

## **Schnell, weit und ausdauernd**

### **Ferienprogramm bei den Leichtathleten**



Der Wettergott meinte es dieses Jahr gut mit den Teilnehmern des Ferienprogrammes, das die Leichtathletik-Abteilung des Sportvereins Waldkirch im Rahmen der Ferienspielaktion der Stadt Waldkirch anbot.

Die Nachfrage war groß und so war das Angebot mit der maximalen Teilnehmerzahl von 40 Kindern im Alter zwischen sechs und zehn Jahren voll belegt, die bei herrlichem Sommerwetter im Elztalstadion die Vielseitigkeit der Leichtathletik kennenlernen und natürlich auch selbst ausprobieren konnten.

Aufgeteilt in drei Teams konnten die Kinder nach dem Aufwärmprogramm an den drei aufgebauten Stationen ihre ersten Erfahrungen mit den klassischen leichtathletischen Teilbereichen Sprint, Sprung und Wurf machen.

Beim Sprint lernten die Kinder das Startkommando kennen, probierten den Startblock aus und absolvierten zwei Sprints über die 50-Meter Distanz, den ersten ohne Hindernisse und den zweiten über Mini-Hürden



Beim Weitsprung begannen die Kinder mit Standweitsprung, um sich dann über den klassischen Weitsprung an den recht anspruchsvollen 5er-Jump heranzutasten.

Sehr anstrengend war die Station Ball, auch wenn man dies nicht unbedingt vermutete. Ging es beim Zielwerfen nur um Genauigkeit und beim klassischen Ballwurf nur um die Weite, so kam beim „Biathlon“ noch das Ausdauerelement dazu, mussten doch bei einer zu geringen Trefferzahl beim Zielwerfen noch kleine Zusatzrunden gelaufen werden, was diese Station sicher zu der anstrengendsten machte.



Nachdem die Stationen von den Kindern mit viel Elan und Begeisterung durchlaufen worden waren, gab es in der Mittagspause erst einmal eine ordentliche Portion Spagetti, um für den Nachmittag gerüstet zu sein.

Frisch gestärkt wurde der Tag mit zwei Pendelstaffeln am Nachmittag fortgesetzt, wobei der zweite Durchgang der Pendelstaffel durchaus seine Tücken hatte, da sich die Kinder bei diesem auf allen Vieren fortbewegen mussten.

Zu jedem Wettkampf gehört auch eine Siegerehrung und so bekamen die Kinder zum Abschluss der Veranstaltung alle noch eine Medaille für ihre Leistungen.

(Fotos: Verein)