

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DRUCKWURF



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Stößen (drei Wertungsstöße) pro Teammitglied?
- An jeder Stoßanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Zum Stoßen wird ein mindestens 800 Gramm und maximal ein Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball beidhändig aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung)

in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat insgesamt vier Stöße.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.

- Um den Wettkampf spannend zu gestalten, ist ein Wettkampfhelfer zuständig für die unmittelbare Bekanntgabe des Punkte-Zwischenstandes.

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Wurfs (beidhändiger Druckwurf, Ellenbogen zeigen vor dem Abwurf nach außen) ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streicherergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 800 Gramm, maximal ein Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

5

WETTKAMPFKARTE

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

**MEDIZINBALL-
STOSSEN**
(3ER-RHYTHMUS)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Stößen (drei Wertungsstöße) pro Teammitglied?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams (Empfehlung).
- Zum Stoßen wird ein mindestens ein und maximal 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Das Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus dem 3er-Rhythmus zweimal mit der rech-

ten und zweimal mit der linken Hand (erster und zweiter Durchgang: Stoß mit rechts; dritter und vierter Durchgang: Stoß mit links) in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich

nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

- Um den Wettkampf spannend zu gestalten, ist ein Wettkampfhelfer zuständig für die unmittelbare Bekanntgabe des Punkte-Zwischenstandes.

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball während des 3er-Rhythmus) ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurfelfeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1 und maximal 1,5 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

STOSS-DREIKAMPF
(SCHRITTSTELLUNG &
3ER-RHYTHMUS)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte bei der Addition 3er-Stoßwettkämpfe?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams.
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1,5 Kilogramm und maximal 2 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Die Kinder führen Stöße mit dem Medizinball aus verschiedenen Aus-

- gangspositionen (insgesamt vier Durchgänge) durch.
- Erster Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der rechten Hand
- Zweiter Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der linken Hand
- Dritter und vierter Durchgang: Stoß aus dem 3er-Rhythmus mit der bevorzugten Seite
- Nach jedem Stoß stellt sich das Kind wieder hinter den anderen Kindern in der Reihe an.
- Die Stöße erfolgen in Richtung der mar-

- kierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball) ohne Übertreten

WERTUNG

- Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes: Die Ergebnisse beider Standstöße gehen in das Einzelergebnis ein, zudem die bessere Leistung aus dem dritten bzw. vierten Durchgang.
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1,5 und maximal 2 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

7

WETTKAMPFKARTE

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRÜCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DREHWURF
(WURFAUSLAGE)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfeln (drei Wertungswürfe) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Tennisring aus der Wurfauslage (Drehwurf) in Richtung des Wurffelds mit markierten Zonen: Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten gekennzeichnet

(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Tennisring aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.
- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Tennisrings den Punktestand bekannt.
- Falls ein Wurf misslingt, ist der Wurfbereich durch zwei nebeneinanderstehende

Tore abgesichert. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter den Toren auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Tennisringe
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs aus der Wurfauslage ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 15 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Moosgummi-Tennisring (oder alternativ: kleiner Fahrradreifen mit 34 Zentimeter Durchmesser)
- 5 Hütchen und 5 Schaumstoffblöcke
- 2 Tore

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DREHWURF
(EINFACHE DREHUNG)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfeln (drei Wertungswürfeln) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich. Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der

Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und nach dem Werfen den Wurfbereich nach hinten über die Hütchen verlässt.
- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Fahrradreifens den Punktestand bekannt.

- Falls ein Wurf misslingt, ist der Wurfbereich durch zwei Tore, die schräg zueinander stehen abgesichert. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter den Toren auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Fahrradreifen
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs aus der 1/1-Drehung oder aus der Wurfauslage ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Fahrradreifen (62 Zentimeter Durchmesser; oder bei Wurf aus Diskusring: Kinderdiskus)
- 5 Hütchen und 5 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DREHWURF
(FREIE AUSFÜHRUNG)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfen (drei Wertungswürfen) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Kinderdiskus (Drehwurf mit freier Ausführung) zweimal mit der rechten und zweimal mit der linken Hand in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der

Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Kinderdiskus aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und nach dem Werfen den Wurfbereich nach hinten verlässt.
- Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Kinderdiskus' den Punktstand bekannt.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Kinderdisken
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streicherergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Kinderdiskus (mindestens 350 und maximal 600 Gramm)