

# leichtathletik



Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen

Die Lehre der  
Leichtathletik

training



**Bodenturnen ist  
nicht schwer**

Grundtechniken sicher und  
einfach erlernen

**Spaß am und  
Lust auf Wettkampf**

Athleten im Umgang mit Angst,  
Druck und Nervosität unterstützen

**Kinderleichtathletik**

In Training und Wettkampf begeistern und fordern

## Ihr Kinderlein, kommet, ...



... o kommet doch all.

Ich bin überzeugt, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie diesem Weihnachtsklassiker in der Adventszeit mindestens einmal begegnen werden. Und in gewisser Weise passt er auch zu unserer Dezember-Ausgabe. Denn die „Kinderlein“ sollen kommen, in unserem Fall nicht zur Krippe in Bethlehems Stall, sondern in die Leichtathletik-Vereine.

Anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe schwerpunktmäßig mit unseren Jüngsten. Dominik Ullrich, Vizepräsident Jugend im DLV, blickt auf die Entstehung des Wettkampfsystems zurück und erläutert auch dessen pädagogischen Unterbau, den er mit dem „Erfolgsfaktor 4B“ umschreibt. Nicolas Fröhlich und Kristin Winter geben Beispiele für motivierende und abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Die Jungtrainerin Kim-Jessica Thöne verrät, was einen als Trainer erwartet, wenn man sich entscheidet, in der Kinderleichtathletik aktiv zu werden. Und Prof. em. Dr. Herbert Hopf geht auf die schwierige Frage der Talenterkennung im frühen Leichtathletikalter ein.

Wir blicken aber auch wieder einmal über die Grenzen Deutschlands hinaus. Konkret: in die Niederlande. Dort ist Erfolgstrainer Honoré Hoedt, der unter anderem Bram Som und Sifan Hassan trainiert hat, seit einigen Jahren sehr engagiert, Grundschulkindern zu besserer Motorik zu verhelfen. Viele seiner Ansichten decken sich mit den Überlegungen in der Kinderleichtathletik hierzulande. Für Honoré Hoedt gehören die Bekämpfung des Bewegungsmangels in der Gesellschaft und die Talentsichtung zusammen. Denn: Man muss Kinder zunächst einmal vom Sport begeistern, um feststellen zu können, ob sie talentiert sind. Das Versprechen, die Motorik junger Menschen zu verbessern, öffne zudem die Türen von Schulen, Vereinen und auch der Politik. Honoré Hoedt ist der Meinung: Wir Leichtathletik-Trainer haben das Know-how, was heutzutage mehr denn je von Bedeutung ist. Dieses Wissen gilt es, in die Welt zu tragen, und das führt die Bedeutung für unser Tun vor Augen, dem wir ruhig Wertschätzung entgegenbringen sollten. Es geht in der Kinderleichtathletik nicht nur darum, junge Menschen zu trainieren und zu beschäftigen, sondern auch darum, ihnen viel Wichtiges für das Leben mitzugeben!

Ich finde, dies fügt sich wunderbar ein in die vorweihnachtliche Zeit, die nun anbricht. Denn auch die nun wieder viel zitierte Nächstenliebe ist Wertschätzung wie Auftrag zugleich. Nächstenliebe bedeutet nämlich: Jeder von uns verdient es, wertgeschätzt zu werden für das, was er ist. Aber jeder ist auch aufgerufen, anderen diese Wertschätzung entgegenzubringen.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Familien und Trainingsgruppen eine schöne (Vor-)Weihnachtszeit und wie immer natürlich auch eine gute Lektüre.

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Dominic Ullrich

Der Vizepräsident Jugend im DLV ist einer der prominentesten Verfechter des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik, das er mit entwickelt hat. Er ruft zudem alle Trainer und Lehrer auf, die „4B“ im Blick zu haben, die er in dieser Ausgabe vorstellt.

### Dr. Nicolas Fröhlich

Der Lehrwart im Leichtathletik-Verband Pfalz ist ebenfalls ausgewiesener Kinderleichtathletik-Experte und hat insbesondere die Motivation der Jüngsten im Blick.

### Kim-Jessica Thöne

Die Jungtrainerin wurde vor Kurzem als Vorsitzende U27 in die Ständige Konferenz Jugend „Schulsport & Bildung“ gewählt und wirbt dafür, sich die Trainertätigkeit zuzutrauen – auch als junger Mensch.

### Kristin Winter

Die Kinderleichtathletik-Expertin leitet in ihrem aktuellen Beitrag die Adventszeit ein, indem sie unter anderem eine weihnachtliche Mottostunde vorstellt.

### Prof. (em.) Dr. Herbert Hopf

Der Sportpädagoge lehrte viele Jahre an der Universität Göttingen. Von 1993 bis 1997 war er zudem Lehrwart des DLV.

### Christian Gustedt

Der Leipziger beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundagentraining, hat aber auch große Erfahrung im Feld des Turnens.

### Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Die ehemalige Hürdensprinterin und die ehemalige Volleyballerin beraten Sportler und helfen ihnen, Erfüllung im Sport zu finden. Mehr Informationen bieten beide auf ihrer Website [goldspirit.de](http://goldspirit.de)

### Honoré Hoedt und Andreas Grieb

Der Niederländer war bereits sieben Mal als Trainer bei Olympischen Spielen. Er konzentriert sich aber nicht allein auf die Elite, sondern motiviert auch Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung. It-Redakteur Andreas Grieb fasst seine Präsentation vom diesjährigen Lauftrainer-Kongress in Kopenhagen zusammen und hat ihm im Interview weitere Fragen gestellt.

10



40



34



Fotos: Christian Heilmann (oben), Christian Gustedt (Mitte), Loopland Gelderland (unten)

## Kinderleichtathletik

Wettkampfsystem KiLA

### 4 | 10 Jahre Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Dominic Ullrich

Erfolgsfaktor 4B

### 6 | Bewegen und begeistern, um damit zu bilden und zu binden

Dominic Ullrich

Trainingsgestaltung

### 10 | Kinder im Training motivieren und fordern

Dr. Nicolas Fröhlich

Trainerrolle

### 18 | Was erwartet mich als Trainer in der Kinderleichtathletik?

Kim-Jessica Thöne

Hallentraining

### 20 | Themenstunden für das Wintertraining

Kristin Winter

## Service

Überblick

### 17 | Einstieg in die Kinderleichtathletik

It-Redaktion

## Grundlagentraining

Leistungsmerkmale

### 24 | Talenterkennung im frühen Leichtathletikalter

Prof. (em.) Dr. Herbert Hopf

Turnen

### 40 | Kindgerechtes Erlernen von Turn-Grundtechniken am Boden

Christian Gustedt

## Sportpädagogik

Druck und Nervosität

### 28 | Spaß am statt Angst vor dem Wettkampf

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

## Nachwuchsgewinnung

Loopland Gelderland

### 34 | In bewegungsarmen Umfeldern Talente entdecken und entwickeln

Honoré Hoedt und Andreas Grieb (It)

## Zeitreise

Vor 19 Jahren

### 46 | Die Aufgaben der Kinderleichtathletik sind vielschichtig



Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

# 10 Jahre Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Autor: Dominic Ullrich

In diesem Jahr wird das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik zehn Jahre alt. Die Geschichte der Kinderleichtathletik beginnt jedoch bereits viele Jahre davor. Denn Kindern ein kind- und entwicklungsgemäßes Angebot im Training zu machen und sie vielseitig auszubilden, war Vordenkern, wie Hans Katzenbogner, Fred Eberle, Dieter Massin und Winfried Vonstein, eine Herzensangelegenheit – konnte das Kindertraining doch nicht einfach ein reduziertes Erwachsenentraining sein. Dominic Ullrich, Vizepräsident Jugend im DLV, blickt auf die vergangenen zehn Jahre und die Vorgeschichte zurück.

### Die Kinderleichtathletik vor der Kinderleichtathletik

Für kindgemäße Angebote in der Leichtathletik hatten sich Experten aus dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) bereits 2001 auch im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzt. Seit diesem Jahr gibt es dort die Wettbewerbsform, die vielfältige Übungen aus der Kinderleichtathletik bereits vor 22 Jahren abbildete.

1997 bis 2006 brachte der Deutsche Leichtathletik-Verband dann das Projekt „Leichtathletik in Aktion“ auf den Weg. Mit meist sechs Veranstaltungen pro Jahr konnten Grundschul Kinder bei diesem Schaufensterprojekt des DLV an verschiedensten Stationen Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Lauf, Sprung oder Wurf gemeinsam ausprobieren.

### Die Entstehung des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik

„Es wird das trainiert, was im Wettkampf gefordert wird!“, so eine der Schlussfolgerungen des DLV, die zur Entwicklung neuer Wettkampfinhalte für Kinder in der Leichtathletik bundesweit geführt hat. Bereits 2009 wurde eine DLV-Expertenkommission unter der ehrenamtlichen Leitung des damaligen stellvertretenden Vorsitzenden der DLV-Jugend, Dominic Ullrich, gebildet. Die weiteren Mitglieder dieser Kommission waren David Deister, Dr. Birgit Dreisbach, Fred Eberle, Esther Fittko, Hans Katzenbogner, Yvonne Ripper, Hans-Joachim Scheer, Mo Schwarz und Axel Voigt. Die Aufgabe „Initiierung WK-System“ wurde von 2010 bis 2013 in das Arbeitsprogramm der Jugend aufgenommen.

Die ersten beiden bundesweiten Modellveranstaltungen des neuen Wettkampfsystems Kinderleichtathletik wurden dann unter den Augen zahlreicher geladener Landesverbandsvertreter aus ganz Leichtathletikdeutschland im April 2009 in Frankfurt a. M. sowie im Mai 2009 in Darmstadt ausgetragen. Weitere 40 bundesweit durchgeführte Veranstaltungen folgten in der Erprobungsphase 2011 und waren damit die Grundlage für ein praxiserprobtes Wettkampfkonzzept. Zu den bundesweiten Veranstaltungen kamen zudem zahlreiche Fortbildungen, Multiplikatoren ausbildungen, Regionalkonferenzen und Gespräche in den Landesverbänden hinzu. In einzelnen Landesverbänden wurden bereits die ersten C-Trainer-Ausbildungen Leistungssport mit dem Schwerpunkt Kinderleichtathletik angeboten.

Im November 2013 wurde das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik nach den Regeln der Deutschen Leichtathletik-Ordnung verbindlich eingeführt.

Fünf Jahre nach der Einführung des sportartübergreifenden wurde dieses mittels einer Evaluation in Form von Experteninterviews und einer Online-Umfrage weiterentwickelt. Dabei wurden unter anderem weitere Disziplinen, wie das Gehen, eingeführt und die Disziplinkarten wurden überarbeitet.

### Inklusion in der Kinderleichtathletik

Die Kinderleichtathletik richtet sich an alle Kinder, mit oder ohne Behinderung, egal welchen Geschlechts. Alle sollen die Möglichkeit haben, Leichtathletik im Verein ausüben zu können und an Wettkämpfen teilzunehmen.

2022 wurde dank der Förderung durch die Aktion Mensch das bestehende Kinderleichtathletik-Wettkampfsystem inklusiv erweitert und

sowohl das E-Book als auch das gedruckte Wettkampfsystem konnten ergänzt und überarbeitet werden. Das Wettkampfsystem beinhaltet nun zu den verschiedenen Kategorien, z. B. vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint; vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung; vom Schlagwurf zum Speerwurf, Tipps für vier unterschiedliche Schadensklassen:

- > Sehbehinderte
- > Hörbehinderte
- > geistig Behinderte
- > körperlich/motorisch Behinderte

### Verzahnung mit anderen Wettbewerben

Das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik ist eng mit weiteren Wettbewerben verbunden, die insbesondere für Kinder, die keinem Leichtathletik-Verein angehören, einen ersten Kontakt zum Sport darstellen. Dies sind:

#### > Bundesjugendspiele

Ein besonderer Zugang zur Kinderleichtathletik in den Schulen besteht in der sogenannten Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele. Die Bewegungsfelder „schnelles Laufen“, „weit Werfen/Stoßen“, „weit/hoch Springen“ oder „ausdauernd Laufen“ ermöglichen nahezu die direkte Möglichkeit der Nutzung der bestehenden Disziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik, bei denen Einzelleistungen erfasst werden.

#### > Jugend trainiert für Olympia und Paralympics

Seit 2022 gibt es für „Jugend trainiert“ einen eigenen, sportartübergreifenden Grundschulwettbewerb. Auch hier bilden die Disziplinen aus der Kinderleichtathletik die Übungen aus der Sportart Leichtathletik.

### Potenziale der Kinderleichtathletik

„Die Kinderleichtathletik stellt einen wichtigen Baustein erfolgreicher Kinder- und Jugendarbeit im Deutschen Leichtathletik-Verband dar. Gemeinsam wollen wir Kinder in der Leichtathletik bewegen und begeistern, um sie damit zu bilden und zu binden!“, verdeutlicht Dominic Ullrich, der seit 2017 als DLV-Vizepräsident Jugend bundesweit auch die Verantwortung für die Kinder und Jugendlichen im DLV hat. Mit dieser Erfolgsformel „4B“ werden die unterschiedlichen Perspektiven und Zielsetzungen, auch der Kinderleichtathletik deutlich (vgl. „Bewegen und begeistern, um zu bilden und zu binden“ ab Seite 6). Es geht hierbei um möglichst attraktive Zugänge zur Leichtathletik (Bewegen und Begeistern). Durch die gemeinsamen Teamerlebnisse werden wichtige Motivlagen (Spaß und Miteinander) der Kinder zum Vereins-sport erfüllt und führen zur verstärkten Bindung an die Sportart Leichtathletik. Vor allem durch das Miteinander werden wichtige bewegungs- sowie bildungsrelevante Kompetenzen vermittelt und bilden damit wichtige Voraussetzungen als Grundlage für den möglichen späteren (Nachwuchs-)Leistungssport.

Nach 10 Jahren Kinderleichtathletik finden sich nun Top-Athleten, die mit dem Wettkampfsystem „groß“ geworden sind. Die junge Trainer-Generation ist ebenfalls mit der Kinderleichtathletik im Verein aufgewachsen und führt diese im eigenen Verein, ganz selbstverständlich, weiter. Das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik ist angekommen in der Welt der Leichtathletik.