

Leichtathletik-Vielseitigkeit (WK V)

Eine Mannschaft besteht aus 6 Mädchen und 6 Jungen. Vor jedem Wettbewerb bestimmt die Mannschaft 5 Mädchen und 5 Jungen, die an dem folgenden Wettbewerb teilnehmen.

Damit sind auch Mannschaften startberechtigt, die nur mit 5 Mädchen und 5 Jungen antreten.

Der Wettkampf besteht aus den folgenden 6 Mannschaftswettkämpfen:

Lauf (Sprint)	40 m-Pendelstaffel
Sprung	Zonenweitsprung
Sprung	Hochsprung
Stoß	Medizinballstoß
Wurf	Flutterball-Weitwurf
Lauf (Ausdauer)	Ball-Transportlauf

Das Mannschaftsergebnis ergibt sich aus der Addition der Ergebnisse (Rangplätze) der 6 Wettkampfübungen. Die Beschreibung der o. g. Wettkampfanforderungen sowie Hinweise zur Wertung, zum Kampfrichtereinsatz und zum Gerätebedarf für die einzelnen Wettkampfübungen sind in einem Sonderdruck veröffentlicht. Dieser ist bei den Schulsportberatern der Kreise erhältlich.

Der Wettkampf kann auf allen Sport- und Spielplätzen durchgeführt werden. Als Wettkampf- und Organisationsgeräte können Materialien eingesetzt werden, die in jeder Sportstätte vorhanden oder kostengünstig bzw. unentgeltlich erhältlich sind, z. B. Baustellenband, Tennisball, Bananenkarton u. a.

Für die Durchführung ist nur ein geringer Personenaufwand erforderlich. Neben 1 Kampfrichterin bzw. 1 Kampfrichter je teilnehmender Mannschaft können Schülerinnen bzw. Schüler Aufgaben als Helfer übernehmen. Bei den beiden Laufwettbewerben (Sprint und Ausdauer) erfolgt die Wertung durch einen Direktvergleich nach Platzierung. Bei den Sprung- und Wurf-/ Stoßwettbewerben ergibt jeder gültige Versuch einen Wertungspunkt. Die Mannschaftsleistung wird durch Addition der Wertungspunkte ermittelt. Für jede Wettkampfübung wird im Vergleich der Mannschaften die Platzziffer ermittelt. Die Gesamtwertung erfolgt durch Addition der Platzziffern einer Mannschaft für jede der 6 Wettkampfübungen. Sieger ist die Mannschaft, die in der Summe der Rangplätze die geringste Zahl erzielt hat.

Hinweise zur Durchführung (gekürzt)

Lauf (Sprint)	<p>40 m-Pendelstaffel</p> <p>Durchführung: Gelaufen werden soll ein 40 m – Hindernissprint (Bananenkisten, Kinderhürden) und ein 40 m – Flachsprint in Form einer Pendelstaffel.</p> <p>Dazu stellt sich die Hälfte der Mannschaft an einer Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf.</p> <p>Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal die Hindernis- und einmal die Flachstrecke laufen.</p> <p>Die Hindernisse sollten kindgerecht und nur so hoch sein, dass sie problemlos überlaufen werden können. Der Staffelstab wird nach Umlaufen der Gruppe an den vorn stehenden Läufer übergeben.</p> <p>Abstände der Hindernisse: Start – 9 m – 16 m – 23 m – 30 m – 40 m Wende um Gruppe – Stabübergabe und flach zurück zum Start – Wende um Gruppe usw</p> <p>Wertung: Zeitnahme</p>
Sprung	<p>Zonenweitsprung</p> <p>Durchführung: 10 – 12 m Anlauf, ca. 80 cm Absprunzone</p> <p>Wertung: Sprungweite von Fußspitze beim Absprung bis zur Ferse bei der Landung – Umrechnung in Punkte</p>
Sprung	<p>Hochsprung</p> <p>Durchführung: Zunächst springen die Jungen und Mädchen der Mannschaft von rechts anlaufend mit dem linken Bein ab. Die Landung muss auf dem Fuß vom Schwungbein erfolgen. Nachdem alle ausgeschieden sind beginnt die Mannschaft wieder bei der Anfangshöhe, wobei der Anlauf dann von links – Absprung mit dem rechten Bein- zu erfolgen hat.</p> <p>Wertung: Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.</p>
Stoß	<p>Medizinballstoß</p> <p>Durchführung: Ein Medizinball (2 kg) wird in Kinnhöhe beidhändig mittig gehalten (Ellenbogen hoch) und aus der Schrittstellung frontal gestoßen. Nacheinander stoßen alle über ein etwa 3 m entferntes Hindernis. Nachdem alle Mannschaftsmitglieder gestoßen haben, wird das Hindernis um 1 m weiter entfernt und die nicht Ausgeschiedenen führen den Wettbewerb fort.</p> <p>Wertung: Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.</p>
Wurf	<p>Tennisball-Weitwurf</p> <p>Durchführung: Geworfen wird über ein Fußball-Tor aus 5 m Entfernung in Richtung Platzmitte.</p> <p>Wertung: 10 – 13 m = 1 Punkt, 13 – 16 m = 2 Punkte usw.</p>
Lauf (Ausdauer)	<p>Ball-Transportlauf</p> <p>Durchführung: 8 – Minuten – Lauf auf einer Rundbahn, Während dieser Zeit transportieren die Läufer Tennisbälle. Vom Startplatz aus laufen sie die Runde bis zum ersten Ablegeplatz (etwa ein halbe Runde, Kasten/Eimer) und nehmen nach 5 m aus einem zweiten Kasten/Eimer einen neuen Ball auf und transportiert ihn zum Startplatz, legen den Ball dort ab und nehmen einen neuen Ball auf usw.</p> <p>Wertung: Summe der transportierten Bälle</p>