

# Wettbewerbssystem im Nachwuchsbereich

**Bundesausschuss Jugend**  
Deutscher Leichtathletik-Verband

# Vom Kind und vom Jugendlichen ausgehend ...



# Entwicklungsphasen



m.	Vorschulalter	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.	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase	Beginn Erwachsenenalter

Entwicklungsart	Vorschulalter	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.	Vorschulalter	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.	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase	Beginn Erwachsenenalter
Physiolog. Entw.	<b>Kinderleichtathletik</b> Längenwachstum Breitenwachstum Gewichtszunahme bei geringer Größen- u. Gewichtszunahme			<b>Jugendleichtathletik</b> Längenwachstum/ Verb. Proportionen 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 Gute Trainierbarkeit konditioneller Fähigk.	Zweites motorisches Lernalter	

# Arbeitsraster



## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoohgradige <b>Bewegungsfreude</b> und Spiel-drang.</li> <li>• ausgeprägte „<b>Neu-Gier</b>“ für alles Unbekannte („Fragealter“ zw. 4-5J.)</li> <li>• affektive Lernbereitschaft</li> <li>• geringe Konzentrations-fähigkeit durch ständigen Aktivitätswechsel</li> <li>• Hohe Beteiligung an Vielzahl von Spielen (hochgradig variierend und gestaltend)</li> <li>• Intuitives Denken, konkret, praxisbezogen u. eng an persönliche Erfahrungen gebunden, begleitet durch hohe unreflektierte Emoti-onalität.</li> <li>• Spiel und praktische Bewegungshandlungen u. -erfahrungen als Entwick-lungsvoraussetzung (DE-METER 1981, 60)</li> <li>• Erster Lösungsprozess von Eltern, Erweiterung des sozialen Umfeldes</li> <li>• Motorische Fähigkeiten (MF) spielen große Rolle bei sozialen interaktions-prozessen („Könner“ sind begehrte Spielpartner),</li> <li>• MF leisten hohen Beitrag zur Steigerung sozialer Handlungsfähigkeit u. des Selbstwertgefühles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anfangs ungestümes Bewegungsverhalten</b> (Reduzierung u. Normalisierung erst gegen Ende dieser Phase)</li> <li>• Sehr hohe Bewegungsfreude und begeistertes Sportinteresse (Höchste Beirritrate in Sportvereine</li> <li>• Äußerst günstigen Bewegungslernvoraussetzungen (für Basistechniken und deren späterer Verfeinerung) durch stabiles psychisches Gleichgewicht, optimistische Lebenseinstellung, Unbekümmertheit, begeisterte, aber kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung</li> <li>• <b>Verbesserte Konzentrationsfähigkeit</b></li> <li>• <b>Verfeinerte Differenzierungsfähigkeit</b> u. präzi-sierte <b>Wahrnehmungsfähigkeit</b></li> <li>• <b>Noch schnelles „Verwischen der Bewegungsschleifen“</b> (unterschiedl. gelernter Bewegungen) erfordert ausreichend hohe Wiederholungen um stabil in das Bewegungs-repertoire integriert zu werden (HOTZWEINECK 1983; DEMETER 1981)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erstes optimales Lernalter</b> („Lernen auf Antrieb“)</li> <li>• weiterhin ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis</li> <li>• Hohe Einsatzbereitschaft, „Können wollen“, Mut und Risikobereitschaft haben einen außergewöhnlich förderlichen Einfluss auf die motorische Entwick-lungsfähigkeit</li> <li>• Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen: In dieser Phase Versäumtes ist später nur schwer und mit einem unvergleichbar höheren Aufwand nachzuholen.</li> <li>• <b>weitere Verbesserung der Analytoren</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alter der höchsten Trainierbarkeit der kondi-tionellen Eigenschaften.</li> <li>• Prozess der Ablösung vom Elternhaus</li> <li>• Stark schwankende Motivationslage</li> <li>• starke körperlichen Veränderungen, kritisches Verhalten und die In-Frage-Stellung der bishe-rigen Autorität. Wunsch nach Selbständigkeit und Eigenverantwortung stehen im Vordergrund. Die Diskrepanz zwischen Wollen und Können führt bisweilen zu verstärkten <b>Konflikten mit der Erwachsenenwelt</b>“ und verlangt Eltern, Lehrern und Trainern gleichema-ßen Expertentum und gegenseitigen Respekt ab. (WEINECK 2002)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beginnende psychische Ausgeglichenheit</b></li> <li>• <b>Akzentuierte Persönlich-keitsformung</b> und vermehrte Sozialintegration durch den komplexen Einfluss von Schule, Fami-lie und Gesellschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abschluss der Entwick-lung vom Kind zum Er-wachsenen</b></li> <li>• <b>zweites optimales Lernalter</b> durch ausgegli-chene Körperproportio-nen, die stabilisierte Psy-che, die erhöhte Intellek-tualität u. die verbesserte Beobachtungsfähigkeit.</li> <li>• <b>Schwierigste Bewegungen werden schnell gelernt und gut behalten.</b></li> </ul>	

# Arbeitsraster



## 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
<b>Physiologische Entwicklungsphase</b>	Mayer/Ullrich		Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
<b>Motorische Entwicklungsphase</b> (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
<b>Physiologische Veränderungen</b>		Darstellung verschiedener Modell/schlichte Formulierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erster Gestaltwandel (zw. 5-7 J.) Längenzunahme, Auflösung Kleinkindproportionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute physische Voraussetzungen (sehr günstige Kraft-Hebelverhältnisse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Verbesserung der Last-Kraft-Verhältnisse</li> <li>• Teilw. beginnende Längenwachstumsbeschleunigung (KIRCHMAIR 1971)</li> <li>• Vermehrtes Breitenwachstum</li> <li>• Optimierung der Proportionen</li> <li>• relativ ausgeprägter Kraftzuwachs bei geringer Größen- und Massenzunahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zweiter Gestaltwandel</li> <li>• Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses</li> <li>• verstärkte Größen- und Gewichtszunahme, vermehrtes Längenwachstum u. ausgeprägte Veränderung der Körperproportionen</li> <li>• Dadurch Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten</li> <li>• Entwicklung der Geschlechtsorgane</li> <li>• hormonelle Instabilität</li> <li>• Individuelle Abweichungen ± 2 Jahren (Früh- und Spätentwickler) (MARTIN/CARL/LEHNERTZ 1993)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abnahme aller Wachstums- und Entwicklungsparameter</li> <li>• Vermehrtes Breitenwachstum</li> <li>• Harmonisierung der Körperproportionen</li> <li>• Günstige Voraussetzungen für Entwicklung koordinativer Fähigkeiten</li> <li>• Gesteigerte Kraftzunahme</li> <li>• Höchste Speicherfähigkeit von Bewegungsmustern</li> <li>• Dadurch Optimale Bedingungen für Fortschritte der sportlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Beginnende Stabilisierung der hormonellen Situation</li> <li>• Erhebliche individuelle Unterschiede in der Entwicklung (MARTIN/CARL/LEHNERTZ 1993)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abnahme der Entwicklungsgeschwindigkeit</li> <li>• Ausgeglichene Körperproportionen führt zu weiterhin günstige Voraussetzungen für Verbesserung koordinativer Fähigkeiten bei gesteigerte Kraftzunahme</li> <li>• Weiterhin sehr gute Bedingungen für Ausbau der sportlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Weitere Stabilisierung der hormonellen Situation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivelierung der altersbezogenen Leistungsunterschiede (JOCH 1992)</li> </ul>
<b>Sensible Phasen<sup>4</sup></b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskoordination</li> <li>• Beweglichkeit (passiv) (WINTER 1984)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskoordination</li> <li>• Bewegungsfertigkeiten</li> <li>• Beweglichkeit (aktiv)</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskoordination</li> <li>• Bewegungsfertigkeiten</li> <li>• Beweglichkeit (aktiv)</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Maximalkraft</li> <li>• Anaerobe Ausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsfertigkeiten</li> <li>• Maximalkraft</li> <li>• Anaerobe Ausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximalkraft</li> <li>• Anaerobe Ausdauer</li> </ul>	

# Arbeitsraster



## 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 – „Talentwettbewerb“?		BJS	BJS/JtFO	BSJ/JtFO	BJS/JtFO	BJS/JtFO	BJS/JtFO
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Ullrich/ Mäde/Peter	Methodisch- Didaktische Ausbil- dungswege	<p>Elementare Bewe- gungsausbildung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzung der ausgeprägten Bewegungsfreude und Lernbereitschaft zum Erwerb einer umfassenden Fähigkeits- u. Fertigkeitbasis (Elementarübungen)</li> <li>Bieten von Lerngelegenheiten mit ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, phantasieanregend u. variabel zum Laufen, Springen u. Werfen, Klettern, Steigen u. Balancieren, Hängen, Schwingen u. Schaukeln, Ziehen, Schieben u. Tragen, Fangen (CHOU-NARD 2004)</li> <li>Freud- u. lustbetont sowie kurzweilige Bewegungs- und Sportangebote</li> <li>Bewegungsgeschichten, Lösen von Bewegungsaufgaben zur Erweiterung des Bewegungsschatzes und der Förderung der motorischen Kreativität u. phys. Selbsterfahrung</li> </ul>	<p>Kinderleichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzung der günstigen Voraussetzungen zum Erwerb einer Vielzahl von Basistechniken (Anfangs in Grobform u. in der Folge Verfeinerung).</li> <li>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)</li> </ul>	<p>Kinderleichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Weiterer Fähigkeits- und Fertigkeitserwerb auf Grundlage der vorhergehenden Stufe.</li> </ul>	<p>Grundlagentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Schwerpunktmäßige Vermittlung konditioneller Fähigkeiten bei Stabilisierung (nur wenn möglich Ausbau) der koordinativen Fähigkeiten</li> </ul>	<p>Grundlagentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Phase erhöhter motorischer Leistungsverbesserung</li> <li>Gleichmäßige Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten in höchster Intensität</li> </ul>	<p>Aufbautraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgrund optimaler Lernmöglichkeiten sollte diese Phase für die Optimierung Perfektionierung der disziplinspezifischen Techniken und dem Ausbau der disziplinspezifischen Kondition ausgenutzt werden.</li> <li>Besinnliche Übernahme bestimmter Trainingsmethoden und –inhalte des Erwachsenentrainings.</li> </ul>	<p>Aufbautraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgrund weiterhin sehr guter Lernmöglichkeiten sollte diese Phase für die Perfektionierung der disziplinspezifischen Techniken und dem Ausbau der disziplinspezifischen Kondition ausgenutzt werden.</li> <li>Hoher Anteil von Trainingsmethoden und –inhalten des Erwachsenentrainings</li> </ul>
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							

# Arbeitsraster



## 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 Talenförder- 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	Spielfeste, Wettbewerbe	Cup, Pokale, Liga Spielfeste KILA	Cup, Pokale, Liga KILA	DSMM (Kreis, Land, regional)	DSMM	DJMM	DJMM
Talentwettbewerbe	Richter	Talentwettbewerbe sammeln					Konzepte It.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
<b>Physiologische Entwicklungsphase</b>	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
<b>Motorische Entwicklungsphase</b> (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

<b>Talentförderung Schule/Verband</b>		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
<b>Trainingsinhalte Methodik/Didaktik</b>	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	Kinderleichtathletik	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
<b>Technomotorischer Schwerpunkt</b>	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			
<b>Prinzipien</b>		Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)						
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere siehe Gesamtkonzept)	<b>LAUFEN</b>	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 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)
	<b>SPRINGEN</b>	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 (Flop, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
	<b>WERFEN</b>	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)	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

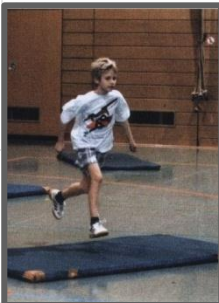
	7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Charakteristische Entwicklungsphase (motorische Entwicklung)	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
Prinzipien		Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)			Jugendleichtathletik			
the 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)	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) M 2000m Hindernis (0,914) W 1500m Hindernis (0,762)
	SPRINGEN	Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und erhöhte Abprungstelle)	Hochsprung (Flop, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	zum Hürdensprint		Hochsprung
Exemplarische Bewegungsfelder (weiteres s. u.)	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)		



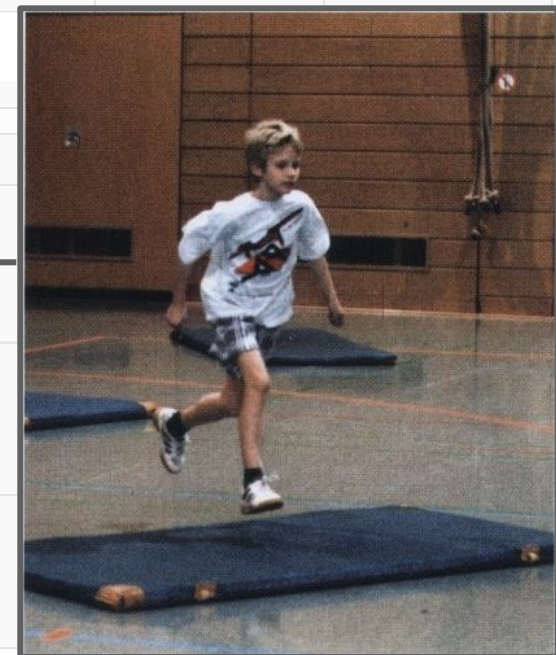
# Vom Überlaufen zum Hürdensprint



		7 und jünger	8/9 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre	14/15 Jahre	16/17 Jahre	18/19 Jahre
Physiologische Entwicklungsphase	Vorschulalter	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
Entwicklungsphase (Körperliche Entwicklung)	Phase der Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase (Pubeszenz)	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)
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	Elementare Bewegungsausbildung	Elementare Bewegungsausbildung	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining	
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Basis	Fertigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert

		U 8	U 10	U 12	U 14	U 16
Altersklassen-Bezeichnung (AK)		U 8	U 10	U 12	U 14	U 16
Prinzipien		Überwiegend Teamwettkämpfe Kein LAO- reglementiertes Stadium	Kinderleichtathletik gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; trecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)			
Exemplarische Bewegungsfelder (weiteres s. in der Gesamtkonzept)	LAUFEN	Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint	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 0,914/5,50m)
	SPRINGEN	Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hochsprung (Jump and reach, Absprung ohne Anlauf in die Höhe)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge mit V-Wertung)	Hochsprung (z.B. Hochsprung oder Straddle)	Hochsprung (z.B. Hochsprung oder Straddle)
	WERFEN	Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Tennisringwurf auf ein Ziel (Richtungsorientierung)	Radreifenwurf aus der Drehung Differenzierung auf Weite; Richtungs- und Orientierung)	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung (Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)	Diskuswurf M 1,00 kg W 0,75 kg

## 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	<b>Frühes Schulkindalter</b>	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase (Adoleszenz)		Beginn Erwachsenenalter (Maturität)
Entwicklungsphase (WIKEL/SPW/ABE/1987)	Konvergenzphase (Körpergröße, Muskelmasse)	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit					
Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	Talentfördergruppen (Schule)	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	<b>Kinderleichtathletik</b>	<b>Kinderleichtathletik</b>	<b>Kinderleichtathletik</b>	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertigkeitenorientiert	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ teilw. fertigkeitenorientiert	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ teilw. fertigkeitenorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert

Altersklassen-Bezeichnung (AK)		U 8	<b>U 10</b>	U 12	U 14	U 16
Prinzipien		Überwiegend Teamwettkämpfe; Kein LAO-reglementiertes Sport	<b>Kinderleichtathletik</b> e; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; artrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)			
Exemplarische Bewegungsfelder (weitere siehe Gesamtkonzept)	<b>LAUFEN</b>	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	<b>Hindernis-Läufe</b> (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 0,840/8,60m w 0,762/8,00m)
	<b>SPRINGEN</b>	Hochsprung (Jump and reach, ohne Anlauf in die Sprungweite)	Wassers-Hochsprung (gerader Anlauf und Absprung von erhöhter Absprungstelle)	Hochsprung (Hochsprung ohne Anlauf)	Hochsprung (Hochsprung ohne Anlauf)	Hochsprung (Hochsprung ohne Anlauf)
	<b>WERFEN</b>	Tennisringwurf auf (Richtungsorientierung)	Fahrradreifenwurf aus der Drehung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	Wurfbildung (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	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	<b>Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)</b>	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase		Beginn Erwachsenenalter (Maturität)
Entwicklungsphase (Winkel/SCHWABE, 1987)	Konvergenzphase (Bewegungssysteme)	Stabilisierungsphase (Bewegungssysteme)	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit				
Talentförderung Schule/Verband		Talentaufbaugruppen (Schule)	<b>Talentfördergruppen (Schule)</b>	E-Kader	D1-Kader	D2-Kader D/C-Kader	C-Kader
Trainingsinhalte Methodik/Didaktik	Elementare Bewegungsausbildung	Kinderleichtathletik	<b>Kinderleichtathletik</b>	<b>Kinderleichtathletik</b>		Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++	<b>Fertigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++ Teilw. Diszipliniert</b>	Diszipliniert Fertigkeitsorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert
				<b>teilw. diszipliniert</b>			

Altersklassen-Bezeichnung (AK)		U 8	U 10	U 12	U 14	U 16	
Prinzipien		Kinderleichtathletik				Jugendleichtathletik	
Prinzipien		Überwiegend Teamwettkämpfe; gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Kein LAO- reglementiertes Startrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)					
Exemplarische Bewegungsfelder (weiteres siehe Gesamtkonzept)	LAUFEN	Matten-Läufe (flache Hindernisse)	Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; flexible Abstände)	<b>Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)</b>	60m Hürden (m/w 0,762m/7,50m)	80m Hürden (m 0,840/8,60m, w 0,762/8,00m)	
	SPRINGEN	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 V-Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schrägsprung über Straddle)	Hochsprung	
	WERFEN	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)	Diskuswurf (M 1,00 kg, W 0,75 kg)	Diskuswurf (M 1,00 kg, W 1,00kg)	

**Hindernis-Sprints  
erhöhte Hindernisse  
feste Abstände**



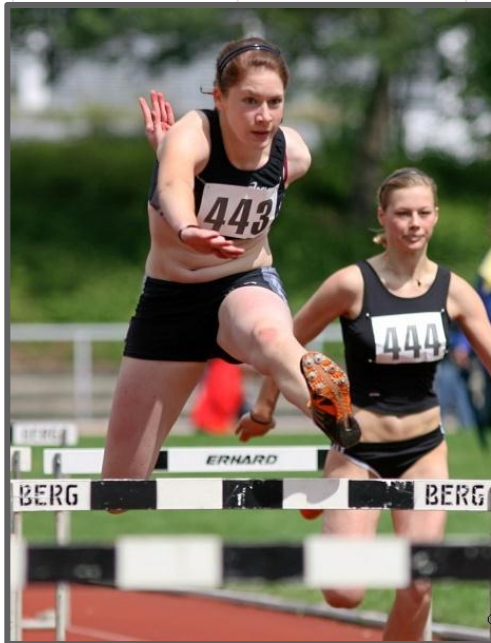


# Vom Überlaufen zum Hürdensprint



	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	<b>Erste puberale Phase (Pubeszenz)</b>	<b>Zweite puberale Phase (Adoleszenz)</b>	<b>zweite puberale Phase</b>	
Entwicklungsphase (Körpergröße, BMI, etc.)				Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden Differenzierung, der fortschreitenden		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	<b>Grundlagentraining</b>		Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++ Teilw. Fertigkeitenorientiert	<b>diszipliniert</b> <b>technikorientiert</b> Koordination +++ Teilw. Diszipliniert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert	Diszipliniert Technikorientiert



U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
<b>Jugendlleichtathletik</b>					
gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Wertungstabelle: „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)					
Hürden-Läufe	Hindernissprints	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)
Höhe Hindernisse; (siehe Abt. 2.1)	(erhöhte Hindernisse; feste Abstände ca. 6,00m)			M 200m Hü (0,914/30,00m) W 150m Hindernis (0,762)	M 3000m Hü (0,914) W 2000m Hindernis (0,762)
<b>60m-Hürden</b> <b>m/w 0,762/7,50m</b>				<b>80m Hürden</b> <b>300m Hürden</b>	
Hochsprung (Hürden mit erhöhter Sprungstelle)	Hochsprung (mit I/r-Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
Diskuswurf aus der Drehung	Diskuswurf mit Kinderdiskus aus der Drehung	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
Differenzierung auf Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	(Richtungs- und Raumorientierung, Gerät- und Technikgewöhnung)				

# 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		<b>Beginn. Erwachsenenalter (Maturität)</b>
Entwicklungsphase (Körpergröße, etc.)						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	Grundagentraining	<b>Aufbautraining</b>	Aufbautraining	Aufbautraining
Technomotorischer Schwerpunkt	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition + Basis	Fähigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition ++	Fertigkeitsorientiert Koordination +++ Kondition +++	Disziplinentorientiert Technikorientiert	<b>disziplinentorientiert technikorientiert</b>	Disziplinentorientiert Technikorientiert	Disziplinentorientiert Technikorientiert



tem

	U 10	U 12	U 14	U 16	U 18	U 20
<b>Kinderleichtathletik</b>	Jugendleichtathletik				<b>Jugendleichtathletik</b>	
Merkmale: gemeinsame Wertung von Jungen und Mädchen; Sportrecht; „Sieben Grundsätze der Kinderleichtathletik“ (s.u.)						
Hindernis-Läufe (erhöhte Hindernisse; feste Absprungstelle)	Hindernis-Sprints (erhöhte Hindernisse; feste Absprungstelle; Sprünge)	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)
<b>100m/110m Hürden</b>	Watussi-Hochsprung (gerader Anlauf und feste Absprungstelle)	Hochsprung (aus dem Anlauf Sprünge -Wertung)	Hochsprung (Flopp, Schersprung oder Straddle)	Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung
<b>400m Hürden</b>						
<b>1500m/2000m Hindernis</b>	Diskuswurf (Differenzierung auf Ziel/Weite; Richtungs- und Raumorientierung)	Diskuswurf (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)

# 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 Wettkampfregeln (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. Diszipl.](#)

Meisterschaftssystem

Link zum [Meisterschaftssystem](#)

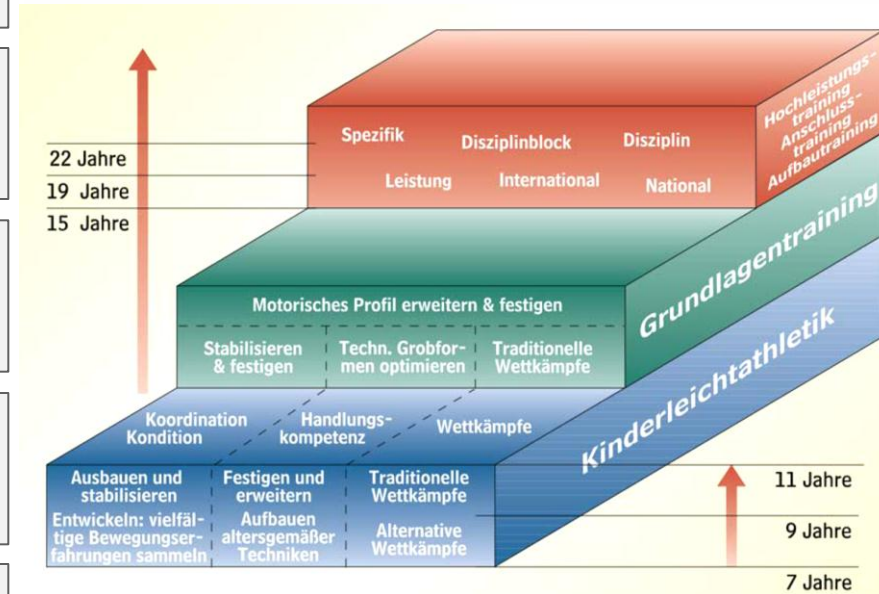
Mannschaftswettbewerbe

Link zum [Disziplinangebot DJMM](#)

Talentwettbewerbe

Altersklassenbezeichnung

Langfristige Entwicklung



**VIELEN DANK!**

