

Wettbewerbssystem im Nachwuchsbereich

Bundesausschuss Jugend

Deutscher Leichtathletik-Verband

Vom Kind und vom Jugendlichen ausgehend ...



Entwicklungsphasen



m.	Vorschul- alter	Frühes Schulkindalter			Spätes Schulkindalter			Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Beginn Erwachs.	
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 19
w.	Vorschul- alter	Frühes Schulkindalter			Spätes Schulkindalter			Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Beginn Erwachsenenalter	

Physiolog Entw.	Längenwachstum		Breitenwachstum	Längenwachstum/ Veränd. Proportionen Gewichtszunahme	Breitenwachstum/ Verb. Proportionen
			Kraftzuwachs bei geringer Größen- u. Gewichtszunahme	Hormonelle Instabilität	Ausgeprägter Muskelzuwachs
					Hormonelle Stabilisierung
Psychosoz Entw.	Beweg.freude Lernbereitschaft geringe Konzentration	Verbesserte Konzentrations-, Differenzierungs- Wahrnehm.fähigk.	Verbesserung Wahrnehmungs- fähigkeiten	Erhöhter Intellekt / Beginnende Abgrenzung zur Erwachsenenwelt	Psychische Ausgeglichenheit / verbesserte Lernbereitschaft
Motorische Entw.	Gute Trainierbarkeit Koordination		Bestes motorisches Lernalter	Abnahme koordinativer Leistungsfähigkeit	Zweites motorisches Lernalter
				Gute Trainierbarkeit konditioneller Fähigk.	

Entwicklungsphasen



m.	Vorschul- alter		Frühes Schulkindalter		Spätes Schulkindalter			Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase			Beginn Erwachs.															
Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19														
w.	Vorschul- alter		Frühes Schulkindalter		Spätes Schulkindalter			Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase			Beginn Erwachsenenalter															
Physiolog. Entw.	Kinderleichtathletik														Jugendleichtathletik													
	Längenwachstum				Breitenwachstum				Längenwachstum/ Veränd. Proportionen Gewichtszunahme				Breitenwachstum/ Verb. Proportionen Ausgeprägter Muskelzuwachs															
	Wachstums bei geringer Größen- u. Gewichtszunahme				Hormonelle Instabilität				Hormonelle Stabilisierung																			
Psychosoz. Entw.	Beweg.freude Lernbereitschaft geringe Konzentration		Verbesserte Konzentrations-, Differenzierungs- Wahrnehm.fähigk.		Verbesserung Wahrnehmungs- fähigkeiten			Erhöhter Intellekt / Beginnende Abgrenzung zur Erwachsenenwelt			Psychische Ausgeglichenheit / verbesserte Lernbereitschaft																	
Motorische Entw.	Gute Trainierbarkeit Koordination				Bestes motorisches Lernalter				Abnahme koordinativer Leistungsfähigkeit				Zweites motorisches Lernalter															
									Gute Trainierbarkeit konditioneller Fähigk.																			

Psychosoziale Entwicklung

	verantwortlich	Aufgaben	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Psychosoziale Entwicklung	Ullrich/Mayer	Darstellung verschiedener Modell/schlichte Formulierung	• Hohegradige Bewegungsfreude und Spiel-drang. • ausgeprägte „Neu-Gier“ für alles Unbekannte („Fragealter“ zw. 4-5J.) • affektive Lernbereitschaft • geringe Konzentrations-fähigkeit durch ständigen Aktivitätswechsel • Hohe Beteiligung an Vielzahl von Spielen (hochgradig variierend und gestaltend) • Intuitives Denken, konkret, praxisbezogen u. eng an persönliche Erfahrungen gebunden, begleitet durch hohe unreflektierte Emotionalität. • Spiel und praktische Bewegungshandlungen u. -erfahrungen als Entwicklungsvoraussetzung (DE-METER 1981, 60) • Erster Lösungsprozess von Eltern, Erweiterung des sozialen Umfeldes • Motorische Fähigkeiten (MF) spielen große Rolle bei sozialen Interaktions-prozessen („Könner“ sind begehrte Spielpartner). • MF leisten hohen Beitrag zur Steigerung sozialer Handlungsfähigkeit u. des Selbstwertgefühls	• Anfangs ungestümes Bewegungsverhalten (Reduzierung u. Normalisierung erst gegen Ende dieser Phase) • Sehr hohe Bewegungs-freude und begeistertes Sportinteresse (Höchste Beirritrate in Sportvereine) • Äußerst günstigen Bewegungslernvoraussetzungen (für Basistechniken und deren späterer Verfeinerung) durch stabiles psychisches Gleichgewicht, optimistische Lebenseinstellung, Unbekümmertheit, begeisterte, aber kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung • Verbesserte Konzentrationsfähigkeit • Verfeinerte Differenzierungsfähigkeit u. präzi-sierte Wahrnehmungsfähigkeit • Noch schnelles „Verwischen der Bewegungsschleifen“ (unterschiedl. gelernter Bewegungen) erfordert ausreichend hohe Wiederholungen um stabil in das Bewegungs-repertoire integriert zu werden (HOTZWEINECK 1983; DEMETER 1981)	• Erstes optimales Lernalter („Lernen auf Anhieb“) • weiterhin ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis • Hohe Einsatzbereitschaft, „Können wollen“, Mut und Risikobereitschaft haben einen außergewöhnlich förderlichen Einfluss auf die motorische Entwicklungsfähigkeit • Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen: In dieser Phase Versäumtes ist später nur schwer und mit einem unvergleichbar höheren Aufwand nachzuholen. • weitere Verbesserung der Analysatoren	• Alter der höchsten Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften. • Prozess der Ablösung vom Elternhaus • Stark schwankende Motivationslage • starke körperlichen Veränderungen, kritisches Verhalten und die In-Frage-Stellung der bisherigen Autorität, Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung stehen im Vordergrund. Die Diskrepanz zwischen Wollen und Können führt bisweilen zu verstärkten Konflikten mit der Erwachsenenwelt und verlangt Eltern, Lehrern und Trainern gleichemmaßen Expertentum und gegenseitigen Respekt ab. (WEINECK 2002)	• Beginnende psychische Ausgeglichenheit • Akzentuierte Persönlichkeitsformung und vermehrte Sozialintegration durch den komplexen Einfluss von Schule, Familie und Gesellschaft	• Abschluss der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen • zweites optimales Lernalter durch ausgeglichene Körperproportionen, die stabilisierte Psyche, die erhöhte Intellektualität u. die verbesserte Beobachtungsfähigkeit. • Schwierigste Bewegungen werden schnell gelernt und gut behalten.	

Physiologie und Entwicklungsphasen

	verantwortlich	Aufgaben	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Mayer/Ullrich		Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (MEINEL/SCHNABEL 1987)			Phase der Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Stabilisierung		Relative Erhaltung der motorischen Lern- und Leistungsfähigkeit
Physiologische Veränderungen		Darstellung verschiedener Modell/schlichte Formulierung	• Erster Gestaltwandel (zw. 5-7 J.) Längenzunahme, Auflösung Kleinkindproportionen	• Gute physische Voraussetzungen (sehr günstige Kraft-/Hebelverhältnisse)	• Weitere Verbesserung der Last-/Kraft-Verhältnisse • Teilw. beginnende Längenwachstumsbeschleunigung (KIRCH-MAIR 1971) • Vermehrtes Breitenwachstum • Optimierung der Proportionen • relativ ausgeprägter Kraftzuwachs bei geringer Größen- und Massenzunahme	• zweiter Gestaltwandel • Verschlechterung des Last-/Kraft-Verhältnisses • verstärkte Größen- und Gewichtszunahme, vermehrtes Längenwachstum u. ausgeprägte Veränderung der Körperproportionen • Dadurch Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten • Entwicklung der Geschlechtsorgane • hormonelle Instabilität • Individuelle Abweichungen ± 2 Jahren (Früh- und Spätentwickler) (MARTIN/CARL/LEHNERTZ 1993)	• Abnahme aller Wachstums- und Entwicklungsparameter • Vermehrtes Breitenwachstum • Harmonisierung der Körperproportionen • Günstige Voraussetzungen für Entwicklung koordinativer Fähigkeiten • Gesteigerte Kraftzunahme • Höchste Speicherfähigkeit von Bewegungsmustern • Dadurch Optimale Bedingungen für Fortschritte der sportlichen Leistungsfähigkeit • Beginnende Stabilisierung der hormonellen Situation • Erhebliche individuelle Unterschiede in der Entwicklung (MARTIN/CARL/LEHNERTZ 1993)	• Abnahme der Entwicklungsgeschwindigkeit • Ausgeglichene Körperproportionen führt zu weiterhin günstige Voraussetzungen für Verbesserung koordinativer Fähigkeiten bei gesteigerter Kraftzunahme • Weiterhin sehr gute Bedingungen für Ausbau der sportlichen Leistungsfähigkeit • Weitere Stabilisierung der hormonellen Situation	• Nivellierung der altersbezogenen Leistungsunterschiede (JOCH 1992)
Sensible Phasen⁴			• Bewegungskoordination • Beweglichkeit (passiv) (WINTER 1984)	• Bewegungskoordination • Bewegungsfertigkeiten • Beweglichkeit (aktiv) • Schnelligkeit	• Bewegungskoordination • Bewegungsfertigkeiten • Beweglichkeit (aktiv) • Schnelligkeit	• Schnelligkeit • Maximalkraft • Anaerobe Ausdauer	• Bewegungsfertigkeiten • Maximalkraft • Anaerobe Ausdauer	• Maximalkraft • Anaerobe Ausdauer	

Methodik/Didaktik Trainingsinhalte, Wettbewerbe Schule, Aus- u. Fortbildung, Publikationen

	verantwortlich	Aufgaben	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
	„Frank O. Hamm“								
Schule	Mayer			Primarstufe	Orientierungsstufe	Sekundarstufe I	Sekundarstufe I	Sekundarstufe I/II	Sekundarstufe II
Schule / Wettbewerbe	Mayer/Heine	BJS Multiplikatoren-ausbildung JtFO WK IV – „Talentswettbewerb“?		BJS	BJS/JtFO	BSJ/JtFO	BJS/JtFO	BJS/JtFO	BJS/JtFO
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Ullrich/ Mäder/Peter	Methodisch- Didaktische Ausbil- dungswege	- Elementare Bewe- gungsausbildung - Nutzung der ausgeprägten Bewegungsfreude und Lernbereitschaft zum Erwerb einer umfassenden Fähigkeits- u. Fertigkeitbasis (Elementarübungen) - Bieten von Lerngelegenheiten mit ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, phantasieanregend u. variabel zum Laufen, Springen u. Werfen, Kriechen, Klettern, Steigen u. Balancieren, Hängen, Schwingen u. Schaukeln, Ziehen, Schieben u. Tragen, Fangen (CHOU-NARD 2004) - Freud- u. lustbetont sowie kurzweilige Bewegungs- und Sportangebote - Bewegungsgeschichten, Lösen von Bewegungs- aufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes und der Förderung der motorischen Kreativität u. phys. Selbsterfahrung	- Nutzung der günstigen Voraussetzungen zum Erwerb einer Vielzahl von Basistechniken (Anfangs in Grobform u. in der Folge Verfeinerung). - Die Sportbegeisterung der Kinder sollte durch einen motivierenden und von vielen Erfolgserlebnissen begleiteten Übungsbetrieb dahingehend ausgenutzt werden, bei den Kindern Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die ein späteres lebenslanges Sporttreiben sicherstellen. (WEINECK 2002)	- Das beste Lernalter sollte über ein variables und weiterhin kindgemäßes, aber zielorientiertes Üben den Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in der Grob- und wenn möglich sogar in der Feinform sichern. - Weiteren Fähigkeits- und Fertigkeitserwerb auf Grundlage der vorhergehenden Stufe.	- Die erste puberale Phase stellt eine Zeit des Umbruchs dar. Es sollte im Sinne des veränderten Erwartungskatalogs des Jugendlichen erhöhter Wert auf Planungsbeteiligung, Eigenrealisierung im Gruppenverband und ein weitgefächertes Trainingsangebot (Lernen, Üben, Spielen) mit einer starken Individualisierung der Führung gelegt werden – andernfalls ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die sportliche Betätigung eingestellt wird. - Schwerpunktmäßige Vermittlung konditioneller Fähigkeiten bei Stabilisierung (nur wenn möglich Ausbau) der koordinativen Fähigkeiten	- Phase erhöhter motorischer Leistungsverbesserung - Gleichmäßige Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in höchster Intensität	- Aufgrund optimaler Lernmöglichkeiten sollte diese Phase für die Optimierung der disziplinspezifischen Techniken und dem Ausbau der disziplinspezifischen Kondition ausgenutzt werden. - Beginnende Übernahme bestimmter Trainingsmethoden und –inhalte des Erwachsenentrainings.	- Aufgrund weiterhin sehr guter Lernmöglichkeiten sollte diese Phase für die Perfektionierung der disziplinspezifischen Techniken und dem Ausbau der disziplinspezifischen Kondition ausgenutzt werden. - Hoher Anteil von Trainingsmethoden und –inhalten des Erwachsenentrainings
Aus- und Fortbildung	Eberle/Ullrich	Sachstand im Bereich der Aus- und Fortbildung erfassen Trainerausbildung							
Publikationen	Eberle/Ullrich	Material sammeln und erstellen (Deutschland und Europa) Zusammenstellung von Literatur, Medien und Material							

Wettbewerbs- und Meisterschaftssystem

	verantwortlich	Aufgaben	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Altersklassen- bezeichnung (AK)			U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
			Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik			Juniorleichtathl.
Kaderstruktur Talentförderung Schule/Verband	Peter	Sammeln von Talentförder- programmen (Landes- programme)		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Wettbewerbssystem	Richter	Projekte sammeln Analyse VAO	Wettbewerb (Mann- schaft)	Wettbewerb (Mann- schaft)	Wettbewerb + Wettkampf In ausgewählten Disziplinen	Wettkampf + Wettbewerb in aus- gewählten Disziplinen (vorbereitende Übungen auf z.B. Hammer, Hindernis usw.)	Wettkampf national (eigene Richtlinien schaffen-Hinführung zur normierten LA)	Wettkampf international	Wettkampf international
Meisterschaftssystem	Richter	Analyse VAO			Kreisebene	LV-Ebene	DLV-Ebene		
Mannschaftswettbewerbe	Richter	Projekte sammeln	Spielefeste, Wettbewerbe	Cup, Pokale, Liga Spielefeste KILA	Cup, Pokale, Liga KILA	DSMM (Kreis, Land, regional)	DSMM	DJMM	DJMM
Talentwettbewerbe	Richter	Talentwettbewerbe sammeln					Konzepte lt. Landestrainer / „C-Jugend“		
Problembereiche					Altersklasse „8 und jünger“	Wettbewerb/ Wettkampf	Blockwettkämpfe Einstieg	Blockwettkämpfe Startregelung	Homogenisierung DJMM

Zusammenfassung Arbeitsraster



Entwicklungsphase

	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (MEINEL/SCHNABEL 1987)	Phase der Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Stabilisierung		Relative Erhaltung der motorischen Lern- und Leistungsfähigkeit

Fördersystem

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertikeitsorientiert	Fertikeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert

Wettbewerbssystem

Altersklassen-Bezeichnung (AK)			U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
			Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik			
Prinzipien			Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)						
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere siehe Gesamtkonzept)	LAUFEN	Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m) 300m Hürden (m 0,840/35m; w 0,762/35m)	M 110m Hü (0,914/8,90m) W 100m Hü (0,762/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m) M 2000m Hindernis (0,914) W 1500m Hindernis (0,762)	M 110m Hü (0,991/9,14m) W 100m Hü (0,840/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m) M 2000m/3000m Hi (0,914) W 2000m Hindernis (0,762)
	SPRINGEN	Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hochsprung (Jump and reach, Absprung ohne Anlauf in die Höhe)	Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge mit l/r-Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
	WERFEN	Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Tennisingwurf auf ein Ziel (Richtungsorientierung)	Fahrradreifenwurf aus der Drehung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung (Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)	Diskuswurf M 1,00 kg W 0,75 kg	Diskuswurf M 1,00 kg W 1,00kg	Diskuswurf M 1,50 kg W 1,00 kg	Diskuswurf M 1,75 kg W 1,00 kg

Von der Kinderleichtathletik zur Jugendleichtathletik



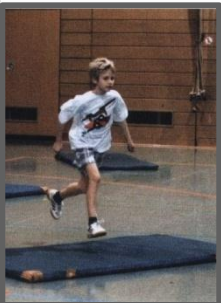
Entwicklungsphase

	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (Weinert 1984/1987)	Phase der Vervollkommenung vielfältiger Bewegungsformen	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Stabilisierung		Relative Erhaltung der motorischen Lern- und Leistungsfähigkeit

Fördersystem

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertikeitsorientiert	Fertikeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert

Wettbewerbssystem

Altersklassen-Bezeichnung (AK)		U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
Prinzipien		Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik			
		Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)						
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere s. S. 10)	LAUFEN	Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m) 300m Hürden (m 0,840/35m; w 0,762/35m)	M 110m Hü (0,914/8,90m) W 100m Hü (0,762/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m) M 2000m Hindernis (0,914) W 1500m Hindernis (0,762)
	SPRINGEN	Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und Anlauf in erhöhter Anlaufstellung)	Vom Überlaufen	Hochsprung (Flopf, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	zum Hürdensprint	
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere s. S. 10)	WERFEN	Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Fahrradreifenwurf aus der Drehung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)		Diskuswurf (M 1,00 kg W 0,75 kg)	Diskuswurf (M 1,00 kg W 1,00kg)		Diskuswurf (M 1,75 kg W 1,00 kg)
								

Vom Überlaufen zum Hürdensprint

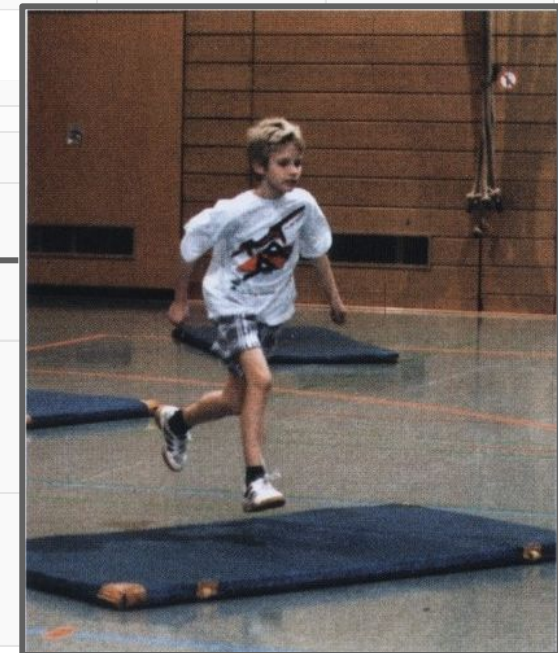


	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (nach SCHAUDEL 1997)	Phase der Vervollkommenung vielfältiger Bewegungsformen	Phase der Vervollkommenung in der motorischen Gesamtfähigkeit	Phase der Vervollkommenung in der motorischen Gesamtfähigkeit in der Pubertät	Phase der Vervollkommenung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der Vervollkommenung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der Vervollkommenung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der Vervollkommenung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Elementare Bewegungsausbildung					Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert	Fähigkeitsorientiert	Fertigkeitsorientiert	Disziplinentorientiert	Disziplinentorientiert	Disziplinentorientiert	Disziplinentorientiert
	Koordination +++ Kondition + Basis	Koordination ++ Kondition ++ Basis	Koordination ++ Kondition ++ Teilw. Disziplinentorientiert	Technikorientiert	Technikorientiert	Technikorientiert	Technikorientiert

Altersklassen-Bezeichnung (AK)	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16
Prinzipien	Überwiegend Teamwettkämpfe; Kein LAO- reglementiertes Starterrecht	Kinderleichtathletik			
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere s. siehe Gesamtkonzept)	LAUFEN	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)
	SPRINGEN	Hochsprung (Jump and reach, Absprung ohne Anlauf in die Höhe)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge mit I/r-Wertung)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge mit I/r-Wertung)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m)
	WERFEN	Tennisingwurf auf ein Ziel (Richtungsorientierung)	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung (Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)	Diskuswurf M 1,00 kg W 0,75 kg	300m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m)

Flaches Überlaufen von Hindernissen



Vom Überlaufen zum Hürdensprint



	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (Weinert/SCHWABER 1997)	Phase der motorischen Vorklärung verschiedener Bewegungsfähigkeiten	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	Phase des motorischen Leistungsfortschritts in der Vorklärung	Phase des motorischen Leistungsfortschritts in der Vorklärung	Phase des motorischen Leistungsfortschritts in der Vorklärung		Phase des motorischen Leistungsfortschritts in der Vorklärung
Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertigkeitsorientiert	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. fertigkeitsorientiert	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. fertigkeitsorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert

Frühes Schulkindalter

Kinderleichtathletik

**fähigkeitsorientiert
teilw. fertigkeitsorientiert**

Altersklassen-Bezeichnung (AK)	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16
Prinzipien	Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO-reglementiertes Sportrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)	Kinderleichtathletik			
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere siehe Gesamtkonzept)	LAUFEN Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 5,00m)	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m w 0,762/8,00m) 300m Hürden (m 0,840/8,60m w 0,762/8,00m)
	SPRINGEN Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Wassers-Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)
	WERFEN Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Fahrradreifenwurf aus der Drehung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	Diskuswurf mit kleiner Diskus (Aus der Drehung)	Diskuswurf (M 1,00 kg W 0,75 kg)	Diskuswurf (M 1,00 kg W 1,00kg)

**Hindernis-Läufe
über erhöhte Hindernisse
Flexible Abstände**



Vom Überlaufen zum Hürdensprint



	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase		Beginn Erwachsenenalter (Maturität)
Motorische Entwicklungsphase (NEBELSCHÄFFEL 1997)	Phase der ersten Konzentration verfügbarer Bewegungsfähigkeiten	Phase der ersten Konzentration in der motorischen Lernfähigkeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Jugendzeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Jugendzeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Jugendzeit	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Jugendzeit

Spätes Schulkindalter

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik			Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertikeitsorientiert	Fertikeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert fertikeitsorientiert teilw. diszipliniert	Diszipliniert teilw. diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert

Kinderleichtathletik

Altersklassen-Bezeichnung (AK)	U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	Jugendleichtathletik
Prinzipien	Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)					
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere siehe Gesamtkonzept)	LAUFEN	Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)	
	SPRINGEN	Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hochsprung (Jump and reach, Absprung ohne Anlauf in die Höhe)	Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge mit I/r-Wertung)	
	WERFEN	Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Tennisringwurf auf ein Ziel (Richtungsorientierung)	Fahrradreifenwurf aus der Drehung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung (Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)	

Hindernis-Sprints erhöhte Hindernisse feste Abstände

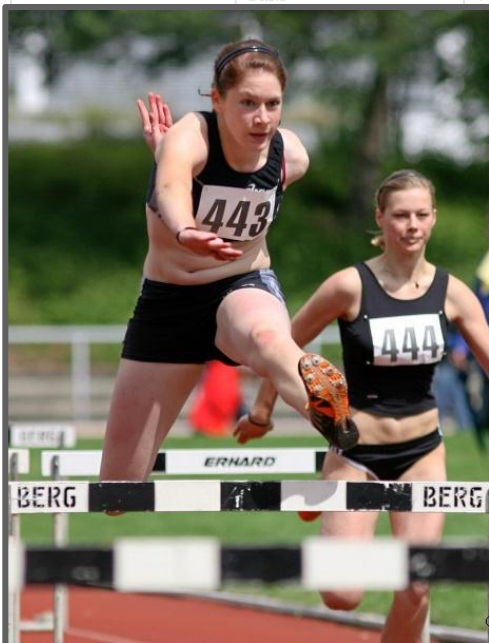


Vom Überlaufen zum Hürdensprint



	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn Erwachsenenalter
Entwicklungsphase (nach SCHÄFFEL 1987)	Phase der ersten Kindheit, wichtiger Bewegungserfahrungen	In der Pubertät, in der motorischen Lern- und Fertigungsbildung	Entwicklungsphase in der Kindheit	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden Differenzierung, der fortschreitenden Spezialisierung		motorischen Lern- und Fertigungsbildung

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertigungsorientiert	diszipliniert technisch Koordination +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert



U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
Kinderleichtathletik		Jugendleichtathletik			
gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)					
Hürden-Läufe	Hürden-Sprints	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m) 300m Hürden (m 0,840/35m; w 0,762/35m)	M 110m Hü (0,914/8,90m) W 100m Hü (0,762/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m)	M 110m Hü (0,991/9,14m) W 100m Hü (0,840/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m)
höhte Hindernisse; (erhöhte Hindernisse; feste Abstände)	(erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)			M 200m Hü (0,762/35m) W 150m Hindernis (0,762)	M 200m Hü (0,762/35m) W 200m Hindernis (0,762)
Hochsprung (Hochsprung von erhöhter Sprungstelle)	Hochsprung (Hochsprung mit I/r-Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
Wurfbildung	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung	Diskuswurf	Diskuswurf	Diskuswurf	Diskuswurf
Differenzierung auf Weite; Richtungs- und Orientierung)	(Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)	M 1,00 kg W 0,75 kg	M 1,00 kg W 1,00kg	M 1,50 kg W 1,00 kg	M 1,75 kg W 1,00 kg

60m-Hürden
m/w 0,762/7,50m

80m Hürden
300m Hürden

Vom Überlaufen zum Hürdensprint



	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Entwicklungsphase (nach L. SCHÄFER 1987)	Kommunikation wichtiger Bewegungsmotivation	In der pubertären Lernfähigkeit	Entwickeltes Lernverhalten in der Kindheit	Wird motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Entwickeltes Lernverhalten in der Kindheit	geschlechtsspezifischen tendenden Stabilisierung	relative Erhaltung der motorischen Lern- und Leistungsfähigkeit

zweite puberale Phase u. beginn. Erwachsenenalter

Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertikeitsorientiert	Fertikeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert

Aufbautraining
diszipliniert
technikorientiert



System

U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
Kinderleichtathletik		Jugendleichtathletik		Jugendleichtathletik	
Ziele; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; fair und sportlich; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)					
Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; feste Absprünge)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Absprünge)	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m)	M 110m Hü (0,914/8,90m) W 100m Hü (0,762/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m) M 2000m Hindernis (0,914) W 1500m Hindernis (0,762)	M 110m Hü (0,991/9,14m) W 100m Hü (0,840/8,50m) M 400m Hü (0,840/35m) W 400m Hü (0,762/35m) M 2000m/3000m Hi (0,914) W 2000m Hindernis (0,762)
Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und Absprungstelle)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge -Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
100m/110m Hürden	400m Hürden	1500m/2000m Hindernis	Diskuswurf (aus der Drehung) M 1,00 kg W 0,75 kg	Diskuswurf M 1,50 kg W 1,00 kg	Diskuswurf M 1,75 kg W 1,00 kg

Sieben Grundsätze zum Kinderleichtathletik-Wettkampf



**Leichtathletik ist
Laufen-Springen-Werfen**

**Koordination vor
Kondition**

Jede Leistung zählt

**Mit effektiver Organisation
zum Bewegungssportfest**

Gemeinsam im Team

**Vielseitig und vielfältig
Wetteifern**

Offenheit und Transparenz



Kinderleichtathletik

WettkampfregeIn (exempl.)



**Punktewertung
Leistungssummierung**

**Startkomando:
„Auf die Plätze – Fertig - Los!“**

**Staffelübergabe:
immer von hinten**

**Sprünge:
immer einbeinig**

**Würfe:
Abwurflinie und Bremslinie**



Sieben Grundsätze zum Jugendleichtathletik-Wettkampf



Übergang

Wettkampfangebot

Link zum Disziplinangebot [Lauf](#) [techn. Disziplin](#)

Meisterschaftssystem

Link zum [Meisterschaftssystem](#)

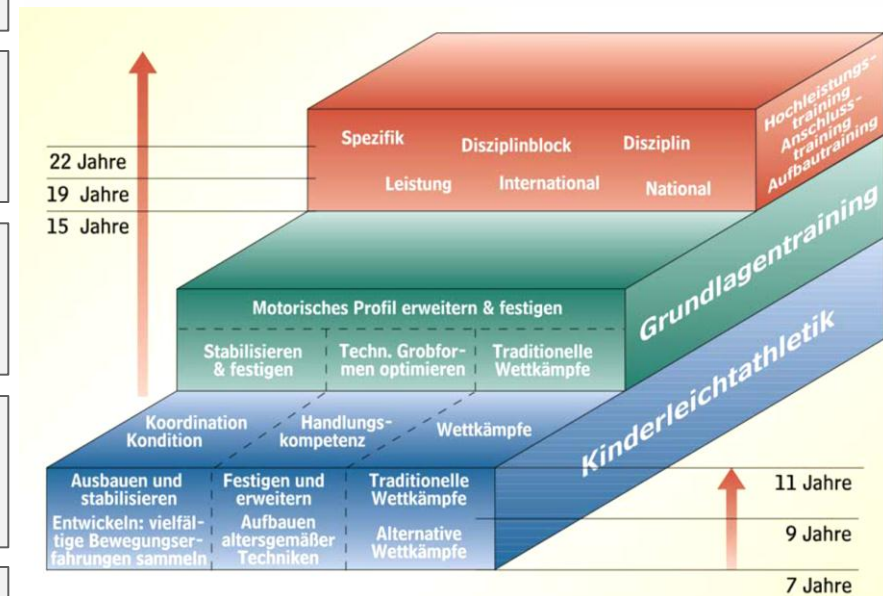
Mannschaftswettbewerbe

Link zum [Disziplinangebot DJMM](#)

Talentwettbewerbe

Altersklassenbezeichnung

Langfristige Entwicklung



VIELEN DANK!

