

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 <b>U 08</b>	w/m 08/09 <b>U 10</b>	w/m 10/11 <b>U 12</b>	w/m 12/13 <b>U 14</b>

#### Lauf

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

#### Sprung

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

#### Wurf

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