

Neuer Mehrkampf / U12 Einzelwettbewerb

Rems-Murr- Kreismeisterschaft 2017

**Ausgearbeitet von Karin Triemer und Inge Rieger,
Trainer der Abteilung Leichtathletik des
VfL- Winterbach**



Version: März 2015

Überblick

Ausgangssituation

Der klassische Vierkampf wurde zu einem Mehrkampf weiterentwickelt. Hierbei wurde besonderer Wert auf folgende Punkte gelegt:

- Mehr Aktionen
- Neue Varianten
- Vereinfachtes Messen
- Vereinfachte Auswertung

Mehr Aktionen

Beim Sprint gibt es neben dem 50m Sprint einen 50m Hürdenlauf, der die Koordination der Kinder fördert und fordert. Beim Wurf wird der Schlagball durch 3 verschiedene Wurfgeräte ersetzt, von dem jedes zweimal geworfen wird, also auch hier eine Verdopplung der Aktionen. Beim Hochsprung wird im Schersprung gesprungen, den im Gegensatz zum Flop alle Kinder technisch umsetzen können. So können alle Kinder mitmachen und jeder hat genau 6 Versuche.

Neue Varianten

Neue Wurfgeräte bringen Abwechslung in die Disziplin, was vorher ein Schlagball war, sind beim neuen Vierkampf Reifen, Medizinball und Wurfstäbe. Unterschiedliche Techniken beim Wurf bedeuten mehr Abwechslung und Spaß.

Beim Hochsprung im Schersprung können die Kinder bei jedem der 6 Sprünge zwischen 5 vorgegebenen Höhen wählen. Nach dem Reißen kann man also auch beim nächsten Sprung die Höhe wieder reduzieren, so ist auch Selbsteinschätzung gefragt.

Vereinfachtes Messen

Durch das Messen beim Wurf und beim Sprung werden viele Betreuer benötigt und es dauert lange. Einfacher und schneller wird der Wettkampf durch eine Vergrößerung der Messung, weg von Zentimetern und hin zu Zonen von 2m beim Wurf bzw. 30cm beim Weitsprung. Weiterhin wird beim Weitsprung durch ein Hindernis das Übertreten unmöglich.

Vereinfachte Auswertung

Der DLV eine neue Punktwertung für den Mehrkampf im Einzel vorgegeben, die ab 2013 umzusetzen ist: Der Beste bekommt einen Punkt, der Zweite zwei Punkte usw. Zählt man nach allen Disziplinen die Punkte zusammen, gewinnt der Athlet mit den wenigsten Punkten. Der neue Mehrkampf wurde dieser vereinfachten Wertung angepasst.

Die Disziplinen im Überblick

- Weitsprung in Zonen (30cm), mit 15cm Hindernis vor dem Absprung
- Sprint 50m aus dem Startblock
- Hürden 50m mit 5 Hürden 50cm hoch
- Wurf in Zonen (2m) Wurfgeräte sind Wurfstab, Medizinball und Reifen
- Hochsprung in der Schere (Anfangshöhe 75cm)

Neuer Mehrkampf – Sprint

Beschreibung

Der Sprint besteht aus 2 Wettbewerben, einem klassischen 50m Sprint und einem Hürdenlauf von 50m.

a. 50m Sprint

Jedes Kind hat einen Versuch, die Startposition ist im Tiefstart aus dem Startblock

b. Hürdenlauf

Der Hürdenlauf geht über 50m. Die fünf, 50 cm hohen Hürden sind im Abstand von 6,5m aufgestellt (12,5m, 19m, 25,5m, 32m und 38,5m). Jedes Kind hat einen Versuch, die Startposition ist im Kauerstart oder im Hochstart.

Dokumentation und Wertung

Die Disziplinen 50m Sprint und Hürdenlauf werden getrennt gewertet. Jeweils bekommt der schnellste Läufer einen Punkt, der zweitschnellste 2 Punkte usw. Sind 2 Athleten gleichschnell auf dem 3. Platz bekommen sie beide 3 Punkte und der nächste (der ist ja dann 5.) bekommt 5 Punkte.

Neuer Mehrkampf – Wurf

Beschreibung

Das Wurffeld ist ca. 15m breit und ca. 40m lang. Die erste Linie ist bei 1m, die Abstände zwischen den Linien ist 2m (also Linien nach 1m, 3m, 5m, 7m usw.). So entstehen 20 Zonen. Die Abwurfzone ist 3m breit. Es werden 3 verschiedene Wurfgeräte geworfen bzw. gestoßen. Diese sind: Reifen (600g, - 26Zoll Fahrradreifen einmal verdreht, mit Klebeband fixiert), Medizinball (1000g) und Wurfstäbe (80g). Das Kind wirft von jedem Wurfgerät jeweils 2 Stück. Daraus ergeben sich insgesamt 6 Würfe. Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten wird (die Abwurfzone ist nach hinten zu verlassen).

Der Anlauf:

- Wurfstab im 3er Rhythmus
- Reifen aus der einfachen Drehung
- Medizinball stoßen aus dem 3 Schritt-Rhythmus

Die Kinder, die den Anlauf noch nicht umsetzen können, dürfen auch aus dem Stand werfen.

Der weiteste Versuch eines jeden Wurfgeräts zählt. Gewertet wird die Zone in der das Wurfgerät aufkommt. Trifft das Wurfgerät auf die Linie, so zählt die höhere Zone (angekratzt gilt). Die Zonen der jeweils besten Würfe werden addiert.

Es werden alle 6 Wurfgeräte nacheinander geworfen, das Kind holt sich selbstständig das nächste Wurfgerät, das hinter der Abwurfzone liegt.

Dokumentation und Wertung

In den Bewertungszettel werden jeweils die besten Ergebnisse der Wurfgeräte eingetragen. So sieht der Bewertungszettel aus:

Wurf (Zonen)				
Name	Ring	Medizinball	Stab	Summe
Elke Muster	4	6	5	15

Der Athlet mit der höchsten Summe bekommt einen Punkt, der mit der zweithöchsten Summe bekommt 2 Punkte usw.

Neuer Mehrkampf – Weitsprung

Beschreibung

Die Kinder wählen ihren Anlauf frei, springen vor dem 15cm hohen Hindernis ab in die 30 cm breiten Zonen. Die Messung beginnt am Grubenrand. Im Stadion wird das Hindernis auf die grubennahe Zonenmarkierung gelegt. Es werden 13 Zonen auf der Messlatte markiert,

Jedes Kind hat 3 Versuche, der weiteste Versuch wird gewertet. Beide Füße müssen ganz in der Zone landen (wenn das Kind mit einem Fuß auf einer Zonengrenze zum Landen kommt, dann zählt das kleinere Ergebnis).

Dokumentation und Wertung

So sieht der Bewertungszettel aus:

Weitsprung (Zonen)			
Name	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
Elke Muster	7	6	9

Der Athlet mit der höchsten Wertung bekommt einen Punkt, der mit der zweithöchsten Wertung bekommt 2 Punkte usw.

Neuer Mehrkampf - Hochsprung

Beschreibung

Der Hochsprung ist so aufgebaut, dass die Latte problemlos bei 5 vorgegebenen Höhen aufgelegt werden kann. Die Höhen sind 1: 75cm, 2: 85cm, 3: 95cm, 4: 105cm und 5: 115cm. Es wird im Schersprung gesprungen. Für jede Höhe gibt es zwei Anlaufstationen. Eine von rechts und eine von links. Der Anlauf ist von einer 6 bis 9m großen Zone, im 45° Winkel zur Latte.

Jedes Kind hat 6 Versuche, nach jedem Versuch kann das Kind neu entscheiden über welche Höhe es springen möchte. Die drei höchsten gültigen Versuche werden gewertet. Gültig ist der Versuch, wenn die Latte oben bleibt.

Die Durchführung sieht so aus: Die Kinder der Riege verteilen sich auf die 5 Höhen. Die Höhen sind als Stationen durch Hütchen markiert. Die Kinder der niedrigsten Höhe fangen an. Nach den Sprüngen der Höhe 1 folgen die Sprünge der Höhe 2 usw. Nach jedem Versuch kann sich das Kind wieder für eine Höhe entscheiden. Wenn ein Kind beispielsweise Höhe 2 geschafft hat, aber Höhe 3 gerissen hat, muss das Kind entscheiden, ob es 3 noch einmal probiert, oder ob es auf Nummer Sicher geht und noch einen Sprung der Höhe 2 macht.

Dokumentation und Wertung

So sieht der Bewertungszettel aus:

Hochsprung (Zonen)							
Name	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	4. Versuch	5. Versuch	6. Versuch	Summe
Elke Muster	1	2	3 - ungültig	3 - ungültig	2	2	6

Die besten 3 Versuche werden eingekringelt und im Summefeld addiert eingetragen

Der Athlet mit der höchsten Wertung bekommt einen Punkt, der mit der zweithöchsten Wertung bekommt 2 Punkte usw.

Neuer Mehrkampf - Gesamtwertung

In dieser Tabelle ist die Vorgehensweise für die Ermittlung der Platzierung dargestellt:

	Sprint		Hürden		Wurf		Weitsprung		Hochsprung		Ergebnis	
	Zeit (s)	Wertung	Zeit (s)	Wertung	Zonen	Wertung	Zonen	Wertung	Zonen	Wertung	Summe	Platzierung
Maria	7,5	1	8,5	2	15	6	9	1	8	6	16	3
Susi	7,8	2	9,2	6	18	5	8	3	10	3	19	5
Franzi	8,9	5	8,9	3	19	3	9	1	11	2	14	2
Sabine	7,9	3	8,0	1	20	1	7	4	12	1	10	1
Karin	9,2	6	9,0	4	20	1	7	4	10	3	18	4
Judith	8,5	4	9,1	5	19	3	7	4	10	3	19	5

Ein Tabellenkalkulationsprogramm unterstützt die Ermittlung der Wertung mit folgenden Formeln:

Für Sprint und Hürden (da ist ja weniger besser): Rang, wobei Reihenfolge =1 ist

Für Wurf, Weitsprung und Hochsprung (da ist ja mehr besser): Rang, wobei Reihenfolge =0 ist