

Jubiläum: 100. Original-Kinder-Zehnkampf

(am 13. Oktober: 25. Kinder-Zehnkampf in Gmunden)

Konzeptbausteine des Original-Kinder-Zehnkampfes

- **Der „Zehnkampf“ als Königsdisziplin der olympischen Spiele**

hat eine hohe Bekanntheit und Attraktivität, und stellt auch für Kinder etwas „Besonderes“ dar. Ähnlich wie beim Erklettern eines hohen Berges ist das Bewältigen eines Zehnkampfes immer wieder eine Herausforderung. Die darin enthaltenen Disziplinen üben sowohl allein (z.B.: Stabhochsprung) als auch in der Kombination und in den immer wieder wechselnden Reihenfolgen eine große Anziehungskraft aus. Das Ganze (der Zehnkampf) ist mehr als die Summe der Einzeldisziplinen.

- **Kindgemäße Modifikation der klassischen Disziplinen**

Klassische Zehnkampfdisziplinen:

modifizierte Kinder-Zehnkampf-Disziplinen:

100-m-Lauf	10-m (fliegend) Lichtschrankenzeitnehmung
Weitsprung (Balken)	Weitsprung (freier Absprung)
Kugelstoß (7,26kg)	Ballstoß (1,5 kg bzw. 0,8 kg)
Hochsprung	Hochsprung mit ummantelter Latte
400-m-Lauf	150-m-Shuttle Lauf
110-m Hürdenlauf	50-m-Gummihürdenlauf (64/54/34cm Höhe)
Diskus (2kg)	Gummiring-Wurf (180 Gramm)
Stabhochsprung	Kindgerechter Stabhochsprung (Stabweitsprung)
Speerwurf	Raketen(Vortex)-Weitwurf
1500-m-Lauf	800-m-Lauf (mit 500 m Temporegulierung) (bzw. 400m/250m)

Mit Ausnahme des Hochsprungs und des Stabhochsprungs (hier jedoch schaumgummiummantelte Latten) werden somit alle Disziplinen kindgemäß modifiziert. Die Modifikationen gehen von kleinen Änderungen (Weitsprung ohne Balken und ohne Zone) bis zu deutlichen Abänderungen (150-m-Shuttle-Lauf statt 400-m-Lauf = 4x35 m Wechselsprint mit 10 m Verlängerung zu den Lichtschranken). Als Wurfgeräte werden deutlich leichtere und ungefährliche Flugkörper ausgewählt (bunte Medizinbälle statt Kugeln, Gummiringe (Durchmesser etwa 18 cm) statt Disken und Nerv-Vortex-Wurfraketen (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse) statt Speeren.

Die Laufstrecken werden generell gekürzt und beim abschließenden Ausdauerlauf (800m) bewährt sich die zeitlich exakt vorgegebene Tempodrosselung gegen unkontrolliertes anaerobes Tempobolzen zu Beginn der 2-Runden-Distanz.

Für die jüngsten Teilnehmer (Alter 3 – 5: „Superminis“) gibt es eine zusätzliche Disziplinänderung (Stabweitsprung statt Stabhochsprung) und weiter reduzierte Gewichte (Ballstoß) bzw. Streckenlängen (400m mit 250m Tempodrosselung durch Vorläufer).

In den Sprungbewerben werden die Anfangshöhen bewusst so niedrig angesetzt, dass jeder Teilnehmer sich positiv motiviert der Herausforderung stellt und mit großer Wahrscheinlichkeit eine gültige Leistung erzielt (z.B. Anfangshöhe Stabhochsprung 50 cm bzw. 70/90 cm – je nach Anlage). Da es in keiner Disziplin eine Null-Leistung geben sollte, ist eine zusätzliche Versuchswiederholung bzw. Hilfestellung bei der Anfangshöhe möglich.

- **Die Kinder im Mittelpunkt**

Alle Veranstalter und Betreuer helfen mit, dass für jedes einzelne Kind ein positives Gesamterlebnis ermöglicht wird und den Kindern die beste Organisation zur Verfügung gestellt wird. Der Zehnkampf soll sowohl Anfänger als auch leichtathletikerfahrene Kinder begeistern. Auch Kinder und Jugendliche aus anderen Sportarten sind im Sinne eines Angebots zur Förderung der sportartübergreifenden Vielseitigkeit willkommen. Vereinsathleten war in diesen 25 Jahren sogar in der Minderheit. Viele Kinder haben sich aber nach Absolvierung ihres ersten Zehnkampfes einem Verein angeschlossen.

- **Eine attraktive Gesamtdauer des Wettkampfes**

Der Zehnkampf wird für eine Gruppe/einen Teilnehmer innerhalb eines Tages durchgeführt und abgeschlossen. Die Absolvierung aller 10 Disziplinen dauert für eine Gruppe von 15 - 20 Teilnehmern etwa 4,5 – 6,5 Stunden, bei kleineren Gruppen 3 – 5 Stunden. Zwischen den Bewerben 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. Die Höhensteigerungen sind im Vergleich zu regulären Mehrkämpfen eher groß (Hochsprung 7 cm). Bei den Wurfbewerben 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 100 Kinder-Zehnkämpfen zeigen aber, dass die Gesamtbelastung auch für untrainierte Kinder zu keiner körperlichen Überforderung führt (Beweis: Selbst direkt nach Absolvierung des Zehnkampfes werden die unbenützten 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 3-er-Betreuerteam durch den ganzen Zehnkampf geleitet. Qualifizierte Zehnkampf-Spezialisten und Sportpädagogen 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. Die Zeitnehmung (elektronisch), die EDV-gestützte Original-Punktwertung und die Qualität und Quantität der Anlagen (z.B. 3 Stabhochanlagen) stehen einem olympischen Zehnkampf kaum nach.

- **Umfeld**

Zuseher/Eltern können direkt neben den Wettkampfanlagen stehen und dort ihre Kinder unterstützen und anfeuern. Teilweise bevölkern bei 12 gleichzeitig aktiven Gruppen oft mehr als 800 Personen das Stadion. Durch ein zusätzliches Wettkampfangebot auch für die Eltern (Speedevent: Geschwindigkeitsmessung über eine 10m-Sprintstrecke) bzw. durch das aktive Mitleben und Anfeuern vieler Eltern und Großeltern bewegt diese Veranstaltung oftmals ganze Familien. Dem Platzsprecher obliegt es, die Leistungen der Kinder sehr individuell und einfühlsam zu präsentieren. In Gmunden sorgte einige Jahre der ehemalige ORF-Sprecher Peter Elstner für die entsprechende Professionalität, Stimmung, persönliche Ansprache und Information. Erfahrenster Platzsprecher ist sicher Georg Werthner, der über 50 Kinder-Zehnkämpfe moderierte.

- **Erlebnis**

Neben den eigenen Bewegungsaktivitäten ergänzen sich auch alle anderen Angebote (Rahmenprogramm, Sportplatzgestaltung, Siegerehrung, Wettkampfpackages mit Verpflegung, Getränken, Überraschungen, Leibchen etc.) zu einem attraktiven Gesamtpaket. Oftmals sorgten viele aufblasbare Bögen für eine Disney-World-ähnliche Atmosphäre. Prominente Sportler unter den Betreuern und Zusehern steigerten die Gesamtattraktivität der Veranstaltung zusätzlich.

- **Vorbereitung**

An den meisten Wettkampforten bzw. bei engagierten Vereinen gibt es über mehrere Wochen Vorbereitungstrainings. Die Kinder erlernen dabei unter der Leitung von Sportpädagogen in spielerischer Form die entsprechenden Bewegungsabläufe und verbessern sich in ihrer koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit.

- **Attraktivität für Sponsoren**

Ein gutes Konzept, eine attraktive Organisation und hohe Akzeptanz bei den Teilnehmern ermöglicht auch bei einer Nachwuchsveranstaltung eine angemessene Vermarktung. Sponsoren haben immer wieder das Potential dieser Veranstaltung erkannt und die Organisatoren unterstützt.

Resümee:

Die Leichtathletik als Olympiasportart Nr. 1 präsentiert sich - auf der Suche nach modernen Nachwuchsförderstrukturen - noch immer hin- und hergerissen zwischen traditionellen Wettkämpfen mit gestoppten und gemessenen Leistungen und den „modernen“ Fun- und Spielkonzepten. Der reguläre LA-Meisterschaftsbetrieb beginnt erst in einem Alter, in dem sich die meisten Kinder bzw. Jugendlichen schon für eine andere Sportart oder gegen den Sport entschieden haben. Die vom Verband angebotenen Meisterschaftsdisziplinen weichen im Schüleralter kaum von den klassischen olympischen Disziplinen ab, manche Disziplinen dürfen aber erst im Alter von 16 Jahren offiziell ausgeübt werden (Dreisprung, 400m). Die U14-Mehrkampf-Meisterschaft in Österreich ist zwar grundsätzlich eine motivierende Veranstaltung, viele der technisch schwierigen Disziplinen und Bewegungsabläufe, die man eigentlich schon vor der Pubertät lernen sollte, fehlen aber. Auch die alternativen Kinder-Mehrkämpfe in einigen Bundesländer (Speedy-Kidscup, Robinson-Cup etc.) sind letztlich eingeschränkt auf wenige Disziplinen. Daher werden viele

leichtathletische Disziplinen und Bewegungsabläufe auch gar nicht trainiert. Der in den Schulen seit Jahrzehnten praktizierte klassische LA-3-Kampf (60m, Weitsprung, Schlagballwurf) repräsentiert die Vielfalt der LA nur rudimentär. Die 3 „Geradeaus-Disziplinen“ sind nicht in gleichem Maße motivierend.

Der Original-Kinder-Zehnkampf bietet im Gegensatz dazu nahezu die ganze Bewegungsvielfalt der Leichtathletik. Jedes teilnehmende Kind erkennt im Lauf des Mehrkampfes, welche Bewegungen Freude bereiten und welche Disziplinen einem im Altersvergleich gut oder weniger liegen. Und letztlich erleben auch Kinder schon das Hochgefühl, wenn sie einen Zehnkampf erfolgreich absolviert haben. Sie können sich durchaus und berechtigt als kleine „Könige der Leichtathletik“ fühlen. Für eine langfristige Leichtathletik-Karriere sind diese Erlebnisse und die erlebte koordinative Vielseitigkeit wichtige Bausteine.

Für den Verein Zehnkampf-Union war dieses Kinder-Zehnkampf-Konzept und die daraus resultierenden Veranstaltungen Auslöser einer kaum vorhersehbaren Entwicklung. Ein relativ großer Teil der Nachwuchsathleten hat über diese Veranstaltungen zum Verein gefunden. Fast alle Kinder und Jugendlichen haben aber jedenfalls mehrere Kinder-Zehnkämpfe absolviert. Der spätere bzw. rechtzeitige Umstieg auch auf die „richtigen“ Spezialdisziplinen war durch die breite koordinative Grundausbildung und die erlebten Bewegungserfahrungen meist relativ klar und erfolgreich.

Seit 2009 haben die Athletinnen und Athleten der TGW Zehnkampf-Union über 600 österreichische Meistertitel gewonnen und einige Medaillen bei internationalen Meisterschaften gewonnen bzw. Topplatzierungen erreicht (Sarah Lager, Susanne Walli, Leon Okafor, Johanna Plank, Endi Kingley). Nahezu alle dieser erfolgreichen Athletinnen und Athleten profitierten dabei von ihren Erfahrungen bei der Teilnahme an mehreren Kinder-Zehnkämpfen.