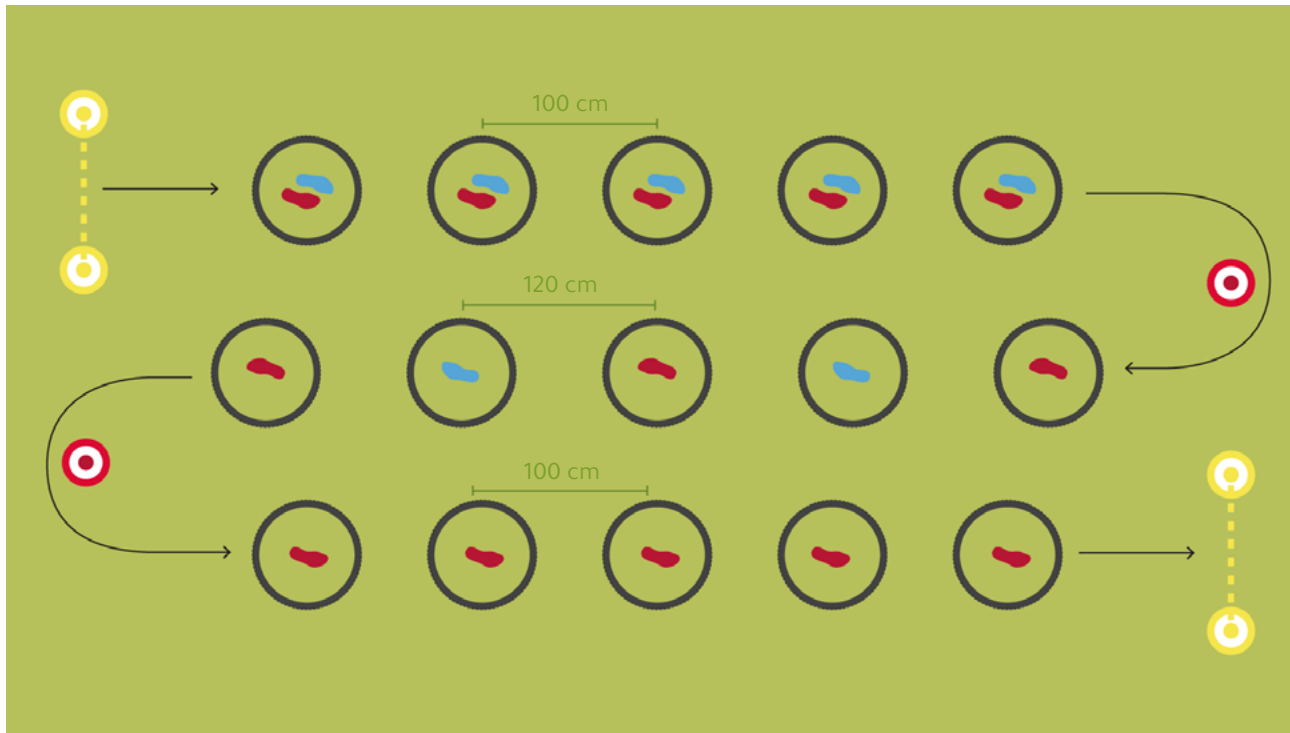
### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.



# A | KLEINE SPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Schüler\*innen sollen einen bestimmten Sprungparcours möglichst ohne Reifenberührung bewältigen.
- Die Schüler\*innen haben 2 Versuche.
- Mit 15 Fahrradreifen (o. Ä.) wird eine Strecke ausgelegt, welche die Schüler\*innen springend bewältigen sollen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt.
- Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.
- Mögliche Sprungfolgen:
  - 1.-5. Reifen beidbeinig; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig (entweder li-li-li-li-li oder re-re-re-re-re)
  - 1.-5. Reifen einbeinig links; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig rechts

Bei Reifen mit einem Durchmesser von 50-70cm werden folgende Abstände von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt empfohlen:

- Ein-/beidbeinig: 100 cm
- Schrittsprünge: 120 cm

### Material

- 15 Fahrradreifen (Plastik- oder Holzreifen müssten in der Halle am Boden z. B. mit Klebeband befestigt werden)
- 2 Markierungen (z. B. Hütchen) zum Umlaufen
- Ggf. Markierungen für die Anordnung der Reifen

### Helfer\*innen

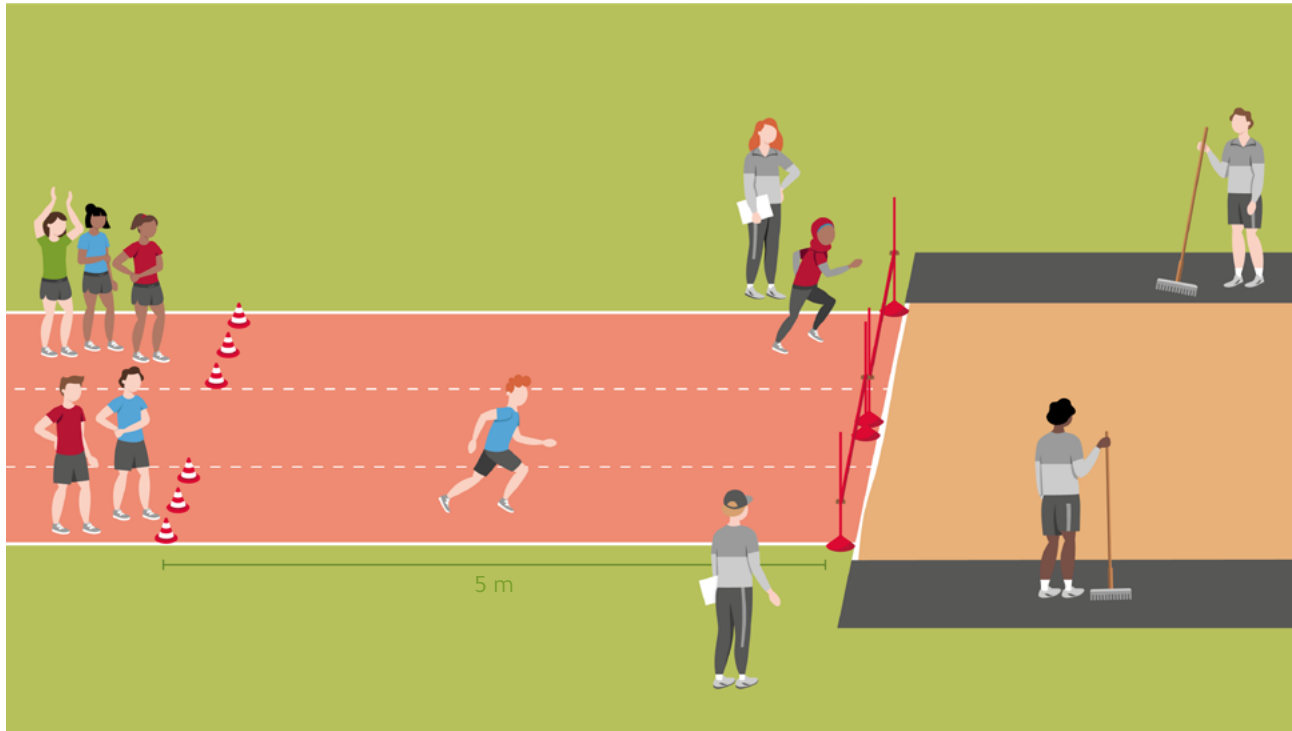
- 1 Helfer\*in: Punktezähler\*in
- 1 Helfer\*in: Positionierung der Reifen

### Wertung

- Maximal 15 Punkte sind erreichbar.
- Für jeden erfolgreich absolvierten Sprung gibt es einen Punkt.
- Die Anzahl der erreichten Punkte des besseren Versuchs wird gewertet.

## B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte (o. Ä.) erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung:
  - 1. Klassenstufe → 30 cm als Einstiegshöhe  
→ Steigerung jeweils um 5 cm
  - 2. Klassenstufe → 40 cm als Einstiegshöhe  
→ Steigerung jeweils um 5 cm
- Die Kinder haben maximal zwei Versuche pro Höhe.
- Bis zum jeweiligen Ausscheiden müssen die Kinder an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

### Material

- 1 Sprunggrube / Niedersprungmatte
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungstange mit Querlatte
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

### Helfer\*innen

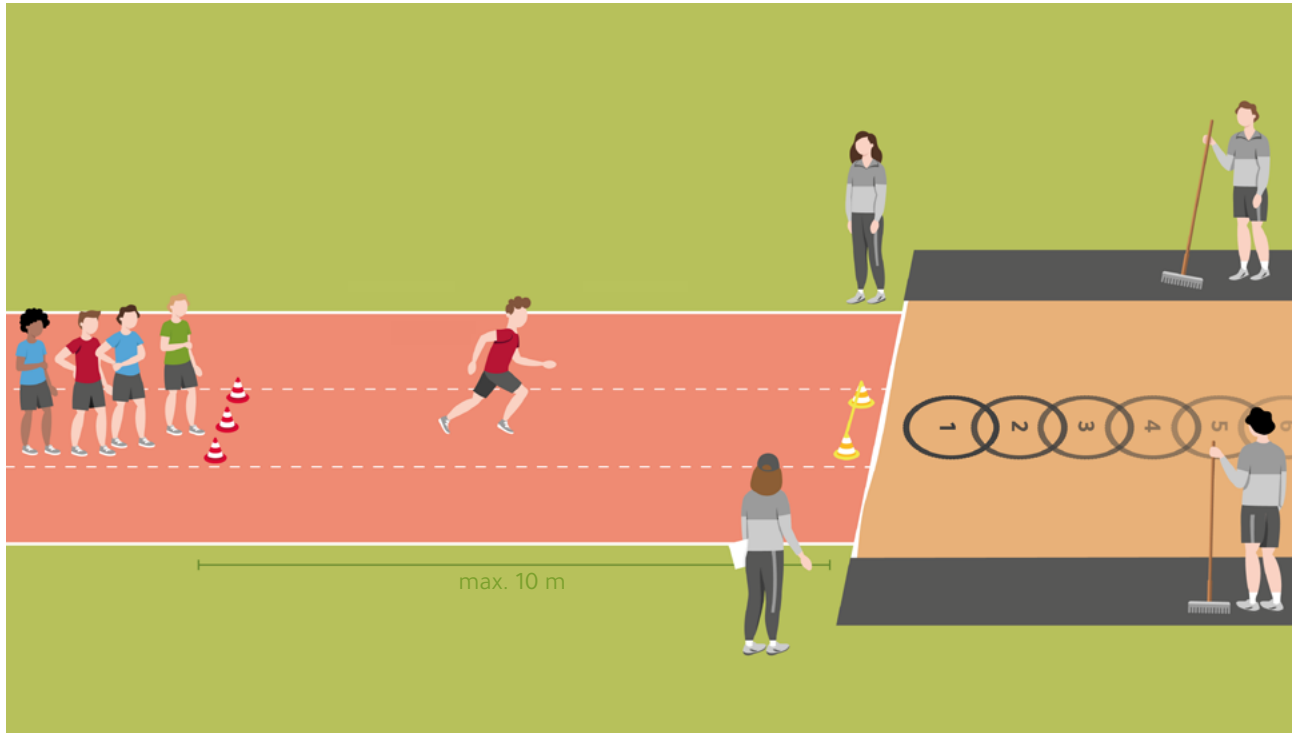
- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Auflegen der Latte

### Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

# C | ZIELWEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprunghilfen ab und landen möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich (= Fahrradreifen).
- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) haben die Kinder einen zweiten Versuch pro Reifen. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis bis Beginn Fahrradreifen) beträgt:
  - In der 1. Klassenstufe: zwischen 50 cm und 1 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung).
  - In der 2. Klassenstufe: zwischen 1 m und 1,50 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung)

### Material

- 1 Fahrradreifen
- Absprunghilfe (z. B. weiterer Fahrradreifen, Handtuchrolle, Zeitungsrulle, Rohrisolierung, Klebeband)
- 1 Rechen
- 1 Maßband/Zollstock

### Helfer\*innen

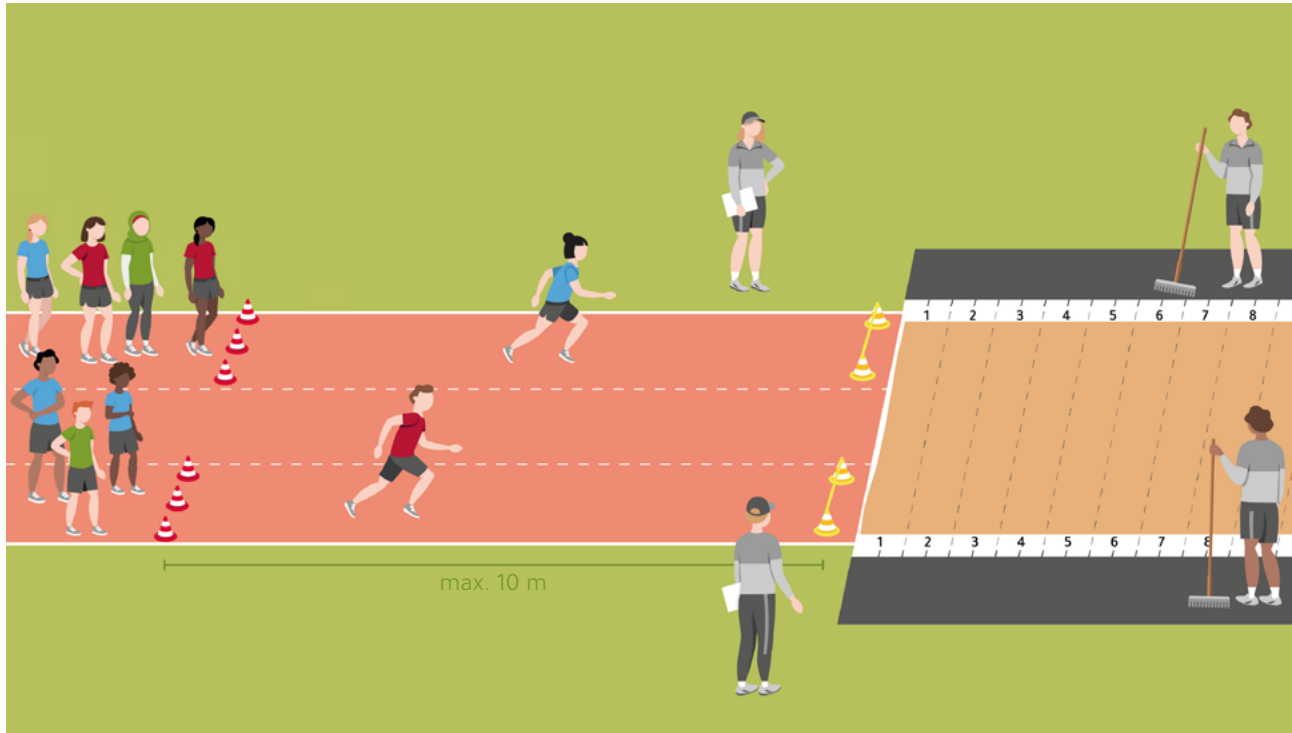
- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

### Wertung

- Die weiteste Zone wird gewertet.

# D | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprunghelfer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

## Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

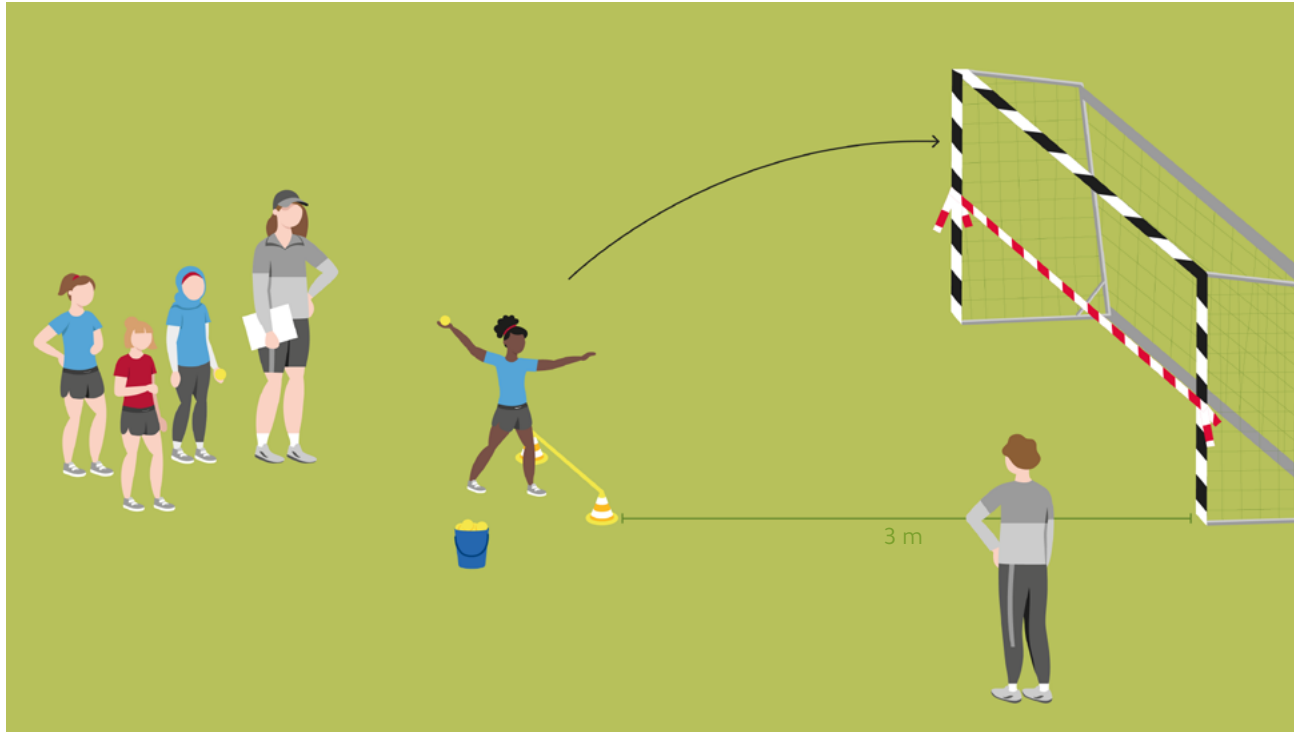
- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor der Absprungmarke/-zone ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

## Empfehlungen für Zonenmarkierungen

- Weitenpunkte-Skala mit nummerierten und laminierten A4-Papieren („Trainingsgeräte selbstgemacht“: [www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein](http://www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein))
- Absperrband/Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.

# A | FENSTERWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen zielgenau in ein vorgegebenes Wurffenster bzw. über das Fenster aus einer vorgegebenen Entfernung werfen.
- Der Wurf (Schlagwurf) erfolgt aus einer Entfernung von 3 m (1. Klassenstufe) bzw. 5 m (2. Klassenstufe) in ein „Fenster“, z. B. Zauberschnur zwischen Pfosten spannen (halbe Höhe des Tores) bzw. über das Fenster hinaus.
- Als „Fenster“ ist die obere Hälfte des Tores anzusehen.
- Alle Kinder haben jeweils vier Versuche.

### Material

- Abwurfline vor dem Tor (z. B. Hütchen)
- Zauberschnur zur Fensterbegrenzung im Tor
- Bälle (Tennis-, Schlag-, Flatter-, Kooshbälle)

### Helfer\*innen

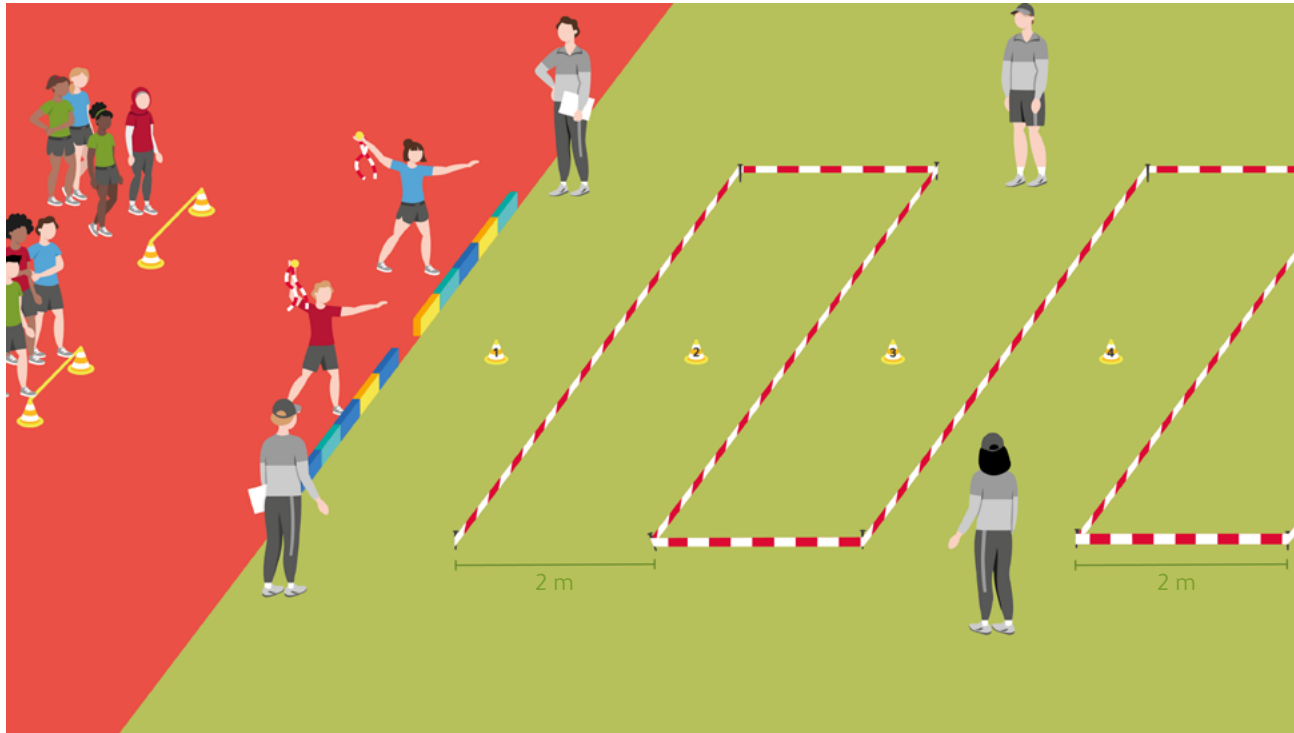
- 1 Helfer\*in: Schreiber\*in
- 1 Helfer\*in: Einsammeln der Bälle

### Wertung

- Pro Wurf ins Wurffenster = 1 Punkt
- Pro Wurf über das Wurffenster = 2 Punkte
- Es können maximal 8 Punkte erreicht werden.

## B | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit / 30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle

### Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

### Wertung

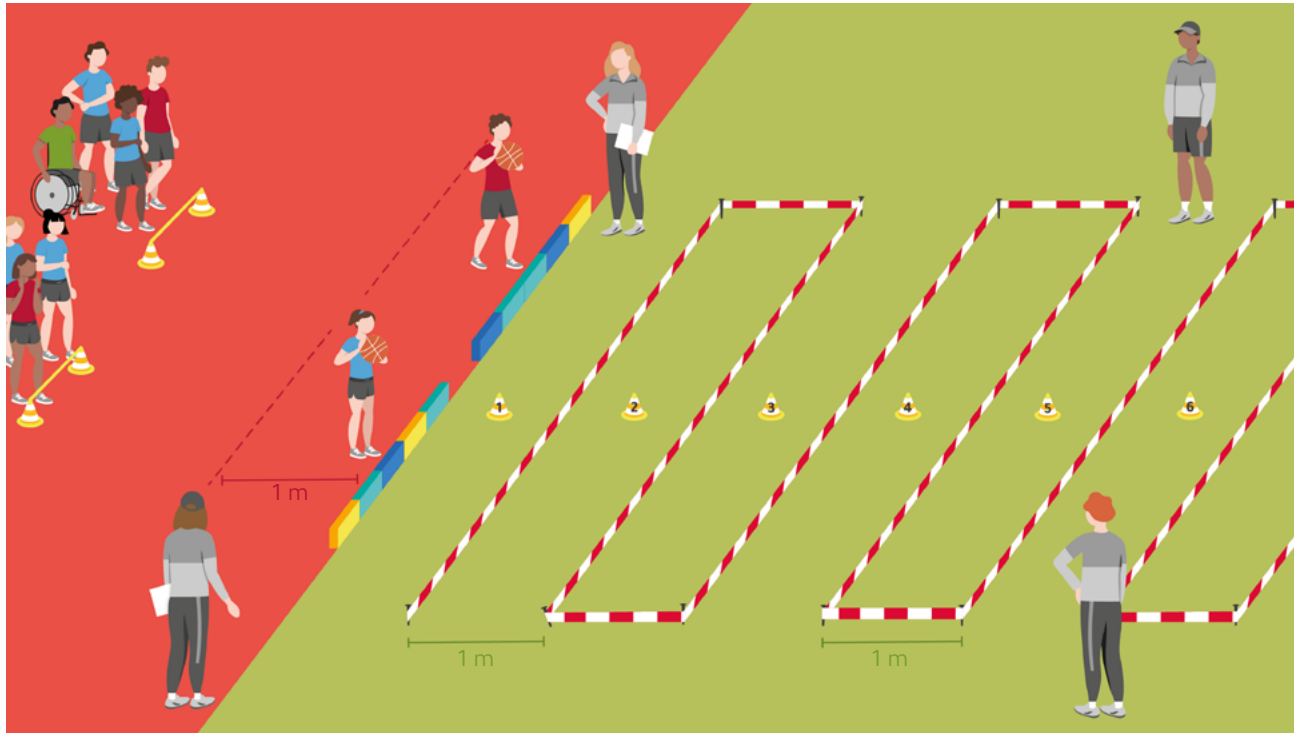
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Die Kinder werfen einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Koosball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Auf Wunsch reicht ein/e Helfer\*in das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden.
- Nach jedem Wurf stellen sich die Kinder hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

# C | BEIDARMIGER STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der frontalen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball verwendet.
- Die Kinder stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne.
- Die Kinder stoßen das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1 m-Abstoßbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

### Helfer\*innen

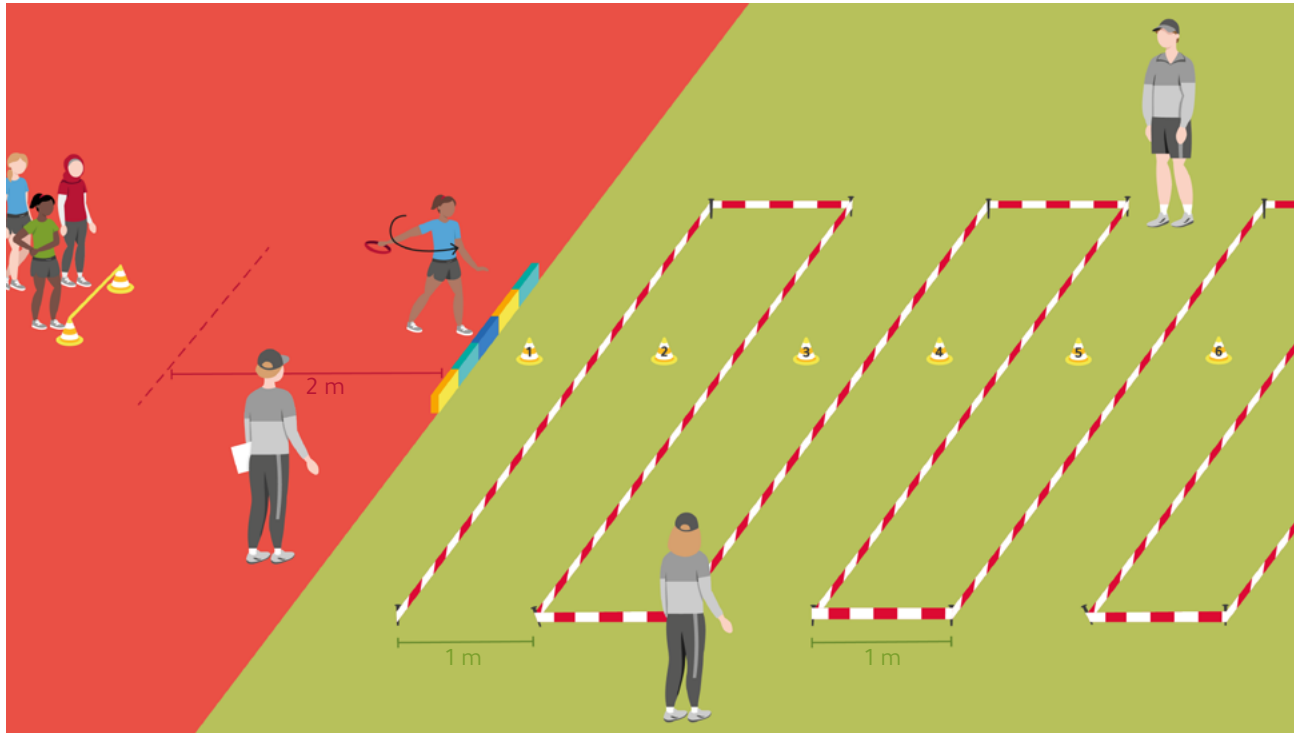
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# D | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit/15 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Moosgummi-Tennisring, kleine Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner] o. Ä.)

## Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Überwachen der Aufstellung und der korrekten Durchführung

## Wertung

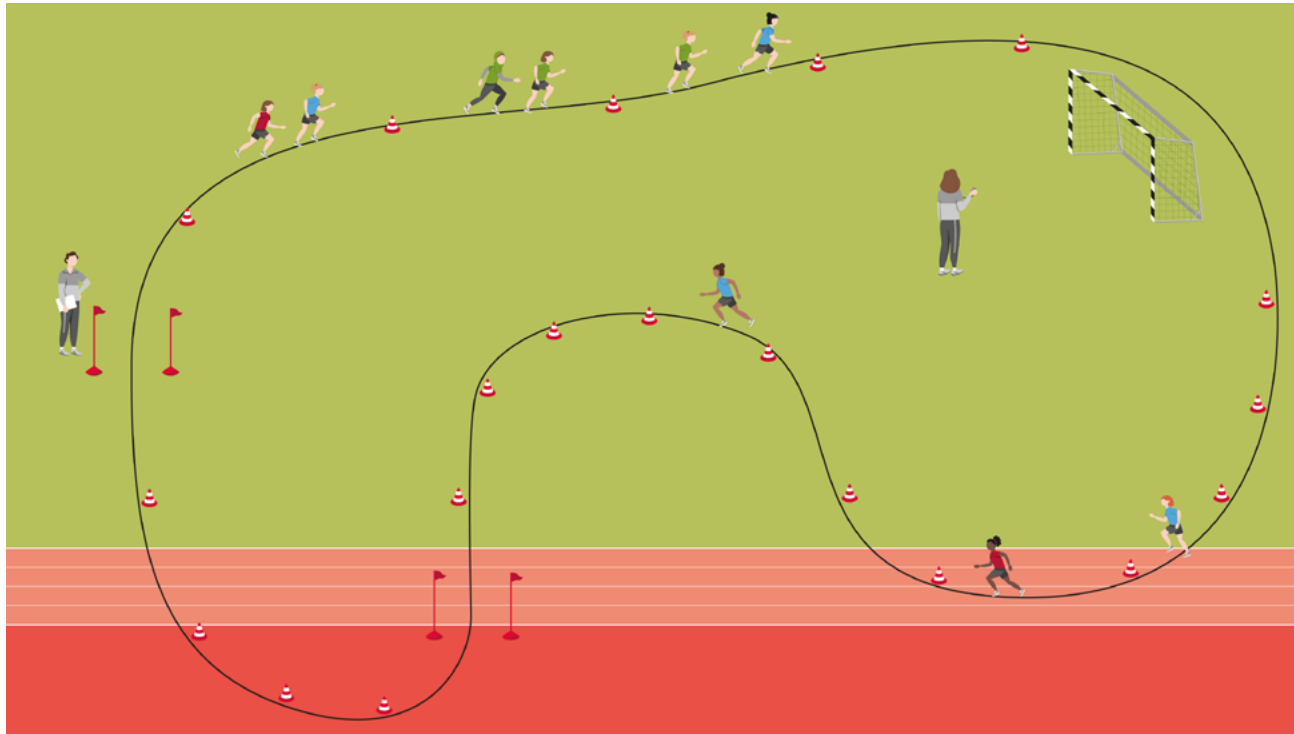
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauflage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät mit einem Drehwurf in Richtung des Zielfeldes mit den markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächst liegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abwurflinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

# A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

### Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1-2 Helfer\*innen: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

### Wertung

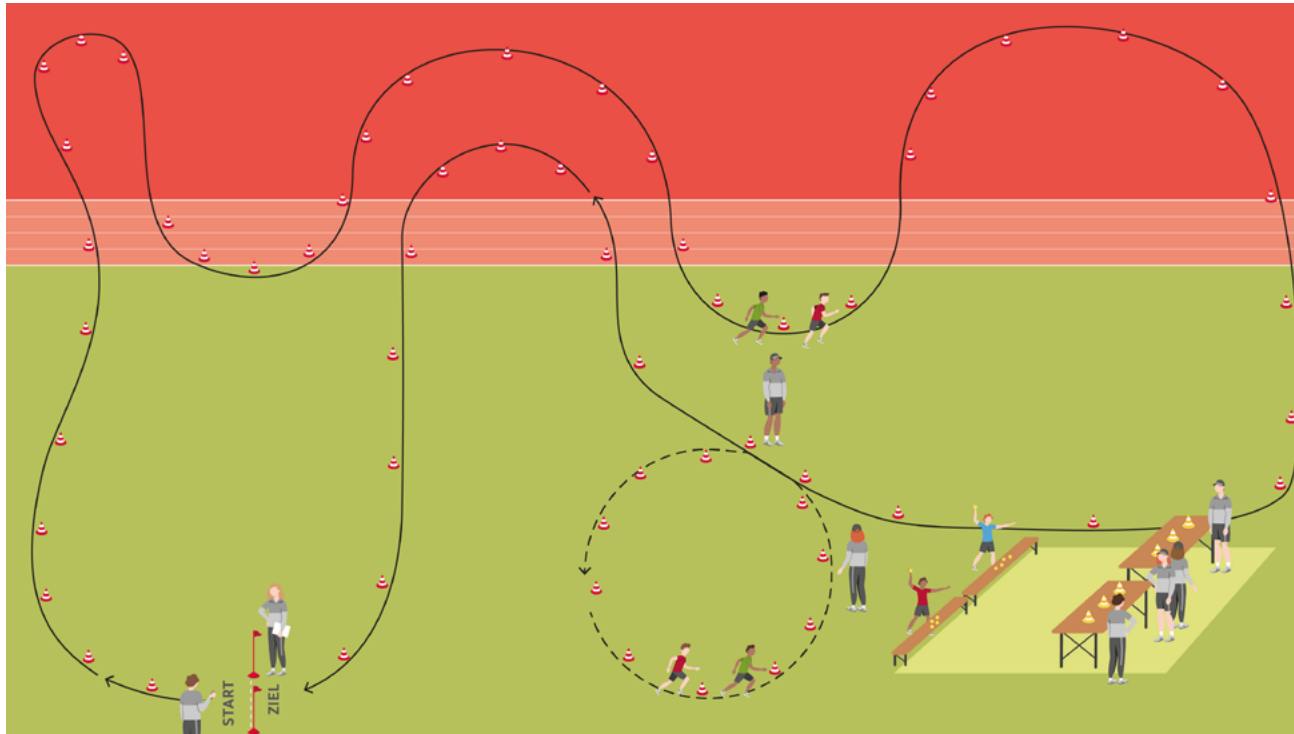
- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 10 Minuten“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

# B | BIATHLON

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- 2 Stoppuhren
- Markierungen für die Laufrunden: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 2 x 2 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell“ für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in
- 1 Helfer\*in: Zeitnehmer\*in
- 4 Helfer\*innen: Wurfstation
- 2 Helfer\*innen: Einweisung Strafrunde

## Wertung

- Die Zeiten werden miteinander verglichen.

## Kurzbeschreibung / Organisation

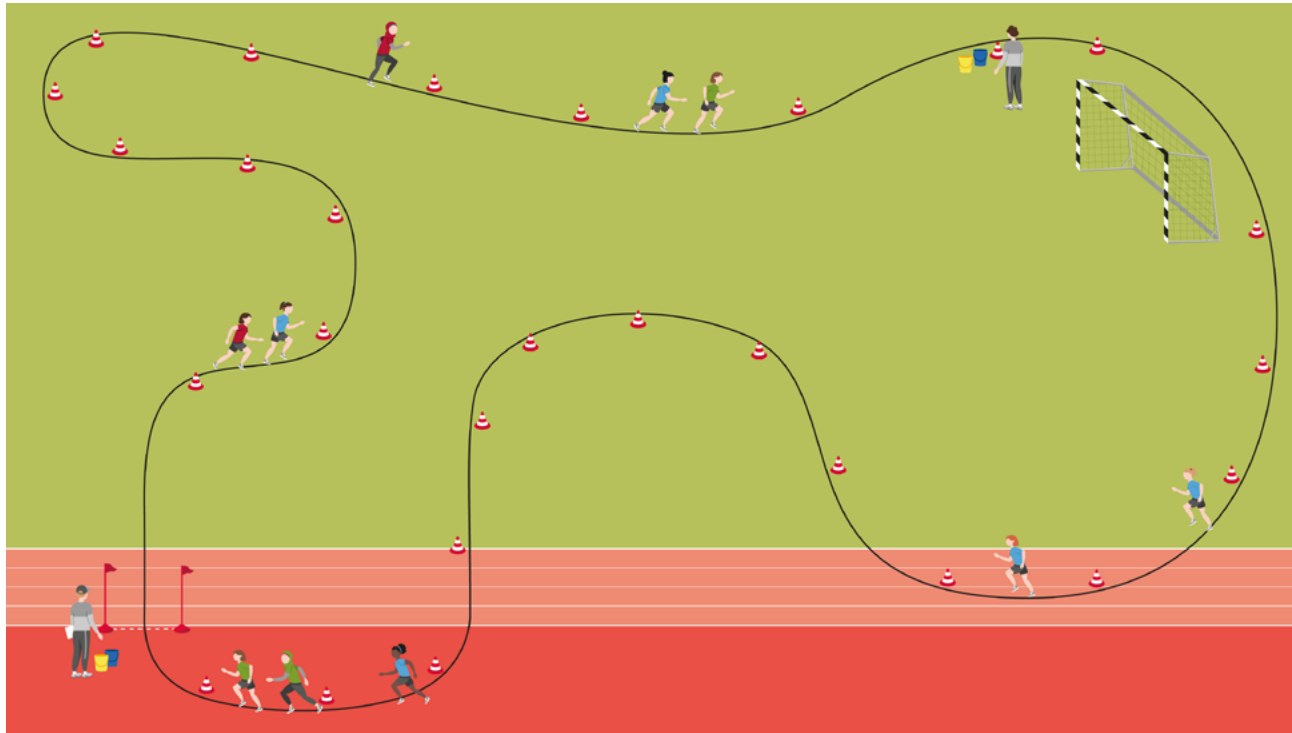
- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Die Streckenlänge beträgt 2 Runden á ca. 300 m.
- Je zwei Kinder starten gleichzeitig alle 60 Sekunden.
- Die Kinder kommen nach 200 m zur 1. Wurfstation. Wurfstation 2 erreichen die Kinder in Laufrunde 2 nach insgesamt 500 m.
- Empfehlung zu den Wurfstationen:
  - Pro Wurfstation haben die Kinder jeweils maximal 5 Versuche um 3 Ziele abzuwerfen.
  - Für jedes Ziel, das nach 5 möglichen Würfen „stehen bleibt“, haben die Kinder jeweils 1 kleine Strafrunde von ca. 30 m zu absolvieren.
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald die Kinder die Ziellinie überquert haben.

## Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Bei einer höheren Anzahl von Kindern in der Riege empfiehlt es sich, Startnummern zu vergeben.
- Es empfiehlt sich die schnellen Kinder zuerst laufen zu lassen, um Kollisionen zu vermeiden.

# C | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Es wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die erste Runde ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 2. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

## Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer\*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

### Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (Wäscheklammern, Gummiringe, Bierdeckel, etc.)
- Markierungen, um die Runde abzustecken

### Helfer\*innen

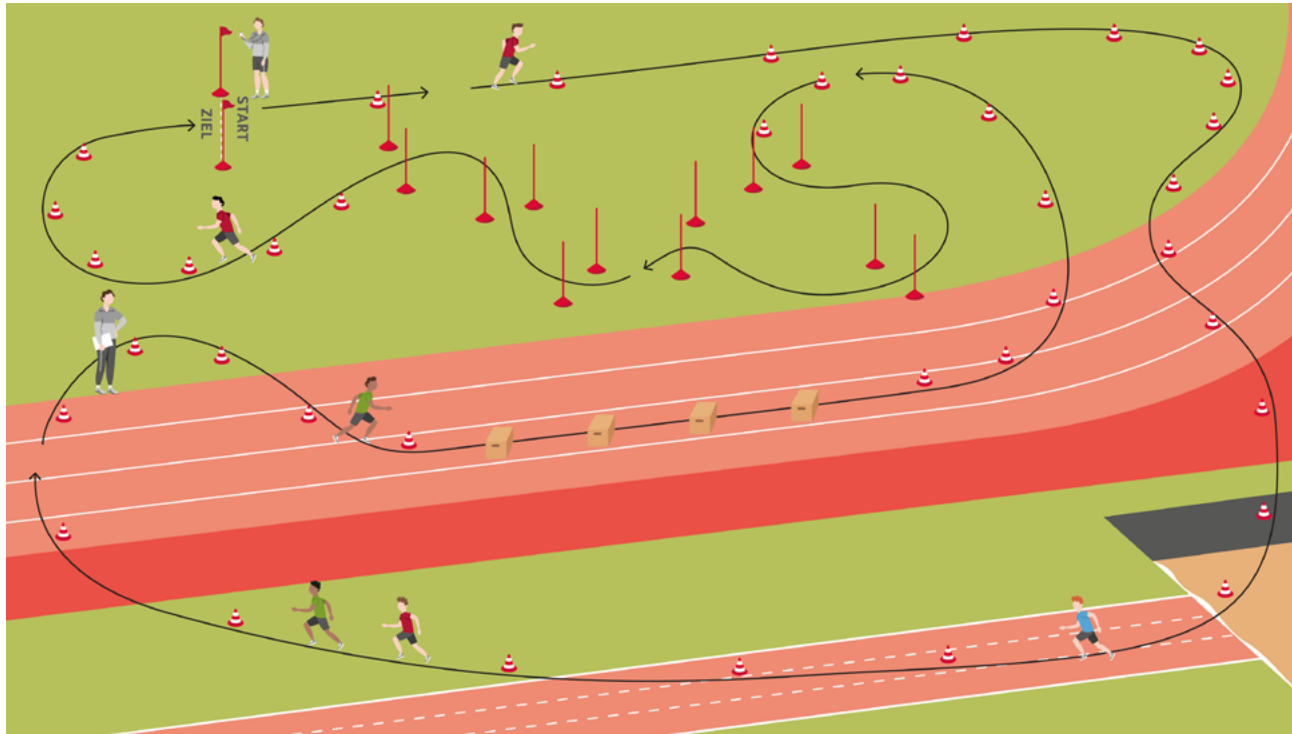
- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: an den Stationen

### Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird am Ende gewertet.

# D | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

## Wertung

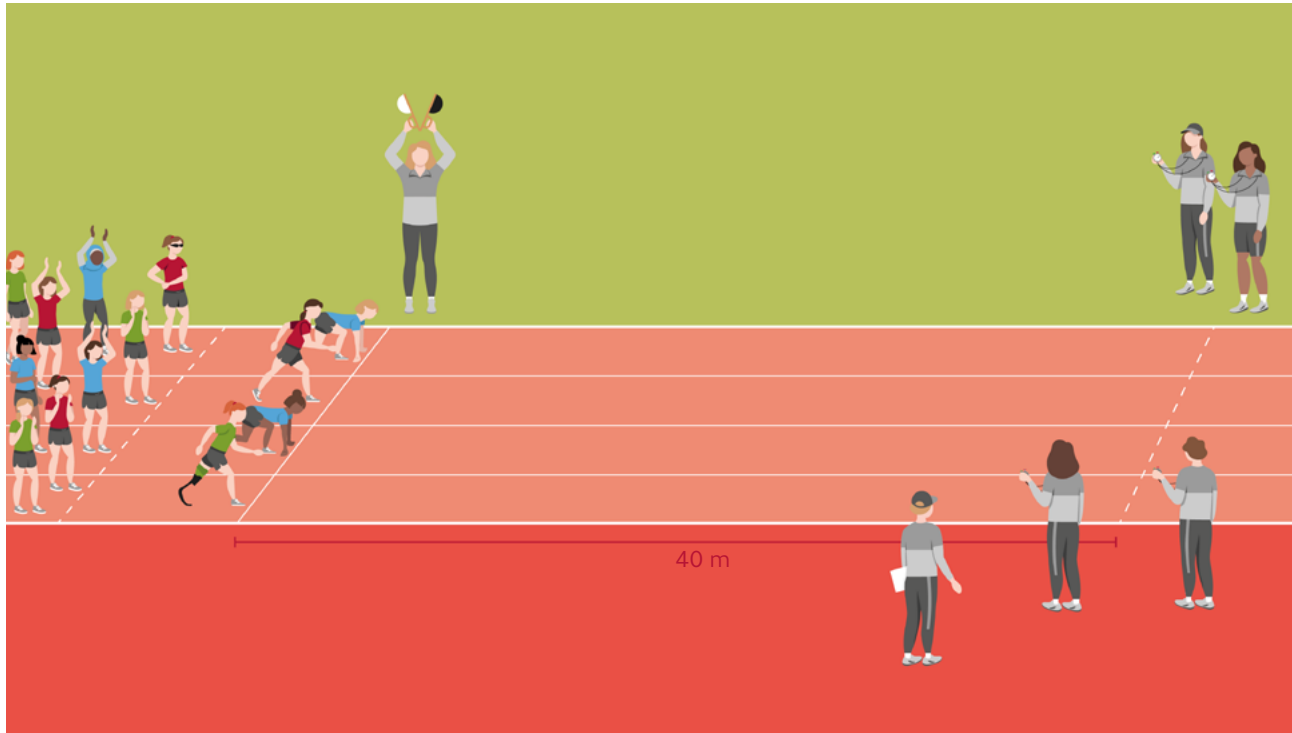
- Die Laufzeit wird gewertet

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Schüler\*innen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 400-600 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Kinder zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

# A | SPRINT (40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder  
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in  
und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnahme

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

## Kurzbeschreibung / Organisation

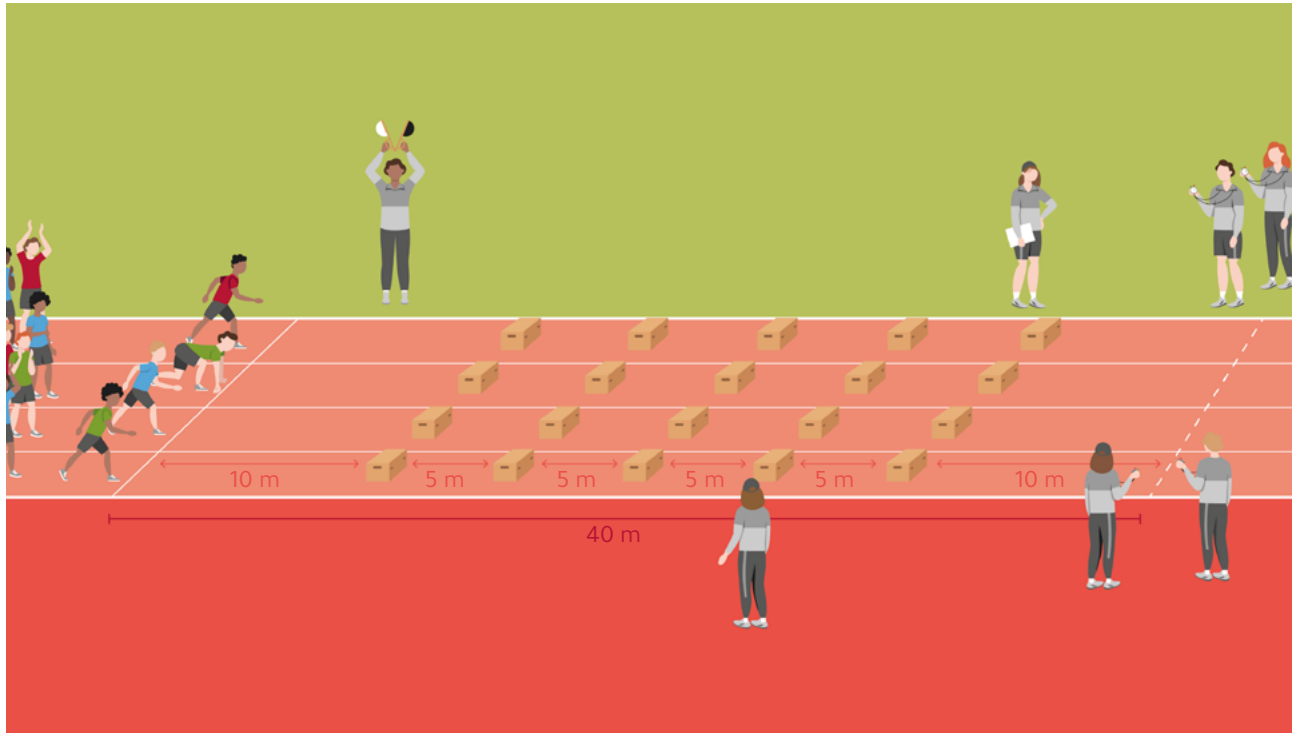
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

## Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wendesprint (2 x 20 m): Sollte nicht ausreichend Platz vorhanden sein, so kann an Stelle des 40 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 20 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wendemarkierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

## B | HINDERNISSPRINT (30-40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen pro Bahn 4 bis 5 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 40 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition den Kindern freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 3: 30 m mit folgenden Abständen: 8 m – 5 m – 5 m – 5 m – 7 m (Hürdenhöhe: 30 cm)
  - Klassenstufe 4: 40 m mit folgenden Abständen: 10 m – 5 m – 5 m – 5 m – 5 m – 10 m (Hürdenhöhe: 40 cm)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 4-5 Hindernissen
- 16-20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

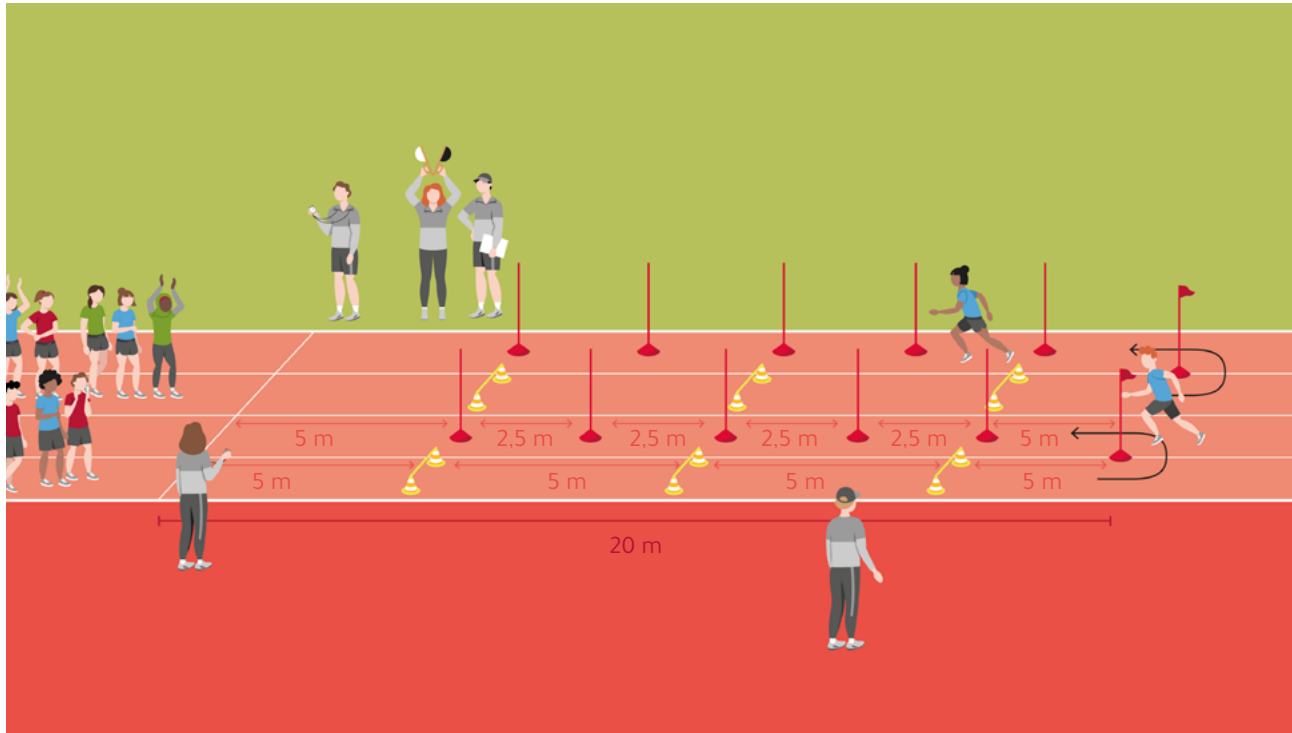
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1-2 Helfer\*innen: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 20 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (ca. 30 cm), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten ebenfalls auf einer eigenen Bahn um 5, in gleichen Abständen (2,50 m Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück. (Die Abstände sind Empfehlungen des DLV).
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

### Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse (z. B. Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananekartons, Kinder-Hürden)
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

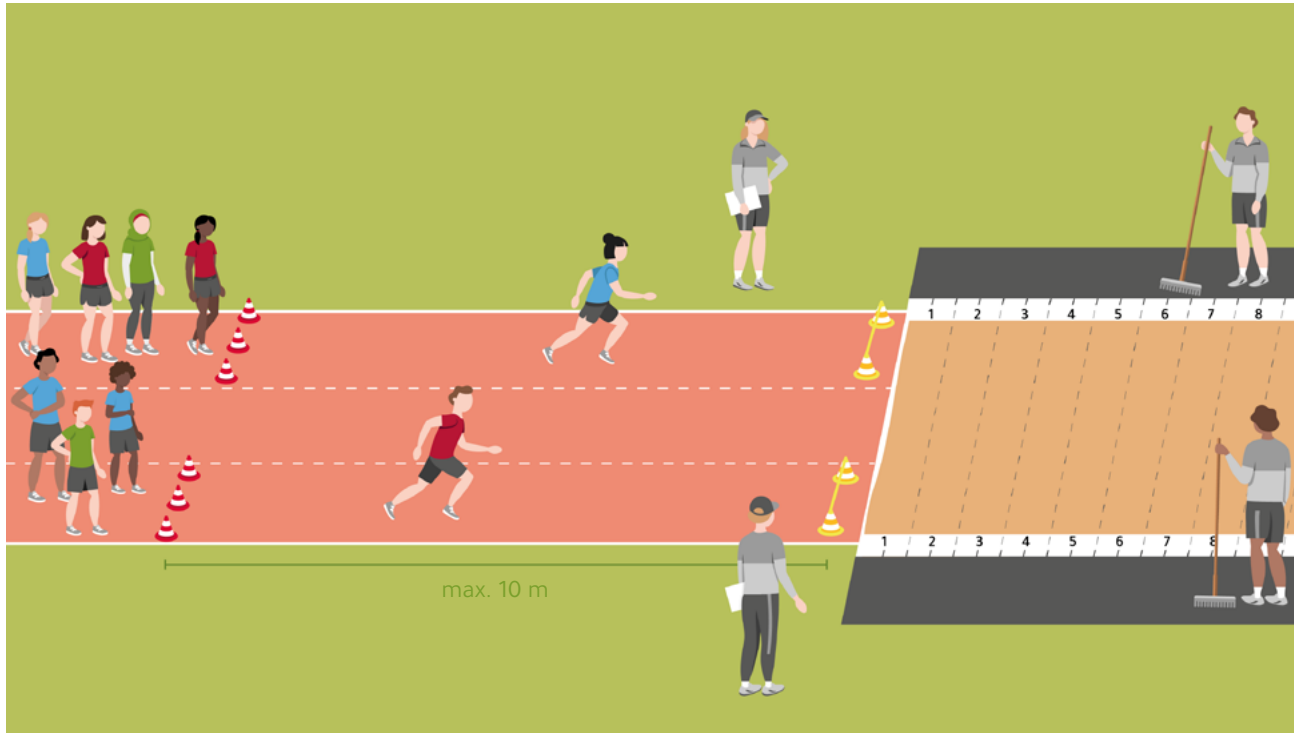
- 1-2 Helfer\*innen: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*in
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse / Slalomstangen

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungrorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*innen: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

## Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, für die bis 9-jährigen, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

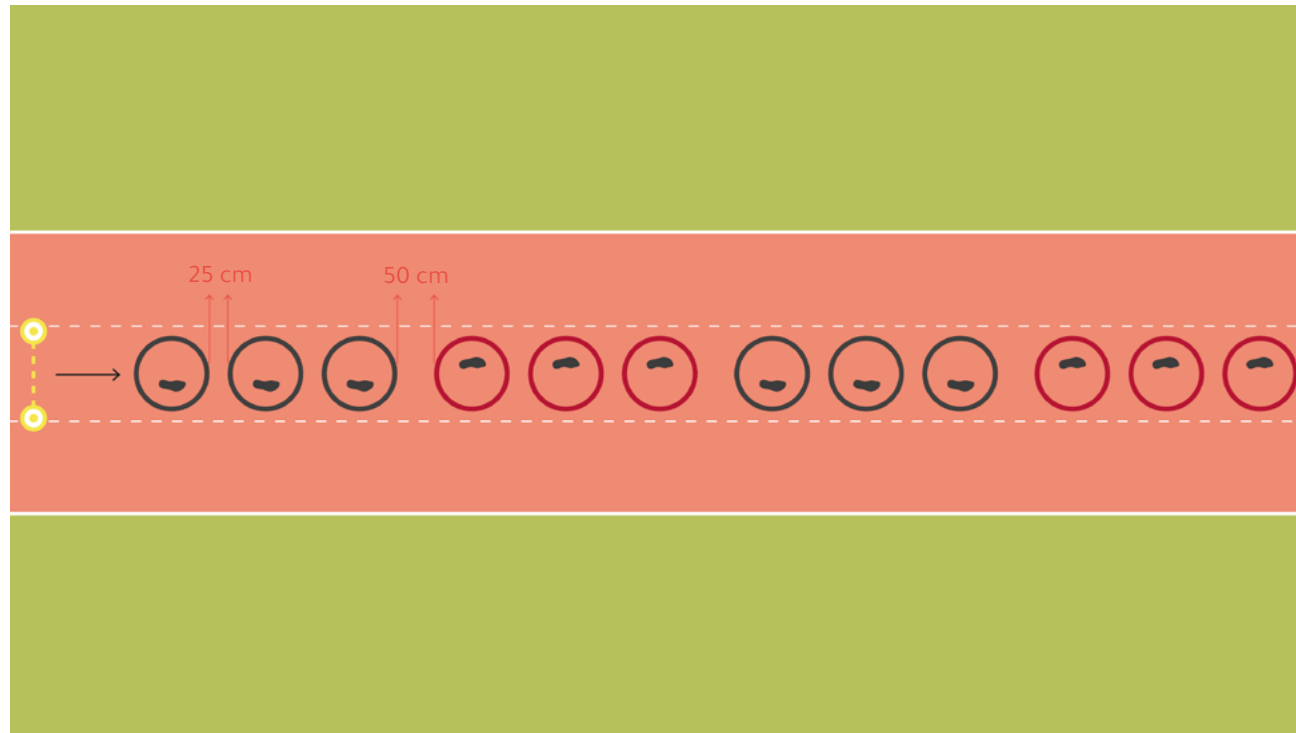
## Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungrorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.



# C | WECHSELSPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte bestmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Jedes Kind hat zwei Versuche.
- 12 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die das Kind im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links-links usw.) durchspringen soll. Dabei steht jeweils eine Farbe für ein Sprungbein, z. B. blau für rechts und rot für links.
- Die Abstände zwischen den gleichfarbigen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel wird nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm empfohlen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

### Material

- 12 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

### Helfer\*innen

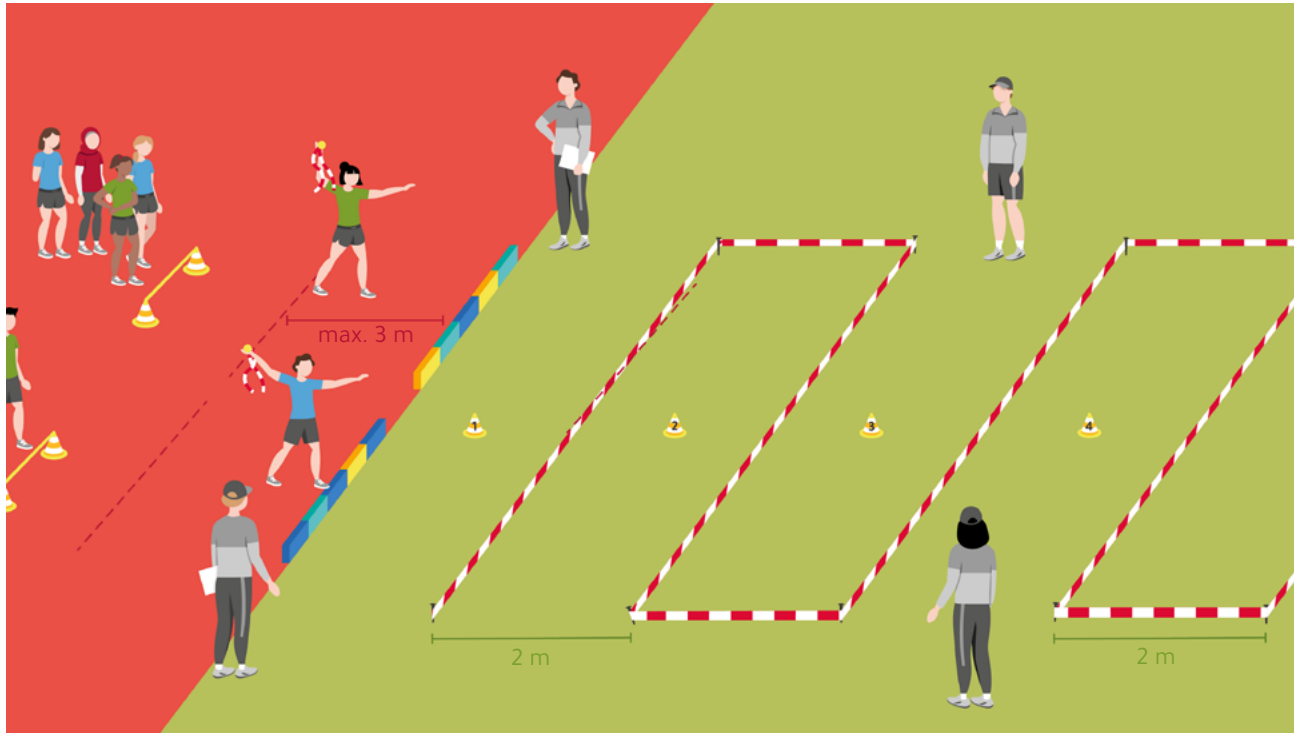
- 1 Helfer\*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn

### Wertung

- Maximal 12 Punkte sind erreichbar.
- Pro fehlerhaftem Sprung wird ein Punkt abgezogen.
- Der bessere Versuch wird gewertet.

# A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat vier Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und/oder die Abwurflinie übertreten wird.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3 m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle)

### Helfer\*innen

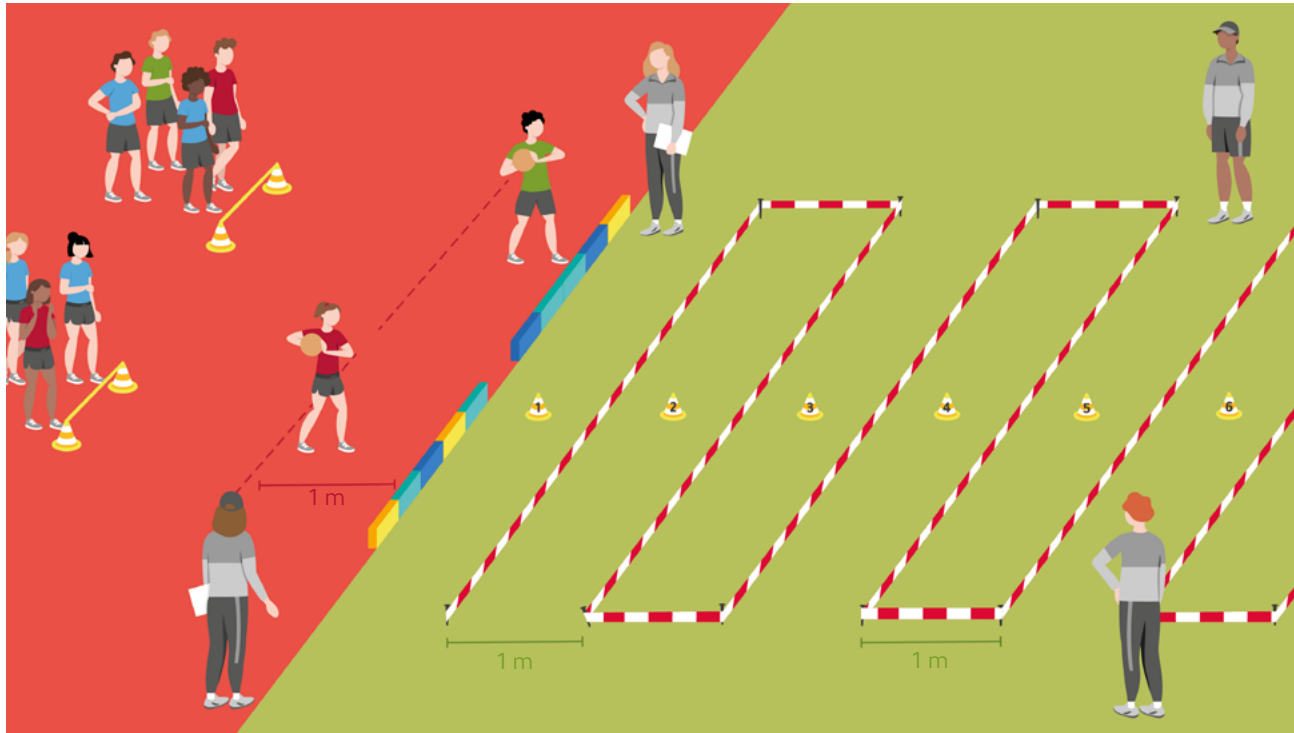
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Kind hat vier Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1 bis 1,5 kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abstoßlinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

### Helfer\*innen

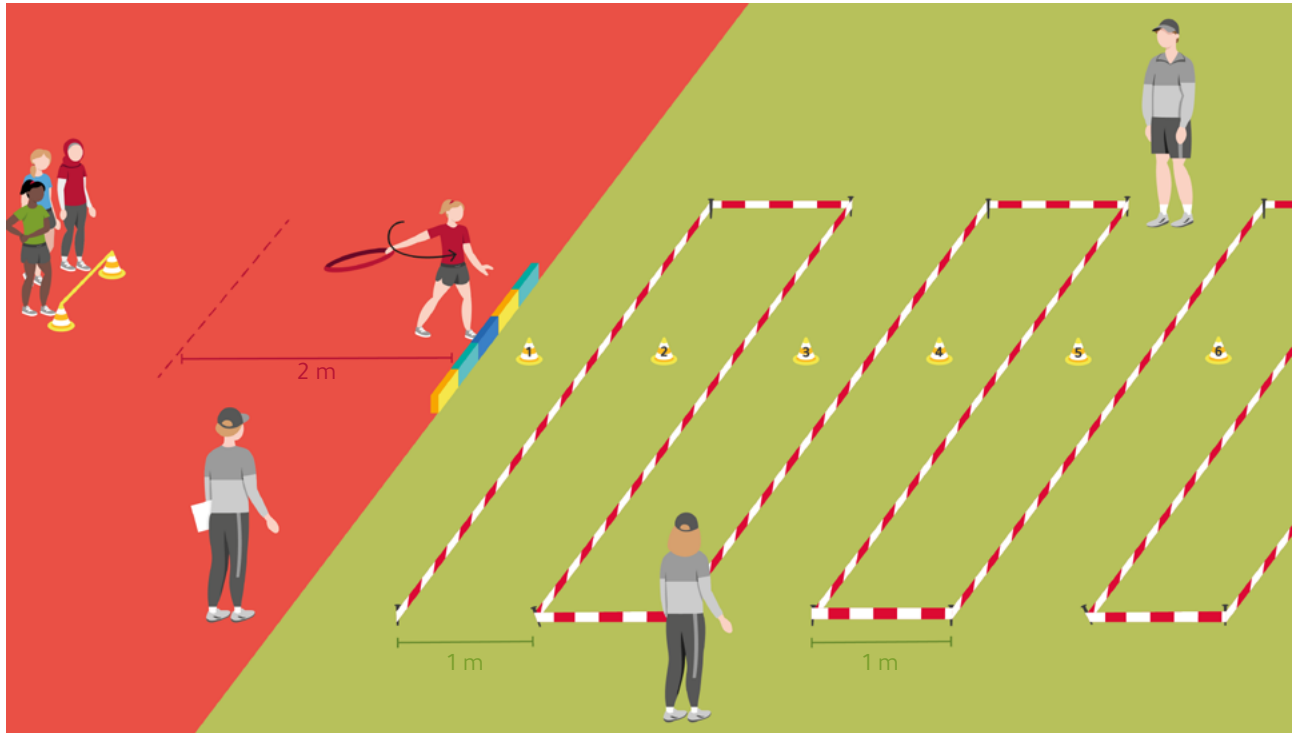
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Material

- 1 Abwurfline
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner])

## Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

## Wertung

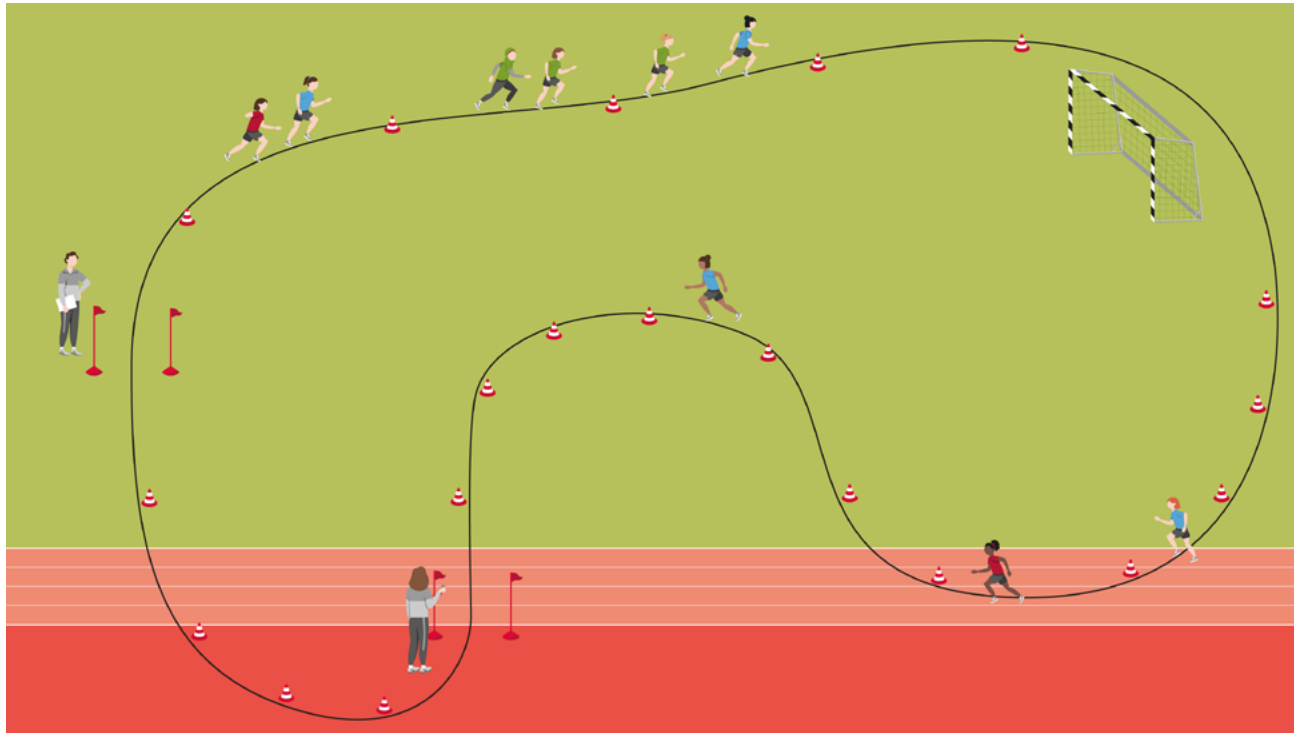
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.
- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht überschreiten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

# A | LAUF ÜBER 15 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Kinder sollen über eine Zeit von 15 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

### Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

### Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 12 Min.: 2 Punkte
- mehr als 9 Min.: 1 Punkt

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

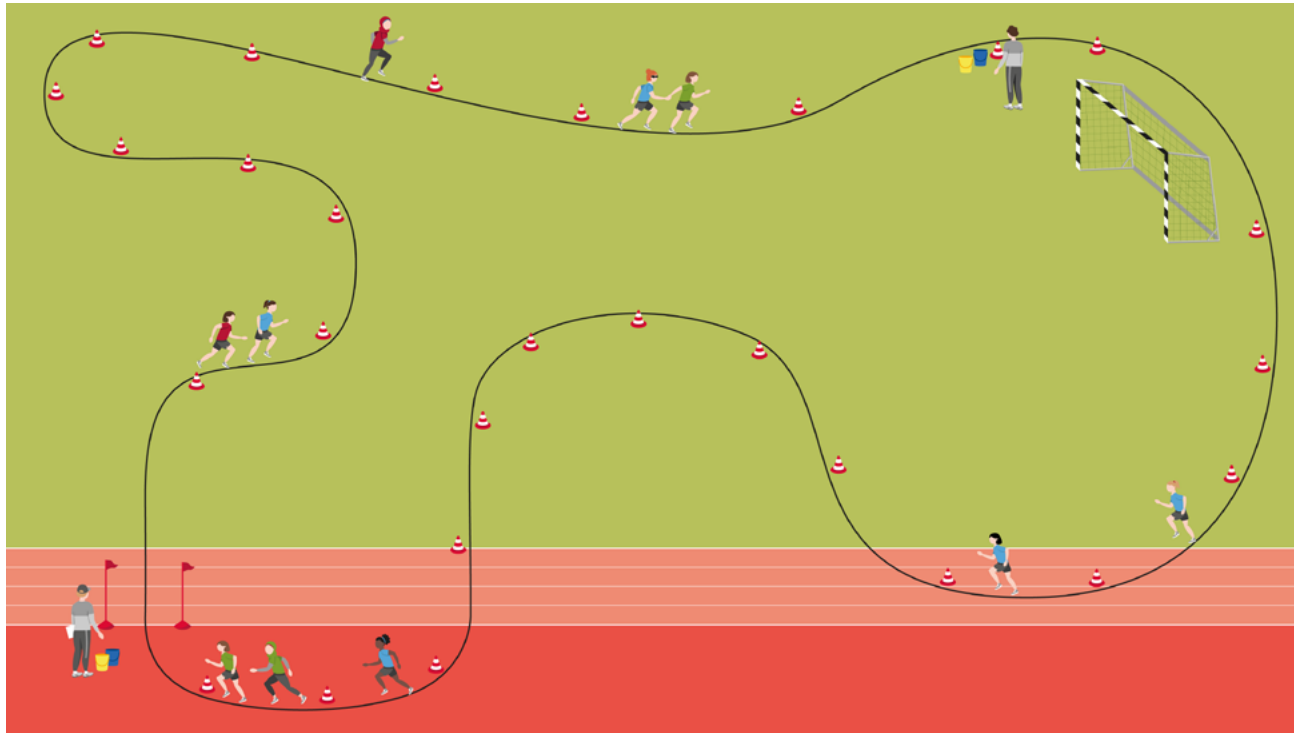
- Der „Lauf über 15 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

### Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 15 Minuten kann das grüne DLV-Laufabzeichen (15 Minuten) erworben werden.

## B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungen zum Abstecken der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

### Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

### Kurzbeschreibung / Organisation

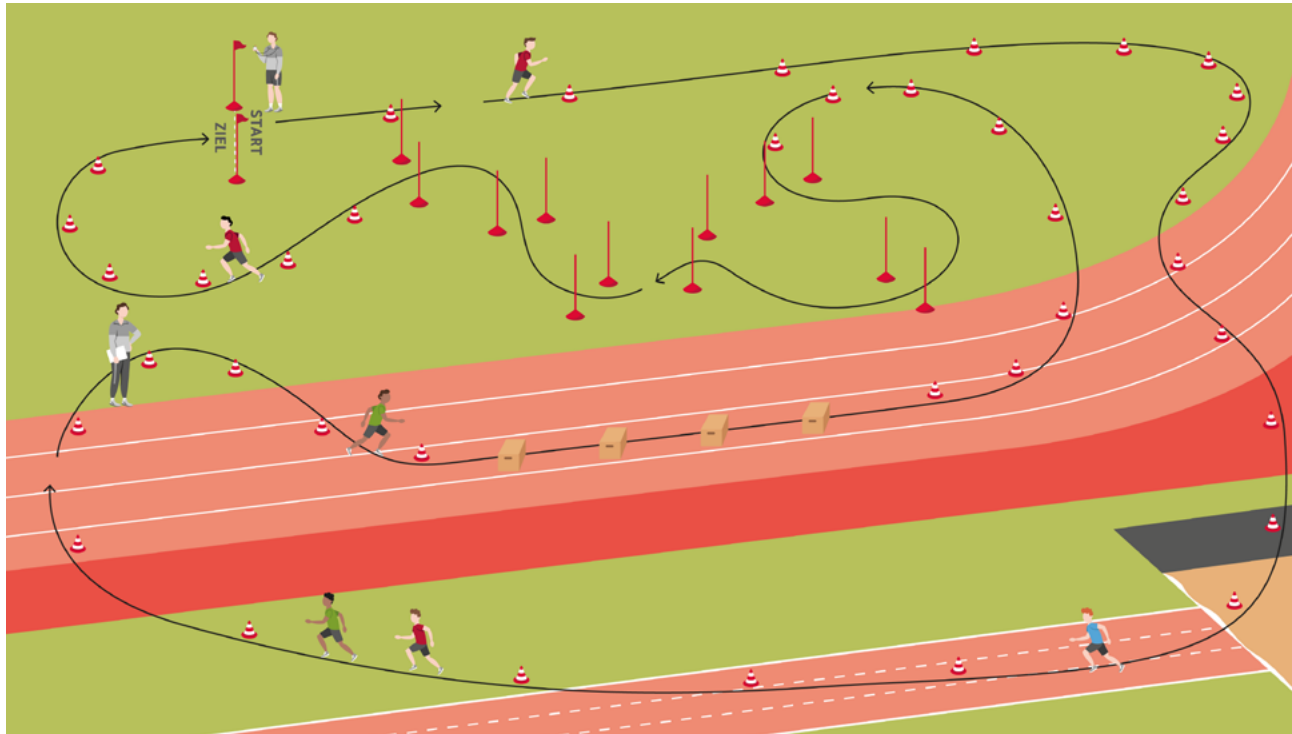
- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

### Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer\*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

# C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



## Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

## Wertung

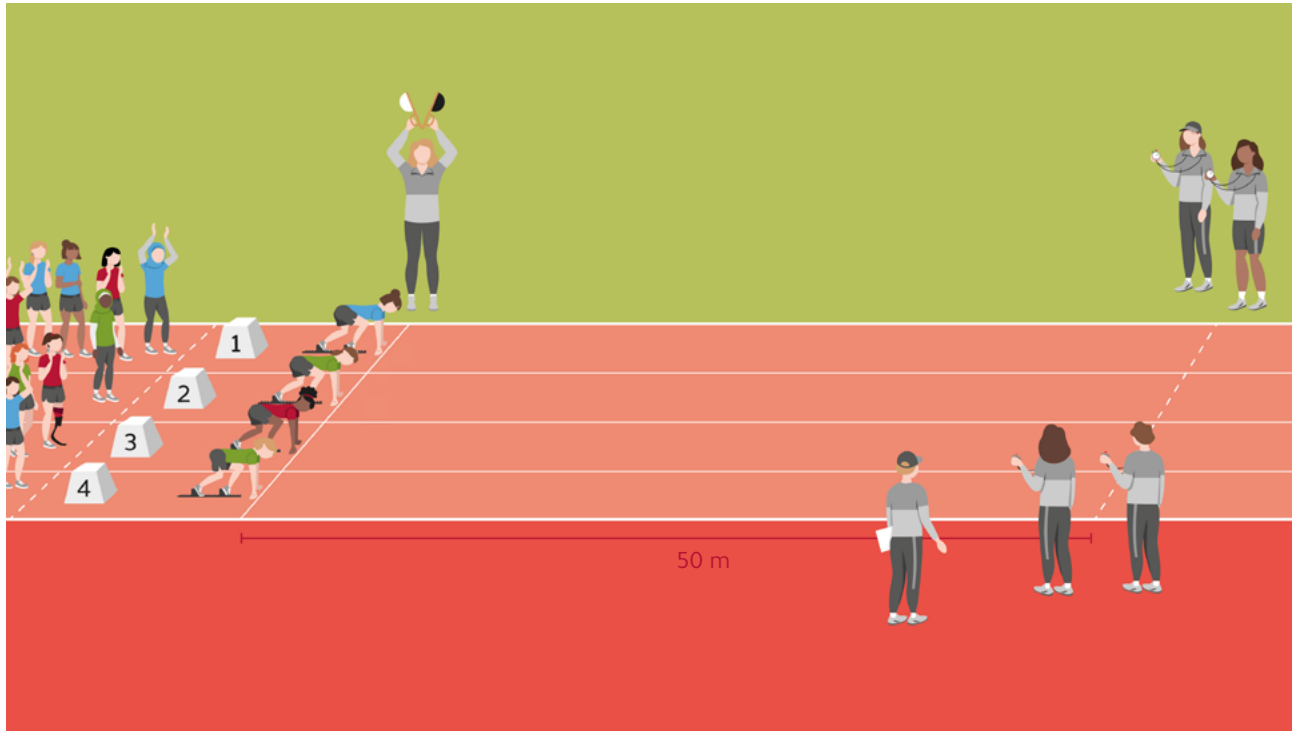
- Die Laufzeit wird gewertet

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 600-800 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler\*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

# A | SPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - a) Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - b) Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startklappe und/oder Pfeife.

### Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder  
1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in:  
Ordner\*in und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnahme

### Wertung

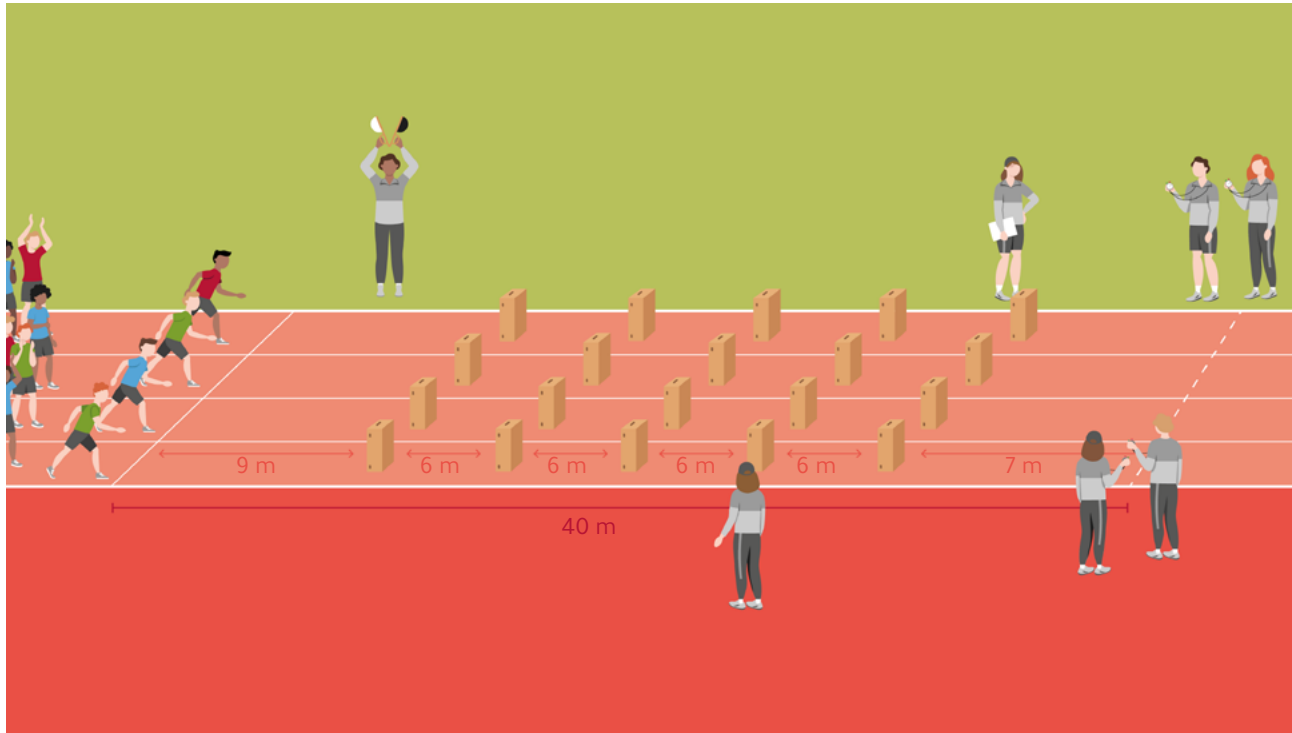
- Die Laufzeit wird gewertet

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 50 m-Sprint kann für alle 10-13-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden.

## B | HINDERNISSPRINT (40-50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 40 m- bzw. 50 m-Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 5: 40 m mit folgenden Abständen:  
9 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 7 m  
(Hürdenhöhe: 50 cm)
  - Klassenstufe 6: 50 m mit folgenden Abständen:  
10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m  
(Hürdenhöhe: 50 cm)

### Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- evtl. 4 Startblöcke
- 20-24 Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 2-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

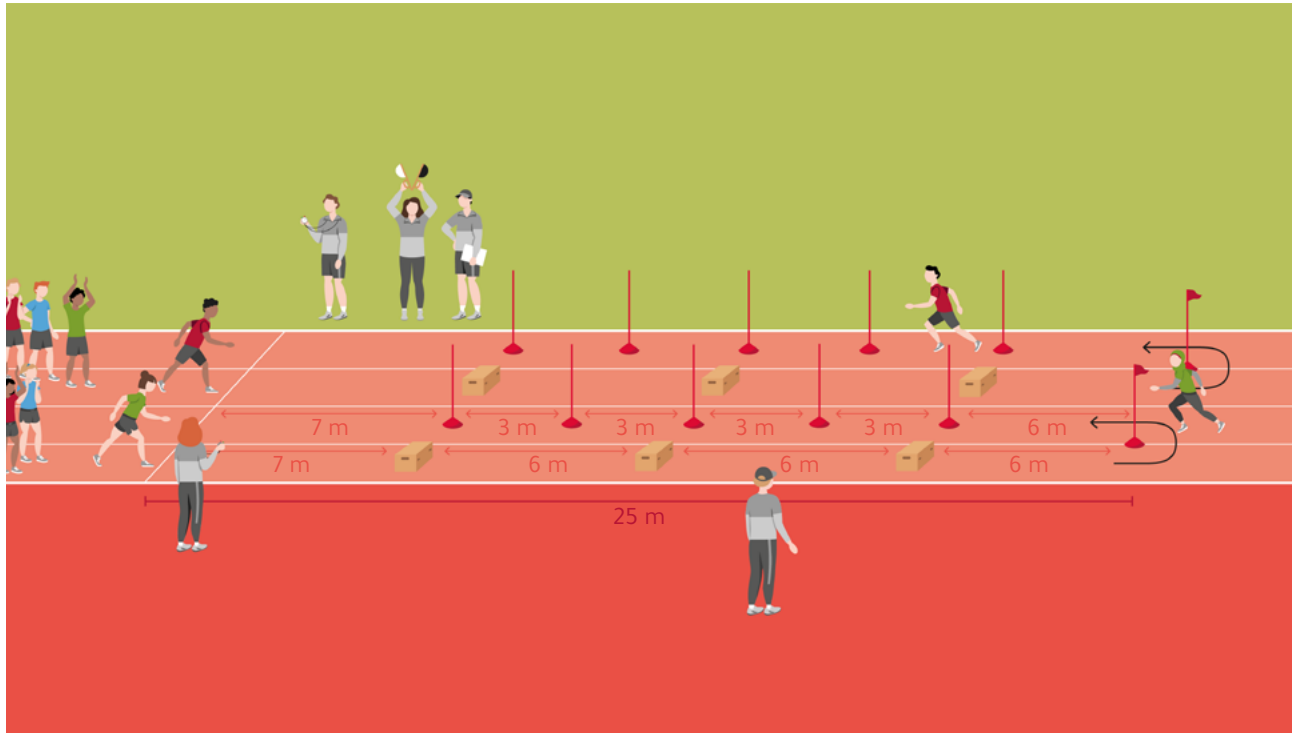
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 25 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen, beim Wendepunkt die Geschwindigkeit entsprechend reduzieren und schnellstmöglich wieder zurücklaufen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart oder Tiefstart.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen von 6 m hintereinanderliegende 40 cm hohe Hindernisse.
- Empfehlung: 7 m bis zum ersten Hindernis, dann anschließend zwei weitere Hindernisse im Abstand von 6 m und 6 m Auslauf bis zur Wendemarke; dann durch einen Parcours mit sechs in gleichen Abständen (3 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen.  
Abstände:  
– 7 m – 6 m – 6 m – 6 m  
– 6 m – 3 m – 3 m – 3 m – 3 m – 7 m

### Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.



# B | (SCHER-)HOCHSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Material

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hütchen in 10 m Entfernung (Anlaufbegrenzung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle  
Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

## Wertung

- Die beste Höhe geht in die Wertung mit ein.

## Kurzbeschreibung / Organisation

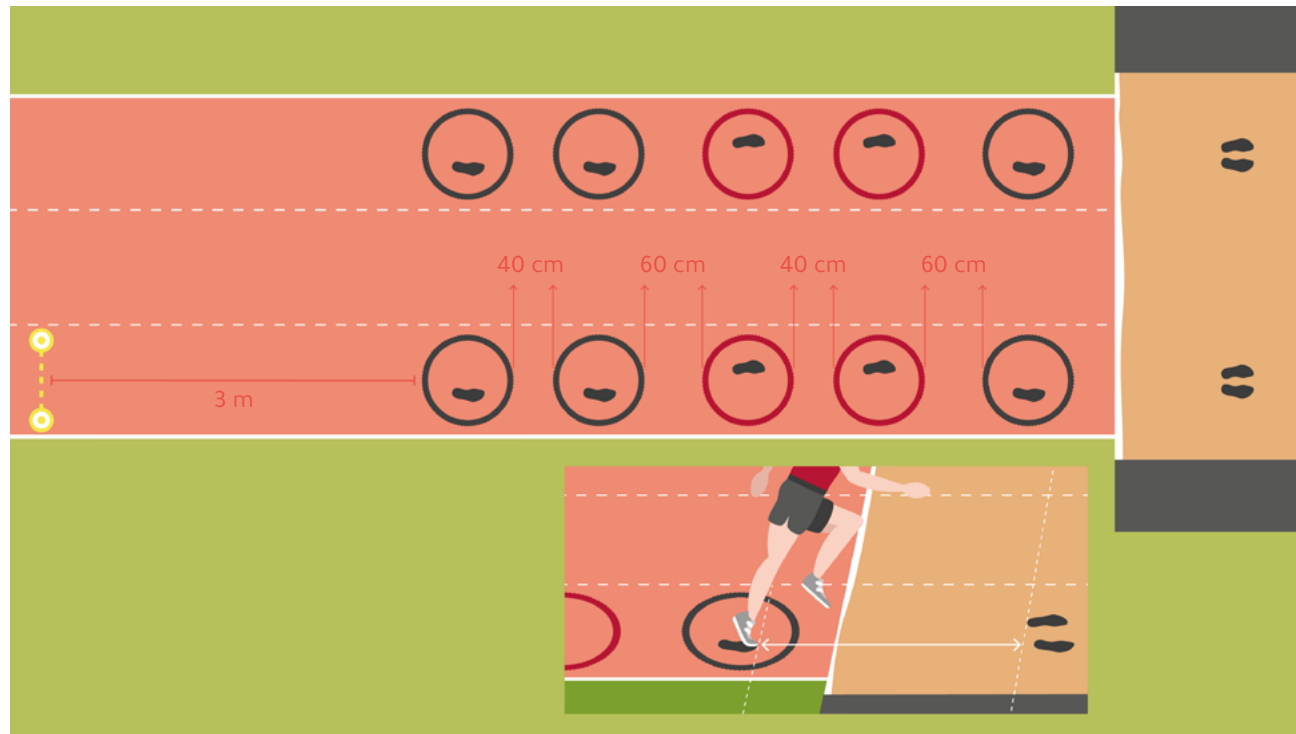
- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten oder lässt die Technik offen:
- Schersprung (a)
  - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.
- Hochsprung (b):
  - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für beide Übungsvarianten gilt: Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10 cm-Abstand, ab 95 cm im 5 cm-Abstand (Empfehlung).
- Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe.

## Variationsmöglichkeiten

- Möglich wäre auch ein Risiko-Hochsprung als Variante. Siehe hierzu Klassenstufen 7/8 „Risiko-Hochsprung“.

# C | FÜNFSPRUNG

Weit/Hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Material

- 5 Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer\*innen: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

## Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung/Organisation

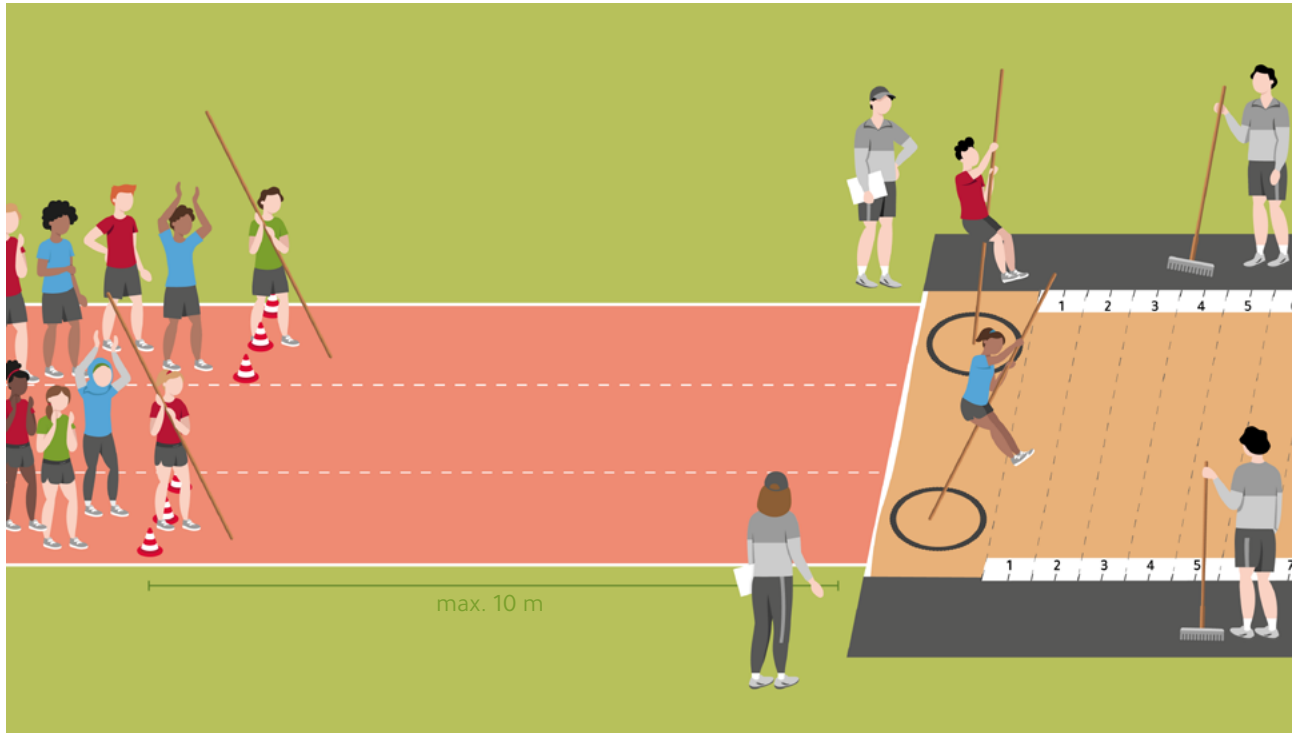
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Versuche.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt. 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. Aus einem 3 m langen Anlaufbereich können die Kinder anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Die Kinder springen in den ersten Reifen z. B. mit links hinein und setzen danach im Rhythmus li-li-re-re-li einbeinig die Sprungfolge fort. Der Rhythmus bei erstem Reifen mit rechts ist entsprechend: re-re-li-li-re.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Dabei sind Reifenberührungen erlaubt.

## Variationsmöglichkeiten

- Sprunglauf mit 60 cm-Abständen der 5 Reifen.
- Zonenmessung statt zentimetergenauer Messung.

# D | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen, am Grubenrand, markierten Einstichbereich eingestoßen.
- Die Kinder springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck der Kinder.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn der/die Schüler\*in den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

### Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband / Messlatte
- 2 Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen

### Helfer\*innen

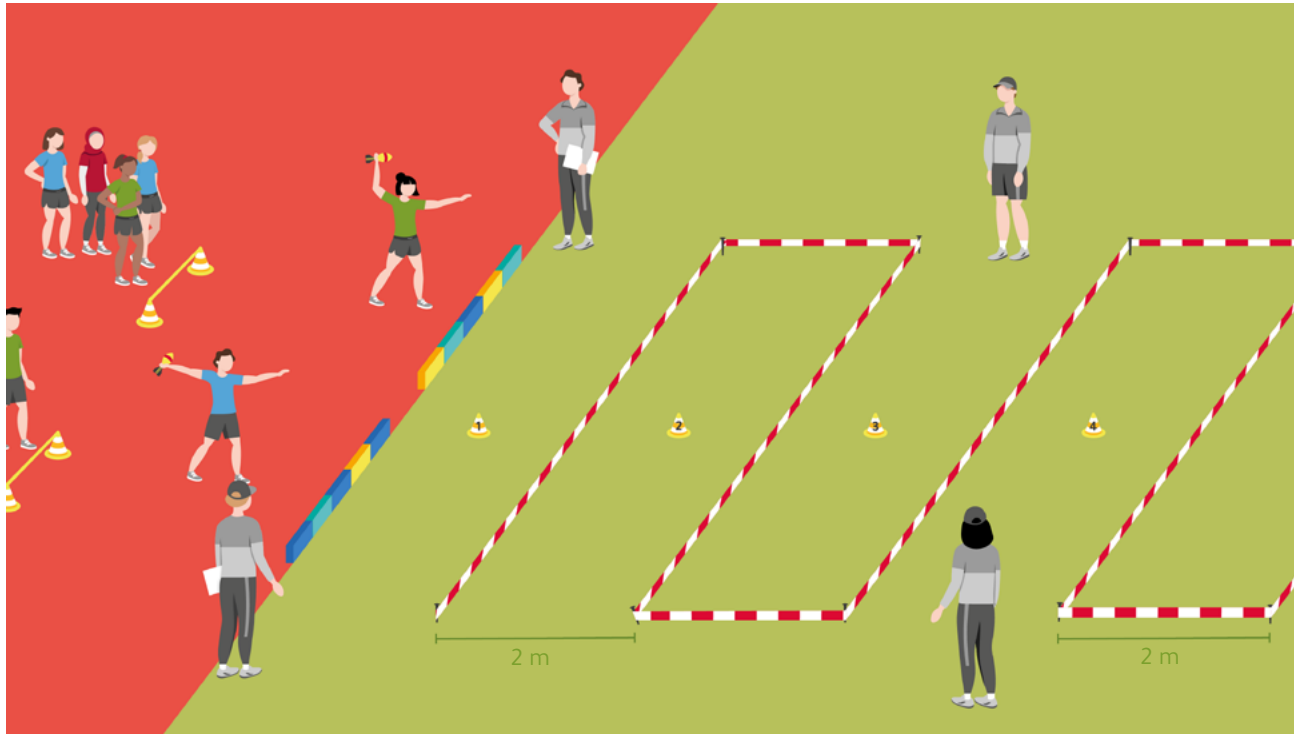
- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Kinderspeer, Heuler, Schlagbälle)

## Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

## Wertung

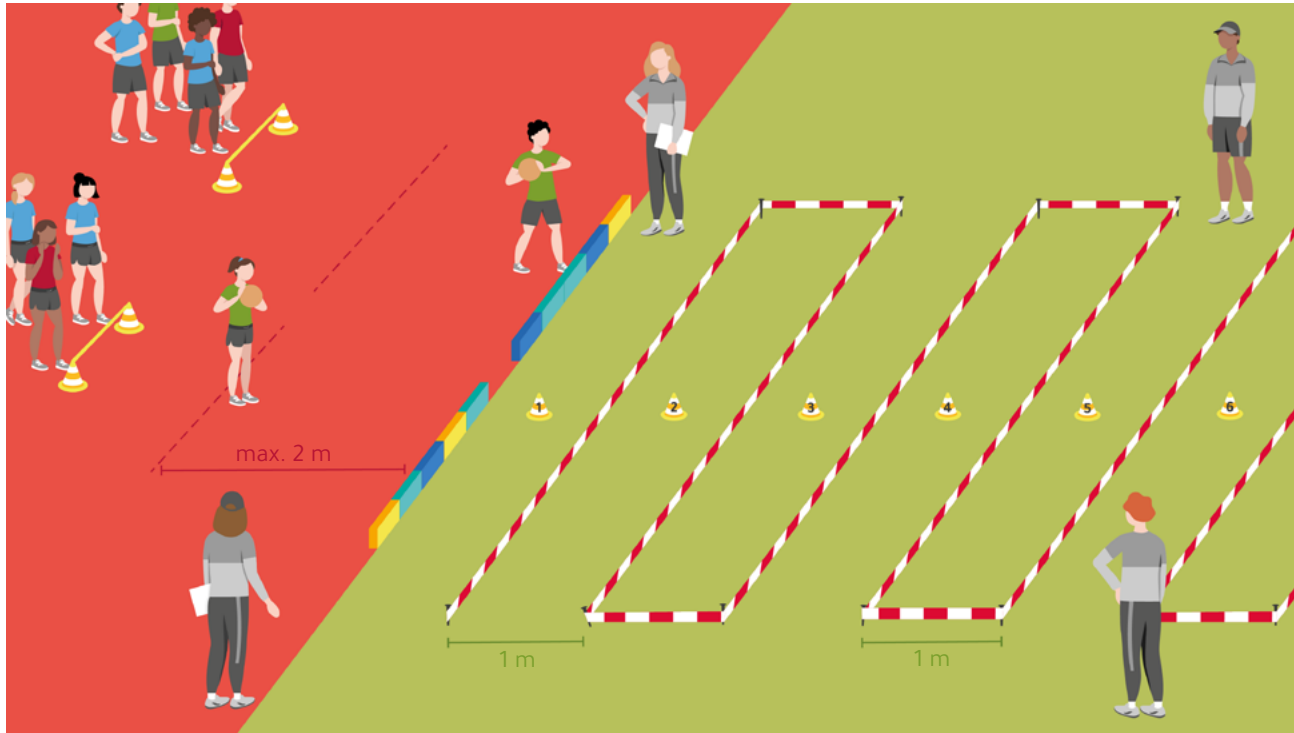
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Die Kinder werfen ein Wurfgerät aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellen sich die Kinder hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

## B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1,5- bis 2-kg-Gerät (Medizinball, Kugel o. Ä.) verwendet.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der den Kinder nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abstoßbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

### Helfer\*innen

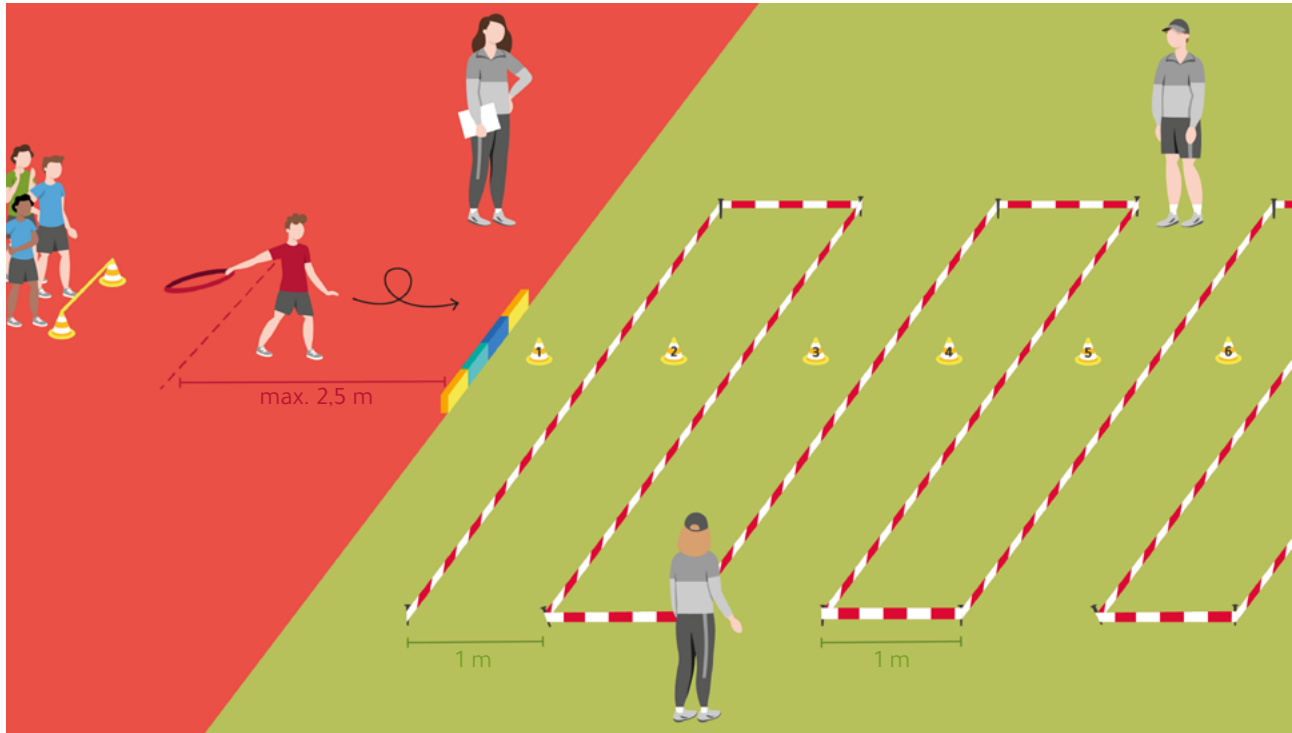
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.
- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurf-  
linie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 =  
1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt  
die Punktzahl. Dabei zählt der den Kindern nächst-  
liegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden  
gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abwurf-  
linie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit  
Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren  
Einsatz warten.

### Material

- 1 Abwurf-  
linie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50 m-  
Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Zonenmarkierungen (z. B. Bau-  
stellenband und Heringe)
- Punkttafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Tennisringe,  
Fahrradreifen)

### Helfer\*innen

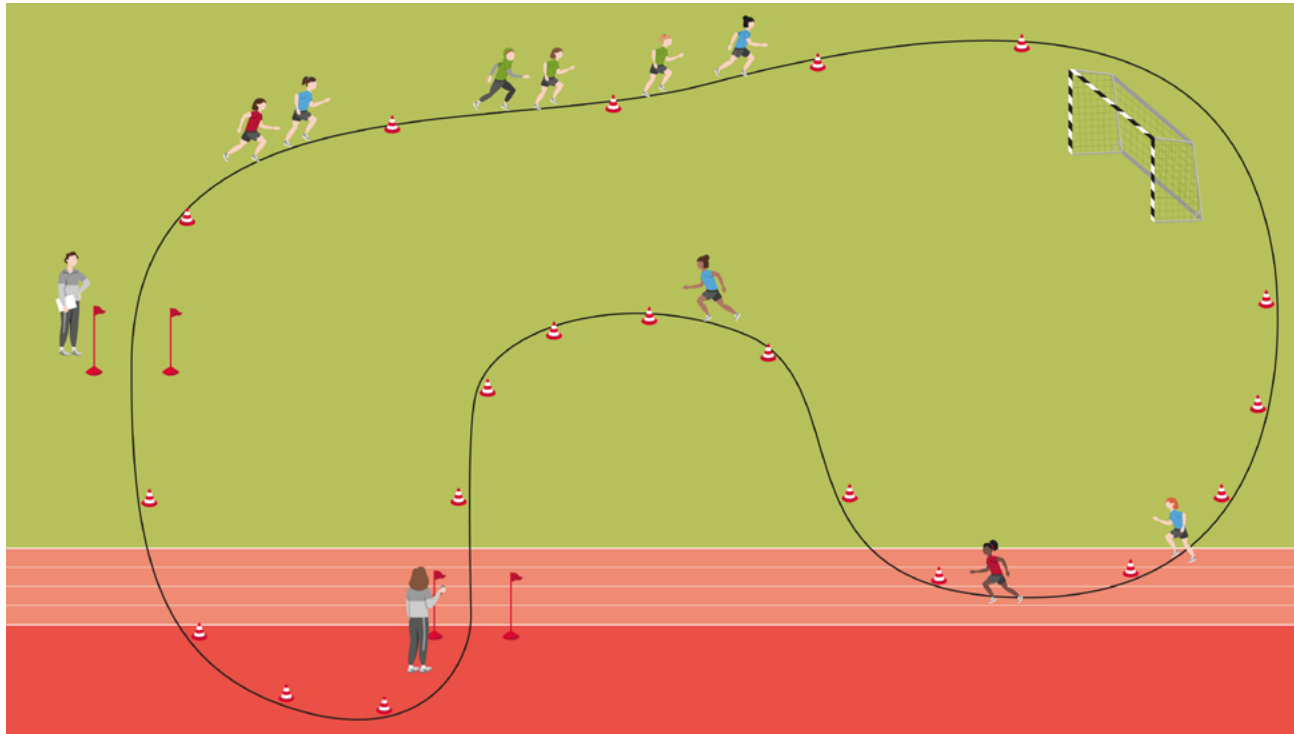
- 2 Helfer\*innen: Ansage der  
erzielten Zonenpunkte und  
Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der  
Mannschaften und Über-  
wachen der korrekten Durch-  
führung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden  
addiert (ein Streichergebnis).

# A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

## Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 20 Min: 2 Punkte
- mehr als 10 Min: 1 Punkt

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 30 Min“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

## Kompatibilität Laufabzeichen

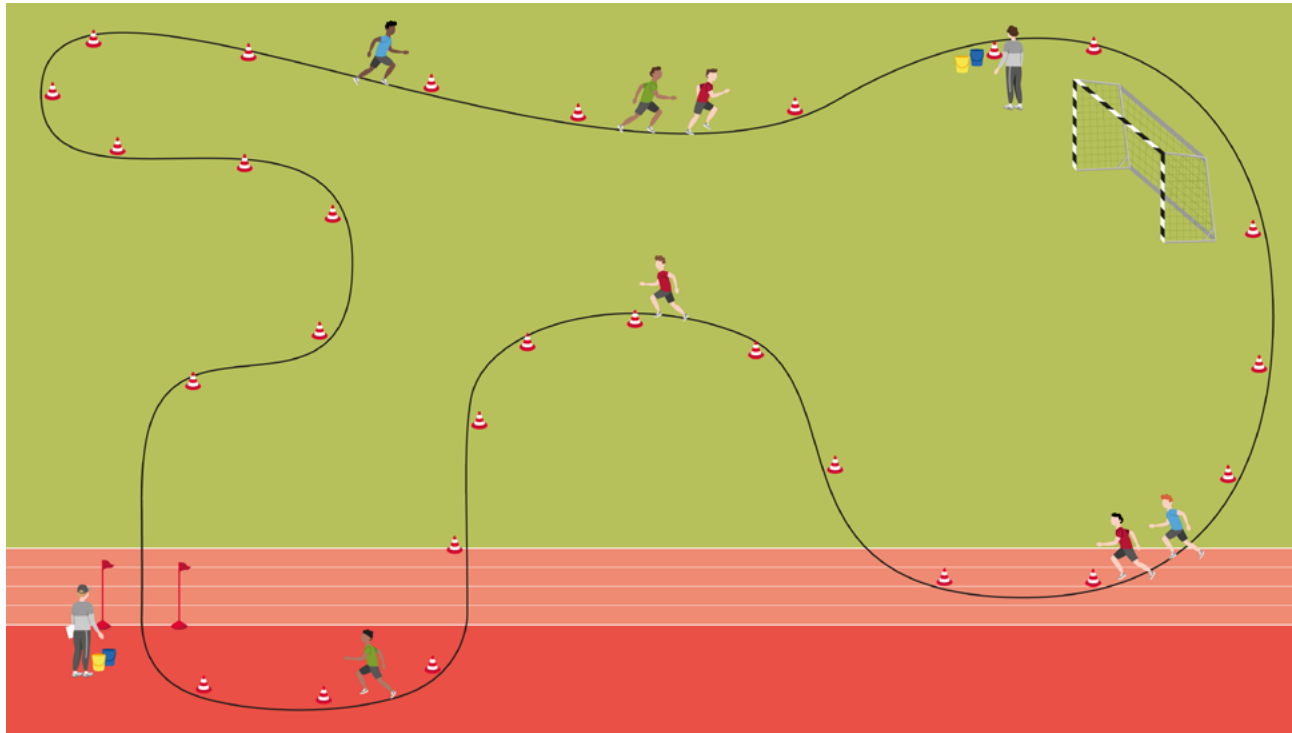
- Mit dem Dauerlauf über 30 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (30 Minuten) erworben werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 30 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

## B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



### Material

- Transportmittel in ausreichender Anzahl (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

### Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 8 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

### Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z.B. 1-2 Tische mit Helfer\*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

# C | ZEIT-SCHÄTZLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen eine vorgegebene Laufzeit richtig einschätzen (Wichtig: Die Kinder dürfen keine Uhren bei sich haben!).
- Als Laufbereich kann das gesamte Sportplatzgelände genutzt werden. Kinder sollen jedoch keine Runden laufen.
- Zeitvorgabe 3, 4 oder 5 Minuten.
- Die Kinder sollen sich zur besseren Kontrolle nach der von ihnen vorgegebenen Zeit auf eine Bank oder an eine markierte Stelle setzen (Ruhephase).

### Material

- Stoppuhr
- ggf. Bank

### Helfer\*innen

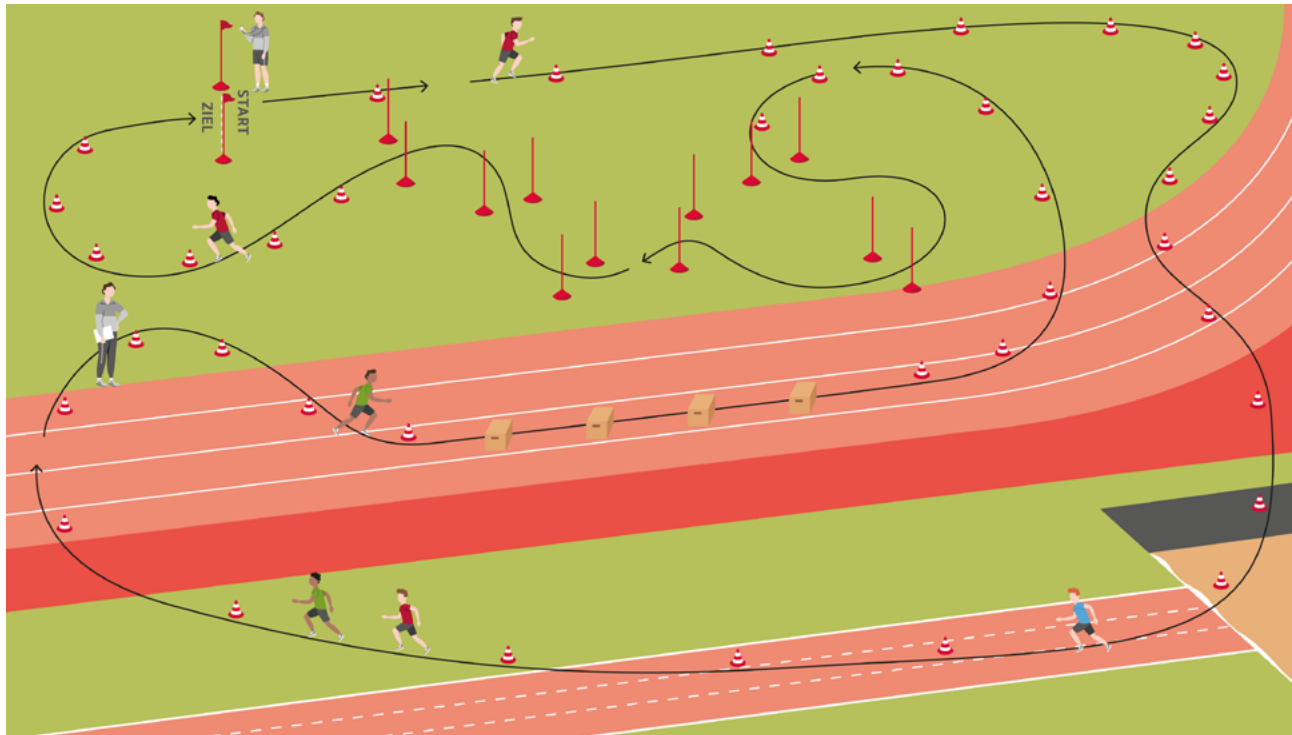
- 1 Helfer\*in: Zeitnehmer\*in
- 2-3 Helfer\*innen: Notieren die Zeiten pro Schüler\*in, wenn diese sich setzen

### Wertung

- Es zählt die Differenz zur angegebenen „Zielzeit“. Dabei wird die individuelle Zeit auf Sekunden gerundet.  
Beispiele für Zielzeit 3 Minuten:  
Zeit = 2,47,8 min  $\approx$  2,48 min = 12 sek. Differenz  
Zeit = 3,06,4 min  $\approx$  3,06 min = 6 sek. Differenz

# D | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 800-1200 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler\*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

### Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

### Helfer\*innen

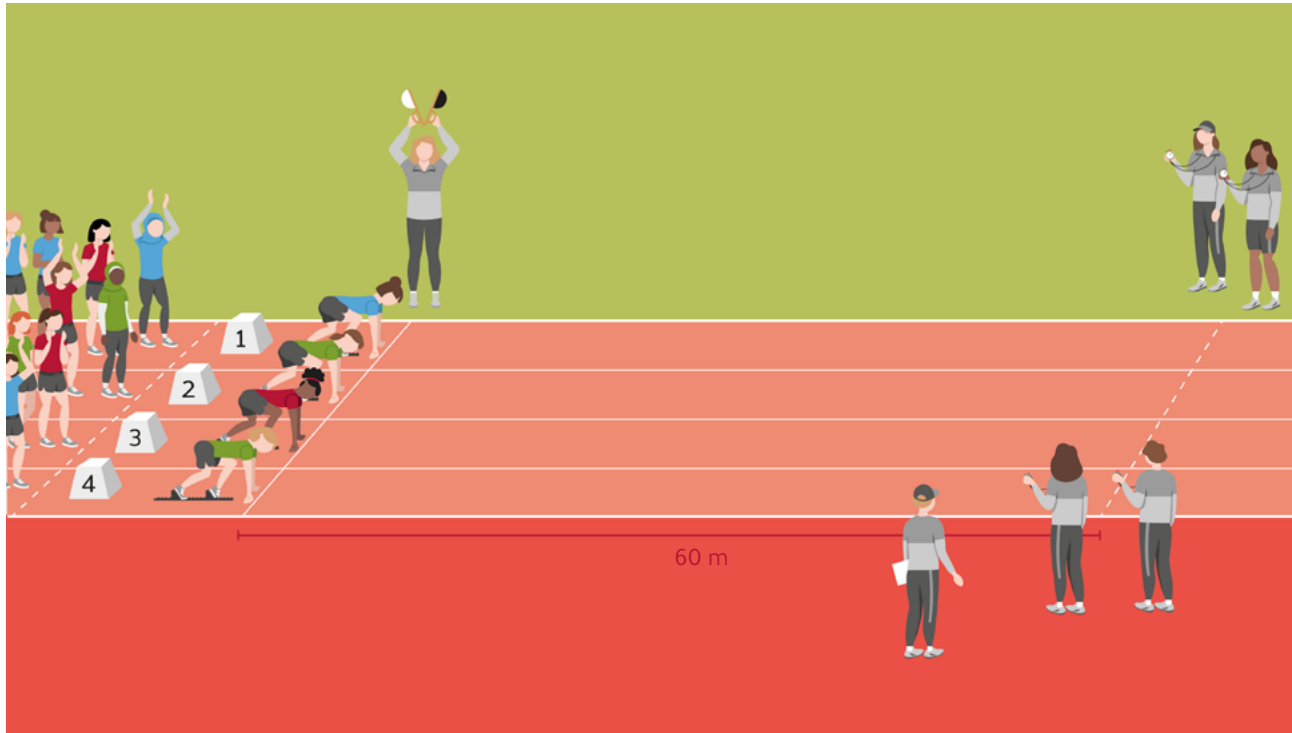
- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

# A | SPRINT (60 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 60 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Jugendlichen ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

### Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-  
linie sowie Bahnmarkierungen  
(z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder  
1 Startpistole
- 2-4 Stoppuhren

### Helfer\*innen

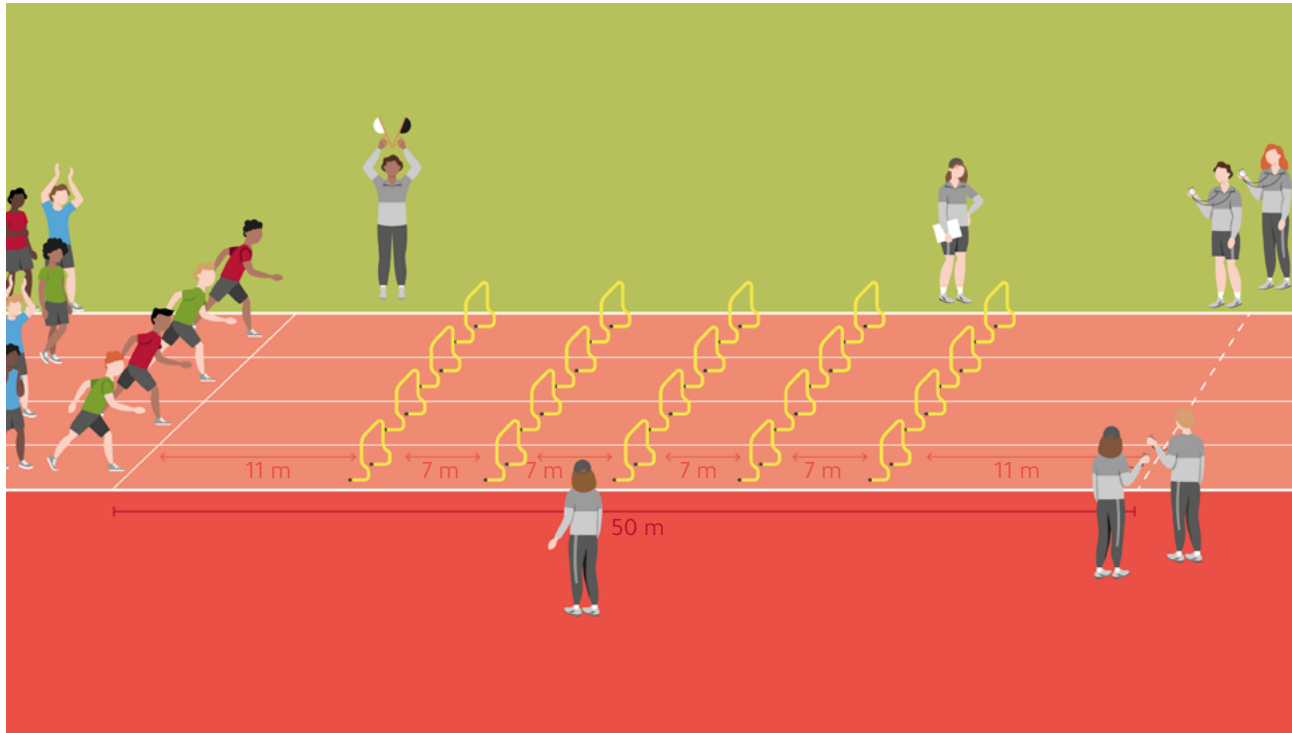
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in  
und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnahme

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

## B | HINDERNISSPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50 m Strecke über mehrere „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 50 cm und 60 cm mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  - 5 Hindernisse:  
11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 11 m
  - 6 Hindernisse:  
10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m

### Material

- 2-4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- Ggf. 2-4 Startblöcke
- Hindernisse (z. B. Kinder-Hürden bzw. hoch gestellte Bananenkartons)
- 2-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

### Helfer\*innen

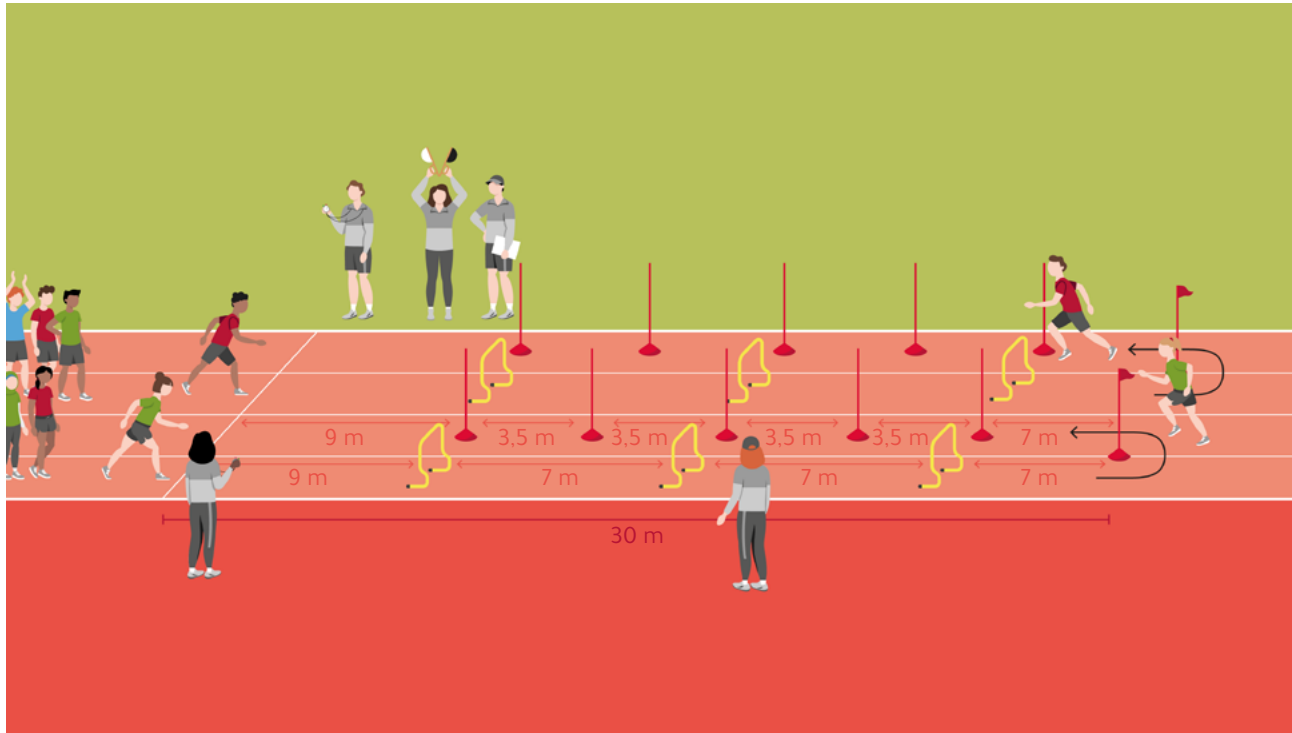
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen von 7 m hintereinanderliegende 50 cm bis 60 cm hohe Hindernisse, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die fünf in gleichen Abständen (3,5 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück.
- Empfehlung:
  - Hindernisse:  
9 m – 7 m – 7 m – 7 m
  - Slalomstrecke:  
7 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 9 m
- Der Start erfolgt bei Durchführung auf der Laufbahn aus dem Startblock, bei Durchführung auf einer Rasenfläche (nicht bei nassem Rasen → Rutschgefahr) bzw. Schulhof aus der Schrittstellung.

## Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

## Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

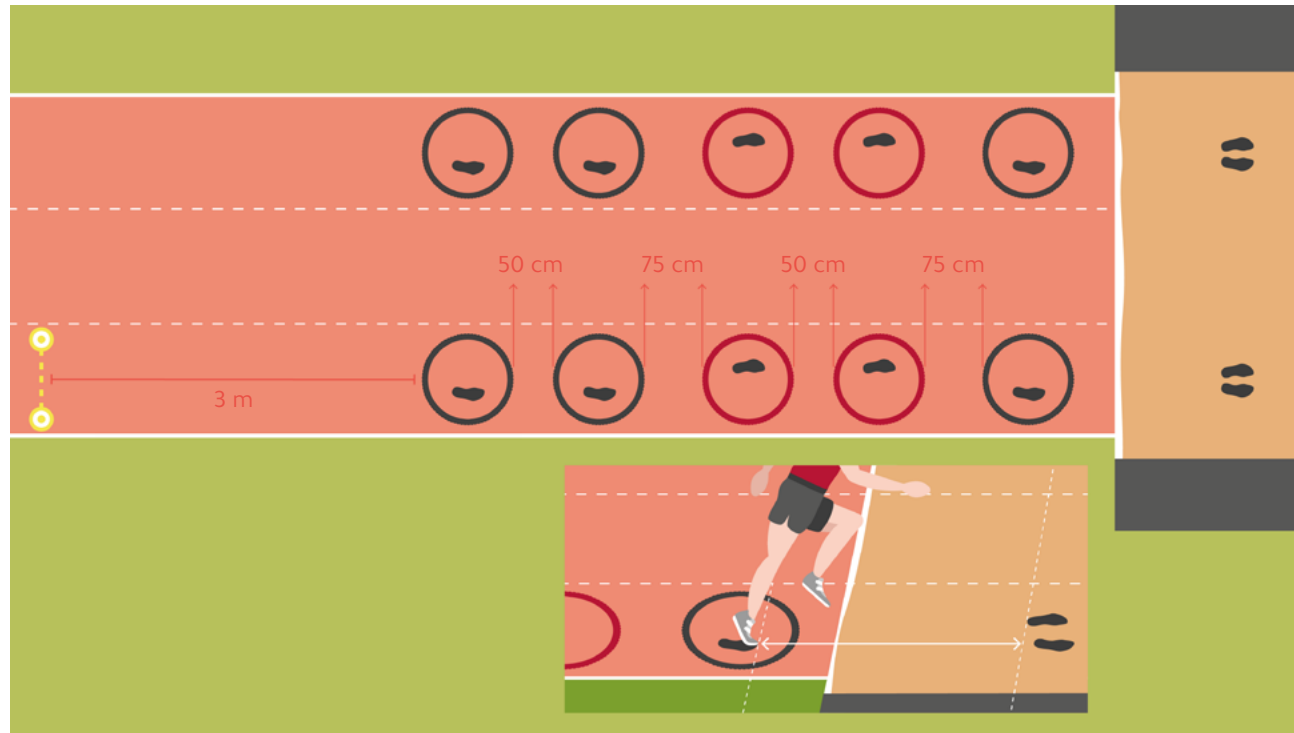
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.





# C | FÜNFSPRUNG

Weit/Hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Material

- 5 Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer\*innen: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

## Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung/Organisation

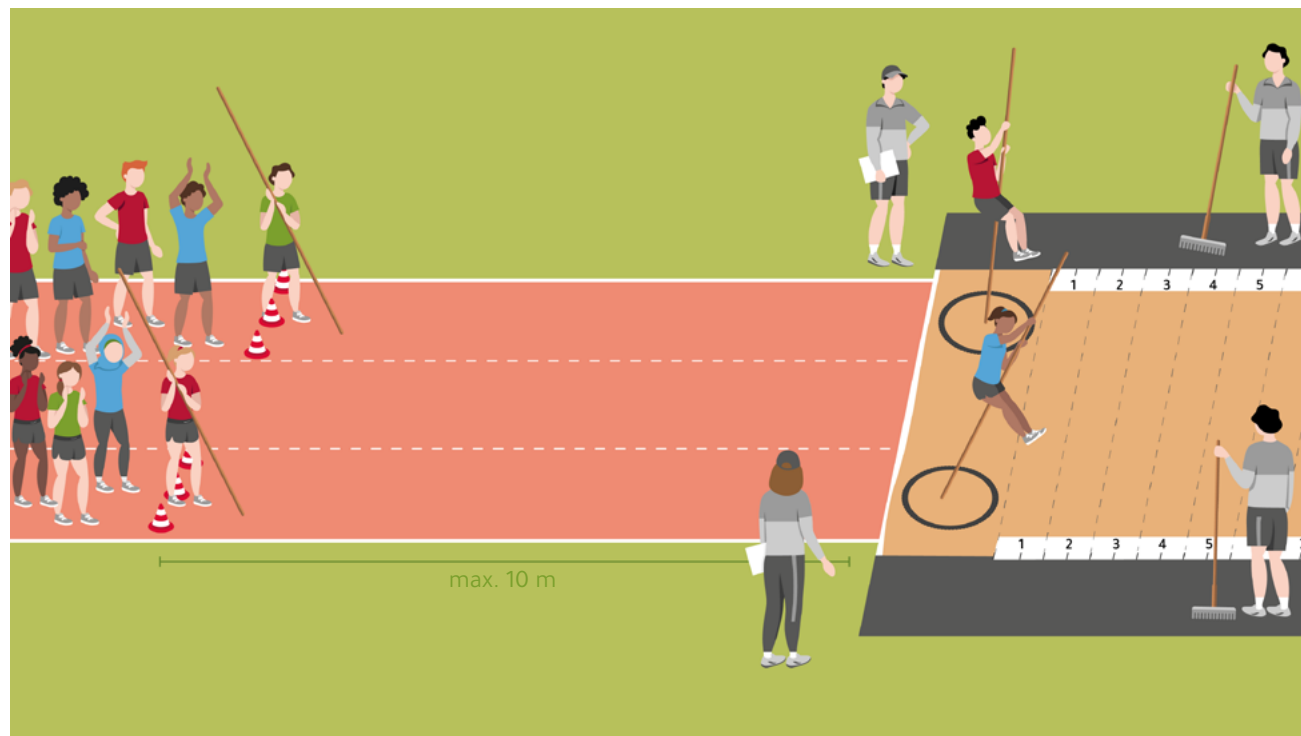
- Ziel: Die Jugendlichen sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Versuche.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. ä. im Abstand von 50 bzw. 75 cm ausgelegt. 50 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 75 cm bei Farb- und Beinwechsel. Aus einem 3 m langen Anlaufbereich können die Jugendlichen anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Die Jugendlichen springen in den ersten Reifen z. B. mit links hinein und setzen danach im Rhythmus li-li-re-re-li einbeinig die Sprungfolge fort. Der Rhythmus bei erstem Reifen mit rechts ist entsprechend: re-re-li-li-re.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Dabei sind Reifenberührungen erlaubt.

## Variationsmöglichkeiten

- Sprunglauf mit 75 cm-Abständen der 5 Reifen.
- Zonenmessung statt zentimetergenauer Messung.

# D | STAB-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Die Jugendlichen springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn der/die Jugendliche den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

### Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe (genau festlegen)
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband / Messlatte
- Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

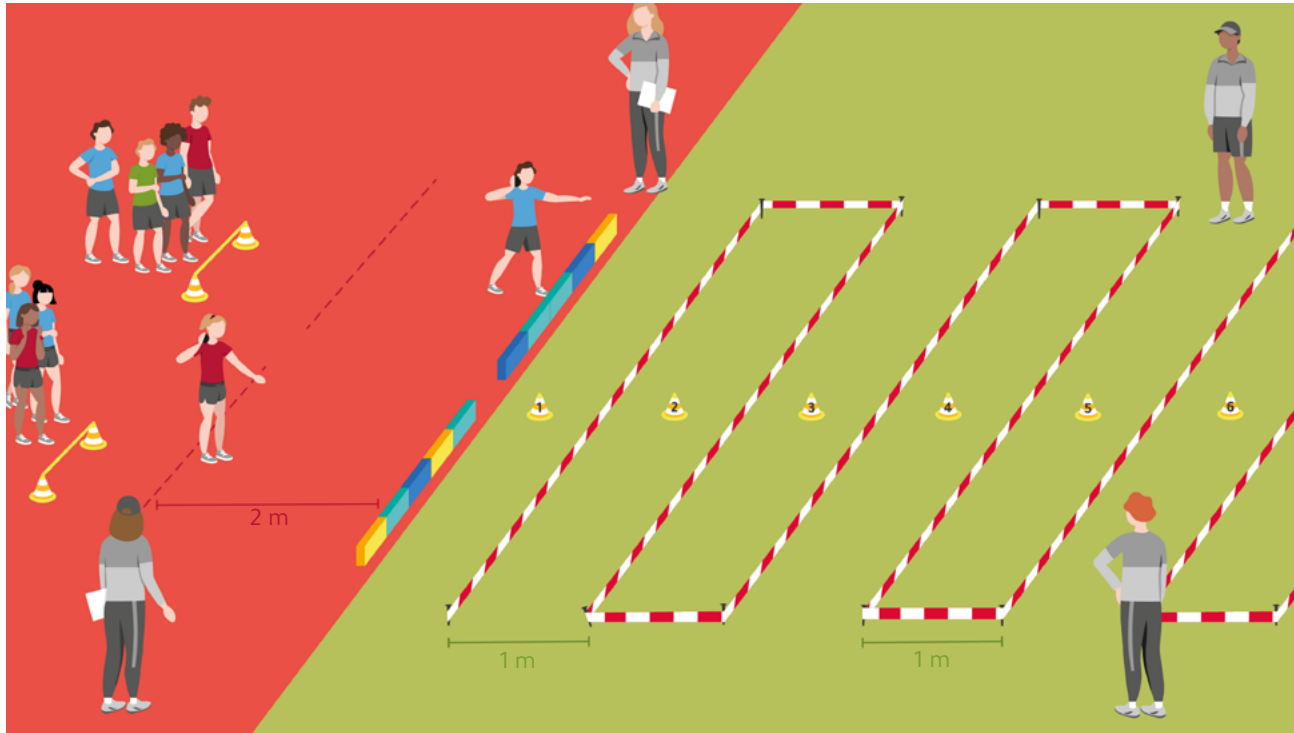
### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).



## B | KUGEL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen bei freier Stoßtechnik-Wahl die Kugel möglichst weit stoßen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird eine 3 kg-Kugel verwendet.
- Die Jugendlichen stoßen die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenztem Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- 3 kg-Kugel

### Helfer\*innen

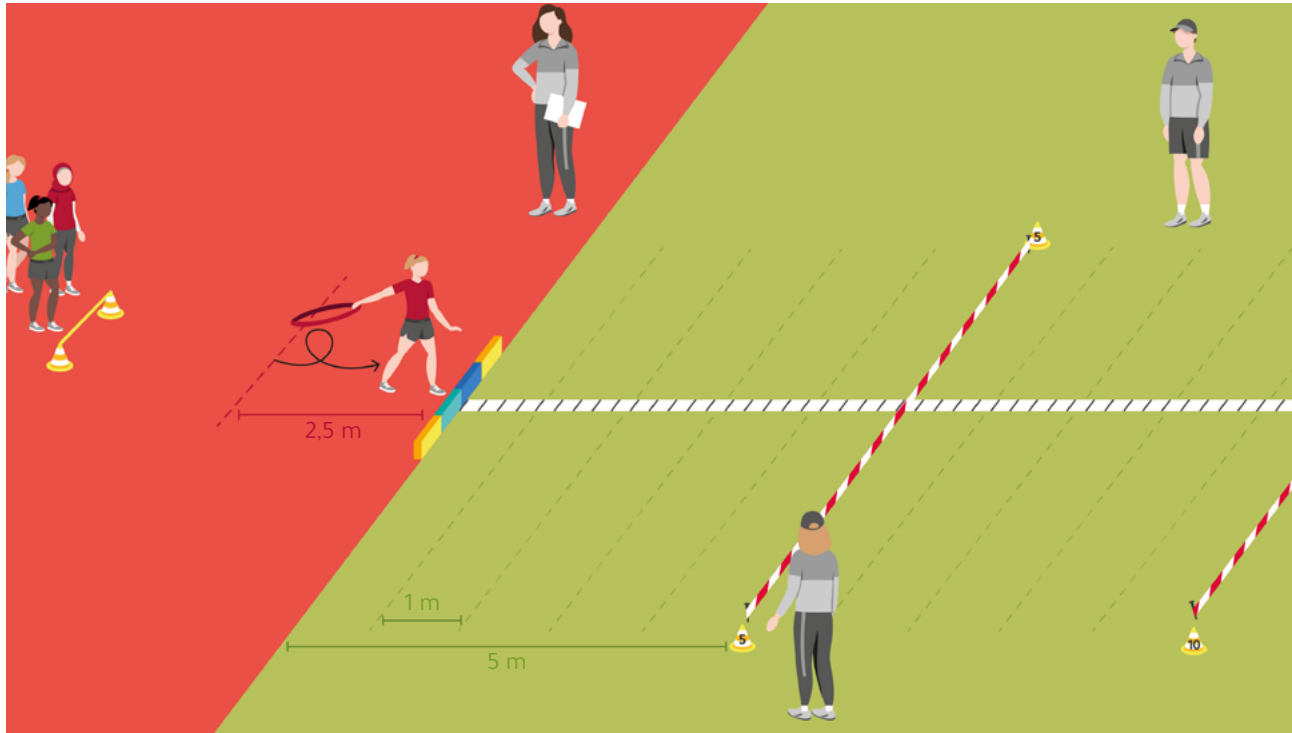
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Material

- 1 Abwurfline
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punkttafeln als Weitenorientierung alle 5 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (Fahrradreifen, kurz gefasster Schleuderball)

## Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Riegen und Überwachen der korrekten Durchführung

## Wertung

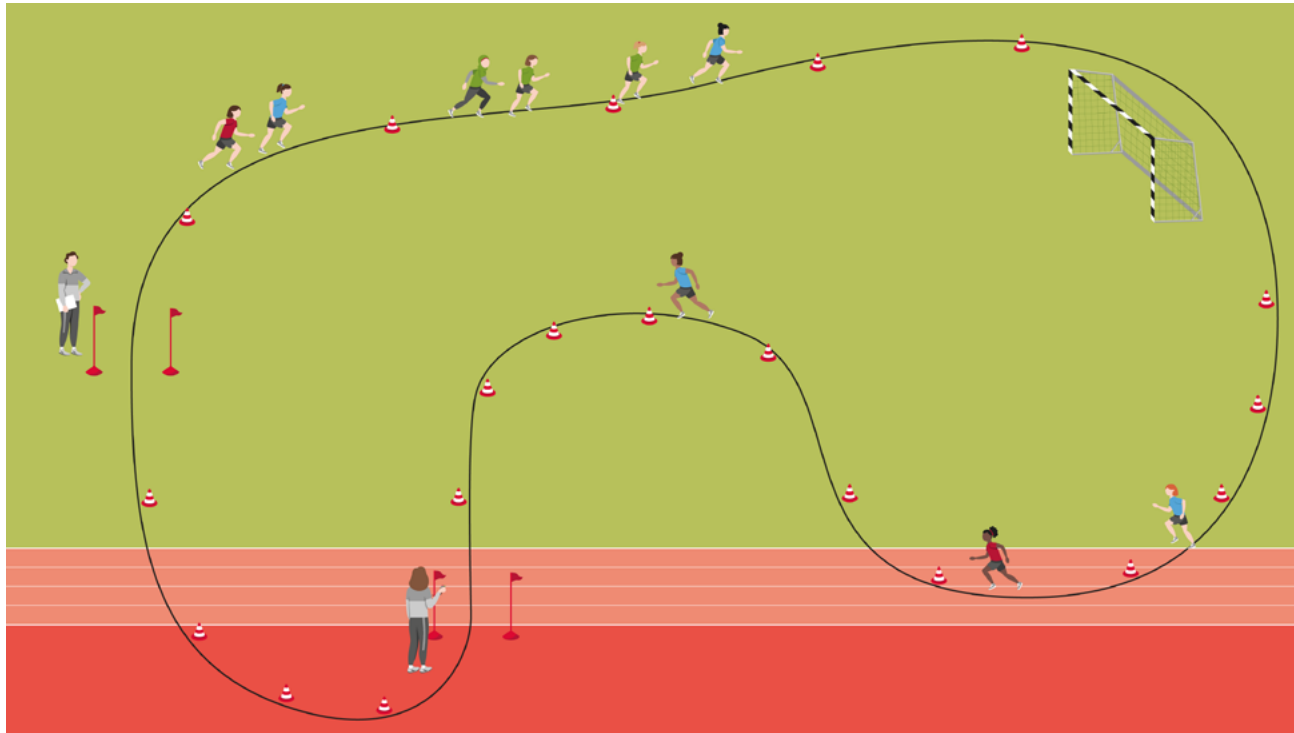
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Jugendlichen das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Die Jugendlichen werfen ein geeignetes Wurfgerät als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.
- Alle 5 m werden Zonenmarkierungen gezogen und mit Punkttafeln (Zone 5, Zone 10, usw.) versehen. Das Maßband dient als Messhilfe.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abwurfline nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Jugendlichen, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

# A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN ODER 45 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 30 oder 45 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen (Entscheidung für eine Zeit für alle Jugendlichen).
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

### Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

### Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 20 bzw. 30 Min.: 2 Punkte
- mehr als 15 bzw. 20 Min.: 1 Punkt

### Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

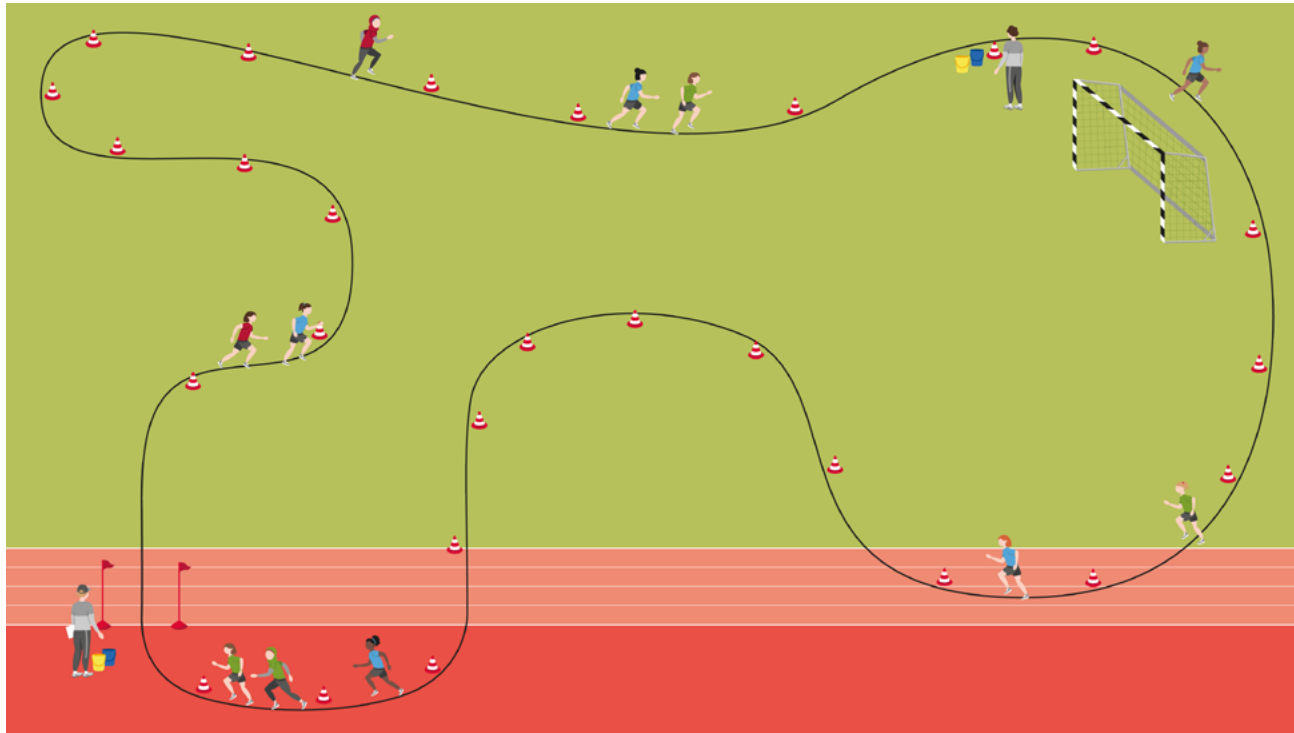
- Der „Lauf über 45 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

### Kompatibilität Laufabzeichen

- Mit dem Dauerlauf über 30 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen erworben werden.

## B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



### Material

- Pro Jugendlichen ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter\*in
- 2-4 Helfer\*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

### Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

### Kurzbeschreibung / Organisation

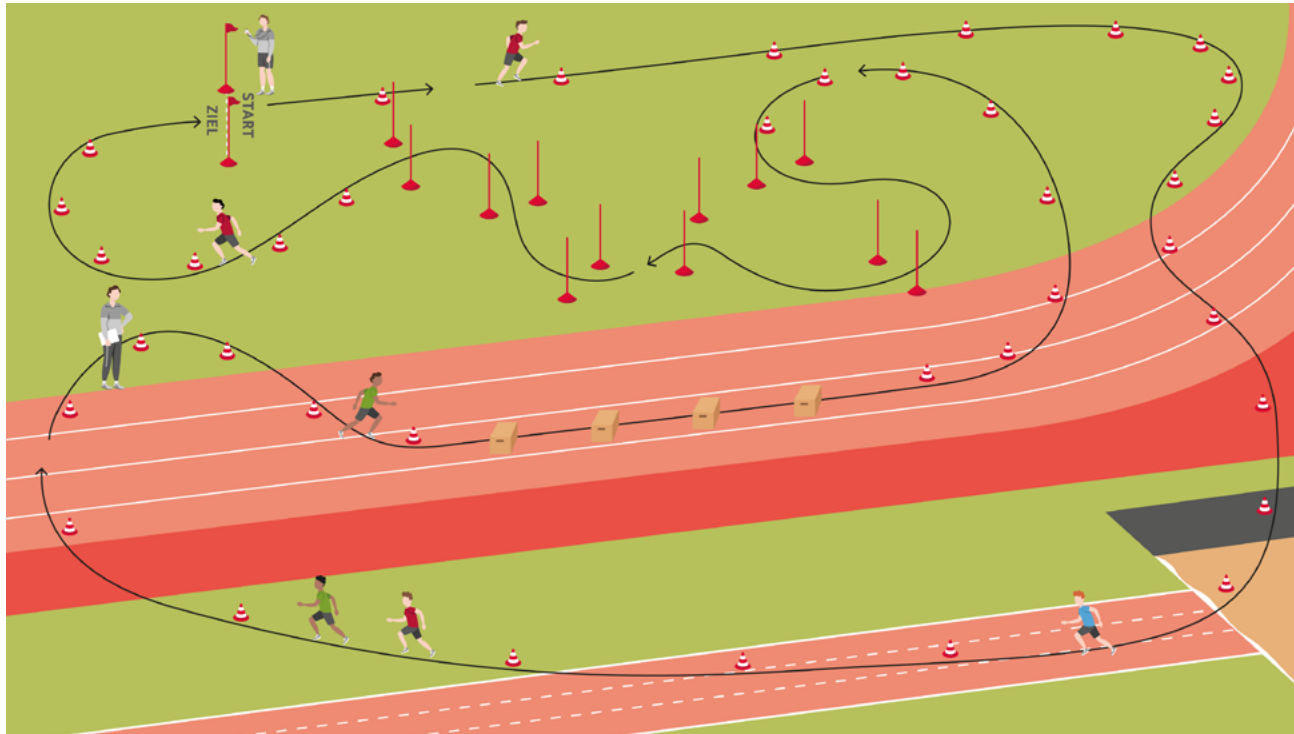
- Ziel: Die Jugendlichen sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Jugendlichen laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 9 Minuten.
- Die Jugendlichen laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Jugendlichen, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

### Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer\*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

# C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 1200-1600 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Jugendlichen die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Jugendliche zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Jugendlichen einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

### Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

### Helfer\*innen

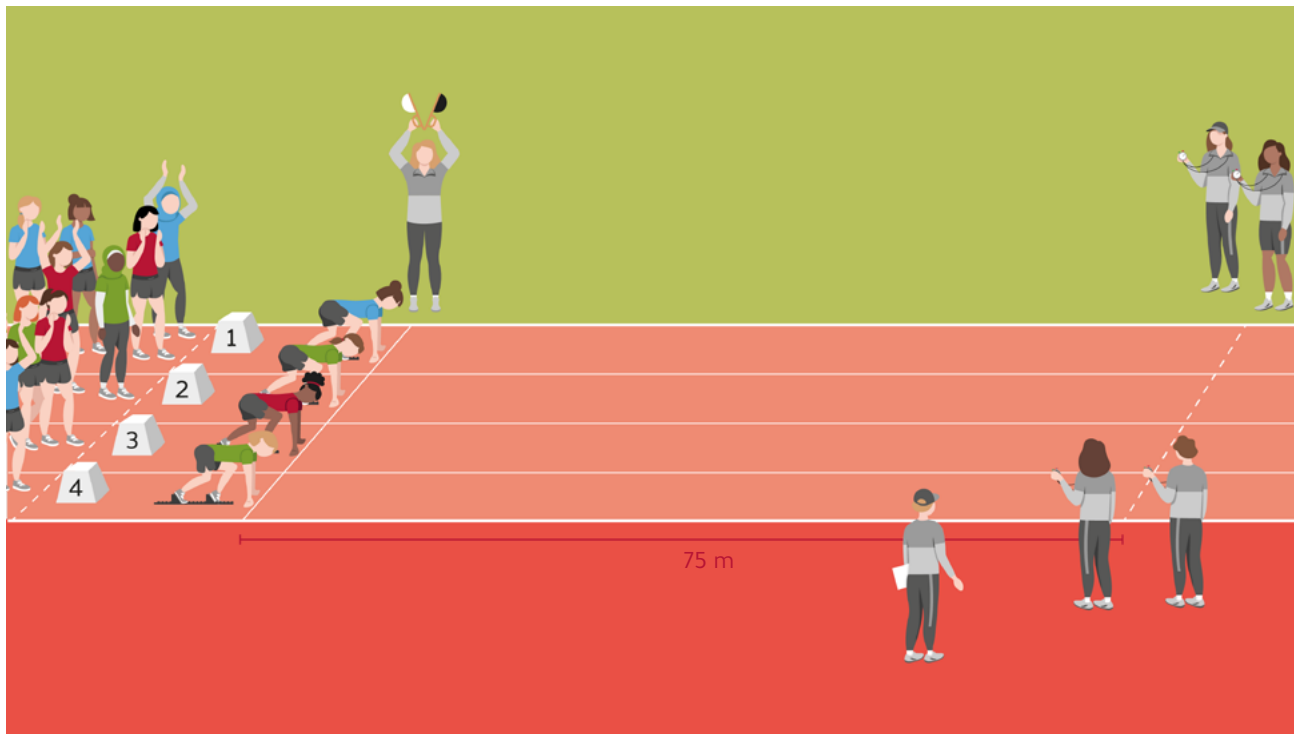
- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

# A | SPRINT (75 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 75 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.
- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nehmen die Jugendlichen ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!\": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

### Material

- Laufbahn, mit Start- und Zielinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole
- 2-4 Stoppuhren

### Helfer\*innen

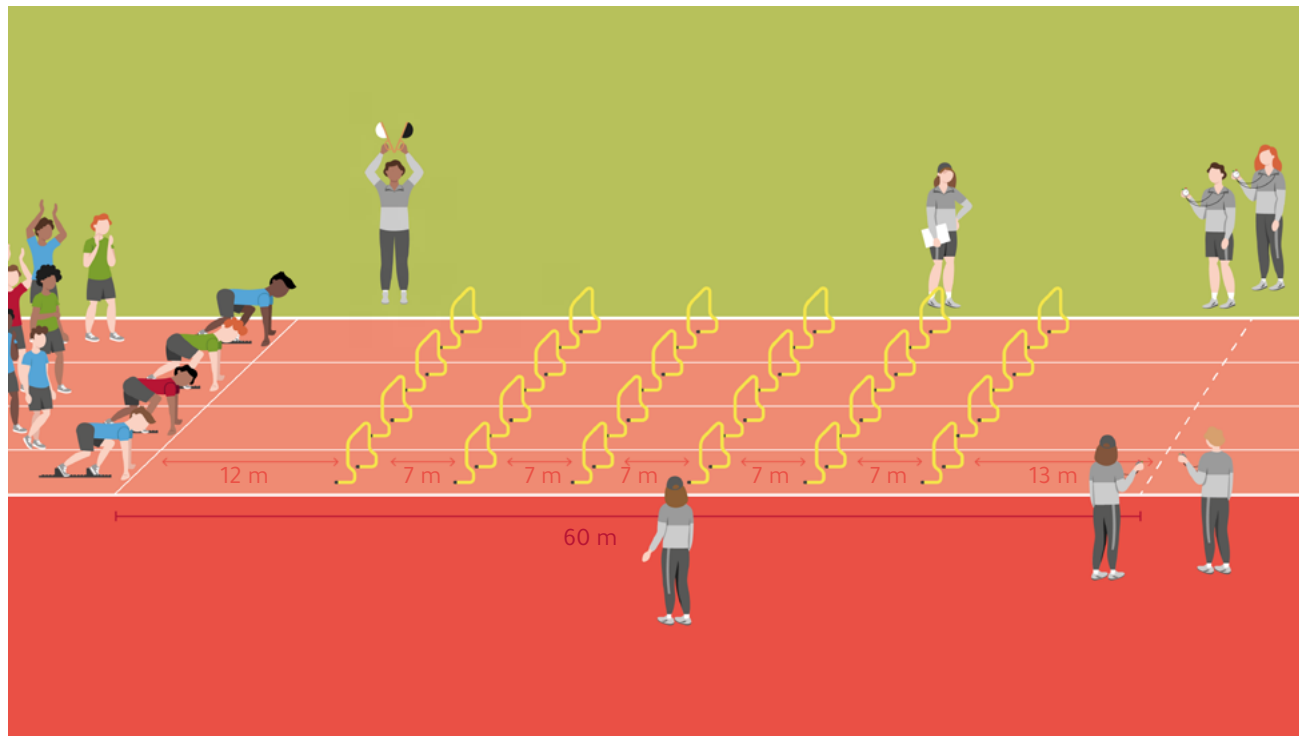
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnahme

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

## B | HINDERNISSPRINT (60 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 60 m-Strecke über 6 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse (50 bis 60 cm).
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:  
12 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 13 m

### Material

- 4 Bahnen mit jeweils 6 Hindernissen
- 4 Startblöcke
- 24 Kinder-Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

### Helfer\*innen

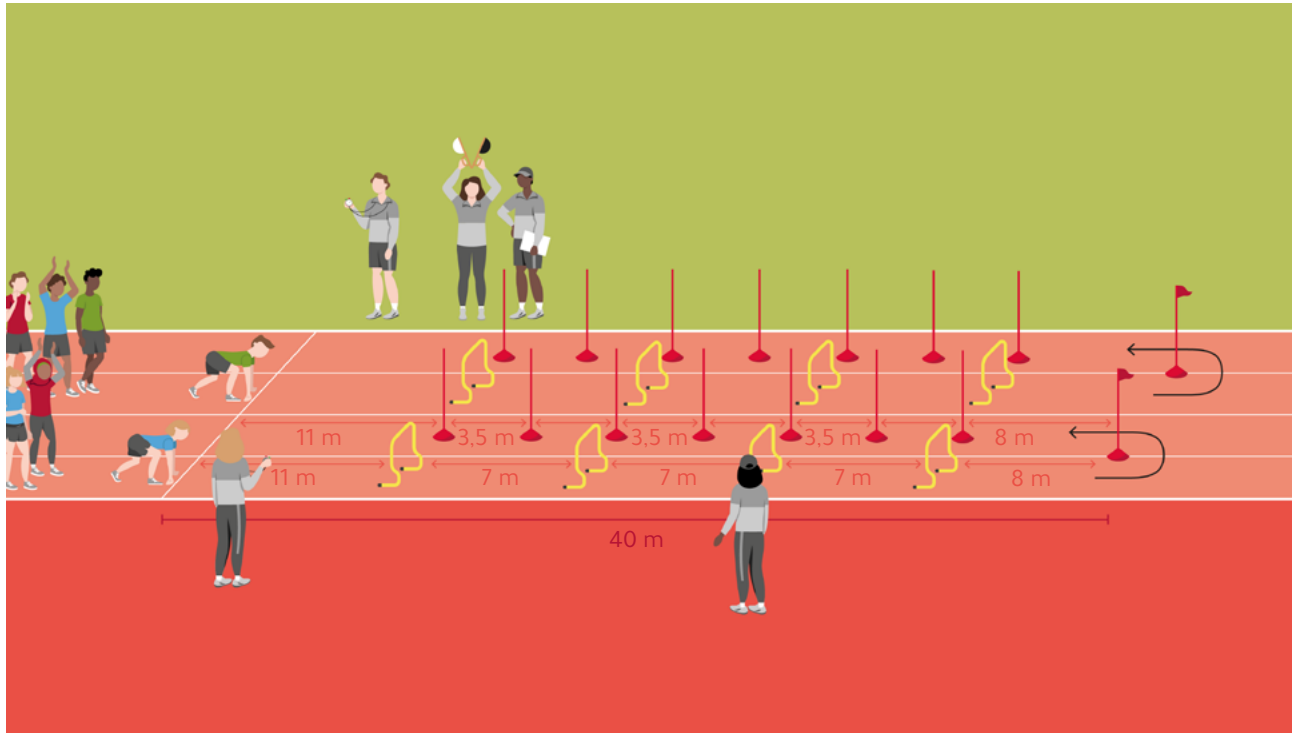
- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 4 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

# C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über vier „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (7 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (50-60 cm Höhe), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die Slalomstangen herum zurück.
- Empfehlung:
  - Hindernisse: 11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 8 m
  - Slalomstrecke: 8 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 11 m
- Start aus dem Tiefstart.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

### Material

- (für 2 Anlagen)
- 8 Hindernisse
  - 14 Slalomstangen
  - 2 Markierungsstangen
  - 1 Stoppuhr
  - ggf. 2 Startblöcke
  - 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ordner\*in und Starter\*in
- 1-2 Helfer\*innen: Zeitnehmer\*innen
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Hindernisse

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.



## B | RISIKO-HOCHSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Material

- Hochsprunganlage
- Messlatte

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Verstellen der Latte

### Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung mit ein.

### Kurzbeschreibung / Organisation

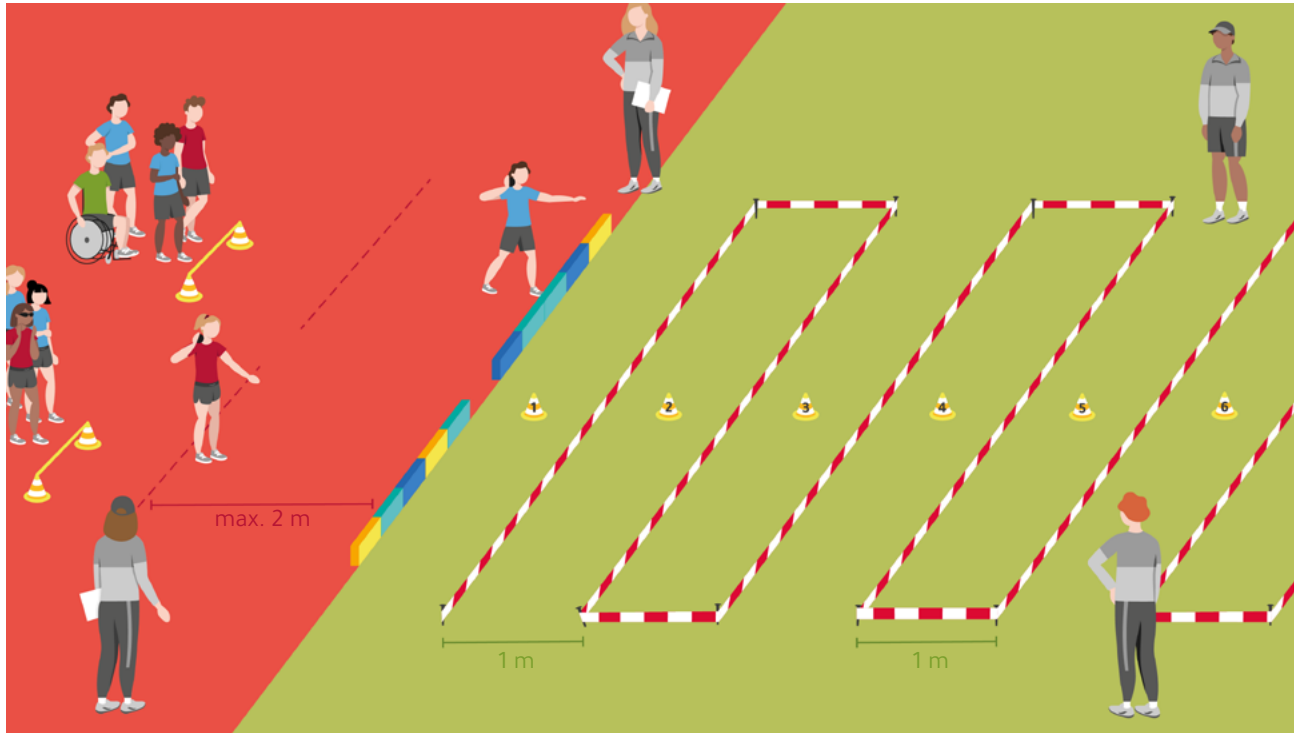
- Ziel: Die Jugendlichen sollen sich möglichst gut in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen lernen.
- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten:
  - Schersprung (a)
    - Ziel: Die Jugendlichen sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
    - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Jugendlichen im Schersprung über die Latte.
    - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.
  - Hochsprung (b):
    - Ziel: Die Jugendlichen sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
    - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Jugendlichen mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
    - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Anfangshöhe: 95 cm, weiter in 5 cm-Abständen (Empfehlung).
- Die Jugendlichen geben ihre Anfangssprunghöhe an, die sie überspringen wollen. Insgesamt haben die Jugendlichen aber auch nur 6 Versuche, die höchste Höhe zu überspringen.





## B | KUGEL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen bei freier Stoßtechnik-Wahl die Kugel möglichst weit stoßen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird eine 3 kg-Kugel (Mädchen) bzw. 4 kg-Kugel (Jungen) verwendet.
- Die Jugendlichen stoßen die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenztem Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Alternativ: Stoßen aus dem Kugelstoßring.

### Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- 3 kg-Kugel bzw. 4 kg-Kugel

### Helfer\*innen

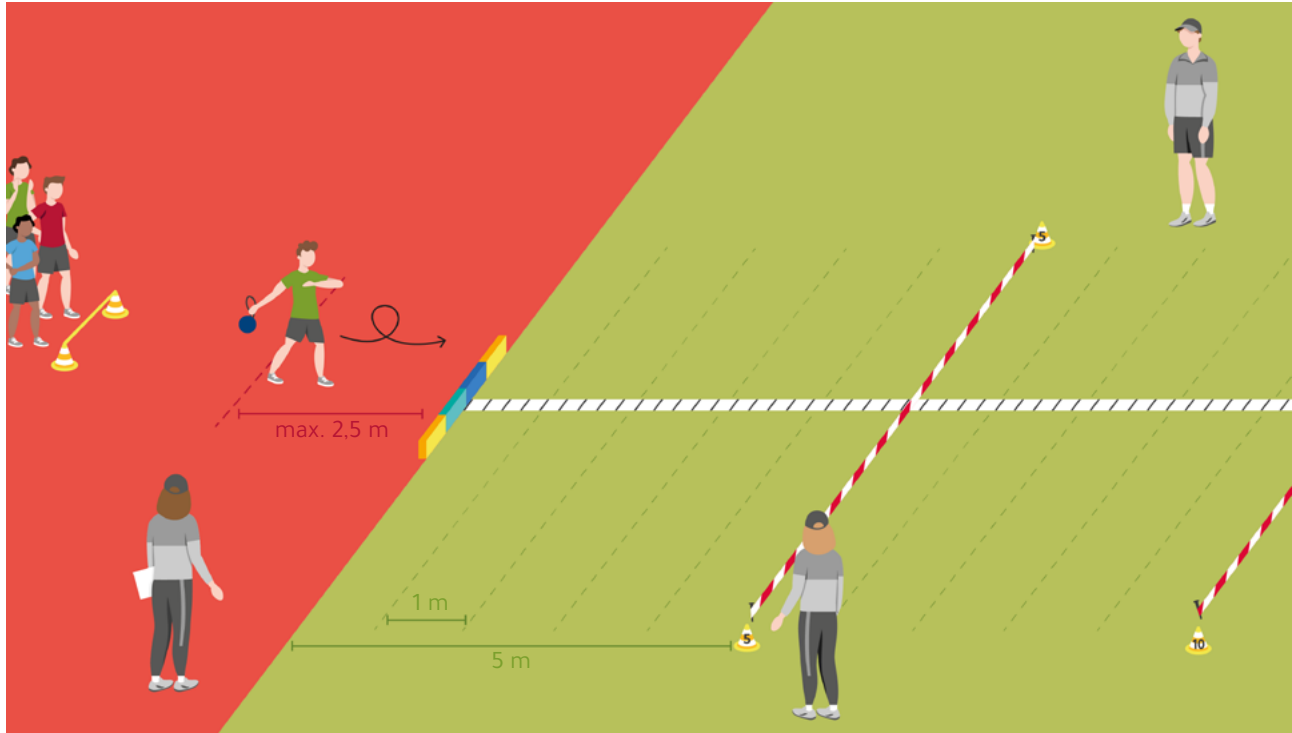
- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

### Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

# C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



## Material

- 1 Abwurfline
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Ausgelegtes Maßband zur Weitemessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 5 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (Fahrradreifen, kurz gefasster Schleuderball)

## Helfer\*innen

- 2 Helfer\*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer\*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

## Wertung

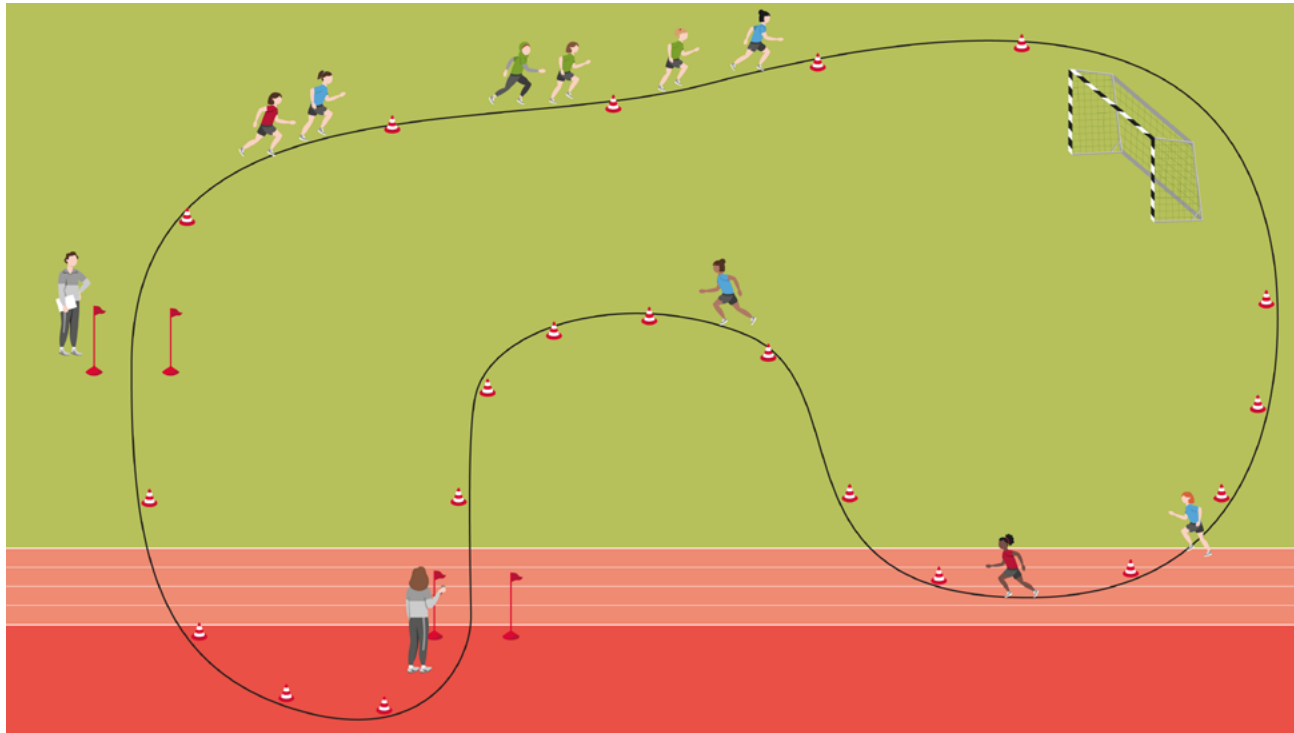
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Jugendlichen das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Die Jugendlichen werfen ein geeignetes Wurfgerät als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.
- Die 5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden auch gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Jugendlichen, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

# A | LAUF ÜBER 60 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



## Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in

## Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 45 Min.: 2 Punkte
- mehr als 30 Min.: 1 Punkt

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 60 Min.“ entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer“

## Kompatibilität Laufabzeichen

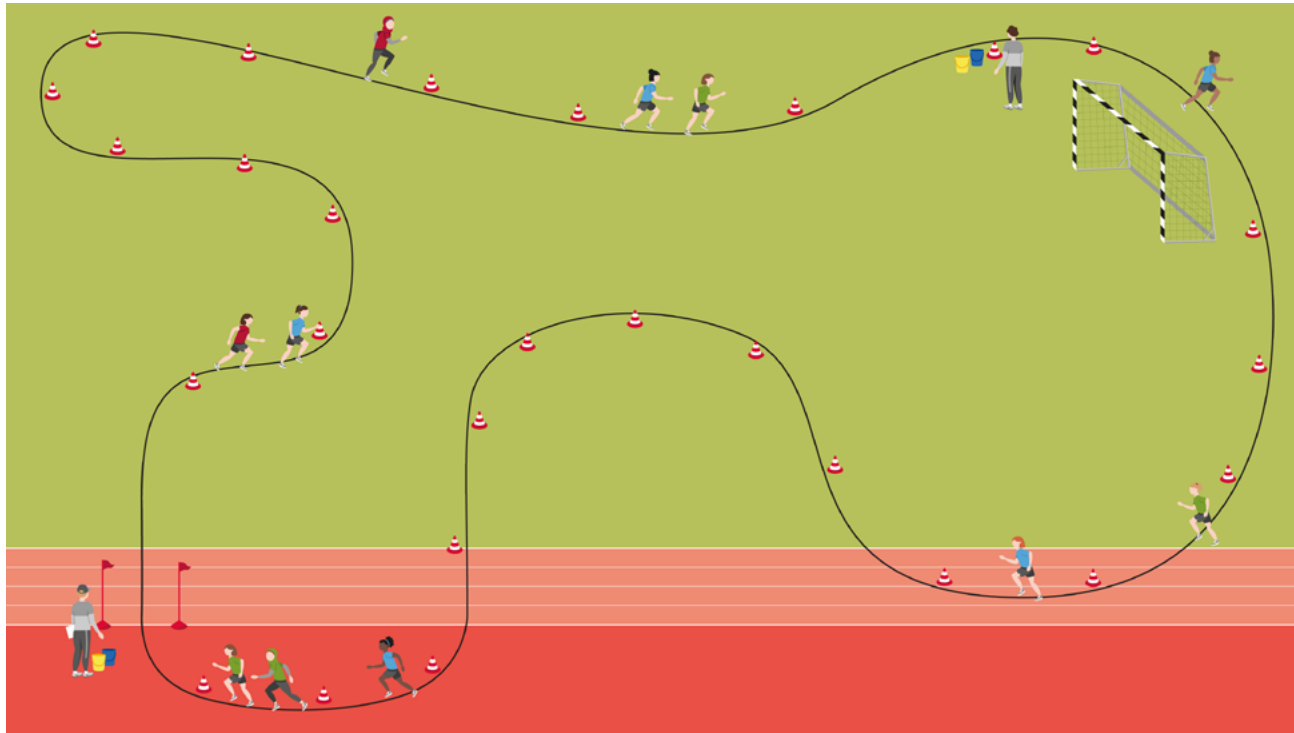
- Mit dem Dauerlauf über 60 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (60 Minuten) erworben werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 60 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

## B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Material

- Pro Jugendlichen ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Gesamtleiter
- 2-4 Helfer\*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

### Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

### Kurzbeschreibung / Organisation

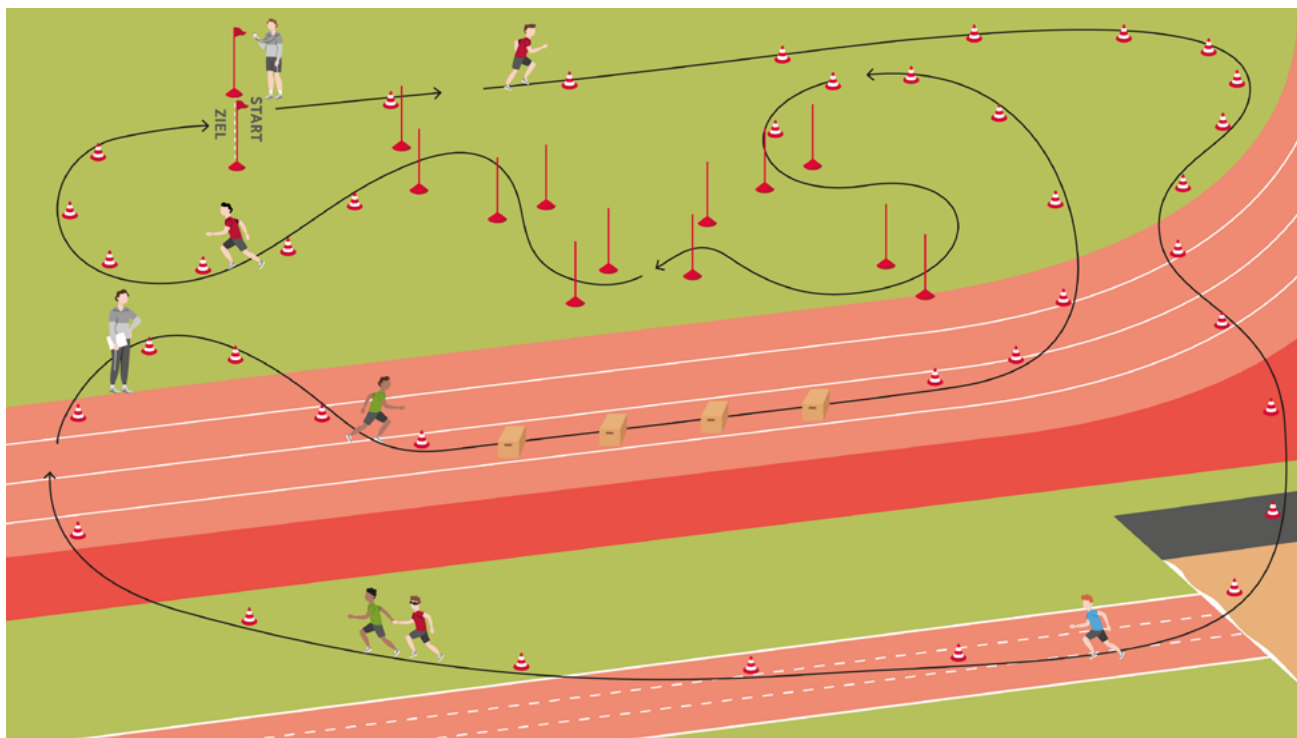
- Ziel: Die Jugendlichen sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Jugendlichen laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 10 Minuten.
- Die Jugendlichen laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Jugendlichen, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

### Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z.B. 1-2 Tische mit Helfer\*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

## C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



### Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Starter\*in und Zeitnehmer\*in
- 2 Helfer\*innen: Bei 2 Runden müssen die Jugendlichen vermerkt werden, welche die 1 Runde geschafft haben.

### Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, ...) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, ...) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 1600-2000 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Jugendlichen die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Jugendliche zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Jugendlichen einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

## 5.8 AUSWERTUNG

Die Auswertung wird innerhalb der Klassenstufe oder Gruppe (bei Vereinen) nach Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt. Die erzielten Leistungen werden dann im direkten Vergleich mit den anderen Kindern innerhalb dieser Wertungsgruppe (Klassenstufe getrennt nach Geschlecht) bewertet.

Generell gilt, dass je größer die Auswertungsgruppe ist, desto genauer wird die Verteilung der Leistungen der Kinder.

Bei sehr kleinen Schulen (z. B. nur 10 Mädchen in Klassenstufe 2), gibt es zwei Überlegungen:

- Die Schule kooperiert mit einer nahegelegenen Schule und die Schüler\*innen beider Schulen werden gemeinsam ausgewertet.
- Anstatt des Wettbewerb Leichtathletik wird der Wettbewerb Turnen durchgeführt.

### Ranglistenwertung

Die Ranglistenwertung erfolgt in folgenden Schritten:

- Für den Wettbewerb ist je eine Übung aus den Bereichen „schnell laufen“, „weit/hoch springen“, „weit werfen/stoßen“ und „ausdauernd laufen“ verpflichtend vorgeschrieben.
- Bei jeder Übung werden die erzielten Ergebnisse innerhalb der Wertungsgruppe (z. B. alle Mädchen der 2. Klassen) in eine Rangfolge gebracht und die entsprechenden Platzpunkte vergeben, d. h. das beste Kind erhält einen Platzpunkt, das zweitbeste Kind zwei Platzpunkte und so weiter.
- Die Platzpunkte aller vier Disziplinen bilden das Gesamtergebnis eines Kindes. Je weniger Platzpunkte ein Kind hat, desto besser ist es!
- Das Gesamtergebnis (Summe aller Platzpunkte der vier durchgeführten Übungen) aller Kinder der Wertungsgruppe wird erneut in die entsprechende Rangfolge gebracht, welche die Endplatzierung ergibt.

Erzielen Kinder gleiche Leistungen oder Punktzahlen, wird mehrmals derselbe Platz vergeben und die entsprechenden nachfolgenden Plätze ausgelassen.

**Beispiel:** Zwei Kinder landen mit ihrer Leistung auf Platz 2. Der nächste, zu vergebende Platz ist Platz 4.

### Urkundenverteilung

Die Punktverteilung und die Vergabe der Urkunden sind anhand der vorgegebenen Prozentangaben leicht zu bestimmen:

20 % = 1/5 der Gruppe | 50 % = 1/2 der Gruppe | 30 % = übrige Gruppe \*

\* Die Prozentzahlen entsprechen der Verteilung der Urkunden in der Wettkampfform.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen soll im oberen und im mittleren Bereich aufgerundet werden (z. B. bei 47 Teilnehmer\*innen sind 20 % = 10 Kinder, 50 % = 24, so dass noch 13 Kinder übrig bleiben).

Sofern die Auswertung über die offizielle Auswertungssoftware erfolgt, gibt es die Möglichkeit, neben der Punktzahl optional auch die Platzierung auf die Urkunde gedruckt werden kann.

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten\*in zu verwenden!

### Beispielauswertung

Nachfolgend ist eine Beispielauswertung dargestellt. Hier handelt es sich um eine verkürzte Beispieltabelle.  
Die Auswertung würde in diesem Fall für alle Jungen der 3. Klassen der gesamten Schule erfolgen.


### Auswertung Leichtathletik:

BJS-Wettbewerb 3. und 4. Klassenstufe

Zahl der Teilnehmenden: 20

EU für 20% = 4 Teilnehmer\*innen Platz 1 bis 4  
 SU für 50% = 10 Teilnehmer\*innen Platz 5 bis 14  
 TU für 30% = 6 Teilnehmer\*innen Platz 15 bis 20

Name, Vorname	Sprint (B)		Sprung (A)						Wurf (B)						Lauf (B)		Punkte				Urkunde				
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang		Rang	Spri	Spru	Wurf	Lauf	Ges.	Rang	EU	SU	TU
1 Albert, Florian	8,3	<b>2</b>	<del>11</del>	12	12	13	37	<b>3</b>	<b>4</b>	6	7	6	19	<b>2</b>	16	<b>2</b>	2	3	2	2	9	<b>1</b>	X		
2 Cetin, Ates	8,8	<b>7</b>	<del>11</del>	12	13	13	38	<b>2</b>	<b>5</b>	6	6	6	18	<b>6</b>	14	<b>8</b>	7	2	6	8	23	<b>4</b>	X		
3 Drotar, Masrur	9,2	<b>14</b>	12	<del>0</del>	12	12	36	<b>8</b>	<b>5</b>	6	6	7	19	<b>2</b>	15	<b>5</b>	14	8	2	5	29	<b>7</b>		X	
4 Hassan, Adrian	9,4	<b>16</b>	11	11	11	<del>11</del>	33	<b>18</b>	4	4	5	<b>3</b>	13	<b>14</b>	12	<b>16</b>	16	18	14	16	64	<b>19</b>			X
5 Jansen, Tim	7,8	<b>1</b>	<del>12</del>	12	12	13	37	<b>3</b>	4	4	4	<b>3</b>	12	<b>16</b>	17	<b>1</b>	1	3	16	1	21	<b>2</b>	X		
6 Kern, Kurt	9,2	<b>14</b>	11	12	<del>0</del>	12	35	<b>13</b>	<b>4</b>	5	5	6	16	<b>10</b>	13	<b>12</b>	14	13	10	12	49	<b>16</b>			X
7 Kern, Bilal	10,3	<b>20</b>	12	<del>0</del>	12	12	36	<b>8</b>	5	<b>4</b>	5	6	16	<b>10</b>	14	<b>8</b>	20	8	10	8	46	<b>13</b>		X	
8 Klein, Andreas	9,8	<b>19</b>	10	11	<del>0</del>	11	32	<b>20</b>	6	6	<b>5</b>	7	19	<b>2</b>	15	<b>5</b>	19	20	2	5	46	<b>13</b>		X	
9 Kuhle, Noel	8,9	<b>9</b>	11	<del>0</del>	11	12	34	<b>15</b>	<b>3</b>	4	4	5	13	<b>14</b>	12	<b>16</b>	9	15	14	16	54	<b>17</b>			X
10 Letschert, Lars	8,3	<b>2</b>	13	13	13	<del>0</del>	39	<b>1</b>	<b>3</b>	3	3	4	10	<b>19</b>	16	<b>2</b>	2	1	19	2	24	<b>5</b>		X	
11 Malik, Alessio	8,5	<b>4</b>	<del>12</del>	12	12	13	37	<b>3</b>	4	5	<b>4</b>	5	14	<b>13</b>	14	<b>8</b>	4	3	13	8	28	<b>6</b>		X	
12 Meyer, Michèl	9,1	<b>11</b>	<del>11</del>	12	12	13	37	<b>3</b>	3	3	<b>2</b>	3	9	<b>20</b>	13	<b>12</b>	11	3	20	12	46	<b>13</b>		X	
13 Müller, Max	8,7	<b>6</b>	<del>10</del>	11	11	12	34	<b>15</b>	6	6	6	<b>4</b>	18	<b>6</b>	15	<b>5</b>	6	15	6	5	32	<b>9</b>		X	
14 Naubert, Jens	8,5	<b>4</b>	12	12	<del>0</del>	13	37	<b>3</b>	5	5	5	<b>4</b>	15	<b>12</b>	12	<b>16</b>	4	3	12	16	35	<b>10</b>		X	
15 Naseer, Enis	9,1	<b>11</b>	<del>11</del>	12	12	12	36	<b>8</b>	4	<b>3</b>	4	4	12	<b>16</b>	11	<b>19</b>	11	8	16	19	54	<b>17</b>			X
16 Nazim, Adrian	9,4	<b>16</b>	<del>10</del>	11	11	11	33	<b>18</b>	3	4	4	<b>3</b>	11	<b>18</b>	11	<b>19</b>	16	18	18	19	71	<b>20</b>			X
17 Riegel, René	9,1	<b>11</b>	<del>10</del>	12	12	12	36	<b>8</b>	7	6	7	<b>5</b>	20	<b>1</b>	16	<b>2</b>	11	8	1	2	22	<b>3</b>	X		
18 Schäfer, Sven	9,4	<b>16</b>	12	<del>0</del>	12	12	36	<b>8</b>	<b>4</b>	6	6	5	17	<b>8</b>	13	<b>12</b>	16	8	8	12	44	<b>11</b>		X	
19 Schneider, Stefan	8,9	<b>9</b>	<del>10</del>	11	11	12	34	<b>15</b>	<b>4</b>	6	6	5	17	<b>8</b>	13	<b>12</b>	9	15	8	12	44	<b>11</b>		X	
20 Tischler, Tobias	8,8	<b>7</b>	11	12	12	<del>11</del>	35	<b>13</b>	<b>5</b>	6	6	7	19	<b>2</b>	14	<b>8</b>	7	13	2	8	30	<b>8</b>		X	

 Streichresultat

### Wettbewerb Auswertung Leichtathletik

Schule: \_\_\_\_\_ Klassenstufe: \_\_\_\_\_  
 Zahl der Teilnehmenden: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

EU für 20 % = \_\_\_ Teilnehmer\*innen Platz \_\_\_ bis \_\_\_  
 SU für 50 % = \_\_\_ Teilnehmer\*innen Platz \_\_\_ bis \_\_\_  
 TU für 30 % = \_\_\_ Teilnehmer\*innen Platz \_\_\_ bis \_\_\_

Name, Vorname	Sprint		Sprung						Wurf						Lauf		Punkte						Urkunde			
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang		Rang	Spri	Spru	Wurf	Lauf	Ges.	Rang	EU	SU	TU	

## 5.9 HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Im Folgenden wird dargestellt, wie Grundschulkinder mit einer Behinderung an den Bundesjugendspielen in der Wettbewerbsform in der Sportart Leichtathletik teilhaben können.

Anders als der Wettkampf ist der Wettbewerb nicht normiert. Das hat unter anderem den Vorteil, dass die einzelnen Übungen auf die örtlichen Gegebenheiten, die zur Verfügung stehenden Materialien und den Leistungsstand der Kinder angepasst werden können. Herausfordernd ist jedoch eine gemeinsame Wertung von Kindern mit und ohne Behinderung.

Trotzdem muss es das oberste Ziel sein, dass die Freude an der Teilnahme und der Spaß an der Bewegung für alle Kinder im Vordergrund stehen.

### 5.9.1 Auswahl der Übungen

Ein Vorteil der vielfältigen Auswahlmöglichkeiten von Übungen besteht neben der Anpassung an Gegebenheiten und Material auch darin, dass die Übungen nach den individuellen Bedürfnissen der Kinder der Klasse bzw. deren motorischer Fähigkeiten ausgewählt werden können. In der Broschüre „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik inklusiv“ finden sich zu jeder -Disziplin-Gruppe Ideen, wie diese für Kinder mit Behinderung angepasst und umgesetzt werden können und welche Besonderheiten bei der jeweiligen Art der Behinderung berücksichtigt werden sollten. Die Ideen sind ebenfalls im Übungskarten-Set für die Klassen 1-4 zu finden (Vorderseite à Übungskarte, Rückseite à Tipps für eine inklusive Umsetzung). Nachfolgend werden einige Beispiele exemplarisch vorgestellt:

#### Beispiele für sehbehinderte Kinder:

- Generell muss bei sehbehinderten Kindern berücksichtigt werden, dass potenzielle „Stolperstellen“ beseitigt bzw. besprochen werden. Hindernisse und Ziel- bzw. Zonenbereiche sollten zudem farblich deutlich kenntlich gemacht werden. Im Bewegungsfeld „schnell laufen“ kann das Kind beispielsweise mit einem Partner an der Hand laufen.
- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen“ sollte berücksichtigt werden, dass sehbehinderte Kinder häufig Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Absprungzonen etc. sollten sehr deutlich gekennzeichnet sein.
- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen“ kann der Stoß oder der Schlagwurf aus dem Stand absolviert werden. Der „Wurf in ein ‚Fenster‘“ scheint dagegen weniger geeignet. Die Wurfrichtung kann dem Kind aber auch mit Hilfe eines Geräuschs verdeutlicht werden, z. B. mit einer Glocke oder einer Triangel.
- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen“ ist darauf zu achten, dass die Strecke für die Kinder deutlich erkennbar ist. Auch hier kann das Kind mit einem Partner gemeinsam laufen.

#### Beispiele für hörbehinderte Kinder:

- Viele hörbehinderte Kinder haben Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht. Daher ist bei allen Übungen darauf zu achten, dass unter Umständen vorsorglich Matten ausgelegt werden, z. B. neben einen Absprungbereich.
- Im Bewegungsfeld „schnell laufen“ kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden. Beim Hindernissprint sollte darauf geachtet werden, dass die Hindernisse möglichst breit aufgestellt werden, damit die Kinder nicht aus dem Gleichgewicht kommen.
- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen“ können für das Startzeichen, aber auch für das Wartezeichen, Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.
- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen“ sollte besonders auf das schrittweise Üben der Wurf- bzw. Stoßtechnik geachtet werden, um Gleichgewichtsproblemen vorzubeugen.
- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen“ sollten ebenso optische Startsignale, wie Lampen oder Flaggen, eingesetzt werden.

### Beispiele für geistig behinderte Kinder:

- Im Bewegungsfeld „schnell laufen“ ist darauf zu achten, dass die Bahn deutlich wahrnehmbar ist. Der Streckenverlauf kann mit Bildern gekennzeichnet werden.
- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen“ sollte der Ablauf der Übung genau und kleinschrittig erklärt werden. Auch hier kann die Bewegungsausführung mit Bildern visualisiert und von anderen Kindern demonstriert werden. Gerade dem vorherigen Ausprobieren der Wettbewerbsaufgabe kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, damit die Kinder die Aufgabe richtig einschätzen können.
- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen“ kann bei koordinativen Problemen direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.
- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen“ können neben Bildern, welche den Streckenverlauf kennzeichnen, auch Pfeile (z. B. mit Klebeband) auf dem Boden angebracht werden. Die Belastung ist immer an die individuelle Leistungsfähigkeit des Kindes anzupassen, gegebenenfalls muss die Streckenlänge verkürzt werden.
- Grundsätzlich sollte versucht werden alle Bewegungen und Übungen in leichter (sehr einfacher) Sprache und/oder Bildern zu erklären

### Beispiele für körperlich/motorisch behinderte Kinder:

- Im Bewegungsfeld „schnell laufen“ können die Kinder z. B. beim Wendesprint eine kürzere Teilstrecke laufen.
- Hindernisse können als Slalom umlaufen oder ganz weggelassen werden.
- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen“ können beispielsweise die Streckenlängen verkürzt werden.
- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen“ können z. B. Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst,
- der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.
- Sollte ein Kind z. B. im Rollstuhl sitzen und daher keine Sprungdisziplin ausführen können, könnte es möglicherweise eine zusätzliche Wurf-/Stoßübung absolvieren

Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen“ bietet ein Wurf oder ein Stoß aus dem Stand oder dem Rollstuhl ebenfalls die Möglichkeit einer Teilhabe. Je nach Leistungsvermögen könnte das gehbehinderte Kind auch einen

Wurf in ein „Fenster“ absolvieren, optional könnte für dieses Kind die Abwurf-  
linie näher zum „Fenster“ gelegt werden.

Durch die vielfältigeren Möglichkeiten des Wettbewerbs haben Lehrkräfte nun mehr eOptionen, Behinderung an den Bundesjugendspielen teilhaben zu lassen.

### 5.9.2 Möglichkeiten der Leistungsermittlung

Die Ermittlung der individuellen Leistung im Vergleich zum Klassenverband kann ohne Umrechnungsfaktoren nur basierend auf den Erfahrungen der Lehrkräfte und den Leistungen der Kinder im laufenden Schuljahr geschehen.

Grundlage kann die Entwicklung der Leistung im Verlauf des Schuljahres oder die Erfahrung der Lehrkräfte bei der Notenvergabe der Kinder mit Behinderung sein. Diese Methode bietet aber auch die Möglichkeit, die Kinder des Klassenverbandes mit einzubeziehen.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet, wie eine Leistungsermittlung erfolgen könnte:

- Die Lehrkraft kann die Einordnung der Kinder mit Behinderung in die Rangfolge gemeinsam mit der gesamten Klasse besprechen.
- Je nach Grad der Behinderung könnten auch eine oder mehrere besonders schwierige Übungen für das Kind „doppelt“ gewertet werden, z. B.
  - beim Sprint wird die Zeit halbiert
  - beim Sprung in die Zone wird verdoppelt das Kind erhält einen oder mehrere Versuche zusätzlich
  - beim Schlagwurf wird die erreichte Zone verdoppelt
  - beim Transportlauf erhält das Kind pro Station zwei Gegenstände

- Abhängig vom jeweiligen Behinderungsgrad ist es eventuell gar nicht notwendig, die Leistungen der Kinder mit Behinderung gesondert zu ermitteln.
- Sollte eine Aufgabe gar nicht möglich sein, könnte eine der anderen bewältigten Aufgaben mit ihrem jeweiligen Ergebnis nochmals gewertet und damit als Ersatz für die nicht mögliche Aufgabe genutzt werden.

Unter dem Strich bietet die Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele viele unterschiedliche Möglichkeiten Kinder

mit Behinderung teilhaben zu lassen und die Bundesjugendspiele als ein gemeinsames Bewegungsfest für alle Kinder erlebbar zu machen.

## 12. IMPRESSUM

### Herausgeber:

**Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
(BMBFSFJ)**

Anschrift:

Glinkastraße 24

10117 Berlin

Telefon: 03018/555-0

Fax: 03018/555-4400

E-Mail: [poststelle@bmbfsfj.bund.de](mailto:poststelle@bmbfsfj.bund.de)

Internet: [www.bmbfsfj.de](http://www.bmbfsfj.de)

### Redaktion:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Berlin, April 2026