

## Einladung zum Hallensportfest für alle

Die Leichtathletik-Sparte des ATSV veranstaltet ein „Sportfest für alle“  
Schülerinnen und Schüler U 12/10/8

**Samstag, den 21. März 2026**

in der Sporthalle der Schulzentrum Heimgarten Reesenbütler Redder, 22926 Ahrensburg.  
Begrüßung und Orga-Einteilung um 14:15 Uhr; der Wettkampf beginnt um 14.30 Uhr,  
ab 13.30 Uhr ist die Halle geöffnet.

Teamwettkampf U08 / U10 / U12 (4 Disziplinen): ab 14:30 Uhr

U 8 – Jahrgänge 2019/20: Pendelstaffel Slalom, Zielwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U10 – Jahrgänge 2017/18: Pendelstaffel Slalom, Zielwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U12 – Jahrgänge 2015/16: Pendelstaffel Slalom, Scherhochsprung, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

Eine Mannschaft besteht aus jeweils 4-7 Teilnehmern. Sie kann auch als gemischtes Mixed-Team starten.

Die Mannschaftswertung erfolgt pro Altersklasse (keine Einzelwertung). Die einzelnen Leistungen werden in Punkte umgerechnet und zum Mannschaftsergebnis addiert. Falls einzelne Starter kein komplettes Vereinsteam bilden können, trotzdem melden, wir organisieren vor Ort vereinsübergreifende Mannschaften soweit möglich. Alle sollen mitmachen!

**Meldungen bitte per Email an Mathias Brock ([mathias-brock@t-online.de](mailto:mathias-brock@t-online.de))**

**Meldeschluss: Samstag, der 14.03.2026.**

Meldegebühr: 4,00 € je Teilnehmer; Nachmeldungen: zusätzlich 2,00€ je Teilnehmer.

Am Veranstaltungstag bitte letzte Änderungen bis spätestens 14:00 Uhr an die Organisationsleitung.  
Urkunden werden direkt am Ende der Veranstaltung in der gemeinsamen Siegerehrung ausgegeben.

Uhrzeit	U08/U10 mixed (JG 2019 und jünger)	U10 mixed (JG 2017/18)	U12 (JG 2014/2015)
	<b>Riege Kila 1</b>	<b>Riege KiLa 2</b>	<b>Riege 3</b>
<b>14.15</b>			
<b>Beginn: 14.30</b>	Pendelstaffel Hindernis	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom
<b>15.00</b>	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Hindernis	Scherhochsprung <u>Oder</u> Zielwurf
<b>15.30</b>	Pendelstaffel Slalom	Zielwurf Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Hindernis
<b>16.00</b>	Zielwurf Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2
16.30	Rundenstaffeln		
17.00	Siegerehrung		

Der Zeitplan wird entsprechend der Teilnehmerzahl und dem Verlauf der Veranstaltung angepasst.

Hinweise: die Heimgartenhalle besitzt eine Tribüne für Zuschauer und Betreuer.

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- Die Stadt Ahrensburg und der Veranstalter übernehmen keine Haftung im Schadensfall.

Mit sportlichem Gruß

Mathias Brock - Leichtathletikabteilung Ahrensburger TSV

## **Kurzbeschreibung der Disziplinen U08 /10**

### **Pendelstaffel Slalom:**

Auf einer 30m langen Strecke stehen Hütchen, die im Slalom umlaufen werden müssen. Nach der Wendemarke soll auf geradem Weg zu der eigenen Mannschaft gesprintet und der Staffelstab übergeben werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie.  
Es zählt der bessere von zwei Läufen.

### **Pendelstaffel Hindernis:**

Auf einer 30m langen Strecke stehen für den Hinweg Bananenkisten, die überlaufen werden müssen. Nach dem Umlaufen einer Wendemarke muss auf dem Rückweg unter Stangen durchgelaufen werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie und dürfen nach der Übergabe des Staffelstabes starten.  
Es zählt der bessere von zwei Läufen.

### **Zielballwurf:**

In einer Sprossenwand sind drei **Ringe** auf unterschiedlichen Höhen / Wurfwand befestigt. Die Kinder stehen hinter einer Linie (Abstand: U8 = 4m; U10 = 5m; U12 = 6m) und müssen mit Schlagbällen durch die Ringe werfen, um Punkte zu sammeln (oberster Ring = 3 Punkte, mittlerer Ring = 2 P, unterer Ring = 1P).  
Es gibt zwei Durchgänge mit je drei Würfeln.

### **Medizinballstoßen:**

Ein Medizinball (U8 = 800g; U10 = 1kg; U12 = 1,5 kg) muss mit einer Hand nach vorne gestoßen werden (Grundbewegung Kugel-Standstoß). Als Abwurfmarkierung dient eine umgekippte Bank. Hinter der Bank liegen Turnmatten quer hintereinander. Beim Erreichen der ersten Matte gibt es einen Punkt, für die zweite Matte zwei Punkte, usw.  
Jede/r hat drei Versuche, die alle zu der Mannschafts-punktzahl addiert werden.

DLV KiLa Standard-Wettbewerbe (Freiluft geeignet, nur zur Information)

## KINDERLEICHTATHLETIK

Disziplinen*	w/m 6/7 U 8	w/m 8/9 U 10	w/m 10/11 U 12
--------------	----------------	-----------------	-------------------

### LAUF

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	30 m	40 m	50 m**
Vom „Über-Laufen“ zum Hürdensprint	Hindernissprint-Staffel (30 m)	Hindernissprint (30-40 m) Hindernissprint-Staffel (30-40 m)	Hindernissprint (40-50 m) Hindernissprint-Staffel (40-50 m)
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel			6 x 50m Staffel 4 x 50m Staffel**
Vom „Ausdauernd-Laufen“ zum Dauerlaufen	Biathlon-Staffel (400-600 m)	Biathlon-Staffel (600-800 m) Transportlauf	Verfolgungs-Staffel (6 x 800 m) 800 m** Crosslauf** (1500-2500 m)
Vom „Marschieren“ zum Gehen		Geh-Staffel (3 x 400 m) Gehen (400-600 m)	Geh-Staffel (3 x 600 m) Gehen** (1000 m/2000 m)

### SPRUNG

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Zielweitsprung	Weitsprung-Staffel Weitsprung in die Zone	Weitsprung**
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung	(Scher-)Hochsprung**
Vom Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	Einbeinhüpfer-Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung	Stabweitsprung	Stabweitsprung

### WURF

Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf**
Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß	Beidarmiger Stoß	Medizinballstoß	(Kugel-)Stoß
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf