

# Kinderzehnkampf 2024

## der LG 90 Ebersberg-Grafring

### Die olympische Königsdisziplin Mehrkampf

Die Leichtathletik setzt sich zusammen aus den Disziplinen des Sprint, Sprung, Wurf und Lauf. Der Mehrkampf kombiniert alle diese Elemente zu einem Event. Er ist aber mehr als eine Aneinanderreihung der Einzeldisziplinen. Die Kombination erschafft eine Herausforderung und Attraktivität, die den Mehrkampf seit über 100 Jahren zu etwas Besonderem macht.

### Kindgemäße Modifikation der klassischen Disziplinen

Klassisch	Altersklasse				
	U8	U10	U12	U14	U16
100 m – Sprint	30 m		50 m	75 m	100 m
Weitsprung (Balken)	Absprung frei		Zone		Balken
Kugelstoß (7,26 kg)	1,0 kg Ball	1,5 kg Ball	2,0 kg Ball	2,0 kg	3,0 kg/4,0 kg
Hochsprung	Hoch-Weitsprung		Hochsprung		
400 m – Sprint	150 m – Shuttle Lauf				
110 m – Hürdensprint	50 m – Hindernissprint			60m Hürden	80m Hürden
	0,35 cm	0,55 cm	0,65 cm	76,2 cm	76,2 cm
Diskus (2 kg)	Gummiring – Wurf			0,75 kg	1,00 kg
Stabhochsprung	Stabweit			Stabhochsprung	
Speerwurf (800 g)	Vortex			400 g	500 g/600 g
1500 m – Lauf	400 m	800 m			

Alle Disziplinen sind somit kindgemäß modifiziert. Diese reichen von kleinen Änderungen wie beim Weitsprung (freier Absprung, Zone) bis zu deutlichen wie dem 150 m Shuttle-Run. Die Laufstrecken wurden im Allgemeinen gekürzt, bzw. an die Disziplinen der entsprechenden Altersklasse (U14, U16) angepasst. In den Sprungdisziplinen werden die Anfangshöhen so niedrig angesetzt, dass sich jeder Teilnehmer der Herausforderung stellen und mit großer Wahrscheinlichkeit eine gültige Leistung erzielt. Da es in keiner Disziplin eine Null-Leistung geben sollte, ist eine zusätzliche Versuchswiederholung bzw. Hilfestellung bei der Anfangshöhe möglich.

### Die Kinder im Mittelpunkt

Die Kinder werden jederzeit von erfahrenen Trainern, ehemaligen und aktiven, älteren Athleten unterstützt, so dass für jedes einzelne Kind ein positives Gesamterlebnis möglich ist. Der Zehnkampf soll sowohl Anfänger als auch leichtathletikerfahrene Kinder begeistern. Kinder und Jugendliche aus anderen Sportarten sind im Sinne eines Angebots zur Förderung der sportartübergreifenden Vielseitigkeit ebenfalls herzlich willkommen.

### Eine attraktive Gesamtdauer des Wettkampfes

Der Zehnkampf wird für eine Gruppe/einen Teilnehmer innerhalb eines Tages durchgeführt. Die Absolvierung aller 10 Disziplinen dauert für eine Gruppe von 15 Teilnehmern etwa 4 bis 4,5 Stunden. Zwischen den Disziplinen werden nur kurze Pausen (etwa 10 – 20 min inklusive Disziplinvorbereitung) durchgeführt. Durch den oftmaligen Wechsel der Schwerpunkte bleibt das Interesse der Kinder immer hoch. Die Betreuer sind angewiesen, den Wettkampf der Kinder zügig durchzuführen und darauf zu achten, dass keine unnötigen Versuche (z.B. bei zu niedrigen Höhen) absolviert werden. Bei den Wurfbewerben in der U8, U10 und U12 werden die 3 Versuche jedes Teilnehmers sofort hintereinander ausgeführt.

Auf eine ausreichende Ernährung und der Zufuhr von genügend Flüssigkeit wird von den Betreuern geachtet. Die Gesamtdauer des Wettkampfes ist zwar hoch, die Erkenntnisse aus anderen Kinder-Zehnkämpfen zeigen aber, dass die Gesamtbelastung auch für untrainierte Kinder zu keiner körperlichen Überforderung führt. Selbst direkt nach Absolvierung des Zehnkampfes werden die unbenutzten Anlagen wieder von den Kindern in Beschlag genommen und es beginnt das Training für den nächsten Zehnkampf.

### **Organisatorische Rahmenbedingungen**

Die überschaubaren Gruppen (15 bis 20 Teilnehmer) werden durch ein kompetentes 2-er-Betreuerteam durch den ganzen Zehnkampf geleitet. Sie sorgen für die entsprechende Stimmung und für die richtigen Tipps zur rechten Zeit. Die Betreuer leiten, helfen, sichern und achten auf die richtige Belastungs- und Pausengestaltung. Abgesicherte Anlagen und die ungefährlichen Wettkampfgeräte sind die Grundvoraussetzungen für einen unfallfreien Ablauf.

### **Umfeld**

Zuschauer/Eltern können direkt neben den Wettkampfanlagen stehen und dort ihre Kinder unterstützen und anfeuern. Dem Platzsprecher obliegt es, die Leistungen der Kinder sehr individuell und einfühlsam zu präsentieren.

### **Vorbereitung**

Als Vorbereitung werden von erfahrenen Trainern, ehemaligen und älteren Athleten in einem kleinen dreitägigen Trainingslager Vorbereitungstrainingseinheiten angeboten. In dem Trainingslager erlernen die Kinder in spielerischer Form die entsprechenden Bewegungsabläufe und verbessern sich in ihrer koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit. Nach einem Tag Pause steht der Zehnkampf an, um das Erlernte auch sofort umsetzen zu können.

Der Zehnkampf ist auch für jene Kinder/Jugendliche zu schaffen, die z.B. aus örtlichen Gründen kein Training im Vorfeld besuchen können. Beim Wettkampf werden die Grundzüge der Techniken nochmals erklärt bzw. bei der Bewältigung der ersten Höhen (z.B. im Stabhochsprung) geholfen.