



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics

vielseitiger Mannschaftswettkampf U14

# Leichtathletik



Landessportfest der Schulen

Schulsportwettkampf für Schüler\*innen im Alter von 10-13 Jahren

(Schuljahr 2025/2026: Jahrgänge 2013-2016)

**Disziplinen:**

50-Meter Hindernis-Sprintstaffel

Zonenweitsprung

Hochsprung (Schersprung)

Medizinballstoß

Tennisring-/Wurfraketen-Wurf

8-Minuten-Lauf

Stand: August 2025

## Zielsetzungen:

Im Mittelpunkt des Wettbewerbes steht der Mannschaftsgedanke. Mädchen und Jungen starten gemeinsam in einer gemischten Mannschaft. Alle Wettkampfübungen werden von der gesamten Mannschaft durchgeführt. Mit diesem Wettkampf soll eine gemeinsame Vorbereitung im Sportunterricht angestrebt werden.

Die Wettkampfübungen des Wettkampfes U14 in der Leichtathletik sind unter dem Gesichtspunkt leichtathletischer Vielseitigkeit zusammengefasst. Ein leichtathletisches Training mit Schüler\*innen im Alter von 10-13 Jahren setzt seinen Schwerpunkt im Grundlagentraining. In dieser Altersklasse gilt es, grundlegende Fähigkeiten und Technikelemente in den Leichtathletikdisziplinen Lauf (Sprint, Langstrecke, Hürden), Sprung und Stoß/Wurf zu entwickeln. Koordinative und konditionelle Elemente stellen wichtige Schwerpunkte dar.

## Grundsätze zur Durchführung:

Bei der Durchführungsreihenfolge der 6 Mannschaftsdisziplinen hat es sich als sinnvoll erwiesen, dass die "50-m Hindernis-Sprintstaffel" als erster und der "Ausdauerlauf" (8-Minuten-Lauf) als abschließende Disziplin durchgeführt wird. Die Reihenfolge kann aber auch anders erfolgen. Ein **Beispielablaufplan** kann hier

<https://www.sporttalente.nrw/schulsportwettkampfe/landessportfest-der-schulen/sportarten-termine/leichtathletik/>

als Word-Datei heruntergeladen und an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Bei der 50-Meter Hindernis-Sprintstaffel ergibt sich die Wertung durch einen Direktvergleich nach Platzierung oder durch das Ergebnis von Zeitläufen. Bei den Sprung- und Wurf- bzw. Stoßwettbewerben geht jeder gültige Versuch in die Wertung ein. Die Summe aller Wertungspunkte ergibt die Mannschaftsleistung. Für jede einzelne der sechs Wettkampfdisziplinen werden die Rangplätze der Mannschaften ermittelt (Vergleich der Mannschaftsleistungen untereinander). Sieger ist die Mannschaft, die am Ende in der Summe die geringste Rangplatzzahl erzielt hat. Bei Gleichplatzierungen entscheidet die Reihenfolge: erst die Mehrheit des ersten Rangs; wenn dann noch keine Entscheidung getroffen werden kann die Punkte des Ausdauerlaufs und danach, wenn noch benötigt, die Zeit des Staffellaufs. Wenn Spikes vorhanden sind, dürfen diese genutzt werden.

## Allgemeine Bestimmungen:

Der Wettkampf U14 Leichtathletik ist ein Wettkampf für gemischte Mannschaften. Eine Mannschaft besteht aus maximal 12 Mitgliedern (6 Mädchen und 6 Jungen), von denen pro Wettkampf 5 Mädchen und 5 Jungen eingesetzt werden müssen. Die Besetzung kann für jede Disziplin geändert werden.

Der Wettkampf richtet sich an Schüler\*innen im Alter von 10-13 Jahren. Es sind nur Kinder ab der Jahrgangsstufe 5 startberechtigt!

### Ansprechpartner im LVN:

Alessa Jaspert  
*Schulsportbeauftragte*

[a.jaspert@lvn-sport.de](mailto:a.jaspert@lvn-sport.de)

Sebastian Dreesbach  
*Referent für Jugend- & Schulsport*

Tel.: 015566 933238

[sebastian.dreesbach@lvnordrhein.de](mailto:sebastian.dreesbach@lvnordrhein.de)

### Ansprechpartner im FLVW:

Tapio Linnemöller  
*Vorsitzender Kommission Schulsport*

Tel.: 0571 5093477

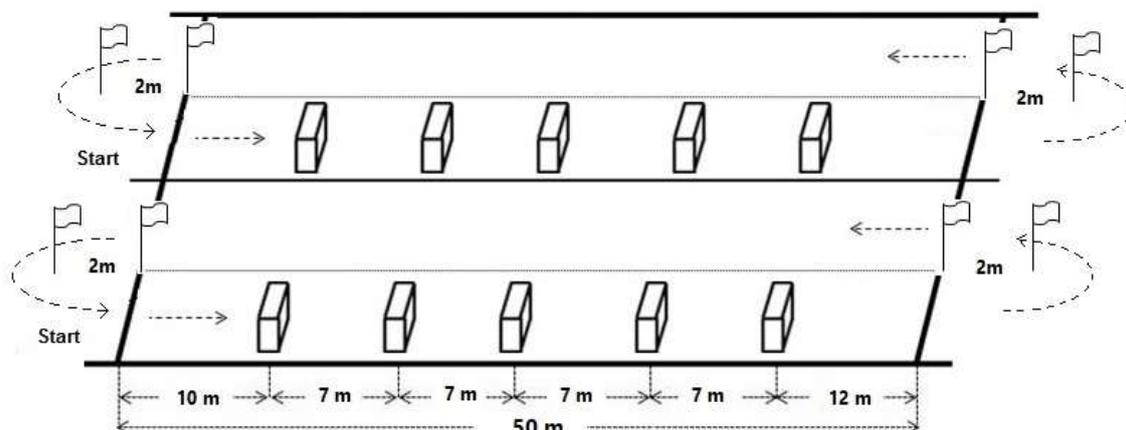
[Tapio.Linnemoeller@flvw.de](mailto:Tapio.Linnemoeller@flvw.de)

Christian Breitbach  
*Jugendbildungsreferent*

Tel.: 02307 371-595

[Christian.Breitbach@flvw.de](mailto:Christian.Breitbach@flvw.de)

# 50-Meter Hindernis-Sprintstaffel



## Anforderung

- Hindernisse überlaufen und Flachsprint bei maximaler Geschwindigkeit.

## Durchführung

- Gelaufen werden soll in Form einer Pendelstaffel auf dem Hinweg ein 50m Hindernissprint (z.B. über Bananenkartons) und auf dem Rückweg ein 50m Flachsprint.
- Je die Hälfte der Mannschaft stellt sich an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen.
- Der erste Läufer beginnt über die Hindernisbahn.
- Jedes Mannschaftsmitglied umläuft die letzte Fahnenstange (läuft um seine Mannschaft herum) und übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer.
- **Bei widrigen Witterungsbedingungen oder schlechter Laufbahn (Rahmenbedingungen) kann die Übergabe von vorn stattfinden!**

## Beachte

- Die Hindernisse sollten kindgerecht und nur so hoch sein, dass sie problemlos überlaufen werden können (Höhe: 40 cm bis max. 60 cm | Empfehlung: 50cm).
- Bei der Teilnahme von mehr als 3 Mannschaften wird empfohlen, die Staffel auf dem Spielfeld/Rasen durchzuführen oder Zeitläufe anzusetzen.

## HINWEIS:

Als „Staffelstab“ dient ein Tennisring. Der letzte Läufer auf der Startseite erhält ein Parteiband und wenn dieser Läufer bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet.

## Wertung

Sieger ist die Mannschaft, deren Läufer nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke als Erster die Ziellinie passiert haben. Bei Zeitläufen ist die Mannschaft Sieger, die die schnellste Zeit erreicht hat.

## Kampfrichter

Je Mannschaft einen Kampfrichter (ggf. mit Uhr) an der Fahnenstange der Startgruppe.

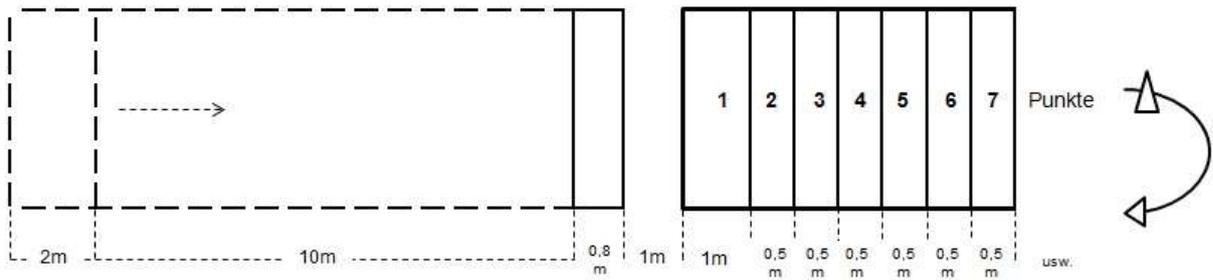
## Regelwerk

Jedes Mannschaftsmitglied umläuft auf dem Hinweg und auf dem Rückweg die letzte Fahnenstange (läuft um seine Mannschaft herum) und übergibt den Tennisring von hinten an den nächsten Läufer. Der Tennisring darf bis zum ersten Hindernis übergeben werden.

## Gerätebedarf (pro Mannschaft)

- 4 Fahnenstangen
- 5 Bananenkartons (o.ä.)
- 1 Tennisring (oder Staffelstab)
- ggf. Stoppuhren

# Zonenweitsprung



## Anforderung

- Anlauf als Steigerungslauf
- Anlauf-/Absprungkoordination
- Einbeiniger Absprung
- Landung mit beiden Füßen

## Durchführung

- Die Mannschaft stellt sich in einer Zone (10-12m) vor der Absprungsfläche auf.
- Der Anlauf beträgt wie in der Skizze 10m.
- Der erste Springer läuft an, springt in eine der Zonen und verlässt nach der Landung die Grube nach vorn. Jeder Springer hat 3 Versuche.
- Die erste Messzone ist 1m und die nachfolgenden Zonen sind je 0,5m lang.

## Wertung

- Der Sprung in die erste Zone wird mit einem Punkt bewertet, ein Sprung in die zweite mit 2 Punkten usw. Die Zonen können über die Skizze hinaus ausgezeichnet werden.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## Kampfrichter

Je Mannschaft ein Kampfrichter und ein Helfer zum Haken.

## Regelwerk

Es wird nur der hintere Abdruck gewertet. Ein Sprung wird mit 0 Punkten bewertet, wenn der Absprung hinter der Absprungsfläche liegt.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

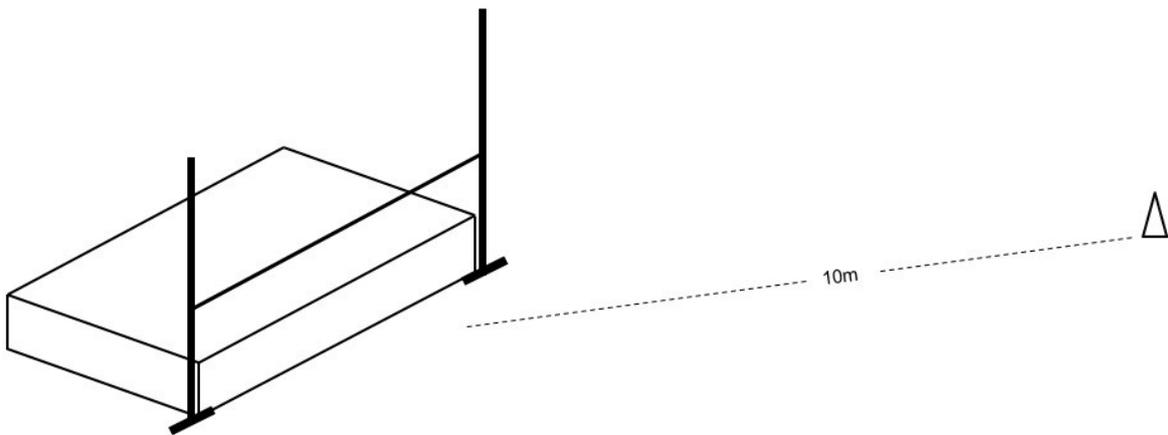
- Fahnenstange / Pylone
- Harke
- Bandmaß
- Markierungskreise/ Klebeband
- Markierungshilfen für die Zonen (z.B. Pylone)

## HINWEIS

Die erste Messzone kann breiter als 1m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab.

**TIPP:** Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungzone einen *Schaumstoffblock* (z.B. Block-X) zu platzieren.

# Hochsprung (Schersprung)



## Anforderung

- rhythmischer Anlauf
- dynamischer Absprung
- koordinierte Lattenüberquerung und Landung

## Durchführung

- Zunächst springen die Mädchen und Jungen von rechts anlaufend mit dem linken Bein ab. Die Landung muss auf dem Fuß des Schwungbeines erfolgen.
- Die Anfangshöhe beträgt für alle Teilnehmer 1,00m. Gesteigert wird jeweils um 5cm. Es darf keine Höhe ausgelassen werden.
- Jedes Mannschaftsmitglied hat je Höhe einen Versuch.
- Nachdem das letzte Mannschaftsmitglied ausgeschieden ist, beginnt die gesamte Mannschaft von der anderen Seite, wieder bei der Anfangshöhe (Anlauf von links, Absprung mit rechts).

## Wertung

- Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## Kampfrichter

Je Mannschaft ein Kampfrichter und zwei Helfer, um die Latte aufzulegen.

## Regelwerk

Das Ausscheiden eines Springers erfolgt:

- beim Reißen der Latte
- beim Absprung mit dem falschen Bein
- bei einer Landung auf dem Rücken oder einem anderen Körperteil und beim Berühren der Matte ohne Sprungausführung.

Nach Abbruch eines Anlaufes ist nur ein weiterer Anlauf bei dieser Sprunghöhe erlaubt.

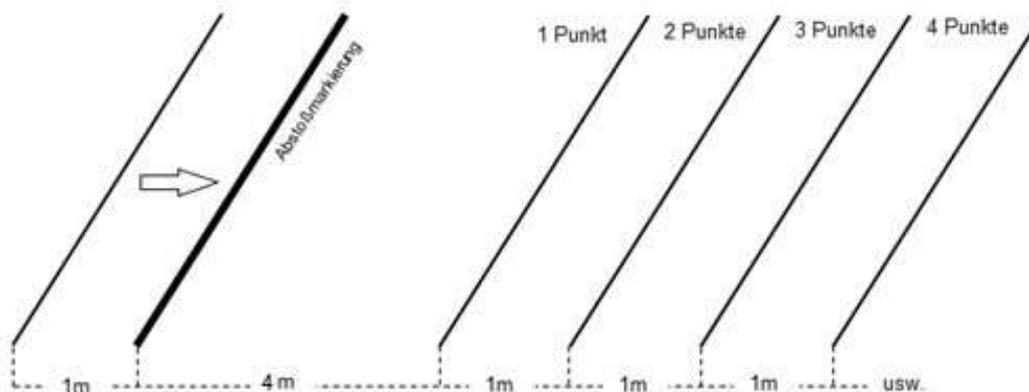
## Gerätebedarf (pro Anlage)

- 2 Fahnenstangen
- 2 Hochsprungständer
- Hochsprunglatte
- Messlatte

## HINWEIS

Aus Motivationsgründen könnten auch zwei Mannschaften im direkten Vergleich gegeneinander auf einer Anlage springen.

# Medizinballstoß



## Anforderung

- Schulung der Körperstreck- und Stoßbewegung

## Durchführung

- Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1m breit) durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab.
- Jedes Mannschaftsmitglied hat je Weite einen Versuch.
- Bei einem Fehlversuch (Übertreten oder Berührung der Abstoßmarkierung, Landung des Balles vor oder auf der Weitemarkierung u.a.) scheidet der Teilnehmer aus. Der Teilnehmer scheidet ebenfalls aus, wenn der Ball geworfen wird.
- Die Anfangsentfernung beträgt 4m und gesteigert wird um jeweils 1m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung.
- Nachdem das letzte Mannschaftsmitglied ausgeschieden ist, beginnt die gesamte Mannschaft wieder bei der Anfangsentfernung, wobei nun mit der anderen Hand gestoßen wird.

## Wertung

- Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt.
- Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

## Kampfrichter

Je Mannschaft einen Kampfrichter und zwei Helfer, um die Bälle zurückzuholen.

## Regelwerk

Das Überschreiten und Berühren der Abstoßmarkierung gilt als Fehlversuch. Sollte als Abstoßmarkierung ein Balken oder eine Dachlatte verwendet werden (nicht empfohlen), so ist das frontale Berühren der dem Stoßenden zugewandten Fläche erlaubt.

Die Folge eines Fehlversuches ist das unmittelbare Ausscheiden.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

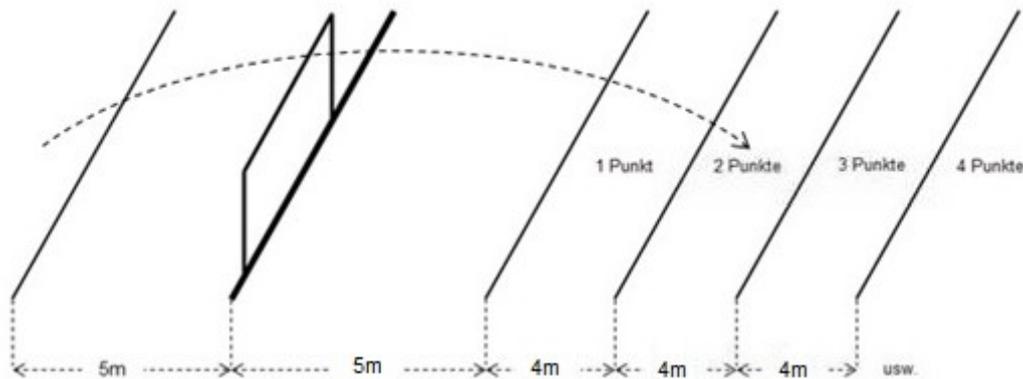
- 2kg Medizinbälle (oder wahlweise 1,5kg)
- Bandmaß
- gut sichtbare Orientierungshilfen (z.B. Dachlatte, Hochsprunglatte) für die Zonen

## HINWEIS

Zur Orientierungshilfe der Schüler wird empfohlen, die Abstoßgasse jeweils von der zur Stoßhand entgegengesetzten Seite anzugehen.

**TIPP:** Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn vor der Abstoßmarkierung (in der Skizze die Linie mit 1m-Abstand vor der Abstoßmarkierung) als Begrenzung Hürden stehen.

# Tennisring- / Heuler-Wurf



## Anforderung

- Weitwurf aus kurzem Anlauf

### Bewegungsbeschreibung:

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/schlagana.html>

## Durchführung

- Die Mannschaftsmitglieder stehen hinter einem Tor oder Hindernis an einer festen Abwurfmarkierung, die 5m vom Tor entfernt ist. Es muss über das Tor in Richtung Platz geworfen werden.
- Jeder Werfer hat 6 Versuche.
- Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.
- Landet der Tennisring oder die Wurfrakete auf der Weitenmarkierung, zählt die niedrigere Zone.
- Es wird keine seitliche Zonenbegrenzung empfohlen.

## Kampfrichter

Je Mannschaft zwei Kampfrichter in der Nähe der Wurfzonen und ein Kampfrichter an der Abwurfmarkierung.

## HINWEISE

**In den Landesteilfinals (FLVW und LVN) wird der Wurf mit Wurfraketen durchgeführt. In den Vorrunden besteht die Wahlmöglichkeit zwischen Tennisringen und Wurfraketen. Der Wettkampfleiter kann am Tag aus organisatorischen Gründen eine seitliche Zonenbegrenzung festlegen (Mindestbreite 12m). Alle Mannschaftsmitglieder führen ihren Versuch durch, bevor die Ringe oder Wurfraketen eingesammelt werden!**

**Aus organisatorischen Gründen kann die Anzahl der Würfe bis auf mind. 3 Versuche reduziert werden.**

## Wertung

Die Würfe werden wie folgt bewertet:

- 1 Punkt = 10-14m
- 2 Punkte = 14-18m
- 3 Punkte = 18-22m
- 4 Punkte = 22-26m
- 5 Punkte = 26-30m
- usw.

Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

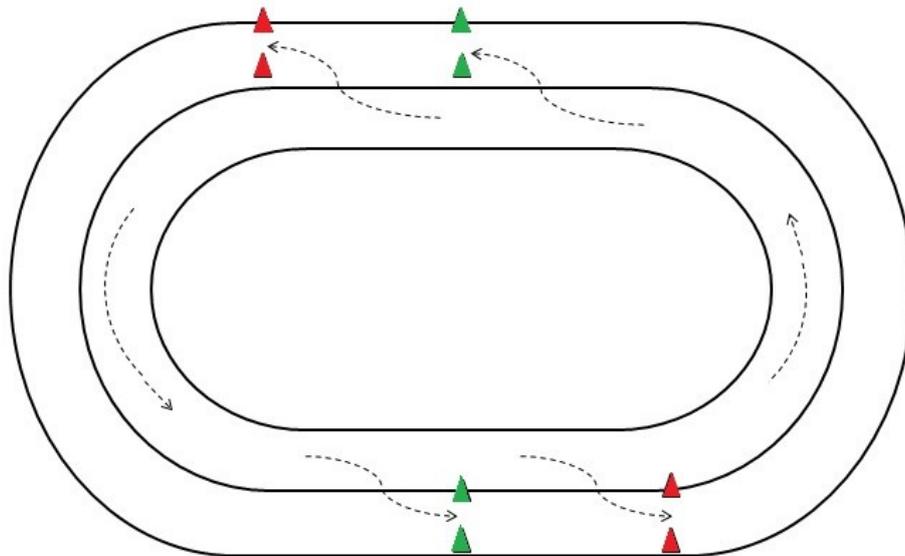
## Regelwerk

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder betreten noch übertreten werden.

## Gerätebedarf (pro Anlage)

- Fußballtor o.ä.
- 10 Wurfringe oder Heuler/Wurfraketen
- Abwurfmarkierung
- Zonenmarkierungen
- Bandmaß

# 8-Minuten-Lauf



## Anforderung

- 8 Minuten Ausdauerlauf

## Durchführung

- Die teilnehmenden Mannschaften (Bsp. Skizze: 2 Mannschaften grün und rot) werden auf einer 400m-Rundbahn in gleichem Abstand voneinander aufgestellt. Gelaufen wird über einen Zeitraum von 8 Minuten durch farbige (hier: grün oder rot), der Mannschaft zugehörige Pylonen (s. Skizze).
- Nach jeweils 200m stehen pro Team zwei zugehörige (farbige – grün / rot) Pylonen.
- Nach Ablauf von 7 Minuten wird die letzte Minute angesagt.

## Wertung

Sieger ist die Mannschaft, die innerhalb von 8 Minuten die meisten zugehörigen (farbigen) Pylonen durchlaufen hat.

## Kampfrichter

Je Mannschaft zwei Kampfrichter, die das Durchlaufen der Pylonen zählen.

## Gerätebedarf (pro Mannschaft)

- 4 Pylonen (farbig - visuell besser zu erkennen)
- Stoppuhr
- ggf. Handzähler

## HINWEIS

Sollte keine 400m-Rundbahn vorhanden sein, müssen die Abstände der farbigen Pylonen entsprechend der Streckenlänge angepasst werden.

Um den Laufrhythmus beizubehalten, werden die farbigen, zu einer Mannschaft gehörenden Pylonen nicht auf Bahn 1 platziert, sondern auf den äußeren Bahnen aufgestellt.

Pfeile in der Skizze markieren die Laufrichtung.