

Die Disziplinübersicht zur Wettkampf-Konzeption der Kinderleichtathletik ist in drei Teil-Konzepte „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert. Die klassischen Ziel-Disziplinen der Jugendleichtathletik (U 14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung unserer Kinder künftige Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U 08, U 10 und U 12 als Zwischentapen definiert.

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
Altersklasse/ Disziplinangebot	w/m 06/07 U 08	w/m 08/09 U 10	w/m 10/11 U 12	w/m 12/13 U 14

Lauf

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30m (aus verschiedenen Lagen)	40m (Hoch-/Kauerstart)	50m	75m
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	6 x 30m Hindernis-Sprint- Pendel-Staffel (Abstand: 3-5m, Höhe: 30cm)	6 x 30-40m Hindernis-Sprint- Pendel-Staffel (Abstand: 4-6m, Höhe: 30-50cm)	50m Hindernis-Sprint 6 x 40-50m Hindernis-Sprint- Pendel-Staffel (Abstand: 5-7m, Höhe: 50-60cm)	60m Hürden
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			6 x 50m Staffel	4 x 75m Staffel
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	400-600m Biathlon-Staffel	600-800m Biathlon-Staffel	6 x 800m-Staffel Team-Verfolgung 1500-2000m Stadion-Cross	3 x 800m / 3 x 1000m 800m / 1000m 2000m

Sprung

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Additions-Weitsprung	Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung (in die Grube)	Hoch-Weitsprung (auf die Hochsprungmatte)	Scher-Hochsprung	Hochsprung
Mehrfachsprünge	Einbeinhüpfer-Staffel (durch Reifenbahn)	Wechselsprünge (durch Reifenbahn)	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung-Staffel (über Gräben)	Stabweitsprung (in die Grube)	Stabweitsprung (auf das Sprungkissen)	Stabhochsprung

Wurf

Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf (Ein-Schritt-Wurf)	Schlagwurf (3er-Rhythmus)	Schlagwurf (freie Ausführung)	Speerwurf Ballwurf
Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß	Druckwurf (beidhändig, Schrittstellung)	Medizinballstoßen (3er-Rhythmus)	Stoß-Dreikampf (Schrittstellung & 3er-Rhythmus)	Kugelstoß
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf (Seitposition/Wurfauslage)	Drehwurf (einfache Drehung)	Drehwurf (freie Ausführung)	Diskuswurf Hammerwurf