



# Tag der Leichtathletik 2015

**U12 / U10 / U8 Kinderleichtathletik**

**Samstag, 10. Oktober 2015 ab 10:30 Uhr**

**Andernacher Rheinanlagen, Konrad-Adenauer-Allee  
im Rahmen der Deutschen Meisterschaft im Gehen**



- Ausrichter:** DJK Andernach  
**Meldungen:** Jennifer Jüngling  
Meldung ausschließlich auf Excel-Meldeformular per Mail an  
**djkandernach@LVRheinland.de**
- Team:** Ein Team besteht aus mindestens 5 bis maximal 9 Teilnehmern.  
Teamwertung 5 Kinder gemischt. Vereine mit weniger als 5 Teilnehmern werden  
in Startgemeinschaften zusammengefasst.
- Startgeld:**
- |                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| Team Kinderleichtathletik                | 30,00 € |
| Team Kinderleichtathletik + Teambetreuer | 25,00 € |
| Einzelteilnehmer                         | 5,00 €  |
| Schulen                                  | 0,00 €  |

**Meldeschluss: Donnerstag, 1. Oktober 2015**

## **U12**

**Jahrgang 04/05 (06)**

|                |                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 50 m Sprint    | Auf einer Wiese aus dem Hochstart                                   |
| Fünfsprung     | Vier Versuche                                                       |
| Stoßen (2 kg)  | Stoßen aus der seitlichen Auslage mit Anlauf, 4 Stöße in Zonen (1m) |
| 5 Runden Gehen | Auf einer Rundstrecke von ca. 195m Gehen wie die Profis             |

## **U10**

**Jahrgang 06/07 (08)**

|                             |                                                                                                                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 m Sprint                 | Auf einer Wiese aus dem Hochstart                                                                                                     |
| Wechselsprünge (2 Versuche) | 12 Reifen im Rhythmus li-li-li-re-re-re-li-li-li usw. schnellstmöglich durchspringen. Abstand der Reifen 25 cm, bei Beinwechsel 50cm. |
| Medizinballstoß (1 kg)      | Stoßen aus der seitlichen Auslage ohne Anlauf, 4 Stöße in Zonen (1m)                                                                  |
| 4 Rundenlauf                | Lauf auf gepflastertem Weg mit einer Rundenlänge von ca. 195m                                                                         |

## **U8**

**Jahrgang 08/09**

|                          |                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 x 30 m Sprint          | 2 Sprints über 30m; 1. Position Hocke Körper in Laufrichtung;<br>2. Position im Stand mit Rücken zur Laufrichtung                                             |
| Hochweitsprung           | Sprung aus 5m-Anlauf über ein Hindernis; Anfangshöhe 45 cm,<br>Steigerung bis 65 cm im 10-cm Abstand; danach im 5 cm Abstand<br>(Maximal 2 Versuche pro Höhe) |
| Schlagwurf aus dem Stand | 4 Würfe in Zonen (1m) mit Bohnensäckchen aus der Schrittstellung                                                                                              |