



**WETTKAMPFIDEE**

- ▶ Die Kinder sollen innerhalb von 7 Minuten auf einer möglichst langen Laufstrecke so viele Gummibänder wie möglich sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellen.
- ▶ Wer sammelt die meisten Gummibänder?
- ▶ Welches Team erzielt die höchste Gesamtanzahl?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Innerhalb von 7 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke/Laufrunde so viele Gummibänder wie möglich.
- ▶ Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet in einem oder mehreren Läufen aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Der Lauf wird durch ein Signal auch beendet.
- ▶ Auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren, aber gleichmäßigen Abständen (empfohlen sind 70 bis 150 m) Ausgabestationen, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf.

- ▶ Organisationsformen, die eine gleichwertige Auswertung zulassen, sind ebenso möglich.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- ▶ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▶ Als Fehlstart gilt, wenn ein Läufer in der „Auf-die-Plätze“-Position bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Bodenkontakt verliert.
- ▶ Nach dem Schlusspfiff wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- ▶ Je kürzer der Abstand zwischen den Sammelstationen, desto differenzierter kann die Auswertung erfolgen.
- ▶ Je länger die Laufstrecke/Laufrunde, desto einfacher können große Kindergruppen organisiert werden.
- ▶ Die Gummibänder können den Kindern, je nach Anzahl der Ausgabestationen und Helfer, auch gereicht werden.
- ▶ **Variation:** Verwinkelte Strecken mit kleinen, natürlichen oder künstlichen Hindernissen sorgen für einen hohen Aufforderungscharakter.

- ▶ te, möglichst gleichmäßige Laufgeschwindigkeit zur Erfüllung der Ausdaueraufgabe nutzen.
- ▶ Die Kinder sollen eine altersgemäße Ausdauerbelastung absolvieren und dabei sowohl die Atmung als auch Schrittlänge, -frequenz, Rumpfhaltung und Armeinsatz harmonisch und ökonomisch aufeinander abstimmen.
- ▶ Die Kinder lernen bei dieser Ausdauerleistung, sich körperlich richtig einzuschätzen, zumal sie bei dieser Wettkampfvariante erstmals während des Laufs auf sich allein gestellt sind. Dabei sind (Erschöpfungs-) Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und gesunder Ehrgeiz gefragt.

**TRAINERWISSEN**

- ▶ Die Kinder sollen vor allem durch ihr Tempo- und Zeitgefühl die geeignete

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- ▶ etwa 20 Gummibänder pro Kind
- ▶ mehrere Kisten o. Ä. als Sammelstation
- ▶ Hütchen, Hürden oder Flatterband zur Streckenmarkierung
- ▶ Startpistole, Startklappe o. Ä.
- ▶ Stoppuhr

**WERTUNG**

- ▶ Die Kinder werden entsprechend der gesammelten Gummibänder in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▶ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.

**WETTKAMPFHelfER**

- ▶ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▶ 1 – 3 Helfer pro Sammelstelle
- ▶ Helfer: Streckenposten

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-lauf/u10-transportlauf