

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Liebe Begleitpersonen!

Nachfolgend haben wir wichtige Tipps und die „olympischen“ Regeln zur Vorbereitung Ihrer Schülerinnen und Schüler auf die Laufolympiade für Sie festgehalten.

Am Ende finden Sie außerdem ein Plakat mit den wichtigsten Regeln zur Weitergabe an die Läuferinnen und Läufer oder zum Aushang in der Schule.

400m/600m - Lauf

STRECKE:

- Distanz:
Messen Sie doch gemeinsam mit den Kindern einmal die 400m/600m aus, um ein Gefühl für die Distanz zu bekommen!
- Tempo finden:
Die Strecke beim ersten Mal langsam ablaufen, um ein individuelles Tempo zu finden.
- Je öfter die Strecke im Vorfeld abgelaufen wird, desto leichter wird es den Läuferinnen und Läufern am Tag der Laufolympiade fallen, die Strecke zu bewältigen.
- KRÄFTE EINTEILEN:
Nicht zu schnell beginnen damit am Ende noch genug Kraft für den Schlusssprint bleibt!
- BITTE NICHT MITLAUFEN! Ab dem Aufruf zum Start schaffen es die Kinder alleine.
Ausnahme: Bei Kindergartenkindern ist Begleitung erlaubt. Allerdings dürfen nur die Kinder durch die Lichtschranke im Zielbereich laufen!

BEIM START:

- Startaufstellung:
Je nach Starter- und Laufbahnanzahl werden in der Regel pro Jg. 1 bis 2 Läufe abgehalten.
Der Fairness entsprechend muss den Anweisungen zur Aufstellung durch unsere Mitarbeiter Folge geleistet werden.
KEIN STRESS BEIM STARTSIGNAL! Nach dem Startschuss nicht zu schnell loslaufen.
- Die ersten 20 Meter:
Drängeln und Abschneiden über die Wiese verboten. Auf der Bahn vorsichtig ausweichen oder kurzzeitig einen Schritt langsamer laufen.
- Oft ist es klüger beim Start nicht gleich nach innen, sondern geradeaus zu laufen.

- 50m/60m - Sprint

STRECKE:

- Sofern Sie keine Laufbahn für das Training zur Verfügung haben: Kleben Sie doch einmal einige Meter Boden mit Malerkrepp ab. So lernen besonders die Kleinsten, in der Bahn zu laufen.
- Kinderolympiade: sieht keinen Start aus der Startmaschine vor – 50m - Hochstart.
- Jugendlaufolympiade: 60m - wahlweise Tief- oder Hochstart.

BEIM START:

- Auf der Startnummer sind bereits wichtige Informationen zu finden (Laufnr./Bahn).
WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE MITHILFE BEI DER STARTAUFSTELLUNG zum 50m/60m Lauf!
- Das Kommando lautet:
Bei den 50m-Läufen – Hochstart: Fertig – piep (loslaufen)
Bei den 60m-Läufen – Hoch- od. Tiefstart: „auf die Plätze“ – fertig – piep (loslaufen)

- AUSWERTUNG:

Medaillen für die Plätze 1-3 je Jahrgang und Geschlecht

Läuferstatuen für den/die Tagesschnellste(n)

Schulwertung (Medaillenspiegel):

- Kinderlaufolympiade: Berücksichtigung aller Volksschulkinder
- Jugendlaufolympiade: Unterteilung in zwei Kategorien
 - o Schüler: Berücksichtigung der 4 jüngsten Jahrgänge, z. B. 2008 bis 2005
 - o Jugend: Berücksichtigung der restlichen älteren Jahrgänge, z.B. 2004 bis 1999
- Reihung nach Gesamtanzahl der Medaillen, bei Gleichstand entscheidet die höhere Anzahl von Gold- bzw. Silbermedaillen.

Beim Verlassen des Wettkampfgeländes:

1. Viele positive Erfahrungen von den Laufolympiaden mitnehmen.

2. Bitte keinen Müll hinterlassen!

NÖ Sparkassen Laufolympiaden

Für einen fairen 400/600m Lauf:

- **Schubsen und drängeln verboten!**
Vor, während und nach dem Lauf.
- **Mitlaufen als Tempomacher verboten!**
Auch im Rasen.
Deine Freunde schaffen das alleine!
- **Überholen im Zieltunnel verboten!**
Die Reihenfolge wird händisch aufgeschrieben.
Das Überholen nach dem Zieleinlauf ist unfair!
- **Bleib locker beim Startsignal!**
Lieber langsamer loslaufen und nicht stürzen.
- **Absperrungen bei Zeitnehmung im Ziel beachten!**
Das Ziel immer freihalten.
- **Nimm Deinen Müll wieder mit!**

DANKE!

