

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 Zwischentappen definiert.

Lauf-Konzept

Altersklasse/ Disziplinangebot	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
Vom Bewegungsfeld zur Ziel-Disziplin	w/m 06/07 U 08	w/m 08/09 U 10	w/m 10/11 U 12	w/m 12/13 U 14
Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30m (aus verschiedenen Lagen)	40m (Hoch-/Kauerstart)	50m	75m
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	6 x 30m Hindernissprint- Pendel-Staffel (Abstand: 3-5m, Höhe: 30cm)	6 x 30-40m Hindernissprint- Pendel-Staffel (Abstand: 4-6m, Höhe: 30-50cm)	50m Hindernissprint 6 x 40-50m Hindernissprint- 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

Das oben veranschaulichte tabellarische Konzept für das Laufen ist wiederum untergliedert – in vier Bewegungsfelder als eine Herangehensweise für das Laufen von Kindern im Alter zwischen 6 und 11 Jahren.

„Kommt, wir laufen um die Wette!“, rufen seit jeher die Kinder auf Wiese, Feld – und Straße. Die Laufbereitschaft, die die Kinder in die Sportvereine führt, wird in der Trainings- und Wettkampfleichtathletik in gewünschte Bahnen gelenkt. Während die 10-/11jährigen Kinder wie bisher über die **50m-Distanz** an den Start gehen, wird das schnelle Laufen in den Altersklassen zuvor alters- und entwicklungsgemäß vorbereitet. Im **40m-Lauf** starten die 8- und 9-jährigen Mädchen und Jungen wahlweise aus dem Hoch- bzw. Kauerstart. Beim **30m-Lauf** der neu eingeführten, jüngsten Altersklasse lernen die Kinder bereits angemessenes Wettkampfvverhalten hinter und an der Startlinie sowie die Einordnung in Abläufe kennen, so etwa „bis man an der Reihe ist“. Was während des Zieleinlaufs und kurz danach in den Augen der Sechs- und Siebenjährigen zählt: „Und welchen Platz habe ich?“.

Der **60m-Hürdensprint** ist fest verankert im Wettkampfprogramm der 12- und 13jährigen (U 14),

schließlich gelten gute Hürdensprinter zumeist als gute Mehrkämpfer. Ab sofort warten schon auf die Jüngsten spannungsgeladene **Staffeln**, motivierende Organisationsformen, in die das **schnelle Laufen** und der **Hindernislauf** verpackt werden. Durchgehendes Prinzip hier: Je älter die Altersklasse, desto länger die Pendelstrecke, desto höher die Hindernisse und desto größer der stets konstante Abstand der Hindernisse zueinander.

Das ausdauernde Laufen für Kinder wird in den unteren beiden Altersbereichen gepaart mit Zielwurfaufgaben. Verfehlen beim **Staffel-Biathlon** die Würfe ihr Ziel, so lernen die Kinder, dass dies eine kleine Zusatz- bzw. Strafrunde nach sich zieht. Ein besonderes Highlight am Ende des Wettkampf-Tages verspricht schließlich die **Team-Verfolgung** über die **6 x 800m-Strecke**. Ausschlaggebend für die Startreihenfolge ist dann die bis dahin erreichte Punktzahl der Mannschaften (Gundersen-Methode). Von allen „gejagt“ wird dann das bis dahin in Front liegende Team. Und das Sextett, dessen Schlussläuferin bzw. Schlussläufer zuerst die Ziellinie überquert, wird bei den 10- und 11-jährigen Gesamtsieger des Wettkampf-Tages.