



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehenden Angeh- oder Anlaufschritten aus der

Wurfauslage möglichst weit werfen. Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können (A) bzw.

bei einem Versuch besonders weit werfen können (B). Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

Wer kann möglichst konstant gute Weiten erzielen (A)? Wer kann möglichst weite Einzelwürfe realisieren (B)?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).
- Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfgerät bekanntgegeben (z. B. Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshball, Wurfstab).
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach einem freigestellten Anlauf. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (ge-

dachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; dabei haben die Kinder jeweils 4 Versuche:
 - A: Additionsergebnis**
Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden dessen Einzelergebnis.
 - B: Bestergebnis**
Die jeweils beste erreichte Punktzahl eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es sich wieder hinten anstellt (Zeitersparnis).
- TRAINERWISSEN**
 - Der Wurf sollte nicht unterhalb der Schulterhöhe ausgeführt werden.
 - Im Vergleich zu den U8- und U10-Disziplinen können die Kinder nun Anlauf- bzw. Beschleunigungsweg frei wählen und verlängern (ggf. mit Unterstützung des Trainers). Dies stellt erhöhte Anforderungen vor allem an das Timing von Anlauf und Einnahme der Wurfauslage.
 - Die Bewegungsenergie aus dem Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus soll durch einen akzentuierten Impuls-

und Stemschritt bestmöglich auf das Wurfgerät übertragen werden (Impulsübertragung). Die Kinder sollen die Ballab- bzw. Ballrücknahme erlernen, je nach individuellem Leistungsvermögen mit Beginn oder während des Anlaufs. Nehmen leistungsstarke Kinder am Wettkampf teil, die über das markierte, 40 Meter lange Feld hinausgehende Würfe realisieren können, sorgt dies in der Regel für eine besonders gute Stimmung, Ansporn und Motivation bei anderen Teilnehmern und Zuschauern.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Wurfgeräte laut Ausschreibung
- 1 Zielfeld (15 x 40 m)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- Punkttafeln (laminiert), Hütchen
- 1 Maßband

WERTUNG

- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder (Variante A oder B).
- Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u12-schlagwurf