

<p>1. 100 Meter 10 sec. Wechselsprint</p> <p>3 Hütchen stehen 10, 15 und 20 m. entfernt. Jedes Kind entscheidet, welches Hütchen es umläuft. 1. – 1 Punkt, 2. –2 Punkte, 3. – 3 Punkte. Wer nach zehn Sekunden nicht wieder am Start ist geht leer aus</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Risikobereitschaft ➤ Selbsteinschätzung ➤ Relativierung der stark unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen 	<p>6. 110 Hürden 30m Bananenkarton</p> <p>3 „Hürden“ die auf dem Hinweg überlaufen oder im Slalom umlaufen werden. Rückweg ohne Hindernisse. Punkte werden aus Zeiten errechnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rhythmisierungsfähigkeit ➤ Koordination
<p>2. Weitsprung Zonenweitsprung</p> <p>3 Reifen liegen hintereinander in der Weitsprunggrube. 1. – 1 Punkt, 3. – 3 Punkte, kein Reifen – 0 Punkte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Koordination ➤ Orientierung in der Flugphase ➤ Selbsteinschätzung 	<p>7. Diskus Fahrradmantel-Zielwurf</p> <p>Fahrradmäntel werden als Drehwurf über schräg stehende Speere geschleudert. 1 Punkt / Treffer</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einführung des Drehwurfs ➤ Differenzierungsfähigkeit ➤ Relativierung des Leistungsfaktors Kraft ➤ Geschicklichkeit
<p>3. Kugelstoß 800g Ball-Stoß in Zonen</p> <p>3 Zonen (z.B. durch Bänder, Hütchen, Speere) Punkte s.o.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hinführung zum Stoß 	<p>8. Stabhoch Stabfliegen</p> <p>Nach Möglichkeit von einem leicht erhöhten Absprung „fliegen“ die Kinder mit Hilfestellung (Stabziehen) am Stab in die Weitsprunggrube und versuchen Weitzonen zu treffen. Punkte s.o.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flugerlebnis ➤ Faszination Stab ➤ Mut
<p>4. Hochsprung Bänder-Hochsprung</p> <p>3 Bänder hängen in unterschiedlichen Höhen. Kinder versuchen Bänder zu berühren und bekommen die entsprechenden Punkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ganzkörperstreckung ➤ Risikobereitschaft ➤ Schwungarmeinsatz 	<p>9. Speer Zielwurf</p> <p>Heuler, Kinderspeere oder Bälle werden durch hängende Fahrradmäntel geworfen. 3 Würfe, ein Punkt pro Treffer</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einführung des Zielwurfs ➤ Relativierung des Leistungsfaktors Kraft ➤ Optimierung des Armzugs durch Zielwurf
<p>5. 400 m. 30 sec. Lauf</p> <p>30 sec. Zeit um möglichst viele Runden in einem 50 m Rundkurs zu beginnen. Jede Runde ein Punkt, max. 3 Punkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spannung ➤ Kurvenlauf 	<p>10. 1.500 Meter 400 m.</p> <p>Alle zusammen eine große Runde, aus den Zeiten werden die Punkte errechnet</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ gemeinsames Lauferlebnis ➤ Mannschaftsgefühl

Methodisch-Didaktische Überlegungen zum Konzept Kinderzehnkampf

1. Einleitung

Die Notwendigkeit neuer Konzepte für die Kinderleichtathletik ist unbestritten. Veränderte Lebensumstände, ein anderes Freizeitverhalten, schlechtere körperliche Voraussetzungen und eine veränderte Lernkultur der Kinder verlangen nach methodischen Neuerungen

2. Eine neue Wettkampfleichtathletik für Kinder

Die Faszination des Laufens, Springens und Werfens ist ungebrochen. Das kindliche Bedürfnis, sich mit Altersgenossen zu messen, geht ebenfalls nicht verloren. Über Jahre stereotyp die gleichen Bewegungen durchzuführen, lange Phasen der Stagnation und Rückschritte zu akzeptieren und in neue Motivation zu wandeln gehört jedoch nicht mehr zu den selbstverständlichen Fähigkeiten unserer Kinder. Dieses Dilemma – das Bedürfnis nach Wettkämpfen zu befriedigen ohne ständig zu wiederholen – ist durch neue Ideen lösbar

3. Bestehende Konzepte

Der DLV hat für den Schülerbereich neue Konzepte geschaffen und ausdrücklich in das Wettkampfprogramm aufgenommen. Einige Elemente aus „Leichtathletik in Aktion“, „fun athletics“ oder „Kid's athletics“ finden sich auch im Kinderzehnkampf wieder. Der Kinderzehnkampf versteht sich nicht als Konkurrenz sondern vielmehr als sinnvolle Ergänzung. Anders als vergleichbare Konzepte ist er leicht zu organisieren, wenig Materialintensiv und leicht nachvollziehbar

4. Kinderzehnkampf

Die Faszination der Königsdisziplin will sich der Kinderzehnkampf zu Nutze machen. Die Vorbehalte einiger konservativer Köpfe, Leichtathletik für Kinder sei keine richtige Leichtathletik werden widerlegt. In jeder Disziplin des Kinderzehnkampfes sind Technikmerkmale und der Grundablauf der „echten“ Disziplin erkennbar. Ziel ist es, einen abwechslungsreichen Wettkampf zu schaffen, der den unterschiedlichen Talenten der Kinder Rechnung trägt, dabei nachvollziehbare und schnell errechenbare Wertungen hat, nicht lange dauert und spannend bleibt.

- Wertungen: In jeder Disziplin gibt es null bis drei Punkte zu gewinnen. In der Regel weiß jedes Kind nach jedem Versuch, wie viele Punkte dieser ihm gebracht hat. Das Kind mit der höchsten Gesamtpunktzahl ist Sieger, Mannschaftswertungen errechnen sich einfach durch die Division der Gesamtzahl der Punkte durch die Zahl der Kinder.
- Vorbereitungen: Es müssen Riegen eingeteilt, Urkunden und Preise besorgt, sowie der Platz vorbereitet werden. Teure Materialien (Spezialgeräte) sind nicht notwendig, können aber eingesetzt werden.
- Zahl der benötigten Helfer: Ein Riegenführer pro Riege, ein erfahrener Trainer fürs Stabfliegen. Weitere Helfer (haken, stoppen, Bälle zurückwerfen) erleichtern den Ablauf, werden aber nicht unbedingt benötigt
- Dauer: Abhängig vom Raumangebot und der Zahl der Helfer und Aktiven. Wir haben bei unserem zweiten Wettkampf mit nur wenigen erfahrenen Helfern 3 Stunden (incl. Erwärmung und Siegerehrung) für 220 Kinder gebraucht.

5. Didaktische Überlegungen

Mein Ziel war es, einen spannenden Wettkampf zu kreieren, der vielseitig fordert, die koordinative und konditionelle Entwicklung der Kinder fördert. Dabei war es mir wichtig, Anforderungen zu stellen, die auch den retardierten Kindern (die oft langfristig die größere Leistungssportliche Perspektive haben) Chancen gegen die akzelerierten eröffnen. So gibt es viele Disziplinen, in denen die eigene Leistungsfähigkeit eingeschätzt werden muss. Koordinative Fertigkeiten sind den konditionellen nahezu gleichgestellt. Unsere Erfahrungen sind gut. Die allermeisten Kinder gehen zufrieden mit dem Eindruck nach Hause, einen „richtigen“ Zehnkampf geschafft zu haben, der außerdem Spaß gemacht hat. Durch Einzel- und Mannschaftswertungen haben viele Kinder Erfolgserlebnisse, die wichtig sind, um das Ganze gut in Erinnerung zu behalten.