



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen zum Abschluss eines Wettkampfs im Rahmen einer 3 x 400-Meter-Staffel an

das regelkonforme sportliche Gehen herangeführt werden.

Welches Team erzielt die beste Gesamtzeit? Dabei werden Regelverstöße in der

Ausführung der Gehbewegung mit kleinen Strafrunden bestraft.



ABLAUF UND ORGANISATION

- Je 3 Kinder bilden eine Staffel. Jedes Team geht mit jeweils 2 Staffeln an den Start. Die gesamte Wettkampfstrecke wird im Gehen absolviert.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal).
- Bei einem Fehlstart wird der Startvorgang abgebrochen und wiederholt. Das voreilig gestartete Kind wird kindgemäß ermahnt.
- Eine 400-Meter-Rundbahn wird in zwei gleich lange Streckenabschnitte unterteilt. Unmittelbar vor dem Ende jedes Streckenabschnitts wird jeweils eine kleine Strafrunde (ca. 25 m lang) markiert.
- Die Strafrunde soll dabei auf geeigneter Rasenfläche im Innenraum

oder auf festem Untergrund (Außenbahn) liegen. Auch eine 2 x 12,5-m (Wendepunkt-)Strecke ist möglich.

- Der Staffelwechsel erfolgt mittels Körperkontakt.
- Zur Überprüfung der Gehtechnik ist in jedem Streckenabschnitt jeweils ein Wettkampfhelfer verantwortlich.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Bei einem Gehfehler ermahnt der für den Streckenabschnitt zuständige Wettkampfhelfer das Kind mit einer roten Karte (oder Kelle); das Kind muss am Ende dieses Streckenabschnitts eine Strafrunde absolvieren.
- Ein Gehfehler liegt dann vor, wenn das Kind sichtbar mit beiden Füßen gleichzeitig den Kontakt zum Boden verliert.

- Pro 200-Meter-Abschnitt kann ein Kind nur einmal verwarnt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald der letzte Geher einer Staffel die Ziellinie überquert.
- Die Gehzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elektronisch (auf Hundertstel aufgerundet) ermittelt und notiert.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Die Teilnehmer jedes Staffelteams sollten farblich markiert werden.
- In die Staffel kann eine Wurfstation (s. Biathlon-Staffel) integriert werden.
- Der zur Überprüfung der Gehtechnik eingesetzte Wettkampfhelfer darf weder durch andere Helfer noch von Trainern oder Zuschauern auf Gehfehler hingewiesen werden.

Es können auch weitere Helfer pro Streckenabschnitt zur Technikkontrolle eingesetzt werden (bei weiterhin nur einer Verwarnung).

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen die Vorstufe des Gehens, das Marschieren, erlernen und hin zum Gehen im mittleren und hohen Tempo weiterentwickeln.
- Dazu soll zuerst eine korrekte Bewegungsvorstellung des Gehens geschaffen werden.
- Eine korrekte Gehtechnik zeichnet sich durch ständigen Bodenkontakt aus. Das heißt, dass ein sichtbarer Kontaktverlust zum Boden nicht vorkommt. Zudem soll das aufsetzende Bein soll bis zum Vertikalmoment im Kniegelenk gestreckt sein.

BENÖTIGTES MATERIAL

- Markierungen für die Lauf- und Strafrunde, z. B. Hütchen, Hürden
- 2 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe oder -pistole, 1 Pfeife
- Leibchen oder Markierungsbänder
- 2 – 4 Verwarnkarten (rote Karte/Kelle)

WERTUNG

- Welche Staffel erzielt die schnellste Zeit?
- Die erzielten Staffelzeiten beider Staffeln eines Teams werden addiert und in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnahme
- 2 Helfer: Helfer zur Überprüfung der Technik
- 2 Helfer: Rundeneinweiser

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-lau/u10-geh-staffel-3x400-m