

# Leichtathletik-Rallye

Individual-  
sportarten

Leicht-  
athletik

2/00

## Vorbemerkungen / Ziele

Sportangebote für Kinder müssen Freude bereiten, vielseitig angelegt sein, die Sportart widerspiegeln und auf einfache Weise die Grundlagen der Kinder fördern. Wettkämpfe sind hierfür besonders geeignet, wenn sie in phantasievoller und abwechslungsreicher Art angeboten werden. Als ein mögliches Beispiel wird hier eine Leichtathletik-Rallye vorgestellt. Die Rallye ist aus dem Automobilrennsport bekannt. Dabei werden innerhalb einer zur durchfahrenden Gesamtstrecke verschiedene Sonderprüfungen eingelegt, in denen die für die Wertung wichtigen Geschwindigkeitswettbewerbe durchgeführt werden. An diesem Gedanken der Sonderprüfung orientiert sich die Leichtathletik-Rallye.

**Zeit:** ca. 65 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 24 Mädchen und Jungen (10-12 Jahre)

**Ort:** Freigelände

**Material/Geräte:** 7 Bananenkartons, 18 Verkehrshütchen, 3 Stoppuhren, 3 kg-Kugel (oder 1 Medizinball – mind. 1,5 kg), 1 Trillerpfeife, 15 Tennisbälle, 24 bunte Kärtchen (in 8 verschiedenen Farben), 8 Teamkarten, 1 Auswertungsplakat, 7 Stifte, Kleinpreise für eine Siegerehrung

**Personal:** 1 Teamleiter, 6 Stationsleiter

## Inhalte/Verlauf der Aktion

- = Inhalte
- = Organisation

### VORBEREITUNG UND ERLÄUTERUNGEN ZUM ABLAUF

- **Strecke:** Es wird eine Laufstrecke von 4-5 km Länge ausgewählt, die möglichst abwechslungsreich durch ein Gelände geführt wird. Sechs geeignete Stellen für die Sonderprüfungen müssen berücksichtigt werden.
- **Mannschaften:** Es werden Dreierteams gebildet. Die Teams werden per Zufall durch Ziehen von bunten Kärtchen ermittelt. Jedes Team erhält eine Teamkarte, in die die Start- und Ankunftszeit sowie die Ergebnisse der Sonderprüfungen eingetragen werden.
- **Ablauf:** Die Teams werden mit einem Abstand von drei Minuten auf die erste Teilstrecke geschickt. Die Startzeit wird auf der Teamkarte vermerkt. Unterwegs absolvieren die Teams die Sonderprüfungen. Bei der Rückkehr wird die Ankunftszeit auf der Teamkarte eingetragen und die Gesamtzeit ermittelt (dies unterstreicht den offiziellen Wettkampfcharakter, ist jedoch für die Wertung ohne Bedeutung).
- **Sonderprüfungen:** Es werden sechs Sonderprüfungen in die Strecke eingebaut, in denen je zwei leichtathletische Aufgaben aus den Bereichen „Schnelles Laufen“, „Springen“ und „Werfen/Stoßen“ zu bewältigen sind. In jeder Sonderprüfung wird die Leistung des Teams ermittelt und in die Karte eingetragen.



## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Die Laufstrecke kann ausgeschildert werden. Andernfalls muss die jeweils anstehende Teilstrecke den Gruppen erläutert werden. Der Streckenverlauf sollte den Kindern vorab nicht bekannt sein. Die einzelnen Sonderprüfungen müssen vor dem Start mit Helfern besetzt sein.

- Selbstverständlich muss vor der Durchführung ein intensives Aufwärmen durchgeführt werden, das auf die Schwerpunkte der Leichtathletik-Rallye vorbereitet.

- ÜL informiert; Mädchen und Jungen im Halbkreis



## Inhalte/Verlauf der Aktionen

### DURCHFÜHRUNG DER LEICHTATHLETIK-RALLYE; BESCHREIBUNG DER SONDERPRÜFUNGEN

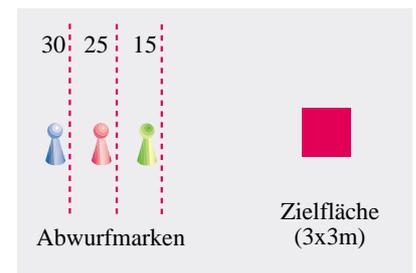
- **„Hürden-Pendelstaffel“:** Es wird eine 30 m-Strecke mit zwei Wendemarken abgesteckt. Auf dem Hinweg ist mit 3 flachgelegten Bananenkartons eine Hindernisstrecke ausgelegt (Abstand: 9 m - 15 m - 21 m), der Rückweg ist flach.  
In Form einer Pendelstaffel muss jedes Teammitglied jede Strecke zweimal durchlaufen.
- **„Sprungstaffel“:** Eine 10 m-Wendestrecke wird markiert. In 7 m Abstand von der Ablaufmarke wird mit 4 hochgestellten Bananenkartons (je zwei nebeneinander und hintereinander) ein Sprunghindernis aufgestellt. Jedes Teammitglied läuft ab der Startmarke an, überspringt das Hindernis, umläuft die Wendemarke und schlägt das nächste Teammitglied ab.
- **„Schock-Staffette“:** Die Teammitglieder schocken ab einer Abwurfmarkierung eine 3-kg-Kugel (oder einen Medizinball) vorwärts. Der Auftreffpunkt der Kugel ist der Abwurfpunkt für das nächste Teammitglied. Jedes Teammitglied ist dreimal an der Reihe (Vorwärts schocken = mit gestreckten Armen und aus einer Tief-Hoch-Bewegung des gesamten Körpers die Kugel möglichst weit nach vorne werfen.)
- **„Zonensprint“:** Auf einer ebenen Strecke werden verschiedene Entfernungszonen markiert:  
Zone 1 = 25 m; Zone 2 = 30 m; Zone 3 = 35 m;  
Zone 4 = 40 m; Zone 5 = 42,5 m; Zone 6 = 45 m  
Jedes Teammitglied versucht innerhalb von 5 Sekunden die weitestmögliche Zone zu erreichen. Die Zone gibt die zu wertenden Punkte an. Die Punkte der Teammitglieder werden addiert.
- **„Dreierhopp“:** Jeder Teilnehmer führt je 3 einbeinige Weitsprünge durch:  
1. Durchgang mit rechts;  
2. Durchgang mit links  
Gewertet wird die Gesamtweite der Teammitglieder in beiden Durchgängen.
- **„Zielwerfen“:** Im Abstand von 15 m, 25 m und 30 m werden von einer 3 x 3m großen Zielfläche Abwurfmarken festgelegt. Die Teammitglieder legen vorab fest, welches Teammitglied von welcher Abwurfmarke werfen soll. Jede Abwurfmarke muss besetzt werden. Jedes Teammitglied hat fünf Versuche mit Tennisbällen in die Zielfläche zu treffen. Es zählen nur direkte Treffer, keine Abpraller oder rollende Bälle. Ein zweiter oder auch dritter Versuch ist möglich. Gewertet wird der beste der Versuche.

### ABSCHLUSS

- Den Abschluss der Rallye bildet die gemeinsame Auswertung in Verbindung mit einer kleinen Siegerehrung. Die Zeit für die durchlaufene Gesamtstrecke wird nicht bewertet.

## Absichten/Gedanken

- *Schnellstmögliche Bewegungsgeschwindigkeit; Anpassung an Räume; Überlaufen von Hindernissen*  
➤ Wertung nach Zeit  
➤ Ein zweiter Versuch ist möglich. Gewertet wird der bessere der beiden Versuche.
- *Kräftiger Absprung aus schnellem Anlauf*  
➤ Wertung nach Zeit  
➤ Es werden fünf Durchgänge (= 15 Teamsprünge) hintereinander auf Geschwindigkeit durchgeführt.
- *Förderung der Streckkraft*  
➤ Wertung: geworfene Gesamtweite  
➤ Ein zweiter oder auch dritter Versuch ist möglich. Gewertet wird der beste der Versuche.
- *Reaktion; Beschleunigung; schnellstmögliche Bewegungsgeschwindigkeit*  
➤ Wertung: Summe der Zonenpunkte  
➤ Ein zweiter Versuch ist möglich. Gewertet wird der beste Versuch.
- *Sprungkraft; Sprungkoordination*  
➤ Wertung: Gesamtweite  
➤ Ein zweiter Versuch des Teams ist möglich. Gewertet wird der bessere der beiden Versuche.
- *Wurfgeschicklichkeit; Differenzierung nach Leistungsvermögen; eigene Einschätzung*  
➤ Wertung: Summe aller Treffer



- Für jede einzelne Sonderprüfung werden die Leistungen aller Mannschaften in eine Rangfolge gebracht. Die Summe der Rangpunkte aus den sechs Sonderprüfungen ergibt das Mannschaftsergebnis. Die Mannschaft mit der niedrigsten Summe der Rangpunkte ist Sieger.



**Autor:  
Hans-  
Joachim  
Scheer**