



# **„FLA Kids Cups“**

**Kinderleichtathletik - altersgemäße  
Bewegungs- & Wettbewerbsformen  
für Kinder.**

# Gliederung

1. Begriffsbestimmung Kinderleichtathletik
2. Kindheit früher – Kindheit heute
3. Wettbewerbssituation Ludiques & Benjamins 2010
4. Konsequenzen für das Wettbewerbssystem
5. FLA KIDS Cup Konzept
6. Ausblick
7. Literatur

# 1. Begriffsbestimmung Kinderleichtathletik

- Kinderleichtathletik: auf die physiologische, motorische und psychologisch/soziale Entwicklung des Kindes angepasste Leichtathletik



Vom Kind ...



Zum Jugendlichen ...

## 2. Kindheit früher – Kindheit heute

### Kindheit früher



### Kindheit heute



Eher passive Lebensweisen & mangelhafte Bewegungserfahrung

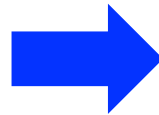
## 2a. Kinderleichtathletik früher – heute

### **Vorher: Kleine Erwachsenenleichtathletik**

Trainingsinhalte vs  
Entwicklungsstadien

Frühe, enge spez.  
Ausbildung

Kleines  
Bewegungsrepertoire  
Früher Wettkampfstress



### **Jetzt: Kinderleichtathletik**

Trainingsinhalte orientieren sich  
an Entwicklungsstadien

Breite koordinativ-motorische  
Basis: Ausgangspunkt  
leichtathletikorientierten Lernens

Vielfältiges  
Bewegungsrepertoire  
Erlebnis- + erfolgsorientiert

## 2a. Kinderleichtathletik früher – heute

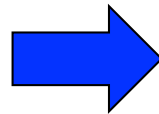
### **Vorher: Kleine Erwachsenenleichtathletik**

Dropout – Gefahr für  
Langsamler

Egozentrisch orientiert

Frühentwickler setzen sich  
durch

Bewegungsbild wird  
deduktiv kopiert (Lernen am  
Modell)



### **Jetzt: Kinderleichtathletik**

Dropout – Gefahr geringer

Gruppendynamisches Erlebnis

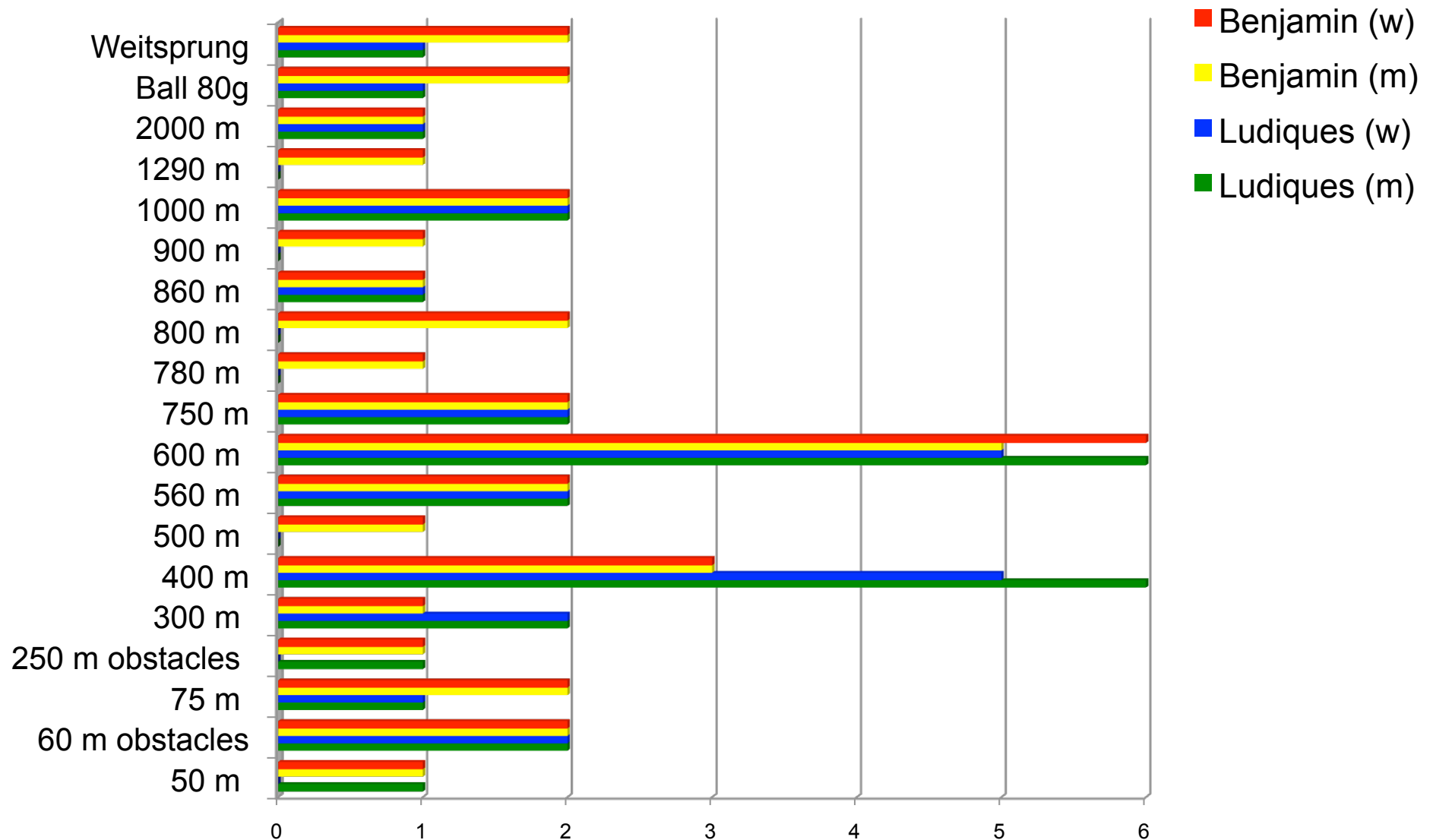
Spätentwickler bekommen auch  
eine Chance

Annäherung an das  
Bewegungsbild durch Sammeln  
von Bewegungserfahrungen

## 2b. Grundsätze der Kinderleichtathletik

- Über das Spielen zur Freude an der Bewegung und an der Leichtathletik
- Durch Erfahrungen Motivationen zum Lernen und Leisten aufbauen
- Mittels kindgerechter Inhalte konditionelle Grundlagen für späteres Leichtathletiktraining schaffen
- Nicht nur das Training auch die Wettbewerbe müssen kindgerecht sein: **das Wettkampfsystem bestimmt die Trainingsinhalte**

### 3. Wettbewerbssituation 2010 Ludiques & Benj.





## 4. Konsequenzen für das Wettbewerbssystem

- Spielerische, vielfältige Wettbewerbsformen>  
Disziplinvielfalt
- Kindgerechte Fähigkeitsorientierung
- Transparente und kindgerechte Wertungskriterien
- Gruppendynamik fördern
- Keine Bestenlistenorientierung
- Wettkämpfen in gemischt-geschlechtlichen Teams
- Der FLA Kids Cup als Bewegungssportfest
- Entwicklung von koordinativen vor konditionellen Fähigkeiten
- Förderung von Selbstständigkeit & Eigenverantwortlichkeit
- Urkunden für alle Teilnehmer & im direkten Anschluss

## 5. FLA Kids Cup Konzept

### 5.a Inhalte

- Gemeinsames Aufwärmprogramm
- Ateliers aus den Bereichen „Lauf“, „Sprung“ und „Wurf“ (mind. jeweils 2)
- Zudem ein „Wettbewerb“ des direkten Vergleichs aller teilnehmenden Mannschaften (z.B. Biathlon-Staffel, Hindernis-Sprint-Pendel Staffel)
- Gemeinsames Cool down & Verteilung der Urkunden

## 5. FLA Kids Cup Konzept

### 5.b Planung & Durchführung eines FLA Kids Cup

- Möglichkeit Kids Cup Material bei der FLA anzufordern
- Atelierkarten aus den Bereichen „Lauf“, „Wurf“, „Sprung“ bieten Anregungen für mögliche Wettbewerbe
- Planung neuer Ateliers: Einhaltung disziplinspezifischer Grundsätze (Absprung mit einem Fuß etc.)
  - eine Woche vor der Veranstaltung bei der FLA einzureichen

## 5. FLA Kids Cup Konzept

Atelier:	Sprung	Mit dem Stab weit springen	Halle
<p><b>Abbildung</b></p> 		<p><b>Wertung</b>          Jedes Kind kann Punkte zum Teamergebnis beitragen          Die höchste Punktzahl eines jeden Kindes (2 Versuche) werden per Additionswertung zum Teamergebnis addiert</p> <p><b>Wettkampfhelfer (3)</b>          1 Helfer als Schriftführer          1 Helfer für das Halten der Hochsprungstange          1 Helfer für das Ablesen der erreichten Weite</p>	
<p><b>Kurzbeschreibung</b>          Grundidee: Teams sammeln so viele Weitenpunkte wie möglich, bei rechts: rechte Hand greift oberhalb der Schulterhöhe den Stab, rechts am Stab vorbei, einbeiniger Absprung, zwei Versuche</p>		<p><b>Vorraussetzungen und Material</b>          1 grosser und 1 kleiner Kasten          1 Stab (Kids Cup Material)          1 Niedersprungmatte          8 Gymnastikmatten          Klebeband</p>	

## 5. FLA Kids Cup Konzept

Atelier:	Lauf	Überlaufen der Koordinationsleiter	Halle/Stadion
<b>Abbildung</b>		<b>Wertung</b> Jedes Team versucht so schnell wie möglich den Laufweg über die Koordinationsleiter zu bewältigen. Team mit der geringsten Zeitdauer gewinnt.	
<b>Kurzbeschreibung</b> Grundidee: Teammitglieder versuchen so schnell wie möglich, über die Koordinationsleiter (ohne Berühren sonst Strafe) & zu gelangen. Bei Berühren: Verlängerung des Laufwegs	<b>Wettkampfhelfer (3)</b> 1 Helfer als Schriftführer 1 Helfer für das Versetzen des Hütchens (Verlängerung des Laufwegs als Strafe) 1 Helfer: Überprüfen des ordnungsgemäßen Übergebens des Staffelholzes		
		<b>Vorraussetzungen und Material</b> 1 Koordinationsleiter (Kids Cup Material) 1 Staffelholz 2 Hütchen (Kids Cup Material)	

## 5. FLA Kids Cup Konzept

Atelier:	Wurf	Wurf mit Heuler über Höhenorientierer auf ein Ziel	Halle/Stadion
<p><b>Abbildung</b></p>  		<p><b>Wertung</b>          Jedes Kind kann Punkte zum Teamergebnis beitragen          Die höchste Punktzahl eines jeden Kindes (3 Versuche) werden per Additionswertung zum Teamergebnis addiert</p> <p><b>Wettkampfhelfer (3)</b>          1 Helfer als Schriftführer          1 Helfer für den ordnungsgemäßen Abwurf          1 Helfer für das Aufsammeln des Heulers</p>	
<p><b>Kurzbeschreibung</b>          Grundidee: Teams sammeln so viele Weitenpunkte wie möglich. Athlet kann selbstständig entscheiden aus welcher Abwurfzone er wirft (&gt;Punkteverteilung). Heuler soll über die Hochsprunglatte auf die Matte geworfen werden.</p>		<p><b>Vorraussetzungen und Material</b>          3 Hütchen (Kids Cup Material)          1 Vortex Heuler (Kids Cup Material)          1 Hochsprunglatte oder anderer Höhenorientierer          1 Matte oder anderes Wurfziel</p>	

# 5. FLA Kids Cup Konzept

<b>Atelier:</b>	<b>Wettbewerb des direkten Vergleichs</b>	<b>Biathlonstaffel</b>	<b>Halle/Stadion</b>
<b>Abbildung</b> 		<b>Wertung</b> Jedes Team versucht so schnell wie möglich die zu bewältigenden Wurf- bzw. Stoßaufgaben zu erfüllen. Das Team mit der geringsten Zeitdauer gewinnt.	
<b>Kurzbeschreibung</b> Grundidee: Auf einer festgelegten Laufstrecke müssen Wurf oder Stoßaufgaben erfüllt werden (Hütchen umwerfen, in ein Ziel hineinwerfen). Gelingt dies nicht muss eine Strafrunde absolviert werden.		<b>Vorraussetzungen und Material</b> 30 Hütchen (Kids Cup Material) o.a. Ziele 10 Medizinbälle o.a. Wurfgegenstände 20 Hütchen zum Abstecken des Laufstrecke (Kids Cup Material)	

## 5. FLA Kids Cup Konzept

Ihre Meinung ist gefragt! Formular unter: [www.fla.lu](http://www.fla.lu)

<b>Abbildung</b>	<b>Wertung</b>
	<b>Wettkampfhelfer (?)</b>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Vorraussetzungen und Material</b>

Bitte Atelierformulare senden an: [Caroline.Diesel@fla.lu](mailto:Caroline.Diesel@fla.lu)



# 5. FLA Kids Cup Konzept

## Aufnahme der Resultate

Mannschaftsname: . . .										
		<u>Atelier 1: mit dem Stab weit springen</u>				<u>Atelier 2: Überlaufen Koordinationsleiter</u>			<u>Atelier 3:</u>	
<u>Vorname</u>	<u>Name</u>	1. Vers.	2. Vers.	3. Vers.	<b>Bester Vers.</b>					
Andy	May	3 m	1 m	4 m	<b>4 m</b>			16,3 sec		
Maria	Hött	1 m	3 m	2 m	<b>3 m</b>			20 sec		
...	...	...	...	...	...			...		
<b>Endergebnis:</b>						<b>25 m</b>	<b>Endergebnis:</b>		<b>3,26 min</b>	



## 6. Ausblick

	<b>Was</b>	<b>Wann?</b>
<b>Material-Entwicklung</b>	Ausarbeitung von Atelierkarten & Reglement	Mai - August 2011
<b>Lehre</b>	Colloquium Thema Kinderleichtathletik	September-Oktober 2011
	Sitzung der Jugendverantwortlichen aller Vereine	Oktober 2011
<b>Stichtag</b>	Stichtag zur Einführung des neuen gültigen Nachwuchs-Wettkampfsystems (ab da keine Laufbahn-Wettkämpfe mehr)	1. November 2011

## 7. Literatur

- DLV Wettkampf-Konzeption Kinderleichtathletik (2010)
- Katzenbogner, Hans: Kinderleichtathletik. Münster: Phillipka Sportverlag, 2004.
- Zeitschrift 'Sportpädagogik': 'Themenheft Laufen, Springen, Werfen', 3 + 4 (2009).