

Jochen-Appenrodt-Pokal 2016

Liebe Sportfreunde,

nachfolgend erhalten Sie eine Arbeitshilfe für die Ausrichtung des Jochen-Appenrodt-Pokals.

Die Durchführung der einzelnen Disziplinen richtet sich nach den Vorgaben aus den Disziplinkarten, die durch den Deutschen Leichtathletik-Verband herausgegeben wurden. Wir verweisen bei den einzelnen Disziplinen auf die in den jeweiligen Disziplinkarten beschriebenen Regeln und Vorgaben, die grundsätzlich verbindlich einzuhalten sind. Abweichungen und Modifikationen werden hier punktuell beschrieben und haben für den Jochen-Appenrodt-Pokal einen verbindlichen Charakter.



Vorkämpfe

Sollte es in einem LVN-Kreis nur eine interessierte Mannschaft für das JAP-Finale geben, so ist kein Vorkampf notwendig. Die Abfrage bei ihren Mitgliedsvereinen erfolgt durch die Jugenden der Kreise vor den Osterferien.

Bei mehr als einer interessierten Mannschaft, muss der Kreis den Finalteilnehmer **bis zu den Sommerferien** ermitteln. Der Vorkampf kann gemeinsam mit einem anderen Kreis durchgeführt werden. Wenn möglich, sollte jeder Finalteilnehmer an einem Vorkampf teilgenommen haben.

Organisation

Teams

Ein Team besteht aus einer „gemischten“ Mannschaft, d.h. sowohl Mädchen als auch Jungen. In jeder Disziplin muss ein gemischtes Team aus mindestens 6 Kindern an den Start gehen. Ein Team besteht aus insgesamt mindestens 6 und höchstens 11 Mädchen und Jungen.

Wertung

In jeder Disziplin, außer den Lauf-Disziplinen, können bis zu 11 Kinder an den Start gehen. Jeweils die besten 6 Kinder werden gewertet. Die Anzahl der Durchgänge in der jeweiligen Disziplin wird in den Wettkampfkarten genannt. Bei den Laufdisziplinen wird nur jeweils ein Durchgang durchgeführt.

Disziplinen

- 6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel
- Schlagwurf
- Stabweitsprung
- Weitsprung
- Stadioncross

Finale

Das Finale wird am Samstag, 17.09.2016 in Aachen vom TSV Alemannia Aachen ausgerichtet.

Kontakt

Dirk Lewald

Beauftragter für Kinderleichtathletik

Tel. p.: 02041/ 760860

Mobil p.: 0177/ 6335545

E-Mail: dirk.lewald@lvn-sport.de

Tim Bruckmann

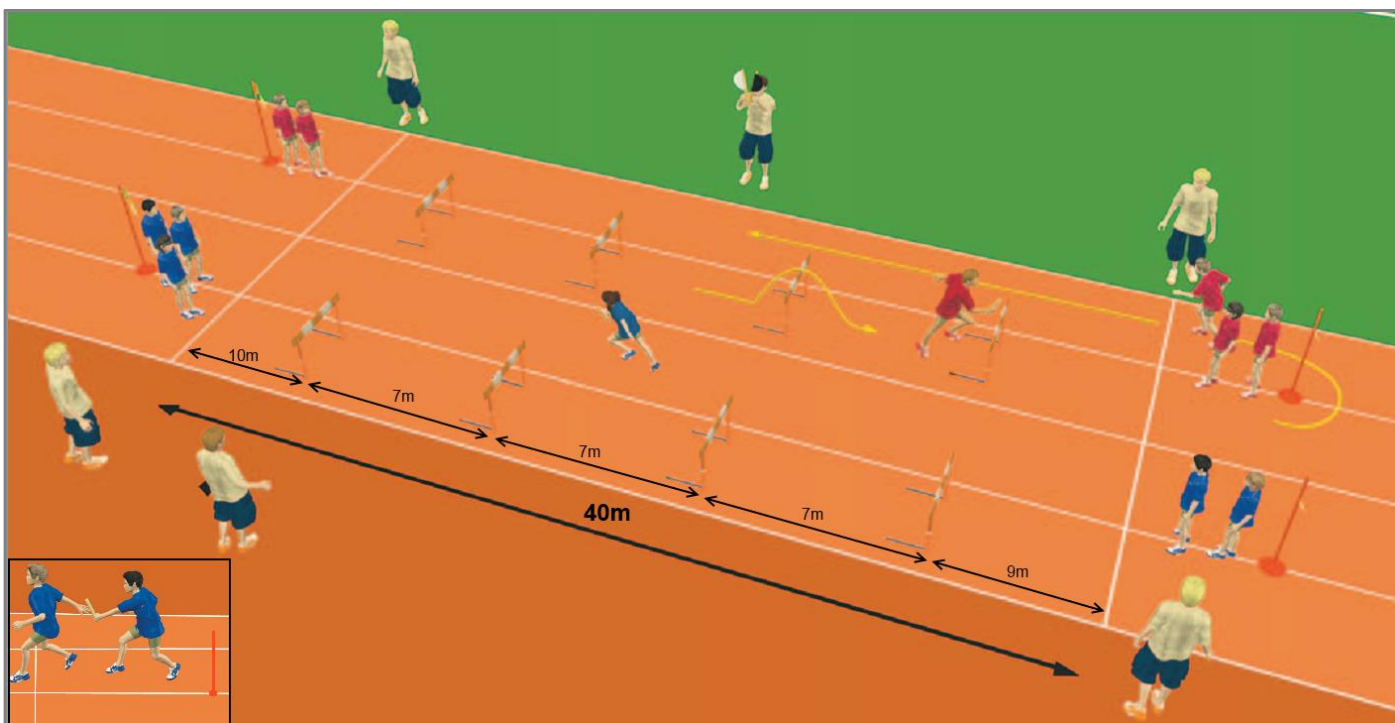
Referatsleiter

Tel.: 0203/ 7381-642

Fax: 0203/ 7381-638

E-Mail: tim.bruckmann@lvn-sport.de

6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und den Tennisring an den nächsten übergeben.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 60cm (z. B. Kinder-Hürden oder

hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von 7m zueinander.

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss vor dem ersten Hindernis abgeschlossen sein. Dies gilt auch für den Wechsel vor dem Flachsprint.

WETTKAMPFHelfER (4 Teams)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrollreue

WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

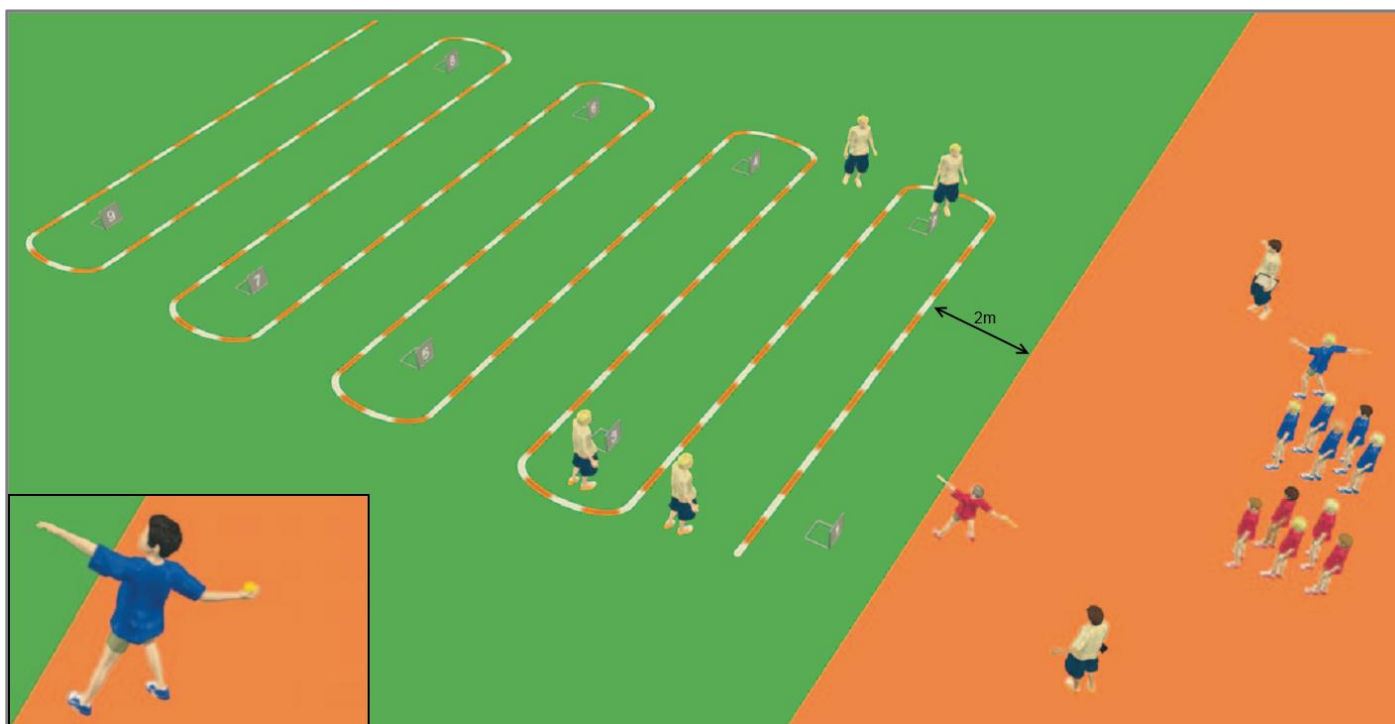
MATERIAL (4 Teams)

- 16 Kinder-Hürden (Empfehlung: Bananenkartons)
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe (als Staffelstab)
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 4 Parteibänder

Hinweise:

- Als „Staffelstäbe“ werden Tennisringe verwendet.
- Wir empfehlen die Verwendung von Bananenkartons.
- Die Staffelübergabe erfolgt, wie in der Karte beschrieben, von hinten nach vorne aus dem Stand oder in der Bewegung.

Schlagwurf



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft einen Tennisring aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht

(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Tennisringe, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

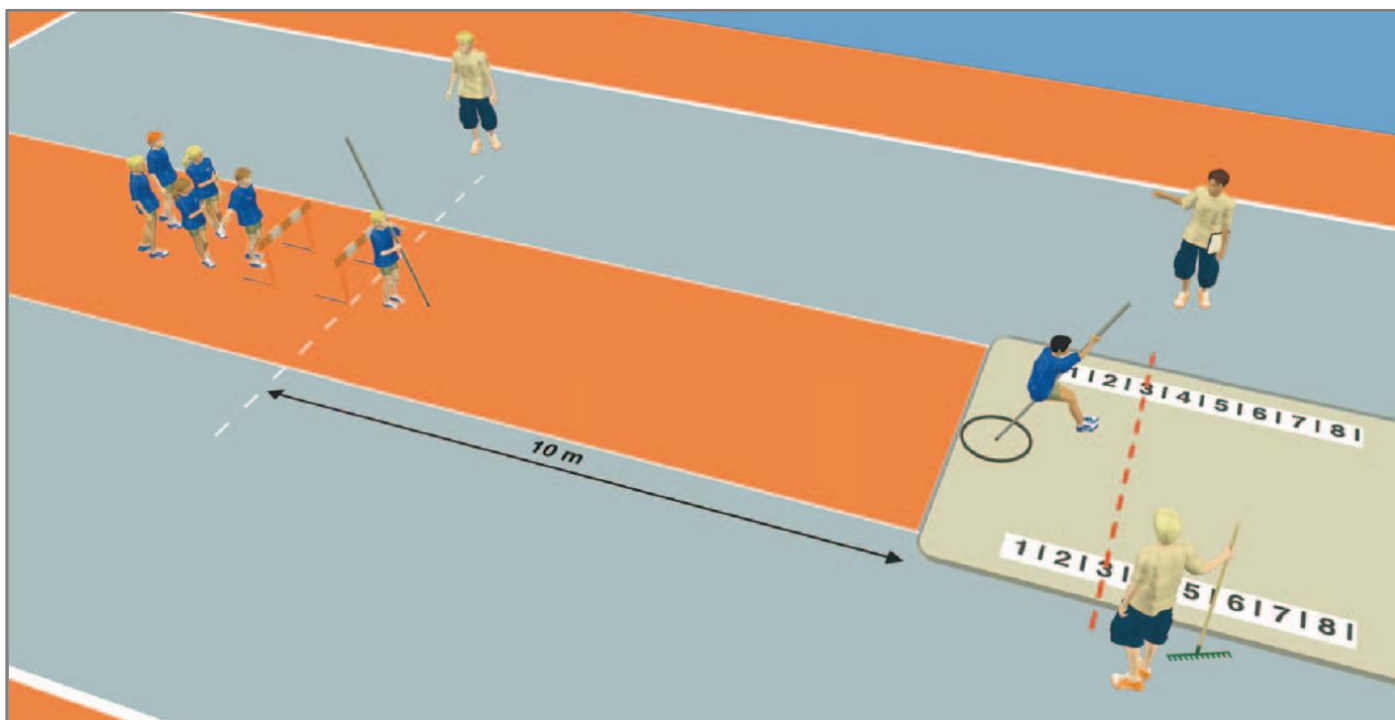
MATERIAL (pro Anlage)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Tennisringe

Hinweise:

- Es wird mit Tennisringen geworfen.
- Bei Wüfen über die Zonengrenze hinaus werden die Punkte weiter gezählt, ggf. Maßband bereit halten

Stabweitsprung



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- **Ziel:** Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestecken.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen

- zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.
- In der Grube sind jeweils 30cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

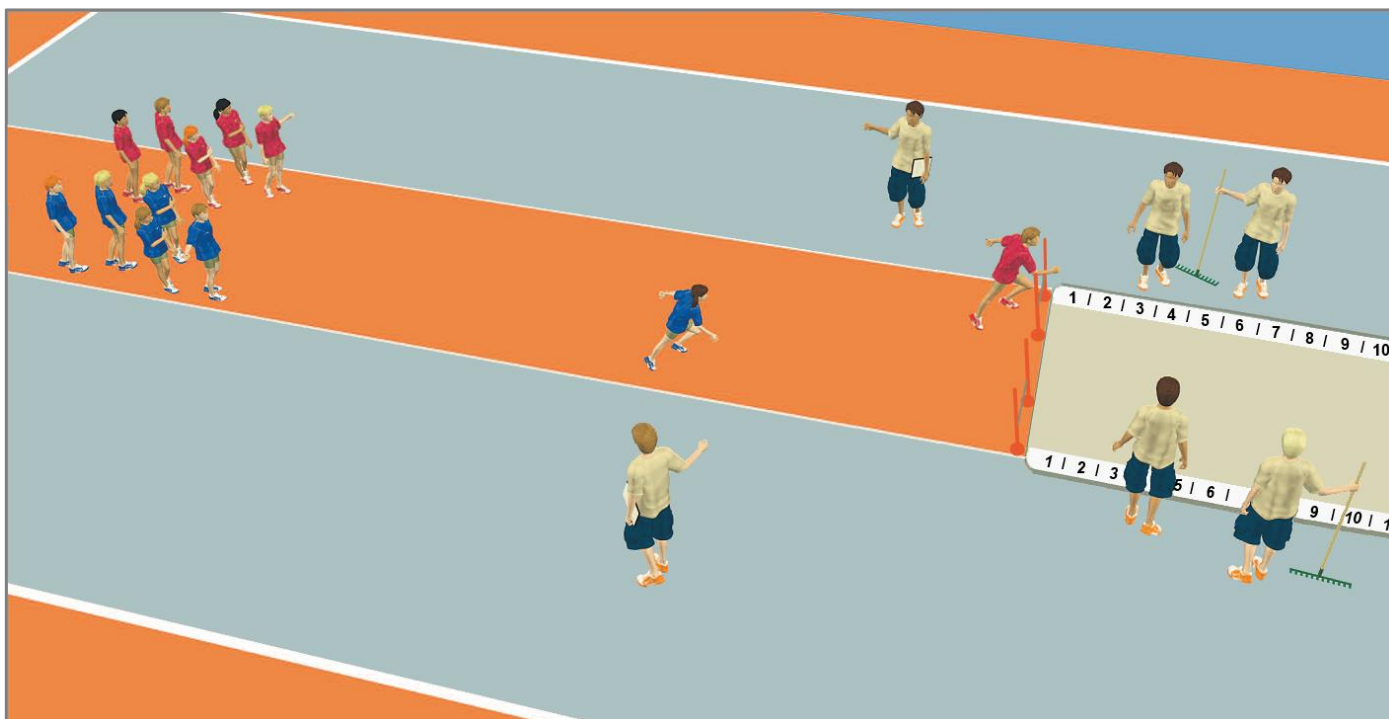
MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe (Bambusstäbe)
- 1 Einstichbereich (z.B. Fahrradreifen)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen

Hinweis:

- Es wird mit Bambusstäben gesprungen.

Weitsprung



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen nach einem frontalen Anlauf (max. 15m) einbeinig über eine Höhenorientierung (60cm) möglichst weit springen. Die Landung erfolgt beidbeinig.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Fällt die Latte der Höhenorientierung bei einem Sprung herunter, so ist der Sprung mit 0 Punkten zu bewerten.
- Beginnend mit dem Grubenrand sind 30cm breite Zonen markiert.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.

Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

Hinweis:

Aus Sicherheitsgründen muss die Höhenorientierung so aufgebaut werden, dass das Hindernis umfällt bzw. die Stange herunterfällt, sollte die Höhe von 60cm nicht übersprungen werden.

WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Messen der Weite
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- 1 Besen/Rechen

Hinweis:

- Es wird über eine Höhenorientierung (60cm) gesprungen.

Stadioncross



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Am Ende des Wettkampftages sollen die Kinder einen Stadionparcours in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.
- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind dringend zu

beachten.

- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1000m bis 2000m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Der Stadioncross sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampfes durchgeführt werden.

WETTKAMPFHelfER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer

WERTUNG

- Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

MATERIAL

- 1 Stoppuhr (Empfehlung: Druckeruhr)
- zahlreiche Markierungshilfen (u.a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hoch-/ Weitsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife

Hinweis:

- Die Streckenlänge soll zwischen 1000m und 2000m betragen.