

U10

Helferleitfaden



Riegenführung U10

Vielen Dank, dass Du die Riegenführung übernommen hast. Hier sind ein paar wichtige Informationen, um Dich bei dieser wichtigen Rolle zu unterstützen.

Die U10 setzt sich aus allen Kindern zusammen, die dieses Jahr 8 oder 9 Jahre alt werden, also aus den Jahrgängen 2017 und 2018. Da es in diesem Alter noch nicht so viele Wettkämpfe gibt, ist es heute womöglich einer der ersten Wettkämpfe für die Kinder überhaupt. Neben der ersten Wettkampferfahrung stehen natürlich auch der Teamgedanke und insbesondere der Spaß im Fokus.

Der gesamte Wettbewerb wird als Teammehrkampf durchgeführt. Das heißt: Alle nehmen teil und die Wertungen bei jeder Disziplin werden als Team gewertet. Das Gesamtergebnis setzt sich aus allen vier Disziplinen zusammen:

- 40m Hindernissprint-Staffel
- Drehwurf
- Weitsprung-Staffel
- Transportlauf

Die Wertung für alle Disziplinen findet als Ranglistenwertung gegenüber anderen Teams statt. Hat beispielsweise ein Team die viertbeste Leistung im Drehwurf erworben, so erhält das Team vier Punkte. Das Team mit der geringsten Punktzahl am Ende des Wettkampfes gewinnt den Wettkampf. Die Tageswertungen werden zudem für die Wertung des KiLa Cups des HLV verwendet.

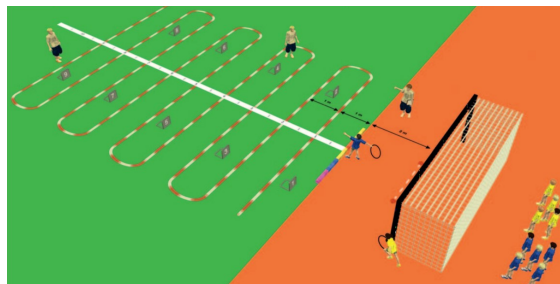
Auf den folgenden Seiten findest du Informationen zu den Disziplinen. Lies diese bitte durch, um ein Verständnis für die Disziplinen zu gewinnen und auf mögliche Fragen der Kinder reagieren zu können. Wenn du selbst Fragen hast oder es Probleme oder beispielsweise verletzte Kinder gibt, zögere nicht, unser Helferteam anzusprechen. Du erkennst es an den blauen Schildern mit dem Kindersportfest-Logo.

An den Stationen stehen Stationsleitungen gemeinsam mit dem Helferteam bereit, die sich um den Ablauf der Disziplinen kümmern. Die Stationsleitungen sind in die jeweiligen Disziplinen eingewiesen und werden diese den Kindern vor der Durchführung erklären.

Drehwurf U10

WERTUNG UND DURCHFÜHRUNG

- Alle Kinder nehmen teil. Dabei wird die Reihenfolge der Wettkampfliste verwendet.
- Die Würfe werden aus dem Stand mit Fahrradreifen durchgeführt. Das Kind kann sich beide Fahrradreifen für seine Würfe aus den zur Verfügung stehenden Fahrradreifen aussuchen.
- Das werfende Kind steht beim Wurf in einem Bereich, welcher mit kleinen Hütchen markiert ist.
- Alle anderen Kinder stehen mit einem sicheren Abstand hinter dem Netz.
- Das Kind wirft, wenn der Protokollant (s.u.) den Wurf freigegeben hat. Jedes Kind darf vier Mal in zwei Durchgängen werfen: Das Kind wirft zweimal direkt nacheinander mit dem Wurfgerät, bevor das nächste Kind an der Reihe ist. Beide Werte werden aufgeschrieben. Nachdem alle Kinder einmal an der Reihe waren, haben alle zusätzliche zwei Würfe, die direkt aufeinander folgen.
- Wird die Abwurflinie beim Wurf überschritten, ist dieser ungültig.
- Der Wurfbereich muss nach den beiden Würfen nach hinten verlassen werden. Passiert dies nicht, wird der zweite Wurf dieses Versuches als ungültig erklärt.
- Die Fläche vor dem Kind ist in zwei Meter breite Zonen aufgeteilt, welche mit Zahlen ausgeschildert sind, welche die Punkte angeben (je 2 m = 1 Punkt)
- Es wird die Zone gemessen, in welcher der Ring zuerst den Boden berührt hat. Kommt der Ring exakt zwischen zwei Zonen auf, so wird der kleinere der beiden Werte aufgeschrieben.
- Wenn ein Kind alle vier Würfe absolviert hat, werden die drei besten Werte zusammengerechnet und ergeben die Einzelwertung des Kindes.
- Für die Teamwertung werden die besten 6 Einzelwertungen zu einer Gesamtleistung addiert.



WER MACHT WAS? (ggf. kann eine Person mehrere Rollen einnehmen)

Protokollant	Transporter	Riegenführung	Ableser
Schreibt Werte auf und achtet darauf, dass Kinder die Zone korrekt verlassen und nicht übertreten.	Bringt Reifen zurück zur Abwurfzone.	Ordnet Kinder in der richtigen Reihenfolge.	Liest die Zone laut vor, in welcher der Ring gelandet ist.

SONSTIGE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Die Würfe sollen einarmig aus der Wurfauslage durchgeführt werden. **Dabei darf das Kind sich bis zu einmal um die eigene Achse drehen, muss es aber nicht.** Dazu wird der gestreckte Arm seitlich am Körper von unten nach oben geführt. Wird eine andere Wurfart verwendet ("Frisbee", Schlagwurf), so ist der Wurf ungültig.

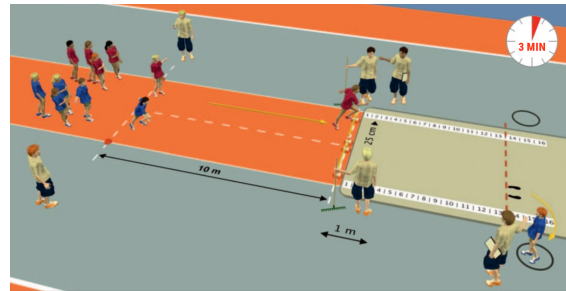
MATERIAL

6 Fahrradreifen, Maßband (mind. 30 m), 75 kleine Tellerhütchen. Jeweils 5 mit gleicher Farbe

Weitsprung-Staffel U10

WERTUNG UND DURCHFÜHRUNG

- Alle Kinder nehmen teil. An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktbändern o. Ä.)
- Mit etwa 4 Meter Abstand zu einem Absprunorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprunorientierer einbeinig ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube; sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.
- Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- Für jeden korrekten Sprung erhält das Team die jeweils der erreichten Zone entsprechende Punktzahl. Jede Staffel geht zweimal an den Start (bei Duellen Tausch der Sprungbahnen). Die Punktzahl aus dem besseren Durchgang bildet das Teamergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.



WER MACHT WAS? (ggf. kann eine Person mehrere Rollen einnehmen)

Protokollant	Harken	Riegenführung	Zeitnehmer
Schreibt die Werte auf. Absprung- und Landekontrolle.	Sand ebnen. Achtung, wenn Kinder springen!	Ordnet Kinder in der richtigen Reihenfolge.	Zeit stoppen und die letzten 30s ansagen.

SONSTIGE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Der Versuch ist ungültig, wenn ...

- » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprunorientierer erfolgt oder dieser bei der Landung verschoben wird.
- » das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).

Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet

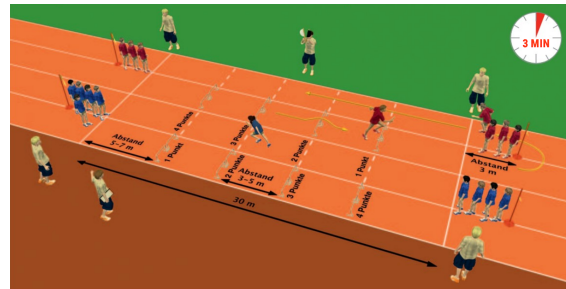
MATERIAL

Zonen, Absprunorientierer, Reifen

Hindernissprint-Staffel U10

WERTUNG UND DURCHFÜHRUNG

- Alle Kinder nehmen teil. Die Reihenfolge der Kinder kann frei gewählt werden. Alle Kinder müssen jeweils einmal gelaufen sein, bevor ein Kind ein weiteres Mal laufen kann. Jedes Kind kann also maximal einmal öfter als ein anderes Kind gelaufen sein.
- In einer Zeit von 3 Minuten muss eine 40 m Strecke möglichst häufig in Form einer Pendelstaffel absolviert werden. In einer Richtung sind dabei kleine Hindernisse zu überlaufen, in der anderen Richtung gibt es keine Hindernisse, sondern nur Bodenmarkierungen auf einer flachen Strecke.
- Die Kinder, welche nicht laufen, stehen auf beiden Seiten vor einer Markierung, welche jeweils zu umlaufen ist.
- Das startende Kind steht jeweils auf der Seite, welche die Hindernisse überlaufen hat hinter der Startlinie. In der Hand hat es einen Tennisring, der als Staffelholz verwendet wird. Nach dem Signal "Auf die Plätze" erfolgt ein Startsignal (Klappe oder Ähnliches), bei welchem das Kind losläuft. Es läuft über die Hindernisse zur anderen Seite, läuft um die Markierung und übergibt dem nächsten Kind den Ring. Dieses läuft über die Strecke ohne Hindernisse auf die andere Seite, läuft um die Markierung, gibt den Ring an das nächste Kind usw.
- Für jedes überlaufene Hindernis auf der Hindernisstrecke gibt es jeweils einen Punkt. Für jede überlaufene Markierung auf der flachen Strecke gibt es jeweils einen Punkt. Alle Punkte werden aufaddiert und bilden das Gesamtergebnis der Gruppe.

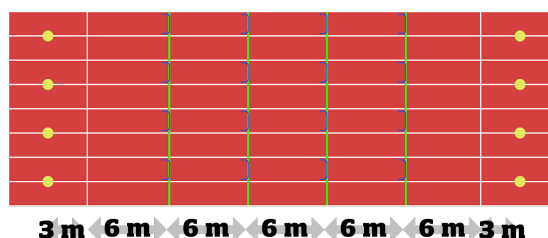


WER MACHT WAS? (ggf. kann eine Person mehrere Rollen einnehmen)

Zeitstopper	Starter	Aufsteller	Rundenzähler
Startet und stoppt die Zeitmessung. Gibt nach 2:30 Minuten ein Signal an die Kinder "noch 30 Sekunden".	Gibt Startsignal und stoppt die Kinder ggf. bei einem Fehlstart.	Stellt umgeworfene Hindernisse wieder auf.	Zählt die überlaufenen Strecken eines Teams. Notiert ggf. Strafpunkte (s.u.)

SONSTIGE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- Ein verlorenes "Staffelholz" darf ohne Strafe wieder aufgehoben werden. Dabei darf jedoch nicht vor ein anderes laufendes Kind getreten werden, ggf. muss gewartet werden, bis dieses vorbeigelaufen ist. Wird ein anderes Kind dabei gestört, wird der Gruppe ein Punkt abgezogen.
- Bei einem Fehlstart werden alle Kinder, bspw. durch wiederholtes Klappen mit der Startklappe oder "Stopp"-Rufe zurückgerufen. Der Fehlstart wird dem Kind erklärt. Bei wiederholtem Fehlstart wird der Gruppe ein Punkt abgezogen.
- Wird die Umlaufmarkierung nicht umlaufen, so wird der Gruppe ein Punkt abgezogen.
- Sollte ein Kind stürzen, sollte es versuchen, den Lauf fortzusetzen. Es darf nach der Staffelübergabe aussetzen und sollte betreut werden. Wenn es nicht geht, darf ein weiteres Kind das Staffelholz übernehmen und zu Ende tragen.



Transportlauf U10

WERTUNG UND DURCHFÜHRUNG

- Alle Kinder nehmen teil. Innerhalb von 7 Minuten sammeln die Kinder auf einer abgesteckten Laufstrecke/Laufrunde so viele Wäscheklammern wie möglich.
- Alle Kinder eines Laufes starten aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Der Lauf wird durch ein Signal auch beendet.
- Auf der Laufstrecke befinden sich 5 Ausgabestationen, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau eine Wäscheklammer aufnehmen darf.
- Gruppenwertung: Gesammelte Klammern (vollständige + unvollständige Runden) werden durch Teamgröße geteilt und mit 6 multipliziert. Der Wert wird abgerundet.



WER MACHT WAS? (ggf. kann eine Person mehrere Rollen einnehmen)

Zeitstopper	Starter	5 Ausgabestationen
Startet und stoppt die Zeitmessung. Gibt nach 2,5 Minuten ein Signal: "Die Hälfte der Zeit ist rum" und nach 4 Minuten: "Noch eine Minute".	Gibt Startsignal und stoppt die Kinder ggf. bei einem Fehlstart.	Schauen, dass jedes Kind eine Wäscheklammer bekommt / nimmt.

SONSTIGE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- 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 Wäscheklammern ermittelt und notiert.

MATERIAL

Wäscheklammern, Hütchen, Stoppuhr, ggf. Startklappe