Zehnkampf für Kinder – einfach und schnell

Organisieren Sie einen spannenden Wettkampf für die Kleinsten, um ihnen auch die so genannte Königsdisziplin der Leichtathletik zugänglich zu machen.

Mit dem Kinderzehnkampf stellt der Autor Ihnen ein Wettkampf-Konzept für Kinder vor, das sich in bestehende Konzepte einreiht und durch seine einfache Durchführung und hohen motivationalen Faktor besticht.

Der Beitrag ist dabei so aufgebaut, dass Sie die einzelnen Stationsbeschreibungen mit ihrer kindgerechten Ansprache kopieren und dann als Stationskarte einsetzen können.

Von Dirk Schulz

Kinderzehnkampf

Einbettung in bestehende Konzepte Wer sich mit Leichtathletik für Kinder beschäftigt, weiß um das veränderte Freizeitverhalten der Heranwachsenden, kennt die koordinativen Defizite, reagiert auf die neue Lernkultur und bemüht sich um motivierende und interessante Angebote. Bereits seit zehn Jahren ergänzen die alternativen Wettkämpfe national wie international die

Wettkampfbestimmungen.

"Die Resonanz auf dieses Programm kann

jedoch nicht zufrieden stellen (KATZENBO-GNER 2002)". - Die Gründe hierfür sind

sicherlich vielschichtig. Viele Kollegen haben Vorbehalte

gegen die neuen Konzep-

te, andere sind in den tradi-

tionellen Formen verhaftet oder scheuen den Aufwand, sich in die neue Materie einzuarbeiten. Ein nicht selten genannter Kritikpunkt ist der hohe Materialaufwand, der zum Beispiel für Kids' Athletics anfällt.

Durchaus nicht in Opposition zu bestehen-

den Konzepten, sondern in enger Verknüpfung mit ihnen soll der Kinderzehnkampf eine Ergänzung darstellen, die bekann-

Übungen der Kinderleichtathletik kombiniert und zu einem spannenden und einfachen Wettkampf zusammenfasst.

Pädagogischdidaktische Vorüberlegungen

Der Kinderzehnkampf ist orientiert an den Wünschen, die Kinder Wettkämpfen entgegenbringen, und den Ansprüchen, die an die Kinderleichtathletik gestellt werden. So stehen neben den leichtathletischen Grundanforderungen schnell laufen, weit werfen, hoch und weit springen, vor allem koordinative Anteile im Vordergrund.

Bei einigen Übungen wird die Fähigkeit, die eigenen Leistungsmöglichkeiten realistisch einzuschätzen, zu einem wichtigen Kriterium. So werden auch die wachstumsbedingt höchst unterschiedlichen Fähigkeiten der Kinder relativiert: Ein eher spät oder gar schlechter entwickeltes Kind, das sich durch koordinatives Talent und eine gute sportliche Intelligenz (Selbsteinschätzung) auszeichnet, hat hier Vorteile gegenüber dem Frühentwickler, der nur über Kraft und Körpermaße bessere Leistungen vollbringt. Aus der

Mit dem Wurfheuler durch den Fahrradreifen ("Heuler-Zielwurf"): die 9. Disziplin beim Kinder-Zehnkampf.

Praxis wissen wir, dass es häufig diese Kinder

sind, die den langfristigen Ansprüchen einer

DIRK SCHULZ

sportlichen Entwicklung in der Leichtathletik eher entsprechen.

Warum Zehnkampf?

Der Kinderzehnkampf macht sich die Faszination der Königsdisziplin zunutze. Die Vorbehalte einiger konservativer Köpfe, Leichtathletik für Kinder sei keine "richtige" Leichtathletik, werden widerlegt. In jeder Disziplin sind Technikmerkmale und der Grundablauf des Zehnkampfs erkennbar. Schwächen in dem einen oder anderen Disziplinblock lassen sich ausgleichen, und irgendwo erringt fast jeder mal die volle Punktzahl. Trotzdem gewinnen am Ende diejenigen, deren Fähigkeiten am breitesten angelegt sind. So gehen die Kinder mit dem guten Gefühl nach Hause, einen echten Zehnkampf geschafft zu haben, der spannend war und Spaß gemacht hat.

Wertung und Durchführung

Die Wertungsmaßstäbe sind transparent und einfach. In jeder Disziplin gibt es für jedes Kind zwischen null und drei Punkten zu gewinnen. Abhängig von der Disziplin gibt es einen oder mehrere Probedurchgänge und ein bis drei Wertungsversuche. Im Sinne einer zügigen Durchführung können nicht in

jeder Disziplin drei Versuche absolviert werden!

Ausgelegt ist der Kinderzehnkampf als Mannschaftsdisziplin: Jeweils eine oder mehrere Mannschaften gehen mit einem Riegenführer von Station zu Station. Die Punktzahl jedes Kindes in jeder Disziplin wird von ihm erfasst und in eine Tabelle eingetragen. Die Summe aller Punkte einer Mannschaft entscheidet über den Sieger. Sind die Mannschaften unterschiedlich groß (zum Beispiel bei Schulwettbewerben) wird die Gesamtpunktzahl durch die Zahl der Mannschaftsmitglieder dividiert. Selbstverständlich kann nach dieser Bewertung auch eine Einzelwertung erfolgen. Sogar eine vereinsinterne Abzeichenwertung, ähnlich dem Mehrkampfabzeichen, ist denkbar.

Zeit, Raum, Helfer, Materialien

Bei 200 beteiligten Schülern dauert ein Wettkampf inklusive Erwärmung, Auswertung und Siegerehrung ungefähr drei Stunden. Jeder Sportplatz – auch ohne Rundbahn – ist geeignet. Es werden Riegenführer, ein Organisator für den Gesamtüberblick und ein kompetenter (und kräftiger) Helfer für das Stabfliegen benötigt. Diese Disziplin lässt sich, wenn ein solcher Helfer nicht gefunden wird, leicht durch eine andere spielerische Disziplin ersetzen. Weitere Helfer zum Harken und Stoppen erleichtern den Ablauf, sind aber nicht zwingend erforderlich. Auch für den Kinderzehnkampf sollten alternative Materialien mit hohem Aufforderungscharakter zur Motivation beitragen. Wer jedoch keine Kids-Speere, Heuler oder Kinderhürden hat, wird auch mit Tennisbällen und Bananenkartons Erfolg haben.

Wir haben den Kinderzehnkampf schon mit Kindern aus verschiedenen Altersbereichen durchgeführt. Die hier beschriebenen Zielvorgaben der Übungen, Abstände usw. orientieren sich an den Fähigkeiten von 7-bis 9-Jährigen. Wer mit jüngeren Kindern arbeiten will, sollte die Zeiten und Abstände variieren.

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Disziplinen zunächst für Sie als Organisator beschrieben, danach folgt gestrichelt eingerahmt eine Kopiervorlage für eine Stationskarte.

Bei Interesse erhalten Sie weitere Informationen im Internet unter der Adresse: www.kt-leichtathletik.de