



WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen als 4 x 50-Meter-Staffel einen Stab so schnell wie möglich ins Ziel transportieren.
- ▲ Welche Staffel ist am schnellsten?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Je 4 Kinder bilden ein Staffelteam.
- ▲ Auf den Laufbahnen einer Rundbahn jeweils 50, 100 und 150 Meter vor der Ziellinie farbige Ablaufmarken anbringen.
- ▲ Jedes Staffelteam transportiert einen Staffelstab auf einer fest zugewiesenen Laufbahn.
- ▲ Der erste Läufer startet nach dem dreigeteilten Startkommando aus dem Startblock; jedes Teammitglied läuft eine 50-Meter-Teilstrecke.
- ▲ Alle Kinder verbleiben in ihrer Laufbahn, bis alle Staffeln das Ziel erreicht haben.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Die Laufzeiten werden per Stoppuhr (auf Zehntel aufgerundet) oder elek-

tronisch (auf Hundertstel genau) ermittelt und notiert.

- ▲ Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- ▲ Als Fehlstart gilt, wenn der Startläufer in der „Fertig“-Position
 - » bereits vor dem Startsignal zuckt oder
 - » mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- ▲ Wird ein Kind einer Staffel während des Laufs behindert, darf die Staffel den Lauf wiederholen. Treten eigens hierfür andere Staffeln an, so laufen diese außerhalb der Wertung.
- ▲ Die Behinderung anderer Staffelläu-

fer kann zur Disqualifikation des Teams führen. Alle disqualifizierten Teams werden auf dem letzten Platz gewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Es gibt keine begrenzten Zonen (Wechselraum) für die Stabübergabe. Zur Stabübergabe muss der übernehmende Läufer vom Beginn der 50-Meter-Teilstrecke ablaufen.
- ▲ Die Teilnehmer jedes Staffelteams erhalten Startnummern von 1 bis 4 (für jedes Team in einer anderen Farbe).

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder auf den Positionen 2 und 3 müssen den Stab sowohl gut übernehmen als auch übergeben können

(bevorzugte Übergabetechnik: Schub-Wechsel).

- ▲ Die Kinder sollen die koordinativ-konditionellen Grundlagen mit dem Schwerpunkt Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit verbessern sowie Schnelligkeit für maximale Sprints entwickeln.
- ▲ Der Wechsel des Staffelstabs sollte von hinten und bei möglichst hoher Laufgeschwindigkeit erfolgen.
- ▲ Der Stab-Übernehmende soll nach erfolgtem Ablauf nach Möglichkeit nicht nach hinten schauen. Stattdessen soll der Stab-Übergebende den Wechsel im richtigen Augenblick per Zuruf (z. B. „Hepp“) ankündigen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 4 Laufbahnen, jeweils mit Startblock
- ▲ Ablaufmarkierungen
- ▲ 4 Staffelstäbe
- ▲ 4 Stoppuhren (o. elektr. Zeitmessung)
- ▲ 1 Startpistole/-klappe und 1 Pfeife
- ▲ Startnummern von 1 bis 4 (für jedes Team in einer anderen Farbe)

WERTUNG

- ▲ Welche Staffel ist am schnellsten?
- ▲ Die erzielten Teamzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▲ 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- ▲ 4 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- ▲ 3 Helfer: Wechsel-/Übergabekontrolle (kontrollieren u. a. erkennbare Behinderungen)

WEITERE HINWEISE



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

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-lauf/u12-4x50-meter-staffel