



Bundes
Jugend
Spiele

©

Handbuch

Wettkampf

Wettbewerb

Mehrkampf

Bundesjugendspiele Handbuch

BJS

Inhalt	1
Vorwort	<u>1.1</u>
Allgemeine Erläuterungen	<u>1.2</u>
Hinweise für Schüler/innen mit Behinderung	<u>1.3</u>
Berichtsbögen	<u>1.4</u>
Impressum	<u>1.5</u>
Wettkampf Leichtathletik	2
Erläuterungen	<u>2.1</u>
Bestimmungen für die Kampfrichterinnen und Kampfrichter	<u>2.2</u>
Wettkampfkarten/Wertung	<u>2.3</u>
Formeln für die Punkteberechnung	<u>2.4</u>
Beispiele Punkterechnung	<u>2.5</u>
Wettkampf Leichtathletik für Schüler/innen mit Behinderungen	3
Startklassen von Schülern/innen mit Behinderungen	<u>3.1</u>
Regelwerk und Durchführungsbestimmungen	<u>3.2</u>
Umrechnungsfaktor	<u>3.3</u>
Sonderregelungen	<u>3.4</u>
Wettkampf Gerätturnen	4
Erläuterungen	<u>4.1</u>
Wettkampfkarten/Wertung	<u>4.2</u>
Wettkampf Schwimmen	5
Erläuterungen	<u>5.1</u>
Wettkampfkarten/Wertung	<u>5.2</u>
Wettkampf Schwimmen für Schüler/innen mit Behinderungen	6
Startklassen von Schülern/innen mit Behinderung	<u>6.1</u>
Regelwerk und Durchführungsbestimmungen	<u>6.2</u>
Umrechnungsfaktor	<u>6.3</u>
Sonderregelungen	<u>6.4</u>
Wettbewerb Leichtathletik	7
Erläuterungen	<u>7.1</u>
Auswahl der Übungen für einen Vierkampf	<u>7.2</u>
Übungsauswahl Klassen 1. und 2.	<u>7.3</u>
Übungsauswahl Klassen 3. und 4.	<u>7.4</u>
Übungsauswahl Klassen 5. und 6.	<u>7.5</u>
Übungsauswahl Klassen 7. und 8.	<u>7.6</u>
Übungsauswahl Klassen 9. und 10.	<u>7.7</u>
Wertung	<u>7.8</u>
Wettbewerb Turnen	8
Erläuterungen	<u>8.1</u>
Übersicht des Vielseitigkeitswettbewerbs	<u>8.2</u>
Übungsauswahl Klassen 1. und 2.	<u>8.3</u>
Übungsauswahl Klassen 3. und 4.	<u>8.4</u>
Übungsauswahl Klassen 5. und 6.	<u>8.5</u>
Übungsauswahl Klassen 7. und 8.	<u>8.6</u>
Übungsauswahl Klassen 9. und 10.	<u>8.7</u>

Wettbewerb Schwimmen	<u>9</u>
Erläuterungen Teil 1	<u>9.1</u>
Erläuterungen Teil 2	<u>9.2</u>
Wertung	<u>9.3</u>
Mehrkampf	<u>10</u>
Erläuterungen	<u>10.1</u>
Gesamtübersicht Übungsangebot Mehrkampf	<u>10.2</u>
Erläuterung zu den Mehrkampfübungen 1 und 2: Leichtathletik	<u>10.3</u>
Erläuterung zu den Mehrkampfübungen 3 und 4: Turnen	<u>10.4</u>
Beschreibung der Mehrkampfübungen 3 und 4: Turnen	<u>10.5</u>
Ausführliche Übungsbeschreibung an der Gerätebahn	<u>10.6</u>
Erläuterung zu den Mehrkampfübungen 5 und 6: Schwimmen	<u>10.7</u>
Auswertung Mehrkampf	<u>10.8</u>

Vorwort

Gemeinsames Ziel all derjenigen, die den Sport in Schule und Verein gestalten, ist es, über möglichst qualifizierte und attraktive Angebote junge Menschen zu motivieren, sich dauerhaft sportlich zu betätigen. Nach unserer Einschätzung stellt das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens einen wichtigen Bestandteil des Sports dar. Den Bundesjugendspielen kommt bei der Realisierung dieser Zielsetzung eine wesentliche Rolle zu.

Die Attraktivität der Bundesjugendspiele soll erhalten und weiter erhöht werden. Diesem Anliegen wollen wir mit dem vorliegenden differenzierten Angebot gerecht werden. Die Differenzierung des Angebots in Wettkampf, Wettbewerb und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Die pädagogischen Grundlegungen orientierten sich dabei an "Schlüsselproblemen" und gehen in den Vorschlägen zunehmend von den "Sinnesperspektiven" des Sportunterrichts und Schulsports allgemein aus. Sie betonen mehr als bisher den "Erziehungs- und Bildungsauftrag" der Schule.

Diese Angebote beschränken sich nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch auf psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium Bewegung realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

Vor allem die perspektivischen Sinngebungen werden als Orientierung favorisiert, die durch ihre Mehrperspektivität zur Handlungsfähigkeit führen soll. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- > **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,**
- > **Bewegungserfahrung erweitern,**
- > **sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten,**
- > **etwas wagen und verantworten,**
- > **Leistung erfahren und reflektieren,**
- > **gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen,**
- > **Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.**

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngebungen erlebbar gemacht. Insbesondere die Angebote zum Wettbewerb in den Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gerätturnen beinhalten den Aspekt „gemeinsam handeln“. „Leistung erfahren“ soll Erlebnisse ermöglichen, „was durch Anstrengung, Übung und Trainieren alles zu erreichen ist“. So wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erzeugt.

Die Bundesjugendspiele verfolgen auch das Ziel, die jüngeren Jahrgänge vorsichtig an die Bundesjugendspiele und die Grundsportarten heranzuführen, wobei auf eine Frühspezialisierung und Einengung in starres Regelwerk verzichtet werden soll. Es wird daher für diese Altersgruppen bewusst die Priorität auf das Angebot Wettbewerb gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum Angebot Wettkampf erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden.

Einen aktiven Beitrag zur Integration von Menschen mit Behinderung leistet die Erweiterung des Programms der Bundesjugendspiele um das Angebot "Bundesjugendspiele für Schülerinnen und Schüler mit Behinderung". Hierüber wurde eine Lücke geschlossen und dem berechtigten Anliegen vieler Eltern und Schüler/innen Rechnung getragen. Ab dem Schuljahr 2009/2010 können nun alle Schülernnen und Schüler der allgemein bildenden Schulen in Deutschland an Bundesjugendspielen teilnehmen.

Allgemeine Erläuterung



Die Inhalte der Bundesjugendspiele orientieren sich an den Grundformen der Bewegung und berücksichtigen dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit. Die Bundesjugendspiele werden als Individualwettbewerb in den drei Grundsportarten ausgeschrieben:

Gerätturnen | Leichtathletik | Schwimmen

Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Wettkampfes/ Wettbewerbs beschränken, sondern sollte im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden. Die Bundesjugendspiele sind in drei Teile gegliedert:

1. **Wettkampf:** **Sportartspezifischer Mehrkampf**
2. **Wettbewerb:** **Vielseitigkeitswettbewerb der jeweiligen Grundsportart**
3. **Mehrkampf:** **Sportartübergreifender Mehrkampf der drei Grundsportarten**

Zwischen den drei Teilen kann seitens der Schule, des Vereins, der Lehrkräfte oder der Betreuerinnen und Betreuer ausgewählt werden, welches Angebot durchgeführt werden soll. Werden mehrere Ausschreibungsteile parallel angeboten (so dies organisatorisch möglich ist) kann die Entscheidung auch den beteiligten Kindern und Jugendlichen überlassen werden.

1. Wettkampf

Dieser Ausschreibungsteil ist grundsätzlich identisch mit den bisherigen Bundesjugendspielen, sowohl in den Ausübungsformen als auch in der Wertung. Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangsweise. Allerdings sollte im Gerätturnen diese Orientierung an der Jahrgangsstufe so flexibel gehandhabt werden, dass in Fällen von großen Varianzen bei den Altersstufen innerhalb eines Klassenverbandes oder einer Gruppe der Ausrichtung an der in einer Gruppe am häufigsten vertretenen Jahrgangsstufe der Vorzug gegeben wird. In den Sportarten Leichtathletik und Schwimmen richtet sich der Wettkampf grundsätzlich an Schülerinnen und Schüler ab der 3. Klasse.

2. Wettbewerb

Neue Formen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf traditionelle Normen und Übungsformen. Dieses Programm soll die Möglichkeit bieten, Kinder und Jugendliche an die Bundesjugendspiele heranzuführen und sie mit dem Wettkampfgedanken vertraut zu machen. Mit diesem Angebot sollen das Koordinationsvermögen und die Geschicklichkeit angesprochen werden.

3. Mehrkampf

Dieser Ausschreibungsteil soll die Vielseitigkeit herausfordern. Der Wettbewerb setzt sich jeweils aus zwei Übungen der drei Sportarten Turnen, Leichtathletik und Schwimmen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

- | | | |
|----------|--------------------------|--|
| 1. Übung | Leichtathletik 1: | schnell laufen |
| 2. Übung | Leichtathletik 2: | weit werfen/stoßen |
| 3. Übung | Turnen 1: | Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance) |
| 4. Übung | Turnen 2: | gymnastische Geschicklichkeit |
| 5. Übung | Schwimmen 1: | Wasservertrautheit |
| 6. Übung | Schwimmen 2: | Ausdauer |

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

NEUE BUNDESJUGENDSPIELE

Klassen	Alter	1. Wettkampf	2. Wettbewerb	3. Mehrkampf	
1.	6-7	Turnen Schwimmen Leichtathletik	Vielseitigkeits- Wettbewerb der Grund- sportarten	Sportart- übergreifender Mehrkampf der drei Grund- sportarten	Primarstufe
2.	7-8				
3.	8-9				
4.	9-10				
5.	10-11				
6.	11-12				
7.	12-13	Sportart- spezifischer Mehrkampf	Vielseitigkeits- Wettbewerb der Grund- sportarten	Sportart- übergreifender Mehrkampf der drei Grund- sportarten	Sek. 1
8.	13-14				
9.	14-15				
10.	15-16				
11.	16-17				
12.	17-18				
13.	18-19				

> Ausschreibungsteil „Wettkampf“: Die drei beteiligten Sportarten mit ihren Angeboten beginnen in verschiedenen Jahrgangsstufen.

> Durchführung im Verein: Die in der zweiten Hälfte eines Jahres Geborenen bilden mit denen in der ersten Hälfte des folgenden Jahres Geborenen eine Jahrgangsstufe.

Hinweise für Schüler/innen mit Behinderungen



Dieses Programm lehnt sich sehr stark an das Handbuch Bundesjugendspiele an, so dass Schüler/innen mit Behinderung in den normalen Ablauf der Bundesjugendspiele integriert werden können. Die allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele gelten analog und werden nicht erneut aufgeführt.

Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen angewendet werden. Die Angebotsform des **Wettkampfes** bietet sich insbesondere bei den Förderschwerpunkten körperliche und motorische Entwicklung, Sehen und Hören an, da bei diesem die individuelle Leistung in den Sportarten Leichtathletik und Schwimmen bewertet wird. Das Gerätturnen zählt nicht zu den Behindertensportarten, da für viele Behinderungsgruppen die Übungen zu komplex sind und eine zu hohe Unfallgefahr besteht. Daher sieht dieses Programm die Teilnahme von Schülern/innen mit Behinderung am Gerätturnen und somit auch am **Mehrkampf** nicht vor.

Eine Teilnahme am **Wettbewerb**, bei dem die individuelle Leistung im Vergleich zum Klassenverband bewertet wird, ist in Integrationsschulen nicht empfehlenswert, da teilweise keine messbare Leistung erbracht wird und es im **Wettbewerb** zu viele Variationsmöglichkeiten gibt.

In Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt Sehen und Hören sowie geistige Entwicklung kann der **Wettbewerb** durchaus eine Alternative darstellen. Die Schüler/innen erhalten nach Umrechnung die gleiche Bewertung und Auszeichnung (Sieger-, Ehren- oder Teilnehmerurkunde) wie die Schüler/innen ohne Behinderung.

Anhand des **Wettkampfes** werden die Besonderheiten bei der Durchführung der Bundesjugendspiele von Schülern/innen mit Behinderungen aufgeführt, die auch beim **Wettbewerb** Anwendung finden können. Die Bewertungskriterien sind dabei so ausgelegt, dass die Lehrer/innen die Leistung der Schüler/innen mit einem Faktor multiplizieren und das Ergebnis anschließend in den bisher existierenden Bundesjugendspiele-Tabellen nachsehen können. Um eine gleichberechtigte Wertung von Schülern/innen mit Behinderung zu erreichen, sind folgende grundlegende Schritte durchzuführen:

Aufgrund der Behinderung wird der/die Schüler/in einer der weiter unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dabei sei an dieser Stelle betont, dass das Hauptziel dieses Programms eine nachvollziehbare und leichte Einstufung in die Startklasse sein soll. Die Einordnung in die Startklasse erfolgt durch den/die Lehrer/in. Hierbei können u.a. der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt ist oder ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass, sofern der/die Schüler/in bereits auf Meisterschaften des DBS gestartet ist, als Hilfestellung und Grundlagen herangezogen werden. Wenn jedoch durch den/die Lehrer/in, Schüler/in und Eltern keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann ebenfalls der/die behandelnde Arzt/Ärztin oder ein/eine Arzt/Ärztin eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen. Darüber hinaus bietet der DBS (siehe Anhang A) mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Da bei Schüler/innen mit einer kardiologischen Erkrankung erhöhte Gefahren bei der Ausübung von sportlicher Betätigung bestehen, bedarf es hier einer vorherigen Absprache mit dem/der behandelnden Facharzt/Fachärztin sowie einer fachärztlichen Bescheinigung, ob eine Teilnahme an den Bundesjugendspielen mit seinem leistungsorientiertem Charakter möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation der/des erkrankten Schülerin/Schülers zu vermeiden. Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

A 1 - Leichtbehinderte

Hierzu zählen Schüler/innen, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Schüler mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

A 2 - Beinbehinderte, Gehbehinderte

Hierzu zählen Schüler/innen, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnellaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

A 3 - Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer/innen

Hierzu zählen Schüler/innen, bei denen zumindest die Arme und der Schultergürtel nicht beeinträchtigt sind (z. B. Schüler/innen mit Spina bifida, Querschnittgelähmte, Poliollähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

A 4 - Einseitig Arm- und Beinbehinderte

Hierzu zählen Schüler/innen, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u.a.) möglich ist (z. B. Schüler/innen mit Hemiplegien, Poliollähmungen, Amputationen u. a.).

A 5 - Beidseitig Arm- und Beinbehinderte

Hierzu zählen Schüler/innen, bei denen alle vier Extremitäten behindert, jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Schüler/innen mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Poliollähmung u. a.).

A 6 - Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer ohne Fremdantrieb

Hierzu zählen Schüler/innen, bei denen alle vier Extremitäten behindert, jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen vom Rollstuhl aus und mit dem Rollstuhl möglich sind (z. B. Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Poliollähmung u. a.).

B) Förderschwerpunkt Sehen

B 1 – Blind

Hierzu zählen Schüler/innen, die blind sind.

B 2 – Sehbehindert

Hierzu zählen Schüler/innen, die noch einen Sehrest vorhanden haben.

C) Förderschwerpunkt Hören

C 1 – Gehörlos

Hierzu zählen Schüler/innen, die gehörlos sind.

C 2 – Schwerhörig

Hierzu zählen Schüler/innen, die schwerhörig sind.

D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

E) Kleinwuchs

Durchführung des Wettkampfes

Vor Durchführung des Wettkampfes ist zu prüfen, ob der/die Schüler/in mit Behinderung die vorgeschriebenen Disziplinen aufgrund seiner/ihrer Behinderung absolvieren kann. Ist dies nicht der Fall, ist eine der beschriebenen Sonderregelungen anzuwenden. Bei der Durchführung des Wettkampfes sind die normalen Wettkampfbestimmungen zu Grunde zu legen. Darüber hinaus sind die behinderungsspezifischen Besonderheiten und die Sonderregelungen für verschiedene Behinderungsgruppen in den Sportarten zu beachten.

Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog der Leistung des/der Schülers/in ohne Behinderung gemessen und anschließend mit dem Umrechnungsfaktor für die jeweilige Behinderungsgruppe multipliziert. Die so errechnete Leistung wird in den Tabellen der Bundesjugendspiele (siehe www.bundesjugendspiele.de) nachgesehen, um den Punktwert zu ermitteln. Vorteil dieser Vorgehensweise ist es, dass bestehende Standard-EDV-Programme, die für die Durchführung der Bundesjugendspiele benutzt werden, auch weiter benutzt werden können, in dem nur die errechneten Werte eingegeben werden.

Auszeichnung

Aufgrund der Vergleichbarkeit der Leistungen mit Hilfe des Umrechnungsfaktors erhalten Schüler/innen mit Behinderung die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie die ohne Behinderung.

Ansprechpartner

Wir unterstützen Sie gerne bei sämtlichen Fragen rund um die Bundesjugendspiele für Schüler/innen mit Behinderung und sind offen für alle Anregungen und Rückmeldungen. Weiterhin übersenden wir Ihnen gerne für Ihre Schüler/innen mit Behinderung Informationsmaterial über die Möglichkeiten im Behindertensport. Bitte sprechen Sie uns an.

Jugendsekretariat
Deutscher Behindertensportverband (DBS) e. V. –
National Paralympic Committee (NPC) Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2 – 4
50226 Frechen

Tel.: 02234 / 6000-213
Fax: 02234 / 6000-150
E-Mail: dbsj@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de

Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter www.dbs-npc.de im Bereich Landesverbände.



Bundesland: _____
 Schule: _____
 Veranstalter: _____

Adresse: _____
 PLZ: _____
 Datum: _____

Jungen

Teilnehmer	Leichtathletik				Schwimmen				Gerätturnen			
	gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit		
Alter	TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde									
6 Jahre												
7 Jahre												
8 Jahre												
9 Jahre												
10 Jahre												
11 Jahre												
12 Jahre												
13 Jahre												
14 Jahre												
15 Jahre												
16 Jahre												
17 Jahre												
18 Jahre												
19 Jahre												
20 Jahre u. älter												
Gesamt												

Mädchen

Teilnehmer	Leichtathletik				Schwimmen				Gerätturnen			
	gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit		
Alter	TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde									
6 Jahre												
7 Jahre												
8 Jahre												
9 Jahre												
10 Jahre												
11 Jahre												
12 Jahre												
13 Jahre												
14 Jahre												
15 Jahre												
16 Jahre												
17 Jahre												
18 Jahre												
19 Jahre												
20 Jahre u. älter												
Gesamt												

Der Bericht ist der für die Durchführung der Bundesjugendspiele verantwortlichen Stelle sofort nach jeder Veranstaltung, spätestens aber bis zum letzten Schultag vor den Sommerferien, vorzulegen



Bundesland: _____
 Schule: _____
 Veranstalter: _____

Adresse: _____
 PLZ: _____
 Datum: _____

Jungen

Teilnehmer	Leichtathletik				Schwimmen				Gerätturnen			
	gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit		
Alter	TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde		TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde		TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde	
6 Jahre	Nicht durchführbar											
7 Jahre	Nicht durchführbar											
8 Jahre												
9 Jahre												
10 Jahre												
11 Jahre												
12 Jahre												
13 Jahre												
14 Jahre												
15 Jahre												
16 Jahre												
17 Jahre												
18 Jahre												
19 Jahre												
20 Jahre u. älter												
Gesamt												

Mädchen

Teilnehmer	Leichtathletik				Schwimmen				Gerätturnen			
	gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit		
Alter	TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde		TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde		TN- Urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde	
6 Jahre	Nicht durchführbar											
7 Jahre	Nicht durchführbar											
8 Jahre												
9 Jahre												
10 Jahre												
11 Jahre												
12 Jahre												
13 Jahre												
14 Jahre												
15 Jahre												
16 Jahre												
17 Jahre												
18 Jahre												
19 Jahre												
20 Jahre u. älter												
Gesamt												

Der Bericht ist der für die Durchführung der Bundesjugendspiele verantwortlichen Stelle sofort nach jeder Veranstaltung, spätestens aber bis zum letzten Schultag vor den Sommerferien, vorzulegen

Bericht über die Bundesjugendspiele 20__

Mehrkampf



Bundesland: _____
 Schule: _____
 Veranstalter: _____

Adresse: _____
 PLZ: _____
 Datum: _____

Teilnehmer	Jungen				Mädchen				Anmerkungen
	gesamt	darunter mit			gesamt	darunter mit			
Alter		TN- urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde		TN- urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde	
6 Jahre									
7 Jahre									
8 Jahre									
9 Jahre									
10 Jahre									
11 Jahre									
12 Jahre									
13 Jahre									
14 Jahre									
15 Jahre									
16 Jahre									
17 Jahre									
18 Jahre									
19 Jahre									
20 Jahre u. älter									
Gesamt									

Der Bericht ist der für die Durchführung der Bundesjugendspiele verantwortlichen Stelle sofort nach jeder Veranstaltung, spätestens aber bis zum letzten Schultag vor den Sommerferien, vorzulegen.

Veranstaltungsbericht über die Bundesjugendspiele 20__



1. Zahl der Veranstaltungen _____

2. Zahl der beteiligten Schulen _____

Förderschulen _____

Grundschulen _____

Orientierungsstufen _____

Teilhauptschulen _____

Hauptschulen _____

Realschulen _____

Gymnasien _____

Integrationsschulen _____

Gesamtschulen _____

Berufliche Schulen _____

Sonstige Schulformen _____

Sportvereine _____

Jugendgruppen _____

Anmerkungen:

Anschrift und Unterschrift des Berichterstatters

Der Bericht ist der für die Durchführung der Bundesjugendspiele verantwortlichen Stelle sofort nach jeder Veranstaltung, spätestens aber bis zum letzten Schultag vor den Sommerferien, vorzulegen.

Impressum

Herausgeber:

**Bundesministerium für
Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

Anschrift:

Glinkastraße 24
10117 Berlin

Telefon: 030/18 555-0

Fax: 030/18 555-4400

E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de

Internet: www.bmfsfj.de

**Ständige Konferenz der Kultusminister
der Länder in der Bundesrepublik Deutschland**

Anschrift:

Taubenstraße 10
10117 Berlin

Internet: www.kmk.org

**Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V. (DOSB)**

Anschrift:

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Internet: www.dsj.de

Autorinnen und Autoren:

Clausen, Heinrich

Deutscher Leichtathletik-Verband

Eberle, Fred

Deutscher Leichtathletik-Verband

Elias, Friedhelm

Deutscher Leichtathletik-Verband

Gerling, Ilona

Deutscher Turner-Bund

Heuser, Paul

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Hotfelder, Eberhard

Deutscher Schwimm-Verband

Krüger, Werner

Deutscher Turner-Bund

Lautenbach, Peter

Deutsche Sportjugend

Lehmann, Wolfgang

Deutscher Schwimm-Verband

Lütkehoff, Detlev

Deutsche Behindertensportjugend

Massin, Dieter

Deutscher Leichtathletik-Verband

Mayer, Günther

Deutscher Leichtathletik-Verband

Müller, Christoph

Deutscher Leichtathletik-Verband

Neuhaus, Klemens

Deutscher Leichtathletik-Verband

Schüßler,

Deutscher Leichtathletik-Verband

Hans-Georg †

Speck, Udo

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur in Schleswig Holstein

Steuer, Joachim

Deutscher Schwimm-Verband

Vacirca, Paola

Deutscher Leichtathletik-Verband

Wiegand, Heinz

Deutscher Leichtathletik-Verband

Wiethoff, Monika

Deutscher Turner-Bund

Wöckel, Bärbel

Deutscher Leichtathletik-Verband

Wölk, Holger

Deutscher Behindertensportverband

Redaktion:

Gau, Lutz

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Golde, Joachim

Sächsisches Staatsministerium für Kultus

Kolupa, Ingrid

Deutscher Turner-Bund

Lautenbach, Peter

Deutsche Sportjugend

Madeja, Sylvia

Deutscher Schwimm-Verband

Neuhaus, Klemens

Deutscher Leichtathletik-Verband

Reinhard, Monika

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Repser, Heidi

Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

**Illustration der
Seiten 26–29
und 70–78:**

Ilona Gerling

Die Trägerschaft für die Bundesjugendspiele haben die Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder, das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Deutsche Olympische Sportbund.



Berlin, Juni 2013

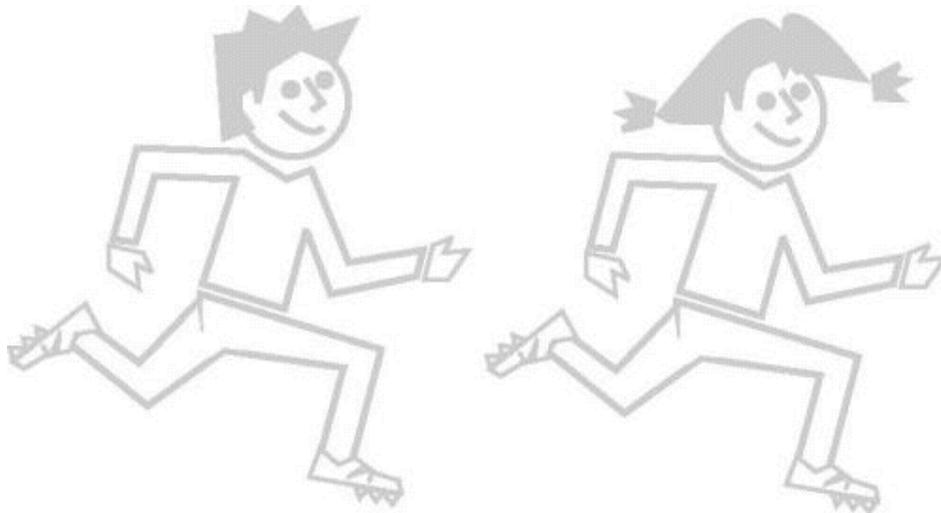
Wettkampf

Grundsportart
Leichtathletik

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum Wettkampf: Leichtathletik



1. Inhalt

Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf. Es werden Übungen in vier Bereichen angeboten.

a) Sprint b) Lauf c) Sprung d) Wurf oder Stoß

Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer wählt je eine Übung aus drei verschiedenen Bereichen aus. Die für die einzelnen Jahrgänge vorgesehenen Übungen sind aus der nachstehenden Übersicht zu ersehen.

Die erzielten Leistungen sind auch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des DLV-Mehrkampfabzeichens anrechenbar.

2. Wertung

Die Wertung der Leistung richtet sich nach den Wertungstabellen auf den Wettkampfkarten. Überpunkte und Zwischenwerte können mit der Formel berechnet werden (S. 18 f.).

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben. Die Vergabe richtet sich nach den Punktgrenzen der unten abgebildeten Tabelle. Wer diese Punktzahl nicht erreicht, erhält eine Teilnahmeurkunde.

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

4. Hinweise für die Durchführung

Die Wettkämpfe sind grundsätzlich an einem Tag durchzuführen, sofern es die örtlichen Verhältnisse erlauben. Um den Bereich „Lauf“ nicht zu vernachlässigen, wird empfohlen, zunächst einen Vierkampf durchzuführen und dann bei der Berechnung der Gesamtpunktzahl das schlechteste der vier Einzelergebnisse zu streichen. Aus organisatorischen Gründen kann der Lauf an einem anderen Tag als die sonstigen Disziplinen durchgeführt werden.

Punktespiegel Wettkampf Leichtathletik

Alter	Sprint	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer	Teilnahmeurkunde	Siegerurkunde	Ehrenurkunde
Mädchen							
08	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m	< 475	475	625
09	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m	< 550	550	725
10	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m/2000m	< 625	625	825
11	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800m/2000m	< 700	700	900
12	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3kg	800m/2000m	< 775	775	975
13	50m/75m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3kg	800m/2000m	< 825	825	1025
14	75m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/2000m	< 850	850	1050
15	75m/100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/2000m	< 875	875	1075
16	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/3000m	< 900	900	1100
17	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 3kg	800m/3000m	< 925	925	1125
18	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	800m/3000m	< 950	950	1150
19	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	800m/3000m	< 950	950	1150
und älter							
Jungen							
08	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m	< 450	450	575
09	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m	< 525	525	675
10	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1000m/2000m	< 600	600	775
11	50m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Ball 200g	1000m/2000m	< 675	675	875
12	50m	weit/hoch	Ball 200g/Kugel 3kg	1000m/2000m	< 750	750	975
13	50m/75m	weit/hoch	Ball 200g/Kugel 3kg	1000m/2000m	< 825	825	1050
14	75m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	1000m/3000m	< 900	900	1125
15	75m/100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 4kg	1000m/3000m	< 975	975	1225
16	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 5kg	1000m/3000m	< 1050	1050	1325
17	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 5kg	1000m/3000m	< 1125	1125	1400
18	100m	weit/hoch	Ball 200g/Schleuderball 1kg/Kugel 6kg*	1000m/3000m	< 1200	1200	1475
19	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 6kg*	1000m/3000m	< 1275	1275	1550
20	100m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 7,26kg	1000m/3000m	< 1275	1275	1550
und älter							

* Es können auch 6,25 kg Kugeln verwendet werden

Gemäß Nr. 4.1 der Ausschreibung der Bundesjugendspiele beziehen sich die Altersangaben auf den Wettkampfkarten nicht auf den Geburtstag, sondern das Geburtsjahr der Schülerinnen und Schüler.



Beispiel:

Im Jahr 2009 werden alle in 1998 geborenen Teilnehmer/innen an den Bundesjugendspielen also als 11jährige betrachtet, alle im 1999 geborene als 10jährige. Das Tages- und Monatsdatum der Geburt wird nicht berücksichtigt.

Link:

[Ausschreibung für die Bundesjugendspiele, 4.1 Organisation, Teilnehmerinnen und Teilnehmer](#)

Bestimmungen für Kampfrichterinnen und Kampfrichter

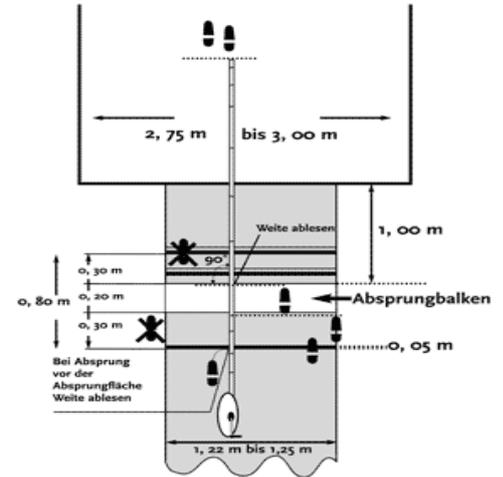
1. Allgemeines

Die Kampfrichterinnen und Kampfrichter tragen die erzielte Leistung in die Wettkampfkarten ein, indem sie die der Leistung entsprechende Zahl der Wertung markieren. Ungültige Versuche werden durch einen Haken neben der Nullpunktleistung vermerkt. Im Hochsprung wird die jeweils übersprungene Höhe markiert. Leistungen, die von der vorgedruckten Leistungstabelle nicht erfasst sind, werden am Ende der Wertungsreihe handschriftlich eingetragen. Nach dem letzten Versuch wird die für die beste Leistung angegebene Punktzahl abgelesen und in dem für die betreffende Übung vorgesehenen Raum eingetragen. Die Wertungstabellen in der Leichtathletik bilden nach wie vor die Grundlage für die Ermittlung der Punktzahlen. Die Formeltabelle dient darüber hinaus der genauen Berechnung von Punkten zu erzielten Zwischenwerten, die in den Wertungstabellen nicht erfasst sind. Außerdem kann die Formel denjenigen, die eine rechnergestützte Auswertung vornehmen, dazu dienen, auf einfache Weise die entsprechenden Punktzahlen den erzielten Ergebnissen zuzuordnen.

2. Weitsprung (gilt für alle Teilnehmerinnen u. Teilnehmer)

Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Der Absprung von einer Absprungfläche ist zulässig.

Diese erstreckt sich von den Kanten des Absprungbalkens 30 cm nach beiden Seiten, umfasst also insgesamt 80 cm. Die Sprungweite wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs bis zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs gemessen, wobei die Messung immer im rechten Winkel zum Balken vorgenommen wird. Gültigkeit der Sprünge siehe Zeichnung.



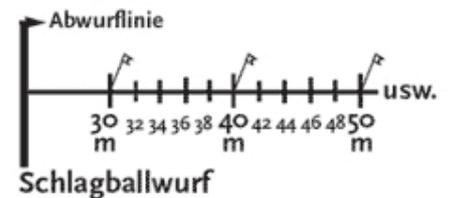
3. Hochsprung

Der Hochsprung darf nur über die Latte erfolgen. Der Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat für jede Höhe drei Versuche. Es ist freigestellt, bei welcher Höhe begonnen oder ob eine Höhe ausgelassen wird. Ein nachträgliches Zurückgehen auf eine Höhe, die ausgelassen wurde, ist nicht gestattet. Es wird die zuletzt von der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer gültig übersprungene Höhe gewertet.

4. Schlagballwurf (80 g), Ballwurf (200 g) und Schleuderball (1 kg)

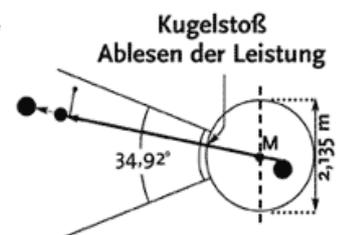
Geworfen wird nur in eine Richtung, möglichst nicht gegen den Wind. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Die Abwurflinie wird durch eine Linie oder Latte am Boden markiert. Berühren oder Übertreten der Abwurflinie zählt als Fehlversuch und wird mit 0 Punkten gewertet. Als Leistung wird die im rechten Winkel zur Abwurflinie ermittelte Entfernung der Aufschlagstelle gemessen.

Den Wertungstabellen entsprechend sollte in halben Metern gemessen werden.



5. Kugelstoßen

Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche aus dem Stoßkreis mit 2,135m Durchmesser. An der Außenseite in der Mitte der vorderen Kreishälfte ist ein Abstoßbalken (1,22 m lang, 10,0 cm hoch, und 11,4 cm stark) sicher im Boden zu befestigen. Wenn während des Versuchs irgendein Körperteil den Boden außerhalb des Kreises berührt oder auf den Kreisrand getreten wird, so gilt dieser als Fehlversuch und wird mit 0 Punkten gewertet. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer muss den Kreis aus einem sicheren Stand nach hinten verlassen. Als Stoßleistung wird die Entfernung des vom Stoßkreis aus gesehen ersten Eindrucks der Kugel am Boden vom inneren Kreisrand gemessen. Das Messband wird hierzu über den Mittelpunkt des Kreises geführt.



Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen



Geburtsjahrgang: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort: _____

Name und Vorname: _____
 Veranstalter: _____
 Gesamtpunkte: _____
 TU SU EU

Die erreichte Leistung markieren. Zwischenleistungen sind zu notieren und die Punkte durch Interpolieren zu errechnen.

Ungültige Versuche mit 0 Punkten vermerken. Leistungen oberhalb des Wertungsspielraums handschriftlich eintragen. Für die beste Leistung Punkte ablesen und am Rand eintragen.

50 m	13,4 13,3 13,2 13,1 13,0 12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0
	2 6 10 15 19 23 28 32 37 41 46 51 56 61 66 71 76 81 87 92 98 103 109 115 121
	10,9 10,8 10,7 10,6 10,5 10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5
	127 133 139 146 152 159 166 172 179 187 194 201 209 217 225 233 241 249 258 267 276 285 294 304 314
	8,4 8,3 8,2 8,1 8,0 7,9 7,8 7,7 7,6 7,5 7,4 7,3 7,2 7,1 7,0 6,9 6,8 6,7 6,6 6,5 6,4 6,3 6,2 6,1 6,0

75 m	18,4 18,3 18,2 18,1 18,0 17,9 17,8 17,7 17,6 17,5 17,4 17,3 17,2 17,1 17,0 16,9 16,8 16,7 16,6 16,5 16,4 16,3 16,2 16,1 16,0
	3 7 10 13 17 20 24 27 31 34 38 42 45 49 53 57 61 65 69 73 77 81 85 89 93
	15,9 15,8 15,7 15,6 15,5 15,4 15,3 15,2 15,1 15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14,0 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5
	98 102 107 111 116 120 125 130 135 139 144 149 154 159 165 170 175 181 186 192 197 203 209 215 221
	13,4 13,3 13,2 13,1 13,0 12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0
	227 233 239 246 252 259 265 272 279 286 293 300 307 315 322 330 338 345 352 360 367 375 382 390 400
	10,9 10,8 10,7 10,6 10,5 10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5
	414 423 432 442 452 462 472 482 493 503 514 526 537 549 560 573 585 598 610 624 637 651

100 m	24,6 24,5 24,4 24,3 24,2 24,1 24,0 23,9 23,8 23,7 23,6 23,5 23,4 23,3 23,2 23,1 23,0 22,9 22,8 22,7 22,6 22,5 22,4 22,3 22,2
	2 5 7 10 13 15 18 20 23 26 28 31 34 36 39 42 45 48 50 53 56 59 62 65 68
	22,1 22,0 21,9 21,8 21,7 21,6 21,5 21,4 21,3 21,2 21,1 21,0 20,9 20,8 20,7 20,6 20,5 20,4 20,3 20,2 20,1 20,0 19,9 19,8 19,7
	71 74 77 80 84 87 90 93 97 100 103 106 110 113 117 120 124 127 131 135 138 142 146 149 153
	19,6 19,5 19,4 19,3 19,2 19,1 19,0 18,9 18,8 18,7 18,6 18,5 18,4 18,3 18,2 18,1 18,0 17,9 17,8 17,7 17,6 17,5 17,4 17,3 17,2
	157 161 165 169 173 177 181 185 189 194 198 202 207 211 215 220 225 229 234 239 243 248 253 258 263
	17,1 17,0 16,9 16,8 16,7 16,6 16,5 16,4 16,3 16,2 16,1 16,0 15,9 15,8 15,7 15,6 15,5 15,4 15,3 15,2 15,1 15,0 14,9 14,8 14,7
	268 273 278 283 289 294 299 305 310 316 322 327 333 339 345 351 357 363 370 376 383 389 396 402 409
	14,6 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14,0 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5 13,4 13,3 13,2 13,1 13,0 12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2
	416 423 430 437 444 452 459 467 475 482 490 498 506 515 523 532 540 549 558 567 576 585 595 604 614
	12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8
	624 634 644 655 666 676 687 698 710 721 733 745 757 770

800 m	6:30 6:25 6:20 6:15 6:10 6:05 6:00 5:56 5:52 5:48 5:44 5:40 5:36 5:32 5:28 5:24 5:20 5:16 5:12 5:08 5:04 5:00 4:57 4:54 4:51
	4 8 12 17 21 26 30 34 38 42 46 50 55 59 64 68 73 78 83 88 94 99 103 107 112
	4:48 4:45 4:42 4:39 4:36 4:33 4:30 4:27 4:24 4:21 4:18 4:15 4:12 4:09 4:06 4:03 4:00 3:58 3:56 3:54 3:52 3:50 3:48 3:46 3:44
	116 121 125 130 135 140 145 150 155 161 166 172 177 183 189 196 202 206 211 215 220 224 229 234 239
	3:42 3:40 3:38 3:36 3:34 3:32 3:30 3:28 3:26 3:24 3:22 3:20 3:18 3:16 3:14 3:12 3:10 3:08 3:06 3:04 3:02 3:00 2:59 2:58 2:57
	244 249 254 259 265 270 276 281 287 293 299 305 311 318 324 331 338 344 352 359 366 374 378 381 385
	2:56 2:55 2:54 2:53 2:52 2:51 2:50 2:49 2:48 2:47 2:46 2:45 2:44 2:43 2:42 2:41 2:40 2:39 2:38 2:37 2:36 2:35 2:34 2:33 2:32
	389 393 397 402 406 410 414 418 423 427 432 436 441 445 450 455 460 464 469 474 479 485 490 495 500
	2:31 2:30 2:29 2:28 2:27 2:26 2:25 2:24 2:23 2:22 2:21 2:20 2:19 2:18 2:17 2:16 2:15 2:14 2:13 2:12 2:11 2:10 2:09 2:08 2:07
	506 511 517 522 528 534 540 545 551 558 564 570 576 583 589 596 603 610 616 624 631 638 645 653 660
	2:06 2:05 2:04 2:03 2:02 2:01 2:00
	668 676 684 692 700 709 717

2000 m	18:20 18:00 17:40 17:20 17:00 16:40 16:20 16:00 15:40 15:20 15:00 14:50 14:40 14:30 14:20 14:10 14:00 13:50 13:40 13:30 13:20 13:10 13:00 12:50 12:40
	3 9 16 22 29 37 44 52 60 69 78 87 96 105 114 123 132 141 150 159 168 177 186 195 204 213
	12:30 12:20 12:10 12:00 11:50 11:40 11:30 11:20 11:10 11:00 10:55 10:50 10:45 10:40 10:35 10:30 10:25 10:20 10:15 10:10 10:05 10:00 9:55 9:50 9:45
	160 167 174 181 188 195 203 211 219 227 232 236 240 245 249 254 259 264 268 273 278 283 289 294 299
	9:40 9:35 9:30 9:25 9:20 9:15 9:10 9:05 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48 8:45 8:42 8:39 8:36 8:33 8:30 8:27 8:24 8:21 8:18 8:15 8:12
	305 310 316 322 328 334 340 346 352 356 360 364 368 372 376 380 384 388 392 397 401 405 410 414 419
	8:09 8:06 8:03 8:00 7:58 7:56 7:54 7:52 7:50 7:48 7:46 7:44 7:42 7:40 7:38 7:36 7:34 7:32 7:30 7:28 7:26 7:24 7:22 7:20 7:18
	424 428 433 438 441 444 448 451 454 458 461 464 468 471 475 478 482 486 489 493 497 500 504 508 512
	7:16 7:14 7:12 7:10 7:08 7:06 7:04 7:02 7:00 6:58 6:56 6:54 6:52 6:50 6:48 6:46 6:44 6:42 6:40 6:38 6:36 6:34 6:32 6:30 6:28
	516 520 524 527 532 536 540 544 548 552 556 561 565 570 574 578 583 587 592 597 601 606 611 616 621
	6:26 6:24 6:22 6:20 6:18 6:16 6:14 6:12 6:10 6:08 6:06 6:04 6:02 6:00 5:58 5:56 5:54 5:52 5:50 5:48 5:46 5:44
	626 631 636 641 646 651 656 662 667 673 678 684 689 695 701 707 712 718 724 730 737 743

3000 m	28:00 27:30 27:00 26:30 26:00 25:30 25:00 24:30 24:00 23:45 23:30 23:15 23:00 22:45 22:30 22:15 22:00 21:45 21:30 21:15 21:00 20:45 20:30 20:15 20:00
	7 14 20 27 34 42 50 58 66 74 82 90 98 106 114 122 130 138 146 154 162 170 178 186 194 202
	19:45 19:30 19:15 19:00 18:45 18:30 18:15 18:00 17:50 17:40 17:30 17:20 17:10 17:00 16:50 16:40 16:30 16:20 16:10 16:00 15:50 15:40 15:30 15:20 15:10
	156 162 169 176 183 190 197 205 210 216 221 226 232 238 244 250 256 262 268 275 281 288 295 302 309
	15:00 14:55 14:50 14:45 14:40 14:35 14:30 14:25 14:20 14:15 14:10 14:05 14:00 13:55 13:50 13:45 13:40 13:35 13:30 13:25 13:20 13:15 13:10 13:05 13:00
	316 320 324 327 331 335 339 343 347 351 355 360 364 368 372 377 381 386 390 395 400 404 409 414 419
	12:55 12:50 12:45 12:40 12:35 12:30 12:25 12:20 12:15 12:10 12:05 12:00 11:55 11:52 11:48 11:44 11:40 11:36 11:32 11:28 11:24 11:20 11:16 11:12 11:09
	424 429 434 439 444 450 455 460 466 471 477 483 487 492 497 502 507 512 517 522 527 532 537 542 546
	11:06 11:03 11:00 10:57 10:54 10:51 10:48 10:45 10:42 10:39 10:36 10:33 10:30 10:27 10:24 10:21 10:18 10:15 10:12 10:09 10:06 10:03 10:00 9:57 9:54
	550 554 559 563 567 571 575 580 584 588 593 597 602 606 611 616 620 625 630 635 640 645 650 655 660
	9:51 9:48 9:45 9:42 9:39 9:36 9:33 9:30 9:27 9:24 9:21 9:18 9:15 9:12 9:09 9:06 9:03 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48
	665 670 675 680 686 691 697 702 708 713 719 725 731 736 742 748 754 761 766 773 779 786

Zwischensumme: _____

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen



Name und Vorname: _____ Klasse/Gruppe | Riege: _____

Hochsprung	0,78 3	0,79 11	0,80 20	0,81 28	0,82 36	0,83 44	0,84 52	0,85 60	0,86 68	0,87 76	0,88 84	0,89 92	0,90 99	0,91 107	0,92 115	0,93 123	0,94 130	0,95 138	0,96 145	0,97 153	0,98 160	0,99 168	1,00 175	1,01 182	1,02 190
	1,03 197	1,04 204	1,05 211	1,06 218	1,07 226	1,08 233	1,09 240	1,10 247	1,11 254	1,12 261	1,13 268	1,14 275	1,15 281	1,16 288	1,17 295	1,18 302	1,19 309	1,20 315	1,21 322	1,22 329	1,23 335	1,24 342	1,25 349	1,26 355	1,27 362
	1,28 368	1,29 375	1,30 381	1,31 388	1,32 394	1,33 400	1,34 407	1,35 413	1,36 419	1,37 426	1,38 432	1,39 438	1,40 444	1,41 450	1,42 457	1,43 463	1,44 469	1,45 475	1,46 481	1,47 487	1,48 493	1,49 499	1,50 505	1,51 511	1,52 517
	1,53 523	1,54 529	1,55 535	1,56 541	1,57 547	1,58 553	1,59 559	1,60 565	1,61 570	1,62 576	1,63 582	1,64 588	1,65 593	1,66 599	1,67 605	1,68 610	1,69 616	1,70 622	1,71 627	1,72 633	1,73 639	1,74 644	1,75 650	1,76 655	1,77 661
	1,78 666	1,79 672	1,80 677	1,81 683	1,82 688	1,83 694	1,84 699	1,85 705	1,86 710	1,87 715	1,88 721	1,89 726	1,90 731	1,91 737	1,92 742	1,93 747	1,94 753	1,95 758	1,96 763						

Weitsprung	1,21 3	1,25 11	1,29 20	1,33 28	1,37 37	1,41 45	1,45 53	1,49 61	1,53 68	1,57 76	1,61 84	1,65 91	1,69 99	1,73 106	1,77 113	1,81 121	1,85 128	1,89 135	1,93 142	1,97 149	2,01 155	2,05 162	2,09 169	2,13 175	2,17 182
	2,21 188	2,25 195	2,29 201	2,33 208	2,37 214	2,41 220	2,45 226	2,49 232	2,53 238	2,57 245	2,61 250	2,65 256	2,69 262	2,73 268	2,77 274	2,81 280	2,85 285	2,89 291	2,93 297	2,97 302	3,01 308	3,05 313	3,09 319	3,13 324	3,17 330
	3,21 335	3,25 340	3,29 346	3,33 351	3,37 356	3,41 362	3,45 367	3,49 372	3,53 377	3,57 382	3,61 387	3,65 392	3,69 397	3,73 402	3,77 407	3,81 412	3,85 417	3,89 422	3,93 427	3,97 432	4,01 437	4,05 441	4,09 446	4,13 451	4,17 456
	4,21 460	4,25 465	4,29 470	4,33 474	4,37 479	4,41 483	4,45 488	4,49 493	4,53 497	4,57 502	4,61 506	4,65 511	4,69 515	4,73 519	4,77 524	4,81 528	4,85 533	4,89 537	4,93 541	4,97 546	5,01 550	5,05 554	5,09 558	5,13 563	5,17 567
	5,21 571	5,25 575	5,29 580	5,33 584	5,37 588	5,41 592	5,45 596	5,49 600	5,53 604	5,57 608	5,61 613	5,65 617	5,69 621	5,73 625	5,77 629	5,81 633	5,85 637	5,89 641	5,93 645	5,97 648	6,01 652	6,05 656	6,09 660	6,13 664	6,17 668
6,21 672	6,25 676	6,29 680	6,33 683	6,37 687	6,41 691	6,45 695	6,49 699	6,53 702	6,57 706	6,61 710	6,65 714	6,69 717	6,73 721	6,77 725	6,81 728										

Schlagball 80 g	4,5 11	5,0 24	5,5 36	6,0 48	6,5 60	7,0 71	7,5 81	8,0 92	8,5 102	9,0 111	9,5 121	10,0 130	10,5 139	11,0 147	11,5 156	12,0 164	12,5 173	13,0 181	13,5 188	14,0 196	14,5 204	15,0 211	15,5 218	16,0 226	16,5 233
	17,0 240	17,5 247	18,0 253	18,5 260	19,0 267	19,5 273	20,0 280	20,5 286	21,0 292	21,5 299	22,0 305	22,5 311	23,0 317	23,5 323	24,0 330	24,5 334	25,0 340	25,5 346	26,0 351	26,5 357	27,0 363	27,5 368	28,0 373	28,5 379	29,0 384
	29,5 389	30,0 395	30,5 400	31,0 405	31,5 410	32,0 415	32,5 420	33,0 425	33,5 430	34,0 435	34,5 440	35,0 445	35,5 450	36,0 455	36,5 460	37,0 465	37,5 470	38,0 475	38,5 480	39,0 485	39,5 490	40,0 495	40,5 500	41,0 505	41,5 510
	42,0 510	42,5 514	43,0 518	43,5 523	44,0 527	44,5 531	45,0 536	45,5 540	46,0 544	46,5 548	47,0 552	47,5 557	48,0 561	48,5 565	49,0 569	49,5 573	50,0 577	50,5 581	51,0 585	51,5 589	52,0 593	52,5 597	53,0 601	53,5 605	54,0 609
	54,5 613	55,0 617	55,5 622	56,0 624	56,5 628	57,0 632	57,5 636	58,0 639	58,5 643	59,0 647	59,5 651	60,0 654	60,5 658	61,0 662	61,5 666	62,0 670	62,5 673	63,0 676	63,5 680	64,0 683	64,5 687	65,0 690	65,5 694	66,0 698	66,5 701
67,0 705	67,5 708	68,0 712	68,5 715	69,0 718	69,5 722	70,0 725	70,5 729	71,0 732	71,5 735	72,0 739	72,5 742	73,0 746	73,5 749	74,0 752	74,5 756	75,0 759	75,5 762	76,0 765							

Ballwurf 200 g	2,5 15	3,0 30	3,5 43	4,0 56	4,5 67	5,0 79	5,5 89	6,0 99	6,5 109	7,0 118	7,5 127	8,0 136	8,5 144	9,0 152	9,5 160	10,0 168	10,5 175	11,0 183	11,5 190	12,0 197	12,5 204	13,0 210	13,5 217	14,0 223	14,5 230
	15,0 236	15,5 242	16,0 248	16,5 254	17,0 260	17,5 266	18,0 272	18,5 277	19,0 283	19,5 288	20,0 294	20,5 299	21,0 304	21,5 310	22,0 315	22,5 320	23,0 325	23,5 330	24,0 335	24,5 340	25,0 345	25,5 349	26,0 354	26,5 359	27,0 363
	27,5 368	28,0 373	28,5 377	29,0 382	29,5 386	30,0 390	30,5 395	31,0 399	31,5 404	32,0 408	32,5 412	33,0 416	33,5 420	34,0 425	34,5 429	35,0 433	35,5 437	36,0 441	36,5 445	37,0 449	37,5 453	38,0 457	38,5 461	39,0 464	39,5 468
	40,0 472	40,5 476	41,0 480	41,5 483	42,0 487	42,5 491	43,0 494	43,5 498	44,0 502	44,5 505	45,0 509	45,5 513	46,0 516	46,5 520	47,0 523	47,5 527	48,0 530	48,5 534	49,0 537	49,5 540	50,0 543	50,5 546	51,0 549	51,5 551	52,0 554
	52,5 561	53,0 564	53,5 567	54,0 571	54,5 574	55,0 577	55,5 580	56,0 584	56,5 587	57,0 590	57,5 593	58,0 596	58,5 599	59,0 603	59,5 606	60,0 609	60,5 612	61,0 615	61,5 618	62,0 621	62,5 624	63,0 627	63,5 630	64,0 633	64,5 636
65,0 639	65,5 642	66,0 645	66,5 648	67,0 651	67,5 654	68,0 657	68,5 660	69,0 663	69,5 666	70,0 669	70,5 671	71,0 674	71,5 677	72,0 680	72,5 683	73,0 686	73,5 688	74,0 691							

Kugel	1,7 6	1,8 15	1,9 24	2,0 33	2,1 42	2,2 51	2,3 59	2,4 67	2,5 75	2,6 83	2,7 91	2,8 99	2,9 106	3,0 113	3,1 121	3,2 128	3,3 135	3,4 141	3,5 148	3,6 155	3,7 161	3,8 168	3,9 174	4,0 181	4,1 187
	4,2 193	4,3 199	4,4 205	4,5 211	4,6 217	4,7 223	4,8 229	4,9 234	5,0 240	5,1 246	5,2 251	5,3 257	5,4 262	5,5 267	5,6 273	5,7 278	5,8 283	5,9 288	6,0 294	6,1 299	6,2 304	6,3 309	6,4 314	6,5 319	6,6 324
	6,7 329	6,8 333	6,9 338	7,0 343	7,1 348	7,2 352	7,3 357	7,4 362	7,5 366	7,6 371	7,7 375	7,8 380	7,9 384	8,0 389	8,1 393	8,2 398	8,3 402	8,4 406	8,5 411	8,6 415	8,7 419	8,8 423	8,9 428	9,0 432	9,1 436
	9,2 440	9,3 444	9,4 448	9,5 453	9,6 457	9,7 461	9,8 465	9,9 469	10,0 473	10,1 477	10,2 481	10,3 485	10,4 488	10,5 492	10,6 496	10,7 500	10,8 504	10,9 508	11,0 511	11,1 515	11,2 519	11,3 523	11,4 526	11,5 530	11,6 534
	11,7 538	11,8 541	11,9 545	12,0 549	12,1 552	12,2 556	12,3 559	12,4 563	12,5 566	12,6 570	12,7 574	12,8 577	12,9 581	13,0 584	13,1 588	13,2 591	13,3 594	13,4 598	13,5 601	13,6 605	13,7 608	13,8 612	13,9 615	14,0 618	14,1 622
14,2 625	14,3 628	14,4 632	14,5 635	14,6 638	14,7 641	14,8 645	14,9 648	15,0 651	15,1 654	15,2 658	15,3 661	15,4 664	15,5 667	15,6 671	15,7 674	15,8 677	15,9 680	16,0 683	16,1 686	16,2 689	16,3 693	16,4 696	16,5 699	16,6 702	
16,7 705	16,8 708	16,9 711	17,0 714	17,1 717	17,2 720	17,3 723	17,4 726	17,5 729	17,6 732	17,7 735	17,8 738	17,9 741	18,0 744	18,1 747	18,2 750	18,3 753	18,4 756								

Schleuderball	1,5 15	2,0 35	2,5 53	3,0 70	3,5 85	4,0 99	4,5 112	5,0 124	5,5 136	6,0 148	6,5 159	7,0 169	7,5 179	8,0 189	8,5 198	9,0 207	9,5 216	10,0 225	10,5 234	11,0 242	11,5 250	12,0 258	12,5 266	13,0 273	13,5 281
	14,0 288	14,5 295	15,0 302	15,5 309	16,0 316	16,5 323	17,0 329	17,5 336	18,0 342	18,5 349	19,0 355	19,5 361	20,0 367	20,5 373	21,0 379	21,5 385	22,0 391	22,5 397	23,0 402	23,5 408	24,0 414	24,5 419	25,0 425	25,5 430	26,0 435
	26,5 441	27,0 446	27,5 451	28,0 456	28,5 461	29,0 466	29,5 471	30,0 476	30,5 481	31,0 486	31,5 491	32,0 496	32,5 501	33,0 505	33,5 510	34,0 515	34,5 519	35,0 524	35,5 529	36,0 533	36,5 538	37,0 542	37,5 547	38,0 551	38,5 555
	39,0 560	39,5 564	40,0 568	40,5 573	41,0 577	41,5 581	42,0 585	42,5 590	43,0 594	43,5 598	44,0 602	44,5 606	45,0 610	45,5 614	46,0 618	46,5 622	47,0 626	47,5 630	48,0 634	48,5 638	49,0 642	49,5 646	50,0 649	50,5 653	51,0 657
	51,5 661	52,0 665	52,5 668	53,0 672	53,5 676	54,0 680	54,5 683	55,0 687	55,5 691	56,0 694	56,5 698	57,0 701	57,5 705	58,0 709	58,5 712	59,0 716	59,5 719	60,0 723	60,5 						

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen

Geburtsjahrgang: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort: _____

Name und Vorname: _____
 Veranstalter: _____
 Gesamtpunkte: _____
 TU SU EU

Die erreichte Leistung markieren. Zwischenleistungen sind zu notieren und die Punkte durch Interpolieren zu errechnen.

Ungültige Versuche mit 0 Punkten vermerken. Leistungen oberhalb des Wertungsspielraums handschriftlich eintragen. Für die beste Leistung Punkte ablesen und am Rand eintragen.

50 m	12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5
	2 6 10 15 19 24 28 33 37 42 47 52 57 62 67 73 78 84 89 95 101 107 113 119 125
	10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 8,2 8,1 8,0
	131 138 144 151 158 165 172 179 187 194 202 210 218 226 234 243 252 261 270 279 289 299 309 319 330
	7,9 7,8 7,7 7,6 7,5 7,4 7,3 7,2 7,1 7,0 6,9 6,8 6,7 6,6 6,5 6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 5,9 5,8
	340 352 363 375 386 399 411 424 437 451 465 480 494 510 525 542 558 575 593 612 630 650

75 m	17,9 17,8 17,7 17,6 17,5 17,4 17,3 17,2 17,1 17,0 16,9 16,8 16,7 16,6 16,5 16,4 16,3 16,2 16,1 16,0 15,9 15,8 15,7 15,6 15,5
	5 8 12 15 19 22 26 30 33 37 41 45 49 53 57 61 65 69 73 78 82 86 91 95 100
	15,4 15,3 15,2 15,1 15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14,0 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5 13,4 13,3 13,2 13,1 13,0
	104 109 114 118 123 128 133 138 143 148 154 159 164 170 175 181 187 192 198 204 210 216 222 229 235
	12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5
	24,2 24,8 25,5 26,2 26,9 27,6 28,3 29,0 29,7 30,5 31,2 32,0 32,8 33,6 34,4 35,2 36,1 36,9 37,8 38,7 39,6 40,5 41,4 42,4 43,4
	10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3
	444 454 464 474 485 496 507 518 530 542 554 566 579 591 604 618 631 645 660 674 689 705

100 m	22,6 22,5 22,4 22,3 22,2 22,1 22,0 21,9 21,8 21,7 21,6 21,5 21,4 21,3 21,2 21,1 21,0 20,9 20,8 20,7 20,6 20,5 20,4 20,3 20,2
	5 8 11 14 17 20 22 25 29 32 35 38 41 44 47 51 54 57 60 64 67 71 74 78 81
	20,1 20,0 19,9 19,8 19,7 19,6 19,5 19,4 19,3 19,2 19,1 19,0 18,9 18,8 18,7 18,6 18,5 18,4 18,3 18,2 18,1 18,0 17,9 17,8 17,7
	85 88 92 96 99 103 107 111 114 118 122 126 130 134 138 143 147 151 155 160 164 168 173 177 182
	17,6 17,5 17,4 17,3 17,2 17,1 17,0 16,9 16,8 16,7 16,6 16,5 16,4 16,3 16,2 16,1 16,0 15,9 15,8 15,7 15,6 15,5 15,4 15,3 15,2
	187 191 196 201 206 210 215 220 225 231 236 241 246 252 257 263 268 274 280 285 291 297 303 309 315
	15,1 15,0 14,9 14,8 14,7 14,6 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14,0 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5 13,4 13,3 13,2 13,1 13,0 12,9 12,8 12,7
	322 328 334 341 347 354 361 368 375 382 389 396 404 411 419 426 434 442 450 458 466 475 483 492 501
	12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5
	509 518 528 537 546 556 566 576 586 596 607 617 628 639 650 662 673 685 697 710 722 735

1000 m	7:40 7:30 7:20 7:10 7:00 6:55 6:50 6:45 6:40 6:35 6:30 6:25 6:20 6:15 6:10 6:05 6:00 5:56 5:52 5:48 5:44 5:40 5:36 5:32 5:28
	2 10 19 27 37 41 46 51 57 62 67 73 78 84 90 96 103 108 113 119 124 130 136 142 148
	5:24 5:20 5:16 5:12 5:09 5:06 5:03 5:00 4:57 4:54 4:51 4:48 4:45 4:42 4:40 4:38 4:36 4:34 4:32 4:30 4:28 4:26 4:24 4:22 4:20
	154 161 167 174 179 184 190 195 201 207 213 219 225 231 235 239 244 248 253 257 262 266 271 276 281
	4:18 4:16 4:14 4:12 4:10 4:08 4:06 4:04 4:02 4:00 3:58 3:56 3:54 3:52 3:50 3:48 3:46 3:44 3:42 3:40 3:38 3:36 3:35 3:34 3:33
	286 291 296 301 307 312 317 323 329 334 340 346 352 358 364 371 377 384 391 397 404 411 415 419 422
	3:32 3:31 3:30 3:29 3:28 3:27 3:26 3:25 3:24 3:23 3:22 3:21 3:20 3:19 3:18 3:17 3:16 3:15 3:14 3:13 3:12 3:11 3:10 3:09 3:08
	426 430 433 437 441 445 449 453 457 461 465 469 473 477 482 486 490 495 499 503 508 512 517 522 526
	3:07 3:06 3:05 3:04 3:03 3:02 3:01 3:00 2:59 2:58 2:57 2:56 2:55 2:54 2:53 2:52 2:51 2:50 2:49 2:48 2:47 2:46 2:45 2:44 2:43
	531 536 541 546 551 556 561 566 571 576 581 587 592 598 603 609 614 620 626 632 638 644 650 656 662
	2:42 2:41 2:40 2:39 2:38 2:37 2:36 2:35 2:34 2:33 2:32 2:31 2:30 2:29 2:28 2:27 2:26 2:25 2:24 2:23 2:22 2:21
	669 675 682 688 695 701 708 715 722 729 736 744 751 758 766 774 781 789 797 805 814 822

2000 m	18:20 18:00 17:40 17:20 17:00 16:40 16:20 16:00 15:40 15:30 15:20 15:10 15:00 14:50 14:40 14:30 14:20 14:10 14:00 13:50 13:40 13:30 13:20 13:10 13:00
	5 11 17 23 29 36 42 49 57 61 64 68 73 77 81 85 90 94 99 104 109 114 119 124 130
	12:50 12:40 12:30 12:20 12:10 12:00 11:50 11:40 11:30 11:20 11:10 11:00 10:55 10:50 10:45 10:40 10:35 10:30 10:25 10:20 10:15 10:10 10:05 10:00 9:55
	135 141 147 153 159 165 172 178 185 192 200 207 211 215 219 223 227 231 236 240 244 249 253 258 262
	9:50 9:45 9:40 9:35 9:30 9:25 9:20 9:15 9:10 9:05 9:00 8:56 8:52 8:48 8:44 8:40 8:36 8:32 8:28 8:24 8:20 8:16 8:12 8:09 8:06
	267 272 277 282 287 292 297 303 308 314 319 324 329 333 338 343 348 353 358 364 369 374 380 384 388
	8:03 8:00 7:57 7:54 7:51 7:48 7:45 7:42 7:39 7:36 7:33 7:30 7:27 7:24 7:21 7:18 7:15 7:12 7:09 7:06 7:03 7:00 6:58 6:56 6:54
	392 397 401 405 410 414 419 424 428 433 438 443 448 453 458 463 468 474 479 485 490 496 500 503 507
	6:52 6:50 6:48 6:46 6:44 6:42 6:40 6:38 6:36 6:34 6:32 6:30 6:28 6:26 6:24 6:22 6:20 6:18 6:16 6:14 6:12 6:10 6:08 6:06 6:04
	511 515 519 523 527 531 536 540 544 548 553 557 561 566 570 575 579 584 589 593 598 603 608 613 618
	6:02 6:00 5:58 5:56 5:54 5:52 5:50 5:48 5:46 5:44 5:42 5:40 5:38 5:36 5:34 5:32 5:30 5:28 5:26 5:24 5:22 5:20
	623 628 633 638 644 649 655 660 666 671 677 683 688 694 700 706 712 718 725 731 737 744

3000 m	29:00 28:30 28:00 27:30 27:00 26:30 26:00 25:30 25:00 24:30 24:00 23:40 23:20 23:00 22:40 22:20 22:00 21:45 21:30 21:15 21:00 20:45 20:30 20:15 20:00
	4 9 14 20 26 32 38 44 51 58 66 71 76 81 87 92 98 103 107 112 117 122 127 132 137
	19:45 19:30 19:15 19:00 18:45 18:30 18:15 18:00 17:45 17:30 17:15 17:00 16:50 16:40 16:30 16:20 16:10 16:00 15:50 15:40 15:30 15:20 15:10 15:00 14:50
	143 148 154 160 166 172 179 185 192 199 206 213 219 224 229 234 240 245 251 257 263 269 275 281 288
	14:40 14:30 14:25 14:20 14:15 14:10 14:05 14:00 13:55 13:50 13:45 13:40 13:35 13:30 13:25 13:20 13:15 13:10 13:05 13:00 12:55 12:50 12:45 12:40 12:35
	294 301 304 308 311 315 319 322 326 330 333 337 341 345 349 353 357 361 365 370 374 378 383 387 391
	12:30 12:25 12:20 12:15 12:10 12:05 12:00 11:55 11:50 11:45 11:40 11:35 11:30 11:25 11:20 11:15 11:10 11:05 11:00 10:56 10:52 10:48 10:44 10:40 10:36
	396 401 405 410 415 420 425 430 435 440 445 451 456 461 467 473 478 484 490 495 500 505 510 515 520
	10:32 10:28 10:24 10:20 10:16 10:12 10:08 10:04 10:00 9:57 9:54 9:51 9:48 9:45 9:42 9:39 9:36 9:33 9:30 9:27 9:24 9:21 9:18 9:15 9:12
	525 530 535 541 546 552 557 563 568 573 577 582 586 591 595 600 604 609 614 619 623 628 633 638 643
	9:09 9:06 9:03 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48 8:45 8:42 8:39 8:36 8:33 8:30 8:27 8:24 8:21 8:18 8:15 8:12 8:09 8:06
	649 654 659 664 670 675 680 686 692 697 703 709 715 721 727 733 739 745 751 758 764 771

Zwischensumme: _____

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen



Name und Vorname: _____ Klasse/Gruppe | Riege: _____

Hochsprung	0,71 2	0,72 9	0,73 16	0,74 24	0,75 31	0,76 38	0,77 45	0,78 52	0,79 59	0,80 66	0,81 73	0,82 80	0,83 87	0,84 94	0,85 101	0,86 107	0,87 114	0,88 121	0,89 127	0,90 134	0,91 141	0,92 147	0,93 154	0,94 160	0,95 167
	0,96 173	0,97 179	0,98 186	0,99 192	1,00 198	1,01 204	1,02 211	1,03 217	1,04 223	1,05 229	1,06 235	1,07 241	1,08 247	1,09 253	1,10 259	1,11 265	1,12 271	1,13 277	1,14 283	1,15 289	1,16 295	1,17 300	1,18 306	1,19 312	1,20 318
	1,21 323	1,22 329	1,23 335	1,24 340	1,25 346	1,26 351	1,27 357	1,28 362	1,29 368	1,30 373	1,31 379	1,32 384	1,33 390	1,34 395	1,35 401	1,36 406	1,37 411	1,38 417	1,39 422	1,40 427	1,41 433	1,42 438	1,43 443	1,44 448	1,45 453
	1,46 459	1,47 464	1,48 469	1,49 474	1,50 479	1,51 484	1,52 489	1,53 494	1,54 499	1,55 504	1,56 509	1,57 514	1,58 519	1,59 524	1,60 529	1,61 534	1,62 539	1,63 544	1,64 549	1,65 554	1,66 559	1,67 564	1,68 569	1,69 573	1,70 578
	1,71 583	1,72 588	1,73 592	1,74 597	1,75 602	1,76 607	1,77 611	1,78 616	1,79 621	1,80 625	1,81 630	1,82 635	1,83 639	1,84 644	1,85 648	1,86 653	1,87 658	1,88 662	1,89 667	1,90 671	1,91 676	1,92 680	1,93 685	1,94 689	1,95 694
	1,96 698	1,97 703	1,98 707	1,99 712	2,00 716	2,01 720	2,02 725	2,03 729	2,04 734	2,05 738	2,06 742	2,07 747	2,08 751	2,09 755	2,10 760	2,11 764	2,12 768	2,13 773	2,14 777						

Weit- sprung	1,33 1	1,37 9	1,41 16	1,45 24	1,49 32	1,53 39	1,57 46	1,61 54	1,65 61	1,69 68	1,73 75	1,77 82	1,81 89	1,85 95	1,89 102	1,93 109	1,97 115	2,01 122	2,05 128	2,09 134	2,13 141	2,17 147	2,21 153	2,25 159	2,29 165
	2,33 171	2,37 177	2,41 183	2,45 189	2,49 195	2,53 201	2,57 206	2,61 212	2,65 218	2,69 223	2,73 229	2,77 234	2,81 240	2,85 245	2,89 251	2,93 256	2,97 261	3,01 266	3,05 272	3,09 277	3,13 282	3,17 287	3,21 292	3,25 297	3,29 302
	3,33 308	3,37 313	3,41 317	3,45 322	3,49 327	3,53 332	3,57 337	3,61 342	3,65 347	3,69 351	3,73 356	3,77 361	3,81 366	3,85 370	3,89 375	3,93 379	3,97 384	4,01 389	4,05 393	4,09 398	4,13 402	4,17 407	4,21 411	4,25 416	4,29 420
	4,33 424	4,37 429	4,41 433	4,45 438	4,49 442	4,53 446	4,57 450	4,61 455	4,65 459	4,69 463	4,73 467	4,77 472	4,81 476	4,85 480	4,89 484	4,93 488	4,97 492	5,01 496	5,05 500	5,09 504	5,13 508	5,17 513	5,21 517	5,25 521	5,29 524
	5,33 528	5,37 532	5,41 536	5,45 540	5,49 544	5,53 548	5,57 552	5,61 556	5,65 560	5,69 563	5,73 567	5,77 571	5,81 575	5,85 579	5,89 582	5,93 586	5,97 590	6,01 594	6,05 598	6,09 602	6,13 606	6,17 610	6,21 614	6,25 618	6,29 622
	6,33 623	6,37 627	6,41 630	6,45 634	6,49 638	6,53 641	6,57 645	6,61 648	6,65 652	6,69 655	6,73 659	6,77 662	6,81 666	6,85 669	6,89 673	6,93 676	6,97 680	7,01 683	7,05 687	7,09 690	7,13 694	7,17 697	7,21 700	7,25 704	7,29 707
7,33 711	7,37 714	7,41 717	7,45 721	7,49 724	7,53 727	7,57 731	7,61 734	7,65 737	7,69 741	7,73 744	7,77 747	7,81 750	7,85 754	7,89 757	7,93 760	7,97 763	8,01 767	8,05 770							

Schlag- ball 80 g	8,0 2	8,5 10	9,0 18	9,5 25	10,0 32	10,5 40	11,0 46	11,5 53	12,0 60	12,5 66	13,0 73	13,5 79	14,0 85	14,5 91	15,0 97	15,5 103	16,0 109	16,5 114	17,0 120	17,5 125	18,0 131	18,5 136	19,0 141	19,5 146	20,0 152
	20,5 157	21,0 162	21,5 166	22,0 171	22,5 176	23,0 181	23,5 186	24,0 190	24,5 195	25,0 200	25,5 204	26,0 209	26,5 213	27,0 217	27,5 222	28,0 226	28,5 230	29,0 235	29,5 239	30,0 243	30,5 247	31,0 251	31,5 255	32,0 259	32,5 263
	33,0 267	33,5 271	34,0 275	34,5 280	35,0 283	35,5 287	36,0 290	36,5 294	37,0 298	37,5 302	38,0 305	38,5 309	39,0 313	39,5 316	40,0 320	40,5 323	41,0 327	41,5 331	42,0 334	42,5 338	43,0 341	43,5 345	44,0 348	44,5 351	45,0 355
	45,5 358	46,0 362	46,5 365	47,0 368	47,5 372	48,0 375	48,5 378	49,0 381	49,5 385	50,0 388	50,5 391	51,0 394	51,5 397	52,0 401	52,5 404	53,0 407	53,5 410	54,0 413	54,5 416	55,0 419	55,5 422	56,0 425	56,5 428	57,0 431	57,5 434
	58,0 437	58,5 440	59,0 443	59,5 446	60,0 449	60,5 452	61,0 455	61,5 458	62,0 461	62,5 464	63,0 467	63,5 469	64,0 472	64,5 475	65,0 478	65,5 481	66,0 484	66,5 486	67,0 489	67,5 492	68,0 495	68,5 497	69,0 500	69,5 503	70,0 506
	70,5 508	71,0 511	71,5 514	72,0 516	72,5 519	73,0 522	73,5 524	74,0 527	74,5 530	75,0 532	75,5 535	76,0 537	76,5 540	77,0 543	77,5 545	78,0 548	78,5 550	79,0 553	79,5 556						

Ballwurf 200g	4,0 5	4,5 14	5,0 24	5,5 33	6,0 41	6,5 49	7,0 57	7,5 64	8,0 71	8,5 78	9,0 85	9,5 92	10,0 98	10,5 105	11,0 111	11,5 117	12,0 123	12,5 128	13,0 134	13,5 140	14,0 145	14,5 150	15,0 155	15,5 160	16,0 166
	16,5 171	17,0 176	17,5 181	18,0 186	18,5 190	19,0 195	19,5 200	20,0 204	20,5 209	21,0 213	21,5 217	22,0 222	22,5 226	23,0 230	23,5 234	24,0 238	24,5 243	25,0 247	25,5 251	26,0 255	26,5 259	27,0 262	27,5 266	28,0 270	28,5 274
	29,0 278	29,5 281	30,0 285	30,5 289	31,0 292	31,5 296	32,0 300	32,5 303	33,0 307	33,5 310	34,0 314	34,5 317	35,0 320	35,5 324	36,0 327	36,5 331	37,0 334	37,5 337	38,0 341	38,5 344	39,0 347	39,5 350	40,0 353	40,5 357	41,0 360
	41,5 363	42,0 366	42,5 369	43,0 372	43,5 375	44,0 378	44,5 381	45,0 384	45,5 387	46,0 390	46,5 393	47,0 396	47,5 399	48,0 402	48,5 405	49,0 408	49,5 411	50,0 414	50,5 416	51,0 419	51,5 422	52,0 425	52,5 428	53,0 431	53,5 433
	54,0 436	54,5 439	55,0 441	55,5 444	56,0 447	56,5 450	57,0 452	57,5 455	58,0 458	58,5 460	59,0 463	59,5 465	60,0 468	60,5 471	61,0 473	61,5 476	62,0 478	62,5 481	63,0 483	63,5 486	64,0 488	64,5 489	65,0 491	65,5 494	66,0 496
	66,5 501	67,0 503	67,5 506	68,0 508	68,5 511	69,0 513	69,5 516	70,0 518	70,5 521	71,0 523	71,5 525	72,0 528	72,5 530	73,0 532	73,5 535	74,0 537	74,5 539	75,0 542	75,5 544	76,0 546	76,5 549	77,0 551	77,5 553	78,0 555	78,5 558
79,0 560	79,5 562	80,0 565	80,5 567	81,0 569	81,5 571	82,0 574	82,5 576	83,0 578	83,5 580	84,0 582	84,5 585	85,0 587	85,5 589	86,0 591	86,5 593	87,0 596	87,5 598	88,0 600							

Kugel	2,1 6	2,2 15	2,3 24	2,4 33	2,5 42	2,6 50	2,7 58	2,8 67	2,9 75	3,0 82	3,1 90	3,2 98	3,3 105	3,4 113	3,5 120	3,6 127	3,7 134	3,8 141	3,9 148	4,0 155	4,1 162	4,2 168	4,3 175	4,4 181	4,5 188
	4,6 194	4,7 200	4,8 206	4,9 213	5,0 219	5,1 225	5,2 231	5,3 237	5,4 242	5,5 248	5,6 254	5,7 260	5,8 265	5,9 271	6,0 276	6,1 282	6,2 287	6,3 293	6,4 298	6,5 303	6,6 309	6,7 314	6,8 319	6,9 324	7,0 329
	7,1 335	7,2 340	7,3 345	7,4 350	7,5 355	7,6 359	7,7 364	7,8 369	7,9 374	8,0 379	8,1 384	8,2 388	8,3 393	8,4 398	8,5 402	8,6 407	8,7 412	8,8 416	8,9 421	9,0 425	9,1 430	9,2 434	9,3 439	9,4 443	9,5 447
	9,6 452	9,7 456	9,8 460	9,9 465	10,0 469	10,1 473	10,2 478	10,3 482	10,4 486	10,5 490	10,6 494	10,7 498	10,8 503	10,9 507	11,0 511	11,1 515	11,2 519	11,3 523	11,4 527	11,5 531	11,6 535	11,7 539	11,8 543	11,9 547	12,0 551
	12,1 555	12,2 558	12,3 562	12,4 566	12,5 570	12,6 574	12,7 578	12,8 581	12,9 585	13,0 589	13,1 593	13,2 596	13,3 600	13,4 604	13,5 607	13,6 611	13,7 615	13,8 618	13,9 622	14,0 626	14,1 629	14,2 633	14,3 636	14,4 640	14,5 644
	14,6 647	14,7 651	14,8 654	14,9 658	15,0 661	15,1 665	15,2 668	15,3 672	15,4 675	15,5 678	15,6 682	15,7 685	15,8 689	15,9 692	16,0 695	16,1 699	16,2 702	16,3 706	16,4 709	16,5 712	16,6 716	16,7 719	16,8 722	16,9 725	17,0 729
17,1 732	17,2 735	17,3 739	17,4 742	17,5 745	17,6 748	17,7 751	17,8 755	17,9 758	18,0 761	18,1 764	18,2 767	18,3 771	18,4 774	18,5 777	18,6 780	18,7 783	18,8 786	18,9 789	19,0 792	19,1 796	19,2 799	19,3 802	19,4 805	19,5 808	
19,6 811	19,7 814	19,8 817	19,9 820	20,0 823	20,1 826	20,2 829	20,3 832	20,4 835	20,5 838																

Schleu- derball	3,0 15	3,5 30	4,0 44	4,5 57	5,0 70	5,5 82	6,0 93	6,5 104	7,0 115	7,5 125	8,0 135	8,5 144	9,0 153	9,5 162	10,0 171	10,5 180	11,0 188	11,5 196	12,0 204	12,5 212	13,0 220	13,5 2
--------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------

Formeln für die Punkteberechnung

Mädchen				Jungen			
Disziplin/Distanz		a	c	Disziplin/Distanz		a	c
50 m	h+e	3.64800	0.00660	50 m	h+e	3.79000	0.00690
75 m	h+e	3.99800	0.00660	75 m	h+e	4.10000	0.00664
100 m	h+e	4.00620	0.00656	100 m	h+e	4.34100	0.00676
800 m		2.02320	0.00647	1000 m		2.15800	0.00600
2000 m		1.80000	0.00540	2000 m		1.78400	0.00600
3000 m		1.75000	0.00500	3000 m		1.70000	0.00580
Hochsprung		0.88070	0.00068	Hochsprung		0.84100	0.00080
Weitsprung		1.09350	0.00208	Weitsprung		1.15028	0.00219
Kugelstoß		1.27900	0.00398	Kugelstoß		1.42500	0.00370
Schleuderball		1.08500	0.00921	Schleuderball		1.59500	0.009125
200-g-Ballwurf		1.41490	0.01039	200-g-Ballwurf		1.93600	0.01240
80-g-Schlagballwurf		2.02320	0.00874	80-g-Schlagballwurf		2.80000	0.01100

Lauf (h):
$$P = \frac{D:(M+\text{Zuschlag})}{c} - a$$

Die über die Formel errechneten Werte sind in jedem Falle auf ganze Zahlen abzurunden.

Lauf (e):
$$P = \frac{D:M}{c} - a$$

Sprung
+Stoß/Wurf:
$$P = \frac{\sqrt{M-a}}{c}$$

Erläuterung:

h= Handzeitmessung

e= Elektronische Zeitmessung

P= Punkte

D= Distanz; Laufstrecke in Metern

Zuschlag= Strecken bis einschließlich 300 m = 0,24

Strecken von 300 bis 400 m = 0,14

über 400 m kein Zuschlag

M= Messwert oder Leistung;

Zeiten sind in Sekunden, Höhen/Weiten in Metern umzurechnen!

Die altersgemäßen Gewichtsreduzierungen bleiben unberücksichtigt; sie erfolgen nach den üblichen Regeln!

Beispiele für Punkteberechnungen nach den Formeln mit elektronischer oder Handzeitmessung für

Mädchen

Jungen

50 m weiblich (el.)

Formel: $=(50:M - 3,648):0,0066$

50 m weiblich (Hand)

Formel: $=(50:(M+0,24) - 3,648):0,0066$

50 m männlich (el.)

Formel: $=(50:M - 3,79):0,0069$

50 m männlich (Hand)

Formel: $=(50:(M+0,24) - 3,79):0,0069$

75 m weiblich (el.)

Formel: $=(75:M - 3,998):0,0066$

75 m weiblich (Hand)

Formel: $=(75:(M+0,24) - 3,998):0,0066$

75 m männlich (el.)

Formel: $=(75:M - 4,1):0,00664$

75 m männlich (Hand)

Formel: $=(75:(M+0,24) - 4,1):0,00664$

100 m weiblich (el.)

Formel: $=(100:M - 4,0062):0,00656$

100 m weiblich (Hand)

Formel: $=(100:(M+0,24) - 4,0062):0,00656$

100 m männlich (el.)

Formel: $=(100:M - 4,341):0,00676$

100 m männlich (Hand)

Formel: $=(100:(M+0,24) - 4,341):0,00676$

800 m weiblich

Formel: $=(800:M - 2,0232):0,00647$

2 000 m weiblich (Hand)

Formel: $=(2000:M - 1,8):0,0054$

2 000 m männlich

Formel: $=(2000:M - 1,784):0,006$

1 000 m männlich

Formel: $=(1000:M - 2,158):0,006$

3 000 m weiblich

Formel: $=(3000:M - 1,75):0,005$

Hochsprung weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 0,8807):0,00068$

Hochsprung männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 0,841):0,0008$

3 000 m männlich

Formel: $=(3000:M - 1,7):0,0058$

Weitsprung weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,0935):0,00208$

Kugel weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,279):0,00398$

Kugel männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,425):0,0037$

Weitsprung männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,15028):0,00219$

Ballwurf weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,4149):0,01039$

Schlagball weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 2,0232):0,00874$

Schlagball männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 2,8):0,011$

Ballwurf männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,936):0,0124$

Schleuderball weiblich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,085):0,00921$

Schleuderball männlich

Formel: $=(\text{Wurzel}(M) - 1,595):0,009125$

Die über die Formel errechneten Werte sind in jedem Falle auf ganze Zahlen abzurunden.

Wettkampf Leichtathletik für Schüler/innen mit Behinderungen



Beim **Wettkampf** in der Leichtathletik müssen aus den vier Bereichen Sprint, Lauf, Sprung und Wurf oder Stoß drei Disziplinen absolviert werden. Es wird empfohlen, einen Vierkampf durchzuführen und dann bei der Berechnung der Gesamtpunktzahl das schlechteste Einzelergebnis zu streichen. Eine Zuordnung der Disziplinen für die verschiedenen Behinderungsgruppen ist den Faktorentabellen zu entnehmen. Die besonderen Durchführungsbestimmungen und die Anpassung an die Bundesjugendspiele werden im Folgenden beschrieben.

Startklassen von Schülern/innen mit Behinderung



Die Schüler/innen werden in der Leichtathletik gemäß "Einordnung in die Startklasse" eingruppiert.

Regelwerk und Durchführungsbestimmungen

Grundsätzlich ist zu beachten, dass die Schüler/innen nur in den Disziplinen starten können, die mit Faktoren für ihre Startklasse versehen sind (siehe Umrechnungsfaktor). Neben den allgemeinen Bestimmungen für die Bundesjugendspiele gibt es für die verschiedenen Startklassen Folgendes in den unterschiedlichen Disziplinen zu beachten:

Laufdisziplinen

Beinbehinderte

Das Laufen mit Stützen ist nicht erlaubt. Prothesenträger/innen mit Standardprothesen dürfen nur die Kurzstrecken (50 m und 100 m) laufen. Mittel- und Langstrecken dürfen nur mit entsprechender Sportprothese gelaufen werden.

Hörgeschädigte

Das Startsignal muss optisch gegeben werden.

Sehgeschädigte

Blinde (B 1) laufen alle Strecken mit Begleitläufer/in. Sehbehinderte der Klasse B 2 können mit Begleitläufer/in laufen. Schüler/innen der Startklasse B 1 und B 2 bekommen jeweils 2 Bahnen zugewiesen. Zu keiner Zeit darf der/die Begleitläufer/in den/die Läufer/in ziehen oder schieben. Bei Zielüberquerung muss sich der/die Begleitläufer/in hinter dem/der Läufer/in befinden.

Rollstuhlfahrer/innen

Es werden keine Rollstühle zur Verfügung gestellt. Eine unterschiedliche Bewertung zwischen Rennrollstuhl und Normalrollstuhl erfolgt nicht. Das Tragen eines Kopfschutzes (Helm) wird empfohlen und ist ab 400 m Pflicht. Der Rollstuhl muss wenigstens zwei große und ein kleines Rad haben. Er darf keine Vorrichtungen zur Verbesserung der Aerodynamik haben. Auf jedem großen Rad ist nur ein Handreifen gestattet. Handgetriebene Steueranlagen (keine mechanischen Getriebe) sind erlaubt. Ein Handbike darf nicht benutzt werden.

Beim Start darf der vorderste bodenberührende Teil des Rollstuhles die Innenkante der Startlinie nicht überschreiten.

Die Zeitnahme bei Rollstuhlfahrern/innen erfolgt, wenn die Naben der Vorderräder die Ziellinie erreichen.

Sprung

Sehgeschädigte

Schüler/innen der Startklasse B 1 und B 2 springen aus einem Absprungraum von 1 Meter (im Gegensatz zum normalen Absprungraum von 0,80 m) ab. Diese Schüler/innen werden zur Wettkampfanlage geführt. Die Begleitung hilft bei der Orientierung, muss aber vor dem Wettkampfversuch die Wettkampfanlage verlassen haben. Weitere akustische Orientierungshilfen sind erlaubt.

Wurf/Stoß

Rollstuhlfahrer/innen

Schüler/innen im Rollstuhl absolvieren alle drei Versuche nacheinander.

Die Räder des Rollstuhles müssen sich hinter der Abwurfline bzw. innerhalb des Kreises befinden, kein Teil des Rollstuhles darf außerhalb des Abwurfbereiches den Boden berühren.

Beim Abwurf/-stoß muss der/die Schüler/in mit einem Teil des Oberschenkels oder des Gesäßes mit dem Kissen oder dem Sitz in Berührung bleiben.

Ein mitgebrachter – den Wettkampfbestimmungen entsprechender – Wurf-/Stoßstuhl darf benutzt werden. Die Sitzhöhe einschließlich Kissen darf maximal 75 cm betragen.

Sehgeschädigte

Schüler/innen der Startklasse B 1 und B 2 werden zur Wettkampfanlage geführt. Die Begleitung hilft bei der Orientierung, muss aber vor dem Wettkampfversuch die Wettkampfanlage verlassen haben. Weitere akustische Orientierungshilfen sind erlaubt.

Umrechnungsfaktor

Den Startklassen werden Faktoren zugeordnet, die auf Grund vielfältiger Erfahrungswerte aus dem Wettkampfsport von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung erstellt wurden. Die erzielte Leistung wird mit diesem Faktor multipliziert. Aus dem Ergebnis werden die Punkte unter Anwendung der vorhandenen Wertungstabellen der Wettkampfsportarten zu den Bundesjugendspielen abgelesen. Die Faktoren für die verschiedenen Startklassen befinden sich im Anhang.

Lauf und Rollstuhlfahren

Startklasse	50/75/100 m		800 / 1000 / 2000 / 3000 m	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
	Faktor	Faktor	Faktor	Faktor
A 1	0,95	0,95	0,95	0,95
A 2	0,87	0,67	Disziplin nicht möglich	
A 3	0,69	0,62	0,93	0,84
A 4	0,82	0,76	0,84	0,68
A 5	0,69	0,62	0,82	0,70
A 6	0,51	0,45	0,73	0,64
B 1	0,86	0,85	0,86	0,82
B 2	0,90	0,85	0,91	0,91
C 1	0,95	0,95	0,97	0,97
C 2	0,98	0,98	0,99	0,99
D	0,89	0,84	0,94	0,88
E	0,60	0,60	Disziplin nicht möglich	

Wurf und Stoß

Startklasse	Kugel		Schlagball / Ball 200g / Schleuderball 1kg	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
	Faktor	Faktor	Faktor	Faktor
A 1	1,05	1,05	1,05	1,05
A 2	1,61	2,19	2,50	2,98
A 3	1,88	2,52	3,19	3,61
A 4	1,56	2,20	2,50	3,32
A 5	1,70	2,24	2,56	3,39
A 6	2,58	3,83	4,07	4,70
B 1	1,52	2,06	2,43	2,80
B 2	1,40	1,74	2,04	2,17
C 1	1,00	1,00	1,00	1,00
C 2	1,00	1,00	1,00	1,00
D	1,72	1,66	1,00	1,00
E	2,26	3,25	3,69	3,47

Weit- und Hochsprung

Startklasse	Hochsprung		Weitsprung	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
	Faktor	Faktor	Faktor	Faktor
A 1	1,05	1,05	1,05	1,05
A 2	1,25	1,58	1,44	2,05
A 3	Disziplin nicht möglich		Disziplin nicht möglich	
A 4	Disziplin nicht möglich		1,48	1,53
A 5	1,24	1,26	1,25	1,31
A 6	Disziplin nicht möglich		Disziplin nicht möglich	
B 1	1,54	1,44	1,34	1,44
B 2	1,21	1,25	1,23	1,31
C 1	1,05	1,05	1,05	1,05
C 2	1,05	1,05	1,05	1,05
D	1,26	1,27	1,21	1,38
E	Disziplin nicht möglich		Disziplin nicht möglich	

Beispielrechnungen

Ein Schüler (16 Jahre) ist blind.

Er wird auf Grund der Behinderung in die Startklasse B 1 klassifiziert.

Nun absolviert er die folgenden Disziplinen mit den aufgeführten Ergebnissen:

1. 100 m Lauf	Leistung:	18 Sekunden
	Faktor laut Tabelle:	0,86
	Formel (Leistung x Faktor)	18 Sekunden x 0,86
	errechnete Leistung:	15,48 Sekunden
	Punkte laut Punktetabelle:	297
2. Weitsprung	Leistung:	2,50 Meter
	Faktor laut Tabelle:	1,34
	Formel (Leistung x Faktor)	2,5 Meter x 1,34
	errechnete Leistung:	3,35
	Punkte laut Punktetabelle:	308
3. Kugelstoßen	Leistung:	5 Meter
	Faktor laut Tabelle:	1,52
	Formel (Leistung x Faktor)	5 Meter x 1,52
	errechnete Leistung:	7,60
	Punkte laut Punktetabelle:	359
	Gesamtwertung:	297 + 308 + 359 = 964 Punkte
Auszeichnung:	Teilnahmeurkunde	

Sonderregelungen

Wie aus den Tabellen ersichtlich ist, können verschiedene Behinderungsgruppen nicht alle Disziplinen absolvieren. Dies betrifft insbesondere die Gruppe der Schüler/innen mit Kleinwuchs, für die beim Laufen nur 50 m angeboten wird und Springen gar nicht angeboten werden kann. Weiterhin können die Sprungwettbewerbe bei den Rollstuhlfahrern nicht angeboten werden.

Sonderfälle	Sonderregelung
Auf Grund der Behinderung können keine drei Disziplinen aus drei unterschiedlichen Bereichen (Sprint, Lauf, Sprung und Wurf oder Stoss) absolviert werden	Es werden drei verschiedene mögliche Disziplinen aus zwei unterschiedlichen Bereichen durchgeführt, deren Punkte dann zum Gesamtergebnis addiert werden
Auf Grund der Behinderung sind drei verschiedene Disziplinen nicht möglich	Es werden nur 2 Disziplinen durchgeführt. Für die dritte Disziplin wird der Mittelwert aus den beiden Punktwerten der beiden durchgeführten Disziplinen errechnet und fließt in die Gesamtwertung als dritter Punktwert mit ein.
Weitsprung für Schüler/innen mit Beinprothese	Der Weitsprung darf nur mit einer Sportprothese durchgeführt werden. Wenn keine Sportprothese vorhanden ist, kann der Weitsprung aus dem Stand absolviert werden. Zu der erzielten Weite wird pauschal 1 Meter addiert und anschließend umgerechnet.
Eingruppierung von Schüler/innen mit Erkrankungen der inneren Organe	Die Eingruppierung erfolgt auf Grund der Bewertung der individuellen Leistungsfähigkeit (z.B. im Vergleich zum Klassendurchschnitt). Bei leichter Beeinträchtigung der individuellen Leistungsfähigkeit werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A1 herangezogen. Bei schwerer Beeinträchtigung werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A5 angewendet. Sollte auf Grund der Beeinträchtigung keine drei Disziplinen möglich sein, so ist eine der o.a. Sonderregelungen unter Berücksichtigung der hier beschriebenen Faktoren anzuwenden.

Diese Sonderregelungen werden angeboten, um jeder Behinderungsform die Teilnahme an den Bundesjugendspielen anzubieten. Dabei ist den Schülern/innen im Klassenverband deutlich zu machen, dass diese Regelungen auf Grund der Behinderung und der langjährigen Erfahrungen im Behindertensport notwendig sind. Im Sinne des Integrations- und des Fair-Play-Gedankens ist an die Schüler/innen zu appellieren, diese Regelungen zu akzeptieren.

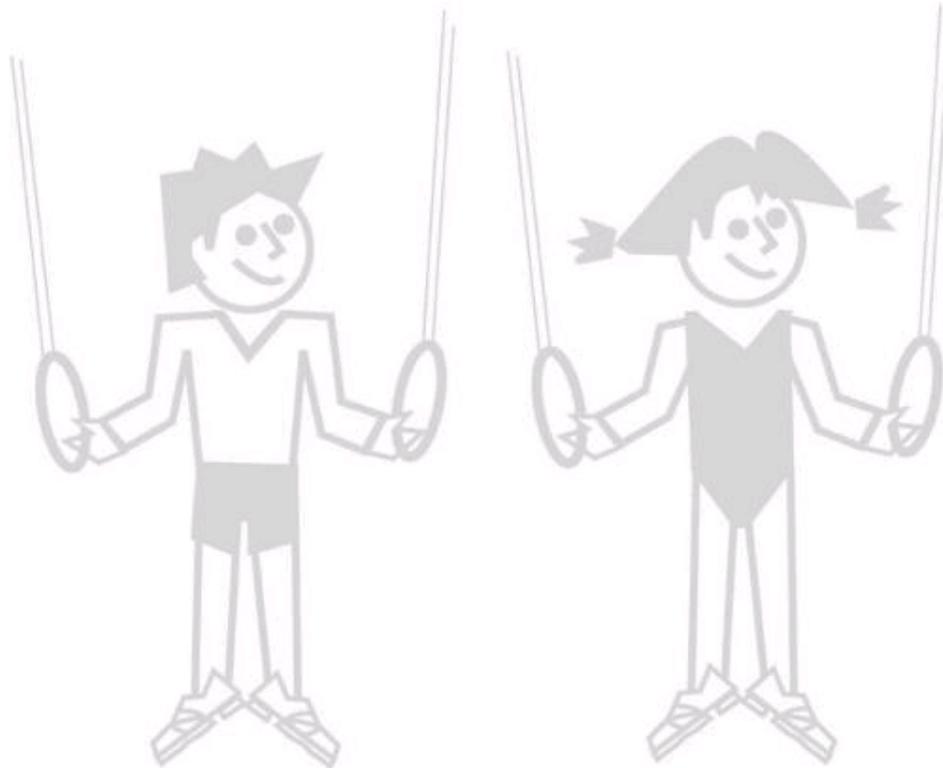
Wettkampf

Grundsportart
Gerätturnen

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum Wettkampf: Gerättturnen



1. Allgemeines

Der Wettkampf besteht aus einem **Dreikampf** und einer **Miteinander-Übung**. Jungen und Mädchen turnen an gleichen Geräten den gleichen Wettkampf.

Es werden Übungen an fünf Geräten und eine der Klassenstufe/Altersklasse zugewiesene Miteinander-Übung angeboten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen je eine Übung – bestehend aus drei Turnelementen (Ausnahme: Sprung) – aus drei bis fünf Geräten aus.

Kinder und Jugendliche können **höchstens die der Klassenstufe/Altersklasse zugewiesene Übung turnen**, dürfen aber auch Übungen der vorhergehenden Altersklassen turnen.

Die Kernelemente werden somit im Unterricht an den Geräten Boden, Reck, Barren, Balanciergerät und Sprung erarbeitet und für die Bundesjugendspiele zu einer kleinen Übung (in z.T. frei gewählter Reihenfolge) verbunden.

Erweiterte Übung: Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer bei Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte (s.u.) honoriert werden.

2. Wertung

Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.

Drei Geräte kommen in die Wertung, zusätzlich die Gruppenübung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten alle angebotenen fünf Geräte und die Gruppenübung turnen. Bei fünf geturnten Übungen an fünf verschiedenen Geräten werden die niedrigsten Punktzahlen der beiden schwächsten Geräte (nicht die „Miteinander“-Übung) gestrichen =Streichnote), bei vier geturnten Übungen gibt es eine Streichnote (vgl. Praxisbeispiel S. 23).

Grundpunktzahl

Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung. In der Klasse 3 ist zum Beispiel die höchst wählbare Übung „Ü3“, das entspricht drei Grundpunkten.

Gutpunkte

Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung (nicht für die Miteinander-Übung) zusätzlich vergeben werden. Für die Vergabe der Gutpunkte gelten folgende Kriterien:

Grundpunktzahl erreicht:

Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend).

1 Gutpunkt:

Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).

2 Gutpunkte:

(Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen (gut).

3 Gutpunkte:

Erweiterte Übung fehlerlos geturnt (sehr gut). Die Übung wurde in einer erweiterten Übung sicher beherrscht und als fließende Bewegungsverbindung vorgeturnt.

Hinweis: Beim Sprung ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.

Zusatzpunkte

Jedes Kind bzw. jede/r Jugendliche kann sich im Rahmen eines Gruppenturnens (mind. zwei, höchstens fünf Kinder oder Jugendliche pro Gruppe) für das eigene Gesamtergebnis zusätzlich mit der für die Altersklasse zugewiesenen Gruppenübung bis zu drei Zusatzpunkte erturnen. Die Gruppenübung wird einmal gezeigt (auch die Pyramide). Ein zweiter Übungsversuch ist erlaubt (s. u.). Die einzelnen Mitglieder der Gruppe können unterschiedlich bewertet werden.

Die drei Zusatzpunkte für die Ausführung bei der Gruppenübung werden folgendermaßen vergeben:

1 Zusatzpunkt:

Übung mit Mängeln noch gelungen.

2 Zusatzpunkte:

Übung mit kleinen Mängeln gelungen.

3 Zusatzpunkte:

Übung fehlerlos geturnt, sehr guter Gesamteindruck.

Abzüge oder Minuspunkte

Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d.h. nicht zum Gelingen gebracht, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

0,5 Punkte: Ü 1 und Ü 2

1 Punkt: Ü 3 bis Ü 4

2 Punkte: Ü 5 bis Ü 7

Wird ein Element mit Hilfegebung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugregel wie oben. Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt. Das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Übungsversuche

Bei Misslingen einer Übung kann die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer die gleiche Übung wiederholen oder eine andere Übung turnen (ein Versuch).

Bei der „Miteinander-Übung“ sind zwei Versuche erlaubt. Der bessere Versuch kommt in die Wertung.

Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Siegerurkunden und Teilnahmeurkunden vergeben.

Die Zuweisung der mindestens zu erreichenden Punktzahlen erfolgt in der Schule nach Klassen, in anderen Institutionen nach Altersklassen.

Wer folgende Mindestpunktzahlen erreicht, erhält eine Siegerurkunde oder eine Ehrenurkunde des Bundespräsidenten, wer sie nicht erreicht, erhält eine Teilnahmeurkunde:

Klassen/ Altersstufen	maximale Punktzahl	Ehren- urkunde	Sieger- urkunde	Teilnahme- urkunde
1. Kl./6-7 Jahre	15	11	8	< 8
2. Kl./8 Jahre	18	14	11	< 11
3. Kl./9 Jahre	21	17	14	< 14
4. Kl./10 Jahre	24	20	17	< 17
5.-7. Kl./11-13 Jahre	27	23	20	< 20
8.-10. Kl./14-16 Jahre	30	26	23	< 23
11.-13. Kl./17-19 Jahre	33	29	26	< 26

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

4. Grundsätzliche Hinweise

Die Wettkämpfe sollten nach Möglichkeit an einem Tag durchgeführt werden.

Die Wettkampfbedingungen werden vom Ausrichter festgesetzt (z. B. Art der Geräte, Geräthöhen . . .) und sollten vorher bekannt sein.

Standfehler bei Abgängen

Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug.

Einsatz von Weichböden

Die Benutzung eines festen Weichbodens für Landungen beim Sprung, bei Abgängen vom hohen Reck, vom oberen Holm des Stufenbarrens oder vom hohen Balken ist erlaubt.

Geräthöhen/Sprungbretteinsatz

Die Geräthöhen beim Sprung dürfen nicht verringert werden.

Die Geräthöhen an den anderen Geräten richten sich (soweit nicht angegeben) nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und werden nach Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.

Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Für An- bzw. Aufgänge sind – außer bei den Pflichtangängen am Reck/Stufenbarren – Sprungbretter erlaubt.

Sprunggeräte

Die Auswahl der Sprunggeräte richtet sich nach den Möglichkeiten des Austragungsortes und dem Ermessen der Veranstalter.

5. Anrechenbarkeit für andere Leistungsabzeichen

Die erzielten Leistungen sind auch für den Erwerb des Gerätturnabzeichens des Deutschen Turner-Bundes anrechenbar, wenn an mindestens vier Geräten geturnt wurde (hierzu zählt nicht die „Miteinander-Übung“).

Wurden die Bundesjugendspiele im Gerätturnen mit mindestens einer Siegerurkunde absolviert, so kann dies für die Gruppe 4 des Deutschen Sportabzeichens des Deutschen Sportbundes angerechnet werden. Für eine Anerkennung der Leistungen für die Gruppe 2 des Deutschen Sportabzeichens muss beim Sprung von den 8- bis 12-Jährigen die Grundpunktzahl der Ü3 oder Ü4, von den 13- bis 16-Jährigen der Ü5 und von den 17-Jährigen und Älteren der Ü 6 erreicht worden sein.

Praxisbeispiel

Ein Kind wählt die in der abgebildeten Wettkampfkarte schraffierten fünf Übungen und bekommt Grundpunkte (erste Zahl) sowie Zusatzpunkte (zweite Zahl).

Die niedrigsten zwei Summen (= Wertung) werden zu Streichnoten (schraffiert).

Geräte und Pflichtelemente							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte	Miteinander
Ü 1 1 Grundpunkt	Schlusssprünge, Rückenschaukel, Streck sprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Streck sprung	Kasten lang (0,70–0,90 m): Aufhocken, 2–3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Streck sprung, Landung		(Steht für Klasse 2 nicht zur Auswahl)
Punkte		1+2=3	1+3=4			=4	
Ü 2 2 Grundpunkte	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz, Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing zum Außenquersitz, Niedersprung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätsch sprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Streck sprung, Landung		Schattenhockwende über Turnbänke (2–5 Kinder können zusammen 3 Zusatzpunkte für jedes Kind erturnen)
Punkte	2+2=4			2+3=5	2+0=3	(4+5)=9	+2 Zusatzpunkte
Endpunktezah: 4+9+2=15 Punkte							

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Primar-/Orientierungsstufe

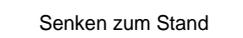
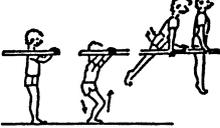
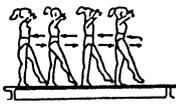
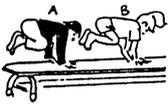


Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Gesamtpunkte: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

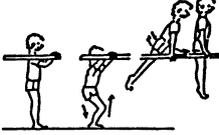
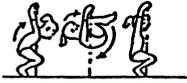
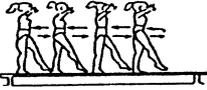
Übung	Geräte und Pflichtelemente						Punkte
	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	
Ü1 ab 1. Klasse 6-7 Jahre	Schlusssprünge, Rückenschaukel, Streck-sprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung	Schattenhockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2 ab 2. Klasse 8 Jahre	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rück-schwung, Vorschwing zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung	Schattenhockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwing aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4- Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche	Pyramide	
Punkte							
Ü4 ab 4. Klasse 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwing aus dem Stand	Vorschwing in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (1,00 m): Sprunghocke	Schattenrollen	
Punkte							
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock /Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche	Synchronräder	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

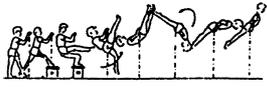
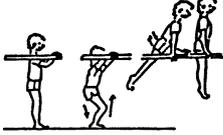
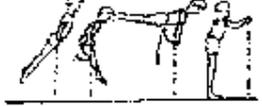
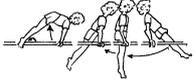
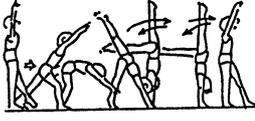
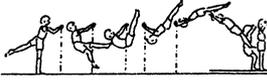
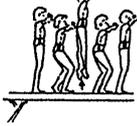
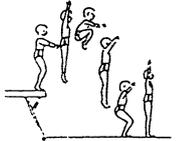
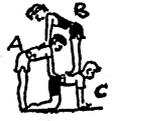
Wettkampf Gerätturnen Ü1 ab 1. Klasse 6-7 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Schlussprünge</p>  <p>Rückenschaukel</p>  <p>Strecksprung</p> 	<p>Sprung in den Stütz</p>  <p>Abzug in den Beugehang gehockt</p>  <p>Senken zum Stand</p> 	<p>Sprung in den Stütz</p>  <p>Vorschwung in den 4-Füßlerstand rücklings</p>  <p>Schwingen im Stütz</p> 
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts</p>  <p>beidbeinige 1/2 Drehung</p>  <p>Abgang: Strecksprung</p> 	<p>Kasten lang (0,70 - 0,90 m): Aufhocken 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung</p> 	<p>Schattenhockwende auf die Bank (nur 1. Klasse)</p>   

Wettkampf Gerätturnen Ü2 ab 2. Klasse 8 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Scherhandstand</p> 	<p>Stütz und Abzug</p> 	<p>Sprung in den Stütz</p> 
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Überdrehen rückwärts</p> 	<p>Vor- und Rückschwung</p> 
<p>Zurückrollen in die Kerze</p> 	<p>Abdruck und Überdrehen vorwärts</p> 	<p>Vorschwung zum Außenquersitz</p> 
<p>Niedersprung</p> 		
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts</p> 	<p>Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung</p> 	<p>Schattenhockwende über die Bank (nur 2. Klasse)</p> 
<p>beidbeinige 1/2 Drehung</p> 		
<p>Abgang: Grätschsprung</p> 		

Wettkampf Gerätturnen Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Rolle rückwärts in den Grätschstand</p> 	<p>Aufschwung mit Abdruckhilfe</p> 	<p>Sprung in den Stütz</p> 
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Rückschwung in den Stand</p> 	<p>Rückschwung in den 4-Füsslerstand vorlings</p> 
<p>Scherenhandstand</p> 	<p>Abdruck und Überdrehen vorwärts</p> 	<p>Kehre zum Außenquerstand</p> 
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz, Überspreizen</p>  <p>Strecksprung</p>  <p>Abgang: Hocksprung</p> 	<p>Bock (1,00 m): Sprunggrätsche</p> 	<p>Pyramide (nur 3. Klasse)</p>  <p>oder</p>  <p>oder:</p>  <p>oder...</p>

Wettkampf Gerätturnen Ü4 ab 4. Klasse 10 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Rolle vorwärts</p>	<p>Aufschwung</p>	<p>Vorschwing in den Grätschsitz</p>
<p>Handstand</p>	<p>Knieaufschwung</p>	<p>Schwingen im Stütz</p>
<p>Rad</p>	<p>Unterschwing aus dem Stand</p>	<p>Rückschwung und Hockwende</p>
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Balken oder höhere, schmale Bank: Aufgang: Hockwende</p>	<p>Bock (1,00 m): Sprunggrätsche</p>	<p>Schattenrollen (nur 4. Klasse)</p> <p>A B C</p> <p>=></p> <p>=></p> <p>und weiter...</p> <p>=></p> <p>=></p>
<p>Strecksprung mit Fußwechsel</p>		
<p>Pferdchensprung</p>		

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Sekundarstufe

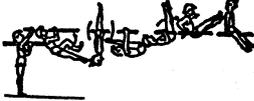
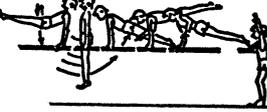


Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Gesamtpunkte: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

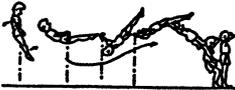
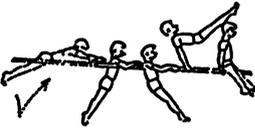
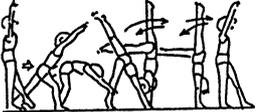
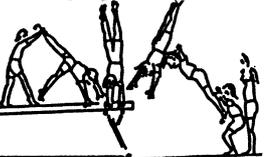
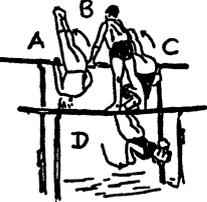
Übung	Geräte und Pflichtelemente						Punkte
	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	
Ü1	Schlussprünge, Rückenschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70–0,90 m): Aufhocken, 2–3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung	Schattenhockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwing zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung	Schattenhockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwing aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche	Pyramide	
Punkte							
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwing aus dem Stand	Vorschwing in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/ Kasten (1,00 m): Sprunghocke	Schattenrollen	
Punkte							
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätsch-winkelsprung	T-Bock/Pferd/ Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche	Synchronräder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwing aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche	Gruppenübung an freige-wähltem Gerät	
Punkte							
Ü7 ab 11. Klasse 17-19 Jahre	Radwende-Grätschsprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwing	Oberarmkippe, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung-überschlag (gestreckt oder gewinkelt)	Fließendes Mini-trampolin-springen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl: _____

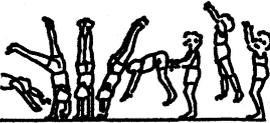
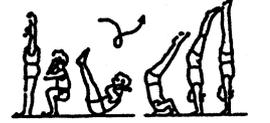
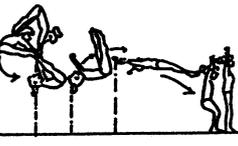
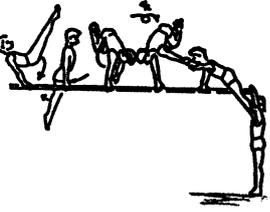
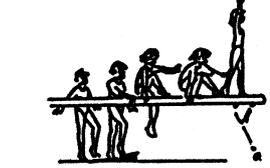
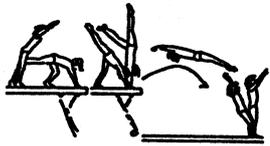
Wettkampf Gerätturnen Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Aufschwung</p> 	<p>Kippe in den Grätschszitz</p> 
<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwingen im Stütz</p> 
<p>Radwende</p> 	<p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p>Hohe Wende</p> 
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Aufgang: Aufhocken (ein- oder zweibeinig)</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 	<p>Synchronräder (nur 5.-7. Klasse)</p> 
<p>Standwaage</p> 		
<p>Abgang: Grätschwinkelsprung</p> 		

Wettkampf Gerätturnen Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Handstand-Abrollen</p>  <p>Rolle rückwärts durch den Handstand</p> <p>Radwende</p> 	<p>Aufzug</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 	<p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts</p>  <p>Schwungstemme in den Grätschsitz</p>  <p>Wendekehre</p> 
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig)</p>  <p>Scherhandstand oder Rolle vorwärts</p>  <p>Abgang: Radwende</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 	<p>Gruppenübung an freige-wähltem Gerät (nur 8.-10. Klasse)</p> 

Wettkampf Gerätturnen Ü7 ab 11. Klasse 17-19 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Radwende-Grätschsprung</p>  <p>Felgrolle</p>  <p>Handstütz-Überschlag (gestreckt oder gespreizt)</p> 	<p>(Spreiz-)Kippaufschwung</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren</p>  <p>oder Aufgrätschen zum Unterschwung</p> 	<p>Oberarmkippe</p>  <p>Schwungstemme vorwärts in den Stütz</p>  <p>Kreishockwende</p>  <p>oder Wendekehre</p> 
Balancieren	Sprung	Miteinander
<p>Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)</p>  <p>flüchtiger Handstand</p>  <p>oder Rolle vorwärts</p> <p>Abgang: Handstütz-Überschlag</p> 	<p>Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz- Sprungüberschlag gestreckt</p>  <p>oder Handstütz- Sprungüberschlag gewinkelt</p> 	<p>Fließendes Minitrampolinspringen</p> 

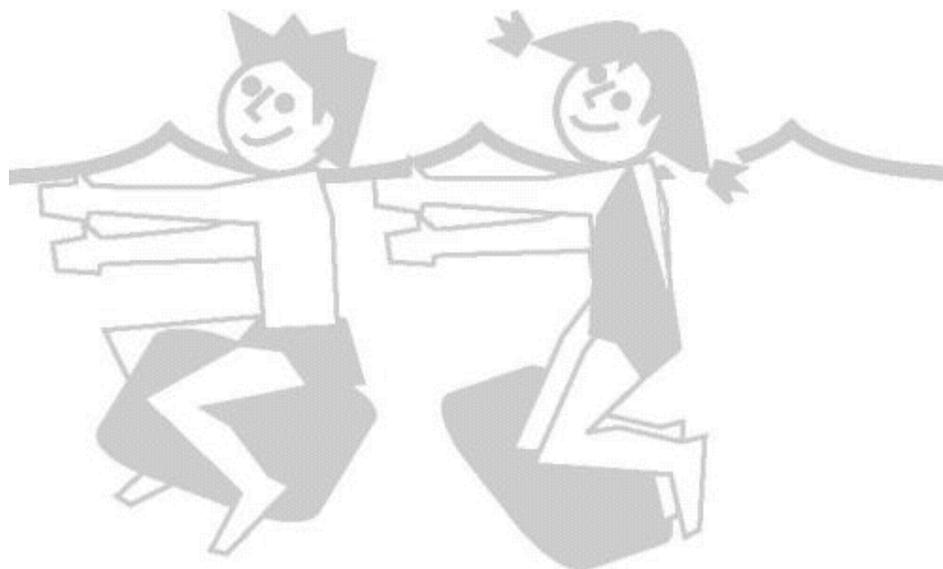
Wettkampf

Grundsportart Schwimmen

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



1. Allgemeines

Der Wettkampf besteht aus einem **Dreikampf**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer **müssen aus den angebotenen drei Bereichen je eine Übung durchführen**. Sofern mehr als drei Bereiche angeboten werden, kann sich die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer auch an vier Übungen beteiligen, wobei nur die drei besten Ergebnisse in die Wertung kommen.

Es werden folgende Bereiche für Mädchen und Jungen angeboten:

8 bis 10 Jahre

1. Zeitschwimmen Freistil in Bauchlage
2. Zeitschwimmen in Rückenlage
3. Streckentauchen mit Abstoß vom Rand

11 bis 13 Jahre

1. Zeitschwimmen Freistil in Bauchlage
2. Zeitschwimmen in Rückenlage
3. Streckentauchen mit Abstoß vom Rand
4. Zeitschwimmen Schmetterling

14 bis 18 Jahre

1. Zeitschwimmen Brust oder Kraul
2. Zeitschwimmen Rücken oder Schmetterling
3. Streckentauchen mit Abstoß vom Rand

Die für die einzelnen Jahrgänge vorgesehenen Übungen sind aus den Wettkampfkarten zu ersehen. Es gibt für Jungen und Mädchen unterschiedliche Wettkampfkarten.

2. Wertung

Es werden in allen Bereichen nur ganze Punkte vergeben, die Möglichkeit der Vergabe von Sonderpunkten besteht nicht. Die Wertung richtet sich nach den Wertungstabellen auf den Wettkampfkarten. Bei den 8- bis 11-Jährigen sind die Wertungen für Mädchen und Jungen gleich. Der Punktwertung 1 bis 15 ist in den Wettkampfkarten eine Zeit bzw. Strecke zugeordnet.

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Siegerurkunden und Teilnahmeurkunden vergeben.

Ehrenurkunde: mindestens 27 Punkte

Siegerurkunde: mindestens 15 Punkte

Teilnahmeurkunde: bis 14 Punkte

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

4. Hinweise zur Durchführung

1.) Die Wettkämpfe sollen an einem Tag durchgeführt werden, soweit es die örtlichen Verhältnisse erlauben.

2.) Kampfrichter: In der Spalte „erreichte Leistung“ ist die erzielte Zeit einzutragen; dann ist der Punktbereich anzukreuzen.

Den Punkten 1 bis 15 ist eine Zeit bzw. Strecke beim Tauchen zugeordnet. Nur bei Erreichen dieser Zeit oder Strecke wird die entsprechende Punktzahl vergeben.

5. Hinweise zu den einzelnen Bereichen

1.) *8 bis 9 Jahre Mädchen und Jungen:*

- 25 m Freistil in Bauchlage. Gestattet ist jede Schwimmart außer Rückenlage. Der Start sollte durch Sprung vom Startblock erfolgen. (Ausnahme: Bei zu geringer Wassertiefe im Wettkampfbecken erfolgt der Start aus dem Stand, wobei eine Hand den Beckenrand bis zum Abstoß berührt).
- 25 m Rückenlage. Gestattet ist jede Form des Rückenschwimmens. Der Start erfolgt vom Beckenrand.
- Streckentauchen mit Abstoß vom Rand. Es werden nur die erreichten halben bzw. ganzen Meter gewertet. Beim Tauchgang muss sich der Körper ganz unter der Wasseroberfläche befinden. Schwimmen an der Oberfläche mit Kopf im Wasser wird nicht gewertet (0 Punkte). Der Tauchgang gilt als beendet, sobald ein Teil des Körpers auftaucht.

2.) *10 Jahre Mädchen und Jungen:*

- 50 m Freistil in Bauchlage. Jede Stilart außer Rücken. Der Start erfolgt bei ausreichender Wassertiefe mit Startsprung. (Ausnahme s.o.)
- 50 m Rücken. Die Stilart ist Rückenkraul. Der Start erfolgt vom Beckenrand.
- Streckentauchen mit Abstoß vom Beckenrand (siehe oben).

3.) *11 Jahre Mädchen und Jungen:*

- 50 m Freistil in Bauchlage. Ausführung wie bei 10-Jährigen.
- 50 m Rücken. Ausführung wie bei 10-Jährigen.

- Streckentauchen. Ausführung wie bei 10-Jährigen.
- 25 m Schmetterling. Nicht gestattet sind Kraulbeinschläge. Der Start sollte mit Startsprung erfolgen.

4.) *12 bis 13 Jahre Mädchen und Jungen:*

- 50 m Freistil. Ausführung wie bei 11-Jährigen, aber unterschiedliche Wertungen.
- 50 m Rücken. Ausführung wie bei 11-Jährigen, aber unterschiedliche Wertungen.
- Streckentauchen mit Abstoß vom Rand. Ausführung wie bei 11-Jährigen, aber unterschiedliche Wertungen.
- 25 m Schmetterling. Ausführung wie bei 11-Jährigen, aber unterschiedliche Wertungen.

5.) *14 bis 18 Jahre:*

Die Ausführung der Übungen sind bei Mädchen und Jungen gleich, die Wertungen jedoch unterschiedlich.

- 100 m Brust oder Kraul. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer kann zwischen Bruststil oder Kraulstil wählen. Die Ausführung der Stilart erfolgt nach den Bestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes (WB). Bei eindeutigem Verstoß 0 Punkte.
- 100 m Rücken oder 50 m Schmetterling. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer kann zwischen 100 m Rückenschwimmen oder 50 m Schmetterling wählen. Die Ausführung der Stilart erfolgt nach den Bestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes (WB). Bei eindeutigem Verstoß 0 Punkte.
- Streckentauchen. Ausführung wie oben.

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Veranstalter: _____
 Klasse/Gruppe: _____
 Teilnehmerzahl: _____
 Land: _____
 Datum: _____
 Auswertungsbogen Nr.: _____

Name und Vorname: _____

Gesamtpunkte: _____

- TU
 SU
 EU

L = Erreichte Leistung

P = Punkte

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P	8
25 m Freistil in Bauchlage	01:04	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:41	00:39	00:37	00:35	00:33	00:31	00:29			Jahre
25 m in Rückenlage	01:08	01:05	01:02	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:45	00:43	00:41	00:39	00:37	00:35	00:33			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m			
																Σ		
25 m Freistil in Bauchlage	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			9 Jahre
25 m in Rückenlage	01:05	01:02	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:44	00:42	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:40	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53			10 Jahre
50 m in Rückenlage	01:49	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51			11 Jahre
50 m in Rückenlage	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
25 m Schmetterling	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:33	01:28	01:23	01:18	01:14	01:10	01:07	01:04	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49			12 Jahre
50 m in Rückenlage	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m			
25 m Schmetterling	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:44	00:41	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24			
																Σ		

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Veranstalter: _____
 Klasse/Gruppe: _____
 Teilnehmerzahl: _____
 Land: _____
 Datum: _____
 Auswertungsbogen Nr: _____

Name und Vorname: _____

Gesamtpunkte: _____

- TU
 SU
 EU

L = Erreichte Leistung

P = Punkte

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P	13 Jahre
50 m Freistil in Bauchlage	01:29	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47			
50 m Rücken	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52	00:50			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
25 m Schmetterling	00:53	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22			
																Σ		
100 m Brust oder	02:59	02:52	02:45	02:39	02:33	02:27	02:21	02:16	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50			14 Jahre
100 m Kraul	02:13	02:09	02:05	02:01	01:58	01:55	01:52	01:49	01:47	01:45	01:43	01:41	01:40	01:39	01:38			
100 m Rücken oder	02:23	02:19	02:15	02:11	02:08	02:05	02:02	01:59	01:57	01:55	01:53	01:51	01:50	01:49	01:48			
50 m Schmetterling	01:34	01:29	01:25	01:21	01:17	01:13	01:10	01:07	01:04	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
																Σ		
100 m Brust oder	02:54	02:47	02:40	02:34	02:28	02:22	02:15	02:11	02:06	02:02	01:58	01:54	01:51	01:48	01:45			15 Jahre
100 m Kraul	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50	01:47	01:45	01:43	01:41	01:39	01:38	01:37	01:36			
100 m Rücken oder	02:21	02:17	02:13	02:09	02:06	02:03	02:00	01:57	01:55	01:53	01:51	01:49	01:48	01:47	01:46			
50 m Schmetterling	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:50	00:49	00:48			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
																Σ		

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Veranstalter: _____
 Klasse/Gruppe: _____
 Teilnehmerzahl: _____
 Land: _____
 Datum: _____
 Auswertungsbogen Nr: _____

Name und Vorname: _____

Gesamtpunkte: _____

- TU
 SU
 EU

L = Erreichte Leistung

P = Punkte

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P	16
100 m Brust oder	02:51	02:44	02:37	02:31	02:25	02:19	02:13	02:08	02:03	01:59	01:55	01:51	01:48	01:45	01:42			16 Jahre
100 m Kraul	02:09	02:05	02:01	01:57	01:54	01:51	01:48	01:45	01:43	01:41	01:39	01:37	01:36	01:35	01:34			
100 m Rücken oder	02:19	02:15	02:11	02:07	02:04	02:01	01:58	01:55	01:53	01:51	01:49	01:47	01:46	01:45	01:44			
50 m Schmetterling	01:19	01:15	01:11	01:07	01:04	01:01	00:58	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47	00:46	00:45	00:44			
Streckentauchen	9 m	10m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m	23 m			
																Σ		
100 m Brust oder	02:49	02:42	02:35	02:29	02:23	02:17	02:11	02:06	02:01	01:57	01:53	01:49	01:46	01:43	01:40			17 Jahre
100 m Kraul	02:07	02:03	01:59	01:55	01:52	01:49	01:46	01:43	01:41	01:39	01:37	01:35	01:34	01:33	01:32			
100 m Rücken oder	02:17	02:13	02:09	02:05	02:02	01:59	01:56	01:53	01:51	01:49	01:47	01:45	01:44	01:43	01:42			
50 m Schmetterling	01:18	01:14	01:10	01:06	01:02	00:59	00:56	00:53	00:51	00:49	00:47	00:45	00:44	00:43	00:42			
Streckentauchen	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m	23 m	24 m			
																Σ		
100 m Brust oder	02:47	02:40	02:33	02:27	02:21	02:15	02:09	02:04	01:59	01:55	01:51	01:47	01:44	01:41	01:38			18 Jahre
100 m Kraul	02:05	01:49	01:46	01:42	01:39	01:36	01:33	01:30	01:28	01:26	01:24	01:22	01:20	01:19	01:18			
100 m Rücken oder	02:16	02:12	02:08	02:04	02:00	01:57	01:54	01:51	01:49	01:47	01:45	01:43	01:42	01:41	01:40			
50 m Schmetterling	01:17	01:13	01:09	01:05	01:01	00:58	00:55	00:52	00:50	00:48	00:46	00:44	00:43	00:42	00:41			
Streckentauchen	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m	23 m	24 m	25 m			
																Σ		

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Veranstalter: _____
 Klasse/Gruppe: _____
 Teilnehmerzahl: _____
 Land: _____
 Datum: _____
 Auswertungsbogen Nr: _____

Name und Vorname: _____

Gesamtpunkte: _____

TU

SU

EU

L = Erreichte Leistung

P = Punkte

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P	8 Jahre
25 m Freistil in Bauchlage	01:04	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:41	00:39	00:37	00:35	00:33	00:31	00:29			
25 m in Rückenlage	01:08	01:05	01:02	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:45	00:43	00:41	00:39	00:37	00:35	00:33			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m			
																Σ		
25 m Freistil in Bauchlage	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			9 Jahre
25 m in Rückenlage	01:05	01:02	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:44	00:42	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:40	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53			10 Jahre
50 m in Rückenlage	01:49	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51			11 Jahre
50 m in Rückenlage	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
25 m Schmetterling	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			
																Σ		
50 m Freistil in Bauchlage	01:26	01:21	01:16	01:11	01:07	01:03	01:00	00:57	00:54	00:52	00:50	00:48	00:46	00:44	00:42			12 Jahre
50 m in Rückenlage	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
25 m Schmetterling	00:57	00:54	00:51	00:48	00:45	00:42	00:39	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22			
																Σ		

Wettkampf Schwimmen Schüler/innen mit Behinderungen



Der **Wettkampf** im Schwimmen wird als Drei-Kampf durchgeführt. Es müssen aus den drei Bereichen (Zeitschwimmen aus Bauch- und Rückenlage sowie Streckentauchen) je eine Übung absolviert werden. Die Alters- und Streckeneinteilungen gelten für Schüler/innen mit Behinderungen analog zu den allgemeinen Bestimmungen. Die vier verschiedenen Schwimmstile gibt es generell auch für Menschen mit Behinderungen. Die besonderen Bestimmungen und die Anpassung an die Bundesjugendspiele werden im Folgenden beschrieben:

Startklassen von Schülern/innen mit Behinderung



Die Schüler/innen werden im Schwimmen gemäß "Einordnung in die Startklasse" eingruppiert.

Regelwerk und Durchführungsbestimmungen

Neben den allgemeinen Durchführungsbestimmungen ist für die verschiedenen Startklassen Folgendes zu beachten:

Starts

Alle Starts können, abhängig von der Fähigkeit des/der Schwimmers/in, entweder vom Startblock, vom Beckenrand oder im Wasser erfolgen. Erfolgt der Start bei Freistil-, Schmetterling- oder Brustschwimmwettbewerben im Wasser, muss eine Hand des/der Schwimmers/in den Beckenrand berühren. Ist dies behinderungsbedingt nicht möglich, so muss ein anderer Körperteil den Beckenrand berühren. Behinderungsbedingt ist beim Start eine Haltehilfe bis zum Ertönen des Startkommandos zulässig. Jedes Anschieben oder weiteres Berühren nach dem Startkommando ist jedoch untersagt. Bei Hörgeschädigten muss das Startsignal optisch gegeben werden.

Schwimmstile

Freistil

Beim Freistil ist jeder Schwimmstil zulässig. Beim Wenden oder beim Zielanschlag im Freistilwettbewerb kann die Wand mit jedem beliebigen Körperteil berührt werden.

Rückenschwimmen

Während des gesamten Wettkampfes muss in Rückenlage geschwommen werden. Das heißt, bei Start und Wende darf der Abstoß auch nur in Rückenlage erfolgen. Ebenso muss der Zielanschlag in Rückenlage erfolgen. Der Abstoß vom und das Berühren des Beckenrandes bei Start, Wende und Ziel darf mit jedem beliebigen Körperteil erfolgen.

Brustschwimmen

Bei jeder Wende und im Ziel müssen beide Hände gleichzeitig anschlagen. Auf jeden Fall müssen dabei beide Arme nach vorne gerichtet werden. Ist dies behinderungsbedingt nicht möglich, so kann der Anschlag mit dem Kopf, einer Hand oder einem Armstumpf erfolgen. Erfolgt der Anschlag mit dem Kopf, ist an der Stelle ein Schwimmbrett ins Wasser zu halten, um den Zusammenstoß mit der Wand zu vermeiden.

Schmetterlingsschwimmen

Es gelten dieselben Hinweise wie beim Brustschwimmen.

Blinde

In der Startklasse B 1 ist es bei der Wende und vor dem Zielanschlag einem Betreuer/in gestattet, durch Antippen oder Zurufen anzuzeigen, wann das Ende der Bahn erreicht ist.

Streckentauchen

Beim Streckentauchen ist zu prüfen, ob und welche Behinderungsklassen diese Disziplin absolvieren können.

Umrechnungsfaktor

Den Startklassen werden Faktoren zugeordnet, die auf Grund vielfältiger Erfahrungswerte aus dem Wettkampfsport von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung erstellt wurden.

Die erzielte Leistung wird mit diesem Faktor multipliziert. Aus dem Ergebnis werden die Punkte unter Anwendung der vorhandenen Punktetabelle zu den Bundesjugendspielen abgelesen.

Da es für 25-m-Strecken nur wenige Erfahrungswerte gibt, ist hier der Faktor für die 50-m-Strecken zu verwenden.

Für das Streckentauchen sind die Sonderregelungen zu beachten.

Schwimmen

Weiblich						
Startklasse	Freistil		Schmetterling	Rücken		Brust
	50 m	100 m	50 m	50 m	100 m	100 m
A 1	0,90	0,91	0,89	0,89	0,90	0,90
A 2	0,73	0,75	0,71	0,73	0,73	0,67
A 3	0,67	0,68	0,64	0,69	0,63	0,59
A 4	0,82	0,85	0,80	0,83	0,85	0,81
A 5	0,52	0,53	0,44	0,52	0,49	0,55
A 6	0,31	0,32	0,22	0,35	0,34	0,33
B 1	0,75	0,75	0,70	0,73	0,72	0,74
B 2	0,87	0,89	0,84	0,84	0,87	0,84
C 1	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
C 2	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
D	0,79	0,81	0,77	0,82	0,81	0,77
E	0,67	0,69	0,65	0,69	0,67	0,60

Männlich						
Startklasse	Freistil		Schmetterling	Rücken		Brust
	50 m	100 m	50 m	50 m	100 m	100 m
A 1	0,91	0,92	0,91	0,91	0,91	0,90
A 2	0,78	0,79	0,76	0,75	0,75	0,69
A 3	0,68	0,68	0,67	0,70	0,70	0,63
A 4	0,82	0,82	0,81	0,83	0,83	0,84
A 5	0,54	0,53	0,47	0,51	0,50	0,58
A 6	0,34	0,35	0,21	0,35	0,35	0,38
B 1	0,83	0,84	0,80	0,77	0,77	0,80
B 2	0,88	0,88	0,87	0,86	0,86	0,86
C 1	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
C 2	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
D	0,81	0,82	0,81	0,79	0,79	0,84
E	0,70	0,71	0,72	0,72	0,72	0,65

Streckentauchen

Beim Streckentauchen ist durch den/die Lehrer/in zu überprüfen, ob Streckentauchen überhaupt für die vorliegende Behinderungsart möglich ist. Sofern ein Streckentauchen möglich ist, wird zu der erzielten Streckenweite 1 m „Bonus“ addiert. Die Fälle, in denen Streckentauchen nur mit Einschränkung oder gar nicht möglich ist, werden Sonderregelungen beschrieben.

Beispiele

Eine Schülerin (12 Jahre) ist Oberschenkelamputiert. Sie wird auf Grund der Behinderung in die Startklasse A 4 klassifiziert. Nun absolviert sie die folgenden Disziplinen mit den aufgeführten Ergebnissen:

- | | | |
|------------------|----------------------------|--------------------|
| 1. 50 m Freistil | Leistung: | 1:20 Minute |
| | Faktor laut Tabelle: | 0,82 |
| | Formel (Leistung x Faktor) | 80 Sekunden x 0,82 |
| | errechnete Leistung: | 1:05,6 Minuten |
| 2. 50 m Rücken | Punkte laut Punktetabelle: | 7 Punkte |
| | Leistung: | 1:25 Minuten |
| | Faktor laut Tabelle: | 0,83 |
| | Formel (Leistung x Faktor) | 85 Sekunden x 0,83 |

3. Streckentauchen

errechnete Leistung:	1:10,55 Minuten
Punkte laut Punkttabelle:	7 Punkte
Leistung:	9 Meter
Faktor laut Tabelle:	2 Meter zusätzlich (siehe Sonderregelungen)
Formel (Leistung + Faktor)	9 Meter + 2 Meter
errechnete Leistung:	11 Meter
Punkte laut Punkttabelle:	6 Punkte
Gesamtwertung:	$7 + 7 + 6 = 20$ Punkte
Auszeichnung:	Siegerurkunde

Sonderregelungen

Wie aus den Faktorentabellen zu erkennen ist, sind Faktoren für fast alle Startklassen und Strecken vorhanden. Daher sind bezüglich der unterschiedlichen Schwimmstile und -strecken keine Sonderfälle vorgesehen.

Beim Streckentauchen ist durch den/die Lehrer/in zu überprüfen, ob Streckentauchen überhaupt für die vorliegende Behinderungsart möglich ist. Nach der Überprüfung gibt es folgende Sonderregelungen:

Sonderfall	Sonderregelungen
<p>Streckentauchen ist möglich, aber auf Grund der Behinderungen kann folgendes nicht erfolgen:</p> <p>a) kein Abstoß von der Wand oder kein Brust-Beinschlag</p> <p>b) kein Abstoß von der Wand und kein Brust-Beinschlag</p>	<p>Pauschal werden zu der erzielten Leistung folgende Werte addiert:</p> <p>a) 2 Meter</p> <p>b) 4 Meter</p>
<p>Streckentauchen ist nicht möglich</p>	<p>1. Möglichkeit Es wird eine Ausgleichstrecke in einem zusätzlichen Schwimmstil absolviert.</p> <hr/> <p>2. Möglichkeit Für das Streckentauchen wird der Mittelwert aus den beiden Punktwerten der beiden durchgeführten Disziplinen errechnet und fließt in die Gesamtwertung als dritter Punkt mit ein.</p>
<p>Eingruppierung von Schüler/innen mit Erkrankungen der inneren Organe</p>	<p>Die Eingruppierung erfolgt auf Grund der Bewertung der individuellen Leistungsfähigkeit (z.B. im Vergleich zum Klassendurchschnitt). Bei leichter Beeinträchtigung der individuellen Leistungsfähigkeit werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A1 herangezogen. Bei schwerer Beeinträchtigung werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A5 angewendet. Sollte auf Grund der Beeinträchtigung keine drei Disziplinen möglich sein, so ist eine der o.a. Sonderregelungen unter Berücksichtigung der hier beschriebenen Faktoren anzuwenden.</p>

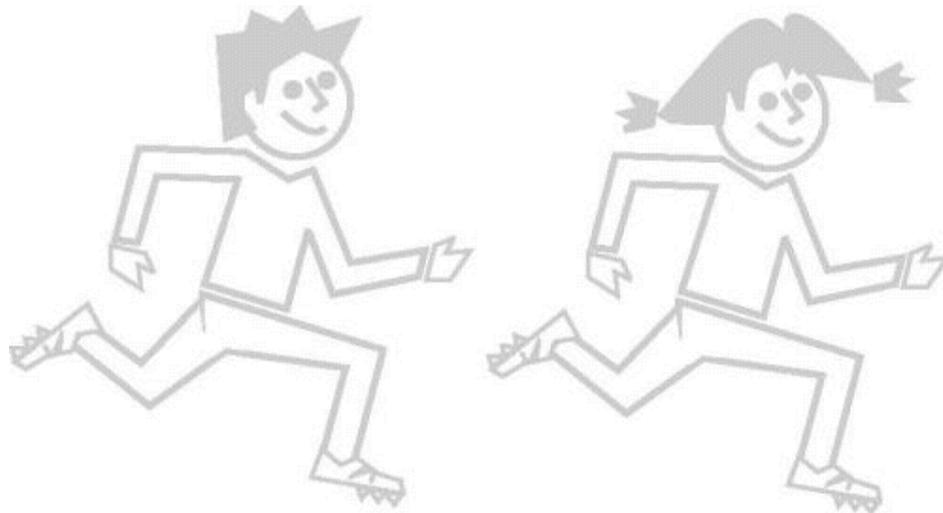
Diese Sonderregelungen werden angeboten, um jeder Behinderungsform die Teilnahme an den Bundesjugendspielen anzubieten. Dabei ist den Schülern/innen im Klassenverband deutlich zu machen, dass diese Regelungen auf Grund der Behinderung und der langjährigen Erfahrungen im Behindertensport notwendig sind. Im Sinne des Integrations- und des Fair-Play-Gedankens ist an die Schüler/innen zu appellieren, diese Regelungen zu akzeptieren.

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb der

Grundsportart

Leichtathletik



Erläuterungen zum Wettbewerb: Leichtathletik



1. Übungsangebot

Vier Aufgabenbereiche, „Disziplinblöcke“, mit jeweils drei bis vier Aufgaben stehen zur Auswahl:

- 1) schnell laufen
- 2) weit/hoch springen
- 3) weit werfen/stoßen
- 4) ausdauernd laufen

Die Übungen ändern sich alle zwei Klassenstufen.

2. Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Vierkampf. Aus jedem Disziplinblock ist eine der jeweiligen Klassenstufe angemessene Aufgabe anzubieten. Die Lehrkraft bzw. die Veranstaltungsleitung trifft somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten.

3. Wertung

Die Wertung wird innerhalb der Jahrgangsstufe, Klassenstufe, Klasse oder Gruppe nach Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt.

3.1 Verfahren

Die in den vier Disziplinen jeweils erreichten Platzziffern werden addiert.

Übungen, die von vornherein keine Platzierungen ergeben (z. B. 15- oder 30-Minuten-Lauf), werden folgendermaßen bewertet:

gemeistert = Platz 1

gemeistert mehr als die Hälfte = Platzziffer gleich Anzahl Platz 1 plus 1

nicht gemeistert, aber angetreten (weniger als die Hälfte der Zeit/Strecke) = Platzziffer gleich Anzahl Platz 1 plus Anzahl Kategorie

„gemeistert mehr als Hälfte“ plus 1

nicht angetreten = Platzziffer gleich Größe der Gruppe

Aus den aufsummierten Platzziffern ergibt sich eine Reihenfolge.

3.2 Zuordnung der Urkunden

Bezogen auf die sich aus der Berechnung ergebende Reihenfolge erhalten

die vorderen (mit den niedrigsten Platzziffern) 20 % die Ehrenurkunde,

die mittleren 50 % die Siegerurkunde,

die anderen 30 % erhalten die Teilnahmeurkunde.

Auf der Urkunde wird als Punktzahl die aufsummierten Platzziffern eingetragen. Zum besseren Verständnis sollte zusätzlich hinter der Punktzahl die Platzierung bezogen auf die Anzahl der Teilnehmer/innen der Gruppe eingetragen werden. (Beispiel: 5. Platz von 18 Teilnehmerinnen).

(!!!Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden!!!)

Im Anhang ist ein Beispiel – bezogen auf eine Gruppe von 20 Schülern/ Schülerinnen - für die Berechnung aufgeführt.

3.3. Anmerkungen

Die Punktverteilung und die Vergabe der Urkunden sind anhand der vorgegebenen Prozentangaben leicht zu bestimmen:

20 % = 1/5 der Gruppe | 50 % = 1/2 der Gruppe | 30 % = übrige Gruppe.

Die Zahl der Schülerinnen und Schüler soll im oberen und im mittleren Bereich aufgerundet werden (z. B. bei 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind 20 % = 4 Schülerinnen und Schüler, 50 % = 9, so dass noch 4 Schülerinnen und Schüler übrig bleiben).

Vier Disziplinblöcke sind verpflichtend vorgeschrieben. Jede Übung soll gesondert gewertet werden, so dass beim Vierkampf die jeweils entsprechenden Plätze bzw. Punkte gezählt werden können.

Bei gleicher Punktzahl wird die Platzziffer intern weiter gezählt (z. B. 2 x Platz 1, danach Platz 3 etc.).

4. Bemerkungen

Bei den Bundesjugendspielen ist das **Gelingen am Möglichen** in den Vordergrund zu stellen. In den unteren Klassen sollte auf die Zugangsmotivation über eine entsprechende Vorbereitung geachtet werden. Bei der Einbettung der Bundesjugendspiele in ein Schulfest sollte die Vergabe der Urkunden am Ende erfolgen oder in einem angemessenen Rahmen später stattfinden.

Wertungsmöglichkeiten für Mannschaftsformen:

Aus dem bestehenden Konzept kann keine Mannschaftswertung, sondern nur ein Mannschaftswettkampf realisiert werden: Der Mannschaftswettkampf statt Bundesjugendspiele ohne Einzelwertung ist besonders für Grundschulen geeignet.

Als Disziplinen hierfür eignen sich besonders:



schnell laufen C | weit/hoch springen A | weit werfen/stoßen C | ausdauernd laufen B

Die in der jeweiligen Mannschaft erreichten Platzierungen werden aufsummiert und durch die Anzahl der Schülerinnen und Schüler in der jeweiligen Mannschaft dividiert. Gewonnen hat die Mannschaft mit der niedrigsten Platzziffer.

5. Hinweise

Als Absprunghilfen eignen sich: alte Kastendeckel, starre Sprungbretter, umgebaute Paletten. Als Wendemarken können außer den Markierungsstangen auch Kegel („Hütchen“) dienen. Für eine bessere Differenzierung sollte zum Erreichen der Höchstpunktzahl die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden, d.h. weitere Zonen und Veränderungen der Zonenmaße sind möglich.

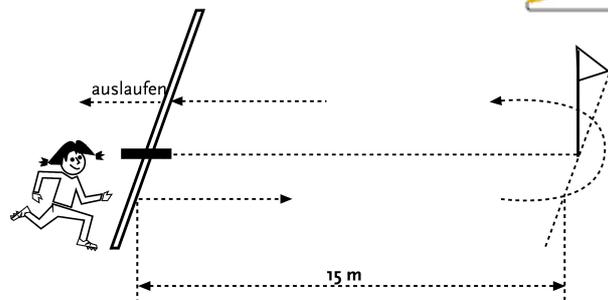
Auswahl der Übungsangebote für einen Vierkampf

Klassen/ Alters- stufen		schnell laufen	weit/hoch springen
1./2. 6-8 Jahre	A	Wendesprint (2 x 15m)	Froschsprung
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15m)	„Hoch“-Sprung (nach hochhängendem Gegenstand)
	C	Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15m)	„Wassergraben“-Sprung (Zonensprung)
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 15m)	
3./4. 8-10 Jahre	A	Dreieckssprint (je 12m Seitenlänge)	Zielsprung
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20m)	Mutsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)
	C	Hindernissprint (35m)	Zonenhochsprung
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 20m)	
5./6. 10-12 Jahre	A	Wendesprint (2 x 25m)	Additionszonenweitsprung
	B	50m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)	Watussisprung
	C	Hindernissprint (40m)	Stabweitsprung („Wassergraben“-Weitsprung)
7./8. 12-14 Jahre	A	60m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart	Zonenweitsprung
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30m)	Risikohochsprung
	C	Hindernissprint (50 m)	Watussisprung
	D		Stabhoch-Weitsprung (als Schnupperangebot)
9./10. 14-16 Jahre	A	75m-Sprint aus dem Tiefstart	Zonenweitsprung
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40m)	Risikohochsprung
	C	Hindernissprint (60m)	Watussisprung
		weit werfen/stoßen	ausdauernd laufen
1./2. 6-8 Jahre	A	Zielweitwurf übers Tor	Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf
	B	„Fenster“-Wurf (z. B. auf ein Tor)	„Transport“-Lauf
	C	Zonenweitwurf	Lauf „über Stock und über Stein“
3./4. 8-10 Jahre	A	Zielweitwurf übers Tor	Lauf über 10 Minuten
	B	Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z. B. Tor)	„Transport“-Lauf
	C	Medizinballstoß (1 kg)	Stadion-Cross
5./6. 10-12 Jahre	A	Zonenweitwurf über Höhenorientierer	Lauf über 15 Minuten
	B	Medizinballstoß (1,5 kg)	„Transport“-Lauf
	C	Gedrehter Wurf	Zeit-Schätzlauf
	D		Stadion-Cross
7./8. 12-14 Jahre	A	Gedrehter Wurf	Lauf über 30 Minuten
	B	Kugelstoß (3 kg)	„Transport“-Lauf
	C	Weitwurf (Schlagwurf)	Schul-Meile
	D		Lauf-Rallye
9./10. 14-16 Jahre	A	Gedrehter Wurf	Lauf über 60 Minuten
	B	Kugelstoß (3 kg, evtl. 4 kg)	Ausdauer-Biathlon
	C	Weitwurf (Schlagwurf)	Mini-Marathon

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 1./2.

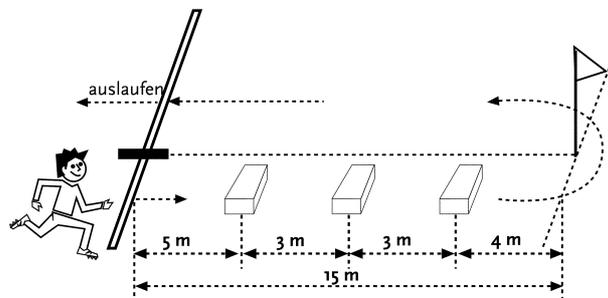
A Wendesprint (2 x 15 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich bis zu der Markierungsstange laufen, um diese herum und zurück über die Startlinie.



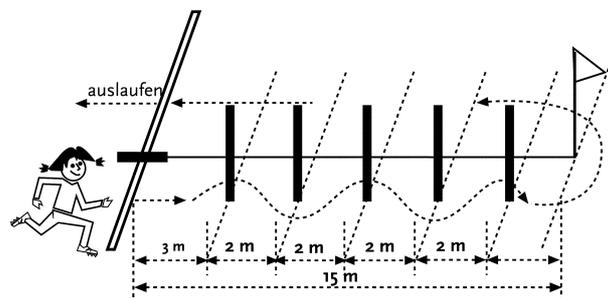
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich auf dem Hinweg über drei flach gelegte Kartons (ca. 25 cm hoch) bei 5 m, 8 m und 11 m, Rückweg als Flachsprint.



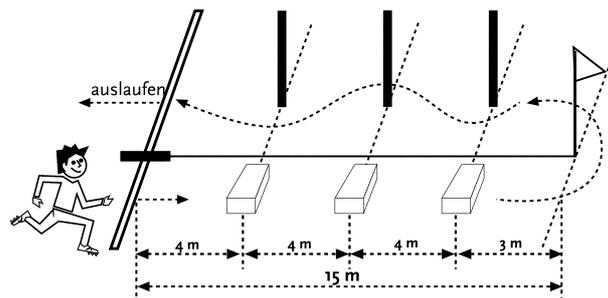
C Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich auf dem Hinweg um fünf Markierungsstangen bei 3 m, 5 m, 7 m, 9 m und 11 m, Rückweg als Flachsprint.



D Wendesprint über Hindernisse und mit Slalomlauf (2 x 15 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich auf dem Hinweg über drei flach gelegte Kartons (4 m Abstand, ca. 25 cm Höhe), um eine Markierungsstange und dann Rückweg um die Markierungsstangen.



Organisatorische Hinweise: _____

A/B/C/D Möglichst mit zwei parallelen Anlagen auf rutschfestem Boden (trockener Rasen oder markierte Laufbahn).

Notwendiges Personal:

A/B/C/D pro Anlage ein Helfer. Bei zwei oder mehr Anlagen auch ein Starter.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A/B/C/D rechtzeitige Beschaffung der Materialien, Startlinie markieren.

Wertung:

A/B/C/D Punkteverteilung entsprechend der Laufzeit.

Erforderliches Material:

A: eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

B: eine Markierungsstange, drei Kartons und eine Stoppuhr.

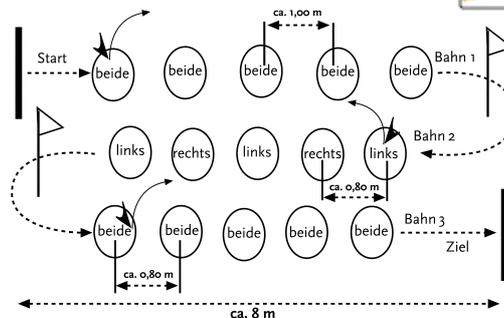
C: zwei Markierungsstangen und eine Stoppuhr.

D: drei Kartons, vier Markierungsstangen und eine Stoppuhr.

Übungsauswahl: weit/hoch springen Klasse 1./2.

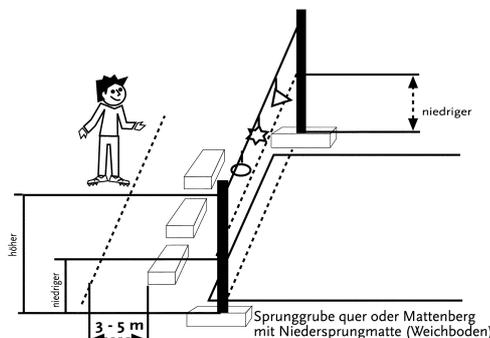
A Froschsprung

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand; Schülerin bzw. Schüler bleibt in der 1. Bahn, dann einbeinige Sprünge (als Sprunglaufschriffe) l-r-l-r-l oder r-l-r-l-r in der Bahn 2; in der Bahn 3 wieder beidbeinige Sprünge. Variable Abstände zwischen den Zonen (z. B. Fahrradmäntel) sollten von 0,80 bis 1,00 m (jeweils von der Mitte) gewählt werden. Beim beidbeinigen Absprung darf ein „Zwischenhupf“ im Reifen gemacht werden, um an die vordere Kante des Reifens zu gelangen.



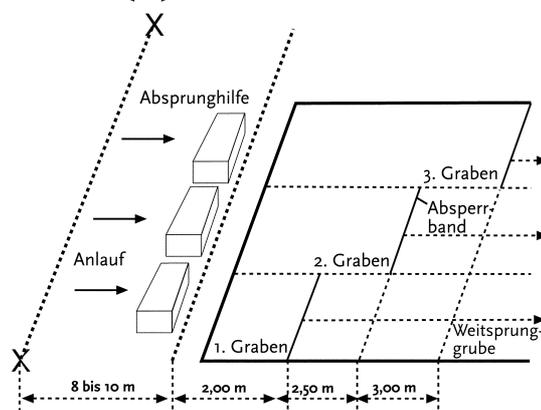
B „Hoch“-Sprung (nach einem hoch hängenden Gegenstand)

3 bis 5 m Anlauf, Absprung von einer Absprunghilfe (z.B. festes Sprungbrett). Im Steigesprung Gegenstände berühren (insgesamt drei Gegenstände), Landung in der Sprunggrube oder auf dem Mattenberg. Höhe und Weite sollen je nach „Können“ der Schülerinnen und Schüler variieren. Im Steigesprung insgesamt drei Gegenstände (z.B. „Reutlinger Leine“, Wasserball) mit dem Kopf berühren. Die Gegenstände werden mit unterschiedlich langen Schnüren z.B. an einer Hochsprunglatte oder einer Leine befestigt. Die Hochsprungständer so sichern, dass sie nicht kippen können. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat insgesamt vier Versuche, wobei die Gegenstände frei gewählt werden können.



C „Wassergraben“-Sprung (Zonensprung)

8 bis 10 m Anlauf; Absprunghilfe: Kastendeckel, Sprungbrett o.ä.; drei verschiedene „Gräben“ zur Auswahl. Im Schrittsprung über den Graben fliegend an das „rettende Ufer“ und in Richtung Grabenende gelangen. Jeder überspringt den ersten Graben; gelingt das, versucht er sich an dem zweiten Graben; nach einem erfolgreichen Sprung kann er sich dann an dem dritten Graben versuchen. Die anderen Schülerinnen und Schüler können weiter an Graben 2 oder 1 ihre Sprünge bestätigen. Jeder hat insgesamt vier Versuche. Hinweis: Von der Absprunghilfe mit einem Bein abspringen.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Bei großen Klassen (Beteiligung) empfiehlt es sich, zwei gleiche Anlagen aufzubauen (30 Reifen). Plastik- oder Holzreifen sind nicht zu empfehlen (Unfallgefahr).

B: Bis zu drei Schülerinnen bzw. Schüler können gleichzeitig springen; nach einigen Sprüngen Sandgrube glätten.

C: Ablauf mit Hütchen markieren. In Kleingruppen (ca. sieben) einen „Wettkampf“ durchführen. Dann die nächsten sieben Schülerinnen bzw. Schüler.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Reifen auf trockenem Rasen (Hallenboden) auslegen. Kein harter Untergrund (Teer-, Betonboden).

B: Ablaufmarke ca. 5 m markieren. Ständer so fixieren, dass sie nicht kippen können. Das Gleiche gilt für die Stange oder die Latte.

C: Weitsprunggrube vorbereiten, glätten. Absperbandstreifen befestigen, an den Enden mit Sand beschweren oder mit feststeckenden langen Nägeln.

Wertung:

A: 15 Punkte sind erreichbar (pro Reifen 1 Punkt). Landet eine Schülerin bzw. ein Schüler auf der Kante eines Fahrradmantels, jeweils 1 Punkt Abzug.

B: Die niedrigste Höhe ergibt 1 Punkt, die mittlere 2 und die größte Höhe 3 Punkte. Höchste Punktezahl wären 12, die niedrigste 4 Punkte.

C: Grabenabstände z. B. 2 m; 2,50 m; 3 m; nur der weiteste Graben zählt.

Bandberührung = nicht übersprungen. Erster Graben = 1 Punkt, zweiter Graben = 2 Punkte, dritter Graben = 3 Punkte. Den ersten Grabenabstand so wählen, dass fast alle Schülerinnen und Schüler es schaffen können!

Gemessen wird: Kante Absprunghilfe (Grubenseite) bis Absperband.

Erforderliches Material:

A: Fünfzehn Fahrradmäntel (gleiche Größe) bei einem Übungsfeld.

B: Drei Absprunghilfen, zwei Hochsprungständer (Sandsäcke oder Steine

gegen das Kippen des Ständers), Latte oder Stange, Schnur für das Aufhängen der drei Gegenstände, Rechen oder „Sandglätter“.

C: Entsprechende Anzahl Kastendeckel und/oder Sprungbretter. Absperbandstreifen, zwei Rechen.

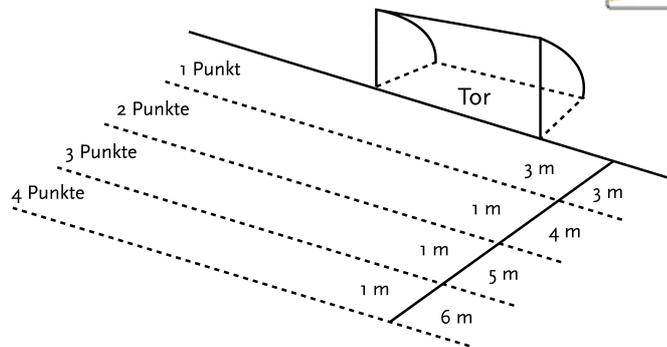
Notwendiges Personal:

Ein Lehrer und drei bis vier Helfer.

Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 1./2.

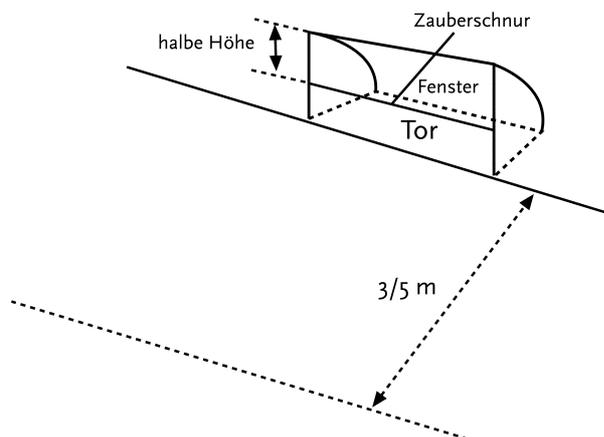
A Zielweitwurf übers Tor

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus Zonen (individuell beginnen) über das Tor.
Wurfgeräte: Moosgummiball, Tennisball oder Flatterball (Tennisball mit 30 cm Baustellenband.)
Vier Versuche.



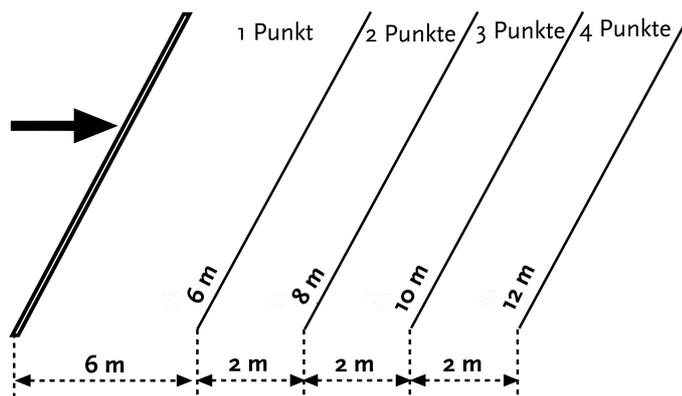
B „Fenster“-Wurf (z.B. auf ein Tor)

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus 3 oder 5 m Entfernung auf ein „Fenster“, z. B. Zauberschnur zwischen Pfosten spannen (halbe Höhe des Tores), als „Fenster“ ist die obere Hälfte des Tores anzusehen. Wurfgeräte: Moosgummiball (Softball) oder Tennisball.
Vier Versuche.



C Zonenweitwurf

Werfen (Schlag-/Kernwurf) von einer Wurflinie in Zonen.
Wurfgeräte: Wurf-Stab/Wurf-Holz oder Flatterball (Tennisball mit 30 cm Baustellenband).
Vier Versuche aus dem Angehen oder aus dem kurzen Anlauf.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Vier markierte Wurfzonen mit unterschiedlichen Abständen vom Ziel.

B: Eine Markierungslinie vor dem Tor.

C: In zwei Wurfbahnen nebeneinander = zwei Gruppen werfen gleichzeitig.

Erforderliches Material:

A/B: Bälle wie oben genannt, Tor oder Höhenorientierer.

C: Baustellen-Bänder für Tennisbälle, Bälle, Wurf-Stäbe.

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A/B: Zunächst freies Werfen in die Höhe, Kern- bzw. Schlagwurf üben.

C: Zunächst freie Wurfversuche mit den verschiedenen Geräten in die Höhe und in die Weite.

Wertung:

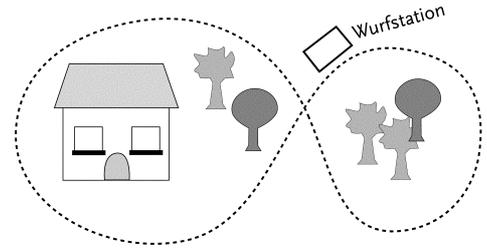
A/C: Addition der Entfernungspunkte.

B: 4 Punkte sind maximal zu erreichen.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 1./2.

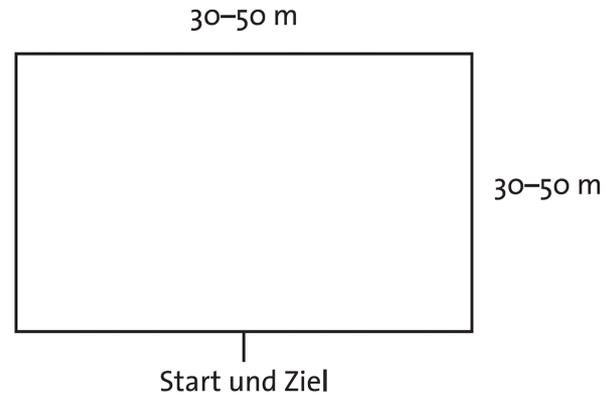
A Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf

Langsamer Lauf im Gelände (mit Rundenwiederholung), auf dem Sportplatz, auf dem Schulhof o. ä. – zu Beginn einer weiteren Runde Werfen mit Gegenständen auf einfache Ziele.



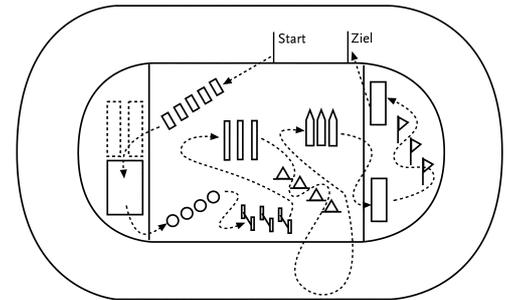
B „Transportlauf“

Laufen im Karree (z.B. Schulhof), die Eckpunkte sind 30 bis 50 m voneinander entfernt. Es sind 5 bis 7 Runden bei einer Gesamtlaufstrecke von 700–1200m zurückzulegen. Als Transportmittel können Gummiringe, Bierdeckel oder Wäscheklammern verwendet werden, die jeweils am Ende jeder Runde an die Läufer übergeben werden.



C Lauf „über Stock und über Stein“

Laufen auf dem Platz über Hindernisse wie z.B. Kisten, Reifen, Matten, Treppen, Zuschauerränge, Hügel u. ä. Geräte (Streckenlänge ca. 800 bis 1000 m oder zwei Runden von je ca. 400 bis 500 m). Keine Zeitnahme.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Das Gelände muss übersichtlich sein; zu Beginn einer neuen Runde Wurfmöglichkeit (Abstand zur Wurfwand: 5 m).
- B: An der Station wird dem Läufer pro gelaufene Runde ein Gegenstand übergeben.
- C: klare Streckenführung vornehmen, gemeinsamer Start.

Erforderliches Material:

- A: Stoppuhr; pro Schülerin bzw. Schüler ein Schlagball oder Tennisball, der während des Laufes mitgeführt wird; drei Matten 1 x 2m; alternativ drei abgesteckte Felder dieser Größe; Wurfbox oder Wurfwand.
- B: Pro Schüler 5–7 Gegenstände (Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe) entsprechend der zu laufenden Runden bereithalten.
- C: Kartons, Fähnchen, Hütchen, Bananenkisten, Reifen; ansonsten Materialien des Sportfeldes.

Notwendiges Personal:

- A: ein Zeitnehmer, eine Aufsicht an der Matte.
- B: Ein Gesamtleiter; an der Station zwei bis vier Helfer (abhängig von der Läuferzahl).
- C: eine Person am Zieleinlauf.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Minutenläufe mit Gehpausen.
- B: Übungsläufe um Karrees, erst eine Runde, dann steigern bis zu fünf Runden.
- C: Läufe im Gelände (mit Hindernissen).

Wertung:

- A 3 Punkte: 7 Minuten gelaufen (höchstens ein Fehlwurf)
- 2 Punkte: 7 Minuten gelaufen (mehrere Fehlwürfe)
- 1 Punkt: 7 Minuten gelaufen (kein Treffer)
- 0 Punkte: aufgegeben

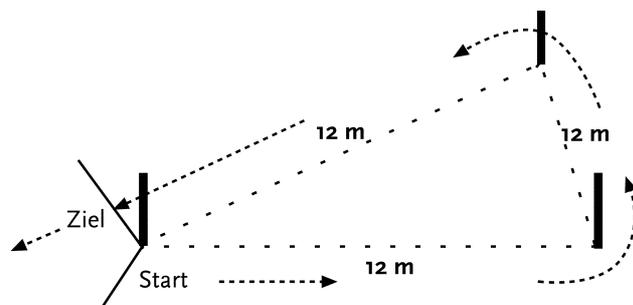
- B 3 Punkte: alle Runden
- 2 Punkte: mehr als die Hälfte der Runden
- 1 Punkt: weniger als die Hälfte der Runden
- 0 Punkte: nicht angetreten

- C 3 Punkte komplett durchlaufen
- 2 Punkte mehr als 50 % der Strecke durchlaufen
- 1 Punkt weniger als 50 % der Strecke durchlaufen

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 3./4.

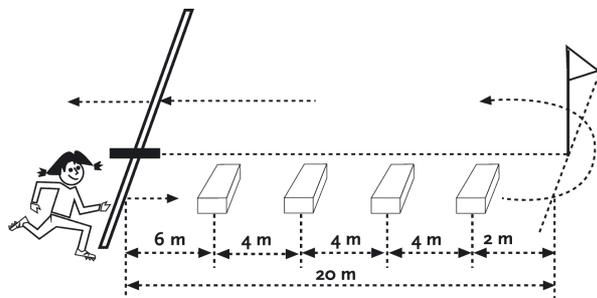
A Dreieckssprint (je 12 m Seitenlänge)

Auf Kommando aus der Schrittstellung (vorderer Fuß an der Startlinie) so schnell wie möglich um die Markierungsstangen und über die Ziellinie laufen.



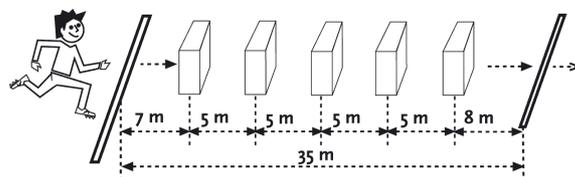
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich auf dem Hinweg über vier flach gelegte Kartons (ca. 25 cm Höhe) bei 6 m, 10 m, 14 m, 18 m, Rückweg als Flachsprint.



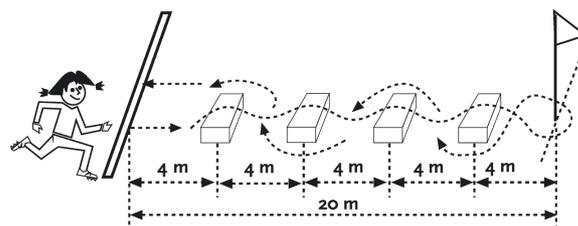
C Hindernissprint (35 m)

Aus dem Hochstart mit Schrittstellung; fünf hoch gestellte Kartons (ca. 40 cm Höhe) bei 7 m, 12 m, 17 m, 22 m und 27 m.



D Wendesprint über Hindernisse und mit Slalomlauf (2 x 20 m)

Auf dem Hinweg über vier flach gelegte Kartons (4 m Abstand, ca. 25 cm Höhe), um eine Markierungsstange und dann Rückweg um die Kartons.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Auf rutschfestem Boden, z. B. trockener Rasen, Schulhof, Stadion-Sektor.
Start z. B. durch Handauflegen des Zeitnehmers auf Schulter der Schülerin bzw. des Schülers und Hochheben der Hand.

B/C/D: Möglichst mit zwei parallelen Anlagen auf rutschfestem Boden (trockener Rasen, markierte Laufbahn).

Erforderliches Material:

- A: Drei Markierungsstangen und eine Stoppuhr.
- B: Pro Anlage eine Markierungsstange, vier Kartons und eine Stoppuhr.
- C: Pro Anlage fünf Kartons und eine Stoppuhr.
- D: Pro Anlage vier Kartons, eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

Notwendiges Personal:

- A: ein Zeitnehmer
- B/D: Pro Anlage ein Helfer. Bei zwei oder mehr Anlagen auch ein Starter.
- C: Ein Starter; pro Anlage ein Zeitnehmer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Wahl des geeigneten Geländes, Markierung einer Start- und einer Ziellinie.
- B/D: Rechtzeitige Beschaffung der Kartons und Markierungsstangen, Startlinie markieren.
- C: Markieren der Start- und Ziellinien, rechtzeitige Beschaffung der Kartons, evtl. Position der Kartons mit Klebestreifen oder Kreide markieren.

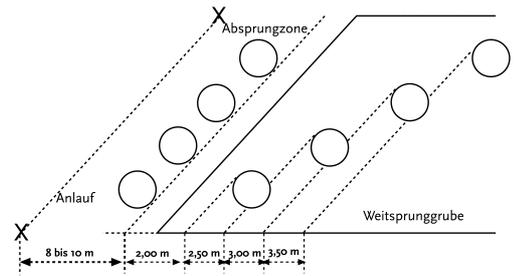
Wertung:

A/B/C/D: Punkteverteilung entsprechend der Laufzeit.

Übungsauswahl: weit/hoch springen Klasse 3./4.

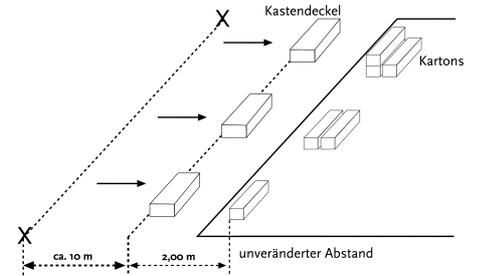
A Zielsprung

In einen Reifen oder in eine Zone springen. Als Absprungzone (-hilfe) empfehlen sich Fahrradmäntel oder Gymnastikreifen (letztere nur zum Absprung geeignet). Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat insgesamt vier Versuche bei freier Wahl der Landezonen, die Abstände sollten in der Landezone z. B. 2,00 m, 2,50 m, 3,00 m und 3,50 m sein.



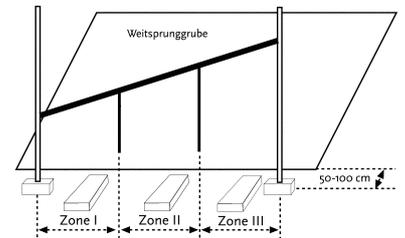
B Muttsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)

Anlauf 8 bis 10 m, Steigesprung von der Absprunghilfe (Kastendeckel längs/quer, Sprungbrett und/oder andere Absprunghilfen). Alle Schülerinnen bzw. Schüler fangen beim einfachsten Hindernis an (ein Karton). Steigerung bei der nächsten Anlaufbahn zwei Kartons; weitere Steigerung: in die Höhe und in die Weite auslegen. Bei Berührung eines Kartons müssen sie zu der vorher einfacheren Station zurück und nochmals ihre „Leistung“ beweisen. Jeder hat insgesamt vier Versuche, Anlauf ca. 10 m, einbeiniger Absprung!



C Zonenhochsprung

Springen von einer Absprunghilfe (Kastendeckel quer/längs und/oder Sprungbrett) über ein schräg gespanntes, gut sichtbares Gummiband, das (s. Skizze) in drei Zonen aufgeteilt wird. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler fängt bei Zone I an. Jeder hat insgesamt vier Versuche, um die größte Höhe zu erreichen. Hochsprungständer stehen neben der Weitsprunganlage (sichern!). Frontaler Anlauf (5 bis 7 m) und Hocksprung über ein schräges Band. Zonen können durch herabhängendes Absperrband gekennzeichnet werden. Einbeiniger Absprung! Abstand zwischen Absprunghilfe und Gummiband = 0,5 bis 1 m.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Ablauf mit Hütchen markieren (ca. 10 m). In Kleingruppen (ca. sieben) den Wettbewerb durchführen. Die Schülerinnen und Schüler können auch aus einer 80 cm gut sichtbar markierten Absperrzone springen, falls nicht genügend Reifen vorhanden sind.
 C: Ständer sichern. Abstand der Absprunghilfe zur Schnur ca. 0,5 bis 1 m (nach Leistungsstand der Klasse).

Erforderliches Material:

- A: Acht gleich große Fahrradmäntel (oder vier Fahrrad- und vier Gymnastikreifen), Rechen, Messband.
 B: Entsprechende Absprunghilfen (Kastendeckel/Sprungbrett), Hütchen für Ablaufmarkierung, sechs Kartons (z. B. Bananenkartons), Reservekartons bereithalten! Zwei Rechen.
 C: Hochsprunganlage, Zauberschnur, Absperrband, Absprunghilfe oder Sprungbrett (einbeinig abspringen).

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer und ein bis drei Helfer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Fahrradmäntel eben in Sprunggrube auslegen (keine harten Reifen wie Holz- oder Plastikreifen verwenden).
 B: Sprunggrube präparieren, Kartons nach Plan aufstellen, Ablaufmarkierungen aufstellen.
 C: In Kleingruppen üben.

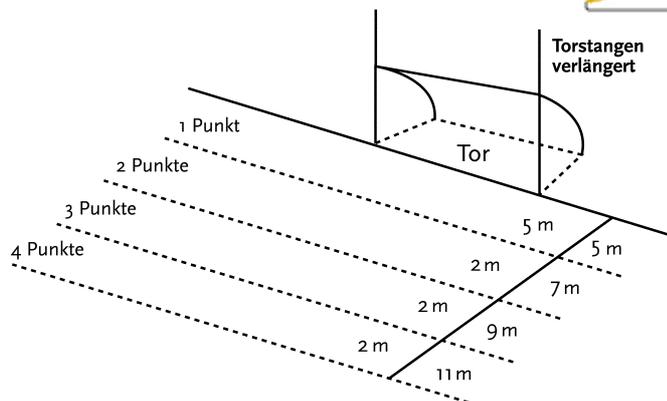
Wertung:

- A: Landung im Reifen-Berührung des „hinteren“ Endes des Reifen = ungültig.
 Weitesten Landezone wird gewertet, z. B. 2 m = 1 Punkt, 2,50m = 2 Punkte, 3m = 3 Punkte, 3,50m = 4 Punkte.
 B: Jeder gültige Sprung wird gewertet. Alle fangen bei der einfachsten Zone an.
 Ein Karton = 1 Punkt, zwei Kartons = 2 Punkte, drei Kartons = 3 Punkte.
 Maximal 9 Punkte möglich.
 C: Höhe von 0,80 bis 1,20 m (Schräge)-Zone I = 1 Punkt, Zone II = 2 Punkte, Zone III = 3 Punkte. Jede übersprungene Zone wird gewertet. Berührung = ungültig. Maximal 9 Punkte möglich.

Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 3./4.

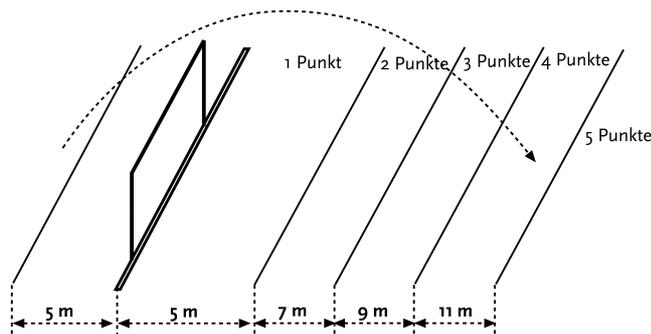
A Zielweitwurf übers Tor

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus Zonen (individuell beginnen) über das Tor.
Wurfgeräte: Moosgummiball, Tennisball oder Flutterball.
Vier Versuche.



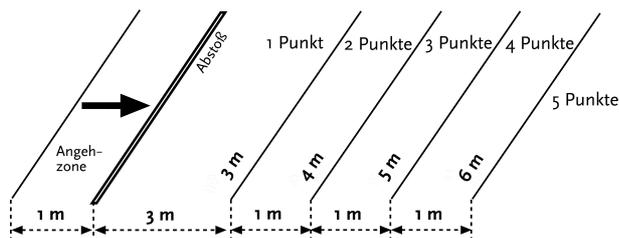
B Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z.B. Tor)

Werfen (Schlag-/Kernwurf) von einer Wurflinie 5 m von dem Höhenorientierer (z. B. Tor) entfernt, über diesen hinweg in Zonen. Wurfgeräte: Wurf-Stab/Wurf-Holz, Flutterball oder 80-g-Ball.
Vier Versuche.



C Medizinballstoß (1 kg)

Beidhändiger Stoß eines Medizinballes aus dem Angehen und der Schrittstellung von einer Abstoßlinie in Zonen.
Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Vier Wurfzonen mit unterschiedlichen Abständen vom Ziel.
B: Unterschiedliche Zonen hinter dem Tor.

Erforderliches Material:

- A: Zauberschnur, Bälle wie oben genannt.
- B: Wurfgeräte, Schnüre.
- C: Zonensperrbänder, Medizinbälle (1 kg).

Notwendiges Personal:

A/B/C Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Zunächst freies Werfen in die Höhe, Schlag- Kernwurf üben.
- B: Zunächst freie Wurfversuche mit den verschiedenen Geräten in die Höhe und in die Weite.
- C: Druckstoß (beidhändig) in die Höhe.

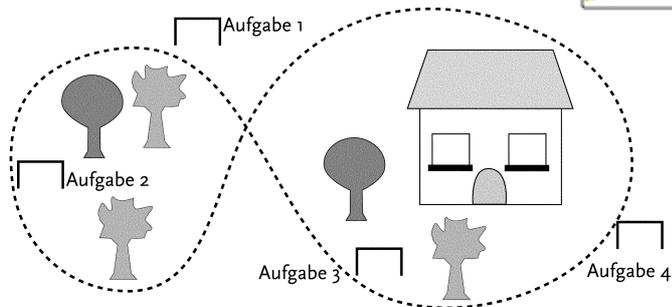
Wertung:

- A: Addition der Entfernungspunkte.
- B: Addition der Entfernungspunkte.
- C: Addition der Zonenpunkte.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 3./4.

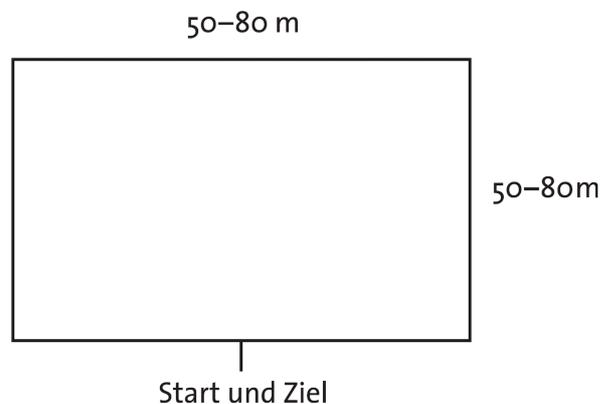
A Lauf über 10 Minuten

Langsamer Lauf im Stadion- oder Schulgelände mit Stellen von Suchaufgaben (Vorbereitung auf einen Orientierungslauf). Vorschlag: In jeder Runde eine andere Station aufsuchen. Nacheinander laufen lassen.



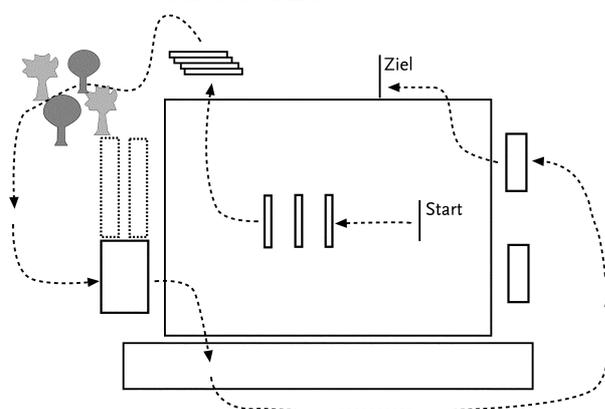
B „Transportlauf“

Laufen im Karree (z.B. Schulhof), die Eckpunkte sind 50 bis 80m voneinander entfernt. Die Gesamtlaufstrecke sollte 1200–2000m betragen. Als Transportmittel können Gummiringe, Bierdeckel oder Wäscheklammern verwendet werden, die jeweils am Ende jeder Runde an die Läufer übergeben werden. (ohne Gehpause!) Vorschlag: bei größeren Runden (ab 200m) zwei Stationen einrichten.



C Stadion-Cross

Lauf im Stadionsgelände mit verschiedenen Anforderungen: über Treppen, über Hochsprung-Matte, durch die Weitsprunganlage o. ä. – Laufstrecke ca. 1 200 m.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Beispielsweise pro Station eine Aufgabe stellen, die zum Schluss ein Lösungswort ergibt (auch Zahlenrätsel). Strecke muss so gewählt werden, dass sie in 10 Minuten nur einmal durchlaufen wird.

B: An der Station wird dem Läufer pro gelaufene Runde ein Gegenstand übergeben.

C: Nur die natürlichen Hindernisse des Sportplatzes nutzen.

Erforderliches Material:

A: Pro Station und pro Schülerin bzw. Schüler eine Aufgabe.

B: Pro Schüler Gegenstände (Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe) entsprechend der zu laufenden Runden bereithalten

C: Keines (den natürlichen Gegebenheiten angepasst).

Notwendiges Personal:

A: Eine Person pro Station für Kontrolle, eine Person am Ziel (Einlauf).

B: Ein Gesamtleiter; an der Station zwei bis vier Helfer (abhängig von der Läuferzahl)

C: Eine Person für den Zieleinlauf.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Suchaufgaben und Lösungen üben.

B: Läufe von einer bis fünf Runden um ein Karree.

C: Viele Läufe im Gelände!

Wertung:

A 3 Punkte: 10 Minuten gelaufen (alle Aufgaben gelöst)

2 Punkte: 10 Minuten gelaufen (mehr als die Hälfte der Aufgaben gelöst)

1 Punkt: 10 Minuten gelaufen (weniger als die Hälfte gelöst); 0 Punkte: nicht angetreten/aufgegeben

B Anzahl der "Transporte" auf der ohne Gehpause zu laufende Strecke. Wer aufhört zu laufen, kann keine weiteren Gegenstände sammeln. Es zählen die bis dahin gesammelten Transportmittel.

C 3 Punkte komplett durchlaufen

2 Punkte mehr als 50 % der Strecke durchlaufen

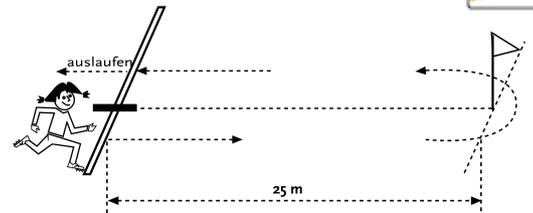
1 Punkt weniger als 50 % der Strecke durchlaufen

0 Punkte nicht angetreten

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 5./6.

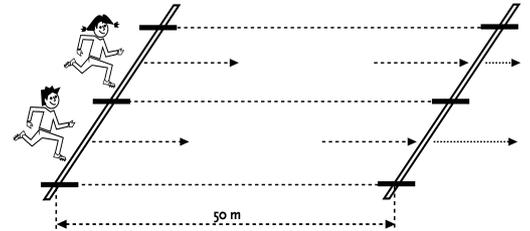
A Wendesprint (2 x 25 m)

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit vorderem Bein an der Linie so schnell wie möglich bis zu der Markierungsstange, um diese herum und zurück über die Startlinie laufen.



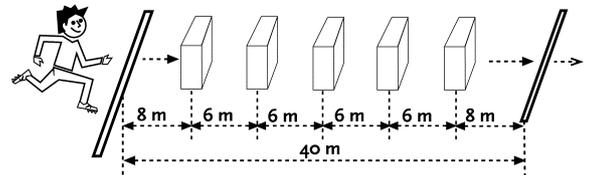
B 50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)

Auf Kommando aus der Schrittstellung (vorderer Fuß an der Startlinie) so schnell wie möglich über die Ziellinie laufen.



C Hindernissprint (40 m)

Aus dem Hochstart (Schrittstellung) über fünf hoch gestellte Kartons (6 m Abstand, ca. 50 cm Höhe) bei 8 m, 14 m, 20 m, 26 m und 32 m.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Möglichst mit zwei parallelen Anlagen auf rutschfestem Boden (z. B. bei oder nach Regen **Vorbereitungsmaßnahmen:**

nicht auf dem Rasen), optimal auf markierter Laufbahn.

A: Startlinie markieren, geeignetes Gelände wählen (Laufbahn, trockener Rasen, Schulhof oder Halle).

B: Möglichst zwei oder mehr Schülerinnen bzw. Schüler gleichzeitig laufen lassen; auf rutschfesten Boden achten.

B: Startstellung üben.

C: Möglichst mit zwei parallelen Anlagen auf rutschfestem Boden, evtl. müssen Kartons stabilisiert werden (bei Wind), z. B. mit Kleidungsstücken bzw. Schuhen oder Klötzchen.

C: Markierung der Start- und Ziellinien, Beschaffung der Kartons, evtl. Beschaffung von kleinen Holzklötzchen.

Erforderliches Material:

A: Pro Anlage eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

B: Pro Schülerin bzw. Schüler eine Stoppuhr, evtl. eine Startklappe.

C: Pro Anlage fünf Kartons und eine Stoppuhr, evtl. eine Startklappe.

Wertung:

A/B/C: Stoppen der Laufzeit;

Platzierung entsprechend der Laufzeit

Notwendiges Personal:

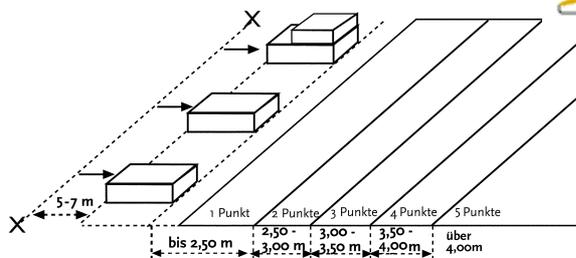
A: Pro Anlage ein Helfer (z. B. Schülerin bzw. Schüler ab Klasse 9). Bei zwei oder drei Anlagen auch ein Starter (z. B. Schülerin bzw. Schüler ab Klasse 9).

B/C: Ein Starter und pro Läufer ein Zeitnehmer (z. B. Schülerin bzw. Schüler ab Klasse 9).

Übungsauswahl: weit/hoch springen Klasse 5./6.

A Additionszonenweitsprung

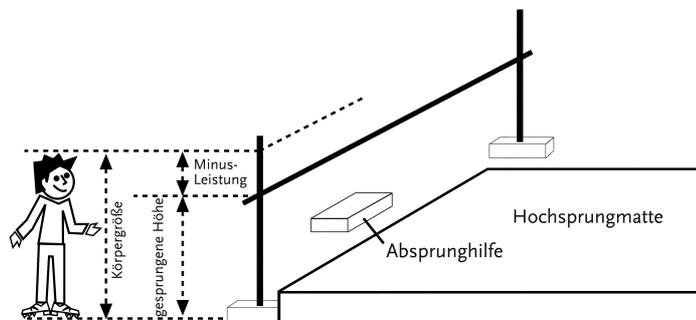
Jeweils zwei Sprünge mit und ohne Sprunghilfe (Kastendeckel, Sprungbrett) in die Sprunggrube. Die besten Zonenpunktzahlen aus den Sprüngen mit und ohne Absprunghilfe werden addiert. Erst zwei Sprünge mit Absprunghilfe; dann ohne Absprunghilfe aus einer Zone (80cm) oder Fahrradmantel (siehe Klasse 3./4., Zielsprung). Zonen-Abstände z. B. 2,50 m, 3,00 m, 3,50 m, 4,00 m.



B Watussisprung *

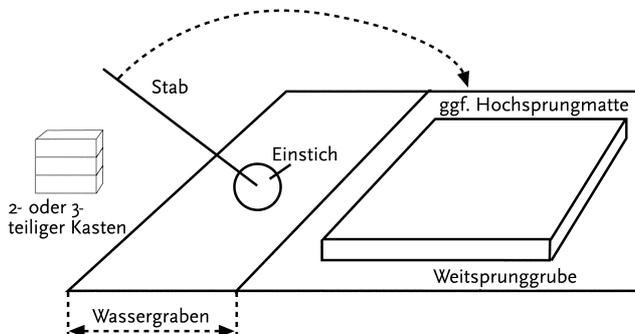
Aus dem Frontalanlauf einbeiniger Absprung von Absprunghilfe auf Hochsprungmatte oder in gut präparierte Weitsprunggrube. Gemessen wird: gesprungene Höhe minus Körpergröße = „Leistung“. Sprungstil: Hocksprung oder Schersprung. Steigerung 5 cm Höhe, Sprung über ein Gummiband oder eine Hochsprunglatte. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler darf insgesamt viermal springen.

* *Watussi: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda). Bei den Watussi gilt es als ein besonderes Zeichen, die eigene Körpergröße zu überspringen.*



C Stabweitsprung („Wassergraben“-Weitsprung)

Soll als „Schnupperangebot“ eingeführt werden. Von einem zwei- oder dreiteiligen Kasten soll ein „Wassergraben“ (s. Klasse 1./2., „Wassergraben“-Weitsprung) mit einem starren Stab (z.B. Bambus) überwunden werden.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Bei entsprechenden Anlagen kann von der Grubenquerreihe gesprungen werden.
 B: Schülerinnen und Schüler vor Wettkampf messen, Messlatte vorbereiten.
 C: Als zusätzliches Angebot, auch in Gruppenform.

Erforderliches Material:

- A: Absprunghilfen (Kastendeckel, Sprungbrett), Absperrband, Gummiband, Holzpflock o. ä., Fahrradmäntel, Rechen, Messband.
 B: Absprunghilfe, Hochsprungmatte, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.
 C: Treppe (Kasten zwei- oder dreiteilig), Reifen (Einstich), Stab.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Grube präparieren, Absperr-/Gummibänder mit Holzpflocken o. ä. fixieren.
 B: In der Klasse können die Schülerinnen und Schüler schon ca. eine Woche vorher gemessen werden. Sprunggrube gut vorbereiten, ggf. Matte.
 C: Auch in der Halle auf Matte (Weichboden) springen.

Notwendiges Personal:

- A/B: Ein Lehrer und zwei Helfer.
 C: Lehrer und Helfer sichern beim Einstich durch den Griff an den Stab.

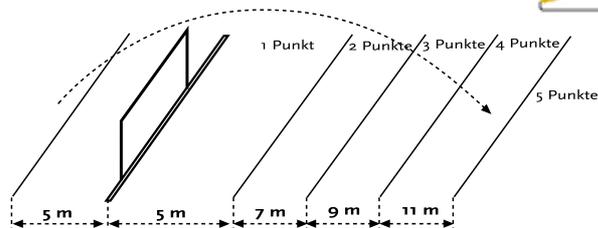
Wertung:

- A: Zonenabstände z.B. bis 2,50 m = 1 Punkt,
 2,50 m bis 3,00 m = 2 Punkte,
 3,00 m bis 3,50 m = 3 Punkte,
 über 3,50 m = 4 Punkte
 Übersprungene Zone zählt, Fußabdruck zählt. Minimale Punktzahl 2 Punkte, maximale Punktzahl 10 Punkte bei 5 Zonen wie in obigem Beispiel!
 B: Der Versuch ist ungültig, wenn die Latte fällt bzw. das Gummiband berührt wird.
 Beispiel:
 a) Übersprungene Höhe = 1,35 m Körpergröße = 1,52 m;
 Leistung = - 0,17 m (Minus-Leistung)
 b) Übersprungene Höhe = 1,65 m Körpergröße = 1,52 m;
 Leistung = + 0,13 m (Plus-Leistung)
 Die Plus-Leistung ist die bessere Leistung.
 C: Nur als Schnupperangebot
 (Differenzierung gemeistert oder nicht gemeistert).
 gemeistert = 3 Punkte,
 nicht gemeistert, aber angetreten = 1 Punkt,
 nicht angetreten = 0 Punkte.

Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 5./6.

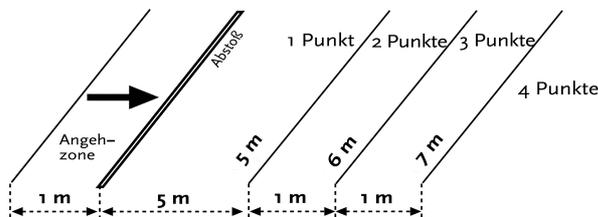
A Zonenweitwurf über Höhenorientierer

Werfen (Schlag-/Kernwurf) von einer Wurflinie in Zonen. Wurfgeräte: z.B. Wurf-Stab-/Wurf-Holz, Flatterball, oder 80 g-Ball/200 g-Ball.
Vier Versuche aus dem Angehen oder aus dem Anlauf.



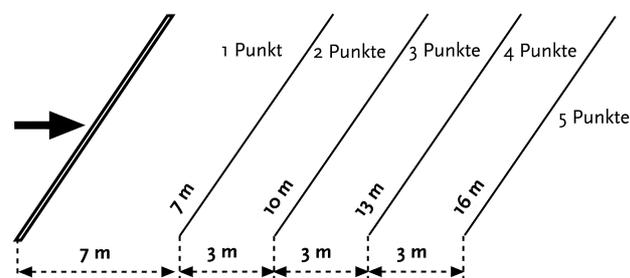
B Medizinballstoß (1,5 kg)

Beidhändiges Stoßen eines Medizinballs aus dem Angehen (zwei oder drei Gehschritte) von einer Abstoßlinie in Zonen.
Vier Versuche.



C Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körperdrehung (1/2 bis 3/4-Drehung) in Zonen. Wurfgeräte: Schleuderball (1 kg, kurze Schlaufe), Fahrradmantel, Wurf-Stab/Wurf-Holz oder Flatterball (200 g am kurzen Bündel).
Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Unterschiedliche Zonen hinter dem Tor.

C: Sicherheitszone (freies Feld).

Erforderliches Material:

A: Wurfgeräte, Schnüre.

B: Zonensperrbänder, Medizinbälle (1,5 kg).

C: Wurfgeräte, Bänder.

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Zunächst freie Wurfversuche mit den verschiedenen Geräten in die Höhe und in die Weite.

B: Druckstoß (beidhändig) in die Höhe.

C: Umgangserfahrungen mit den verschiedenen Wurfgeräten. Beherrschen der verschiedenen Geräte.

Wertung:

A: Addition der Entfernungspunkte.

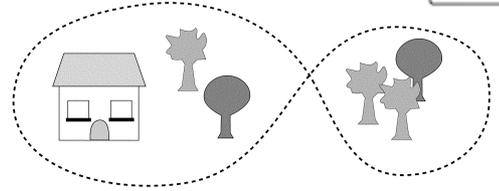
B: Addition der Entfernungspunkte.

C: Addition der Zonenpunkte.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 5./6.

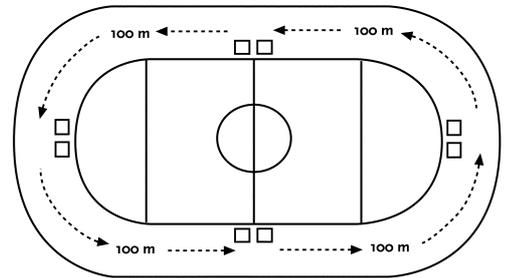
A Lauf über 15 Minuten

Die Bedingungen zur Abnahme des DLV-Laufabzeichens beinhalten einen Dauerlauf mit individuellem Tempo ohne Pause. Laufen nicht auf der Rundbahn.



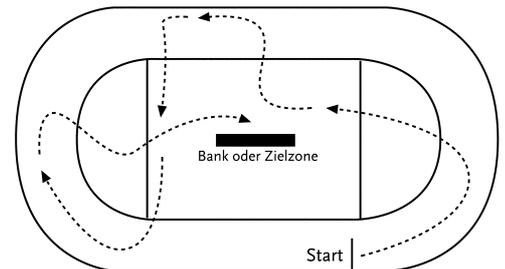
B „Transportlauf“

Je nach Rundenlänge laufen die Schülerinnen bzw. die Schüler die ersten zwei bis drei Runden ohne Transport. Dann erhalten sie z.B. einen Bierdeckel, auf den sie dann fortlaufend an den Stationen Wäscheklammern sammeln und diese auf den Bierdeckel stecken bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (6 bis 8 Minuten).



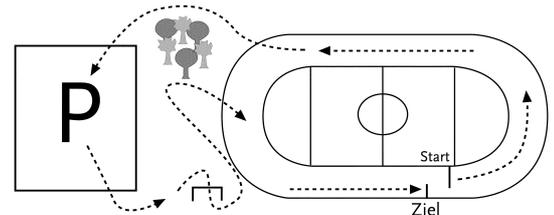
C Zeit-Schätzlauf

Eine vorgegebene Laufzeit soll erreicht werden. Laufbereich: das gesamte Sportplatzgelände; Zeitvorgabe 3, 4 oder 5 Minuten. Schülerinnen und Schüler sollen sich zur besseren Kontrolle nach der von ihnen vorgegebenen Zeit auf einer Bank oder markierten Stelle niederzusetzen (Ruhephase).



D Stadion-Cross

Lauf über ca. 2 000 m durch das Stadiongelände (übersichtlich, gut markiert), Strecke soll eben sein, keine Runden laufen.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Am Besten auf der Rasenfläche eines Sportplatzes laufen (keine Runden).
- B: Gemeinsamer Start.
- C: Kinder dürfen keine Uhren tragen, Laufgebiet muss überschaubar sein, keine Runden laufen.
- D: Strecke gut markieren (Kreide oder Absperrband), keine Hindernisse, keine Treppen.

Erforderliches Material:

- A: Keines.
- B: Neben dem oben genannten Beispiel eignen sich als Transportmittel auch Gummiringe, die über den Unterarm gestreift werden können.
- C: Eine Stoppuhr (Lehrer), ggf. Bank.
- D: Absperrband, Kreide, Stoppuhr.

Notwendiges Personal:

- A: Eine Person zur Kontrolle (Ermahnung, Verwarnung).
- B: Eine Person pro Station (Kontrolle), ein Zeitnehmer.
- C: Eine Person, die die Zeit ermittelt. Zwei bis drei Personen, die die Zeiten pro Schülerin bzw. Schüler notieren, wenn diese aufhören und absetzen.
- D: Eine Zeitnehmerin bzw. ein Zeitnehmer (oder Einlaufrichterin bzw. Einlaufrichter, wenn keine Zeit erwünscht wird!).

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Hinführung zum Lauf über 15 Minuten durch Minutenläufe mit Ruhepausen/Gehpausen.
- B: Minutenläufe mit Gehpausen.
- C: Zeit-Schätzläufe.
- D: Geländeläufe aller Art.

Wertung:

- A: 3 Punkte: für alle, die keine Pause gemacht haben,
 - 2 Punkte: für ein- bis zweimal Pause,
 - 1 Punkt: für mehr als zwei Pausen,
 - 0 Punkte: für weniger als Hälfte der Laufzeit.
- Schülerinnen und Schüler, die 15 Minuten ohne Pause gelaufen sind, haben die Bedingungen des DLV-Laufabzeichens erfüllt.

B: Anzahl der "Transporte"

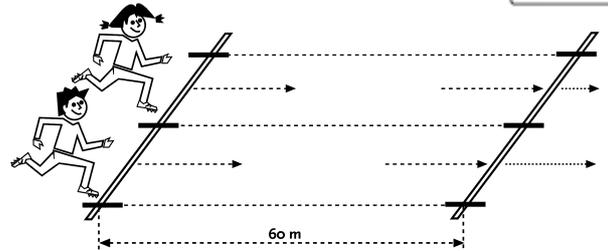
C: Differenz zur angegebenen "Zielzeit", aufgerundet in Sekunden z.B. Zielzeit 3 Minuten, gelaufene Zeit 2:58,3 = 2 Sekunden

D: Nach Einlauf

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 7./8.

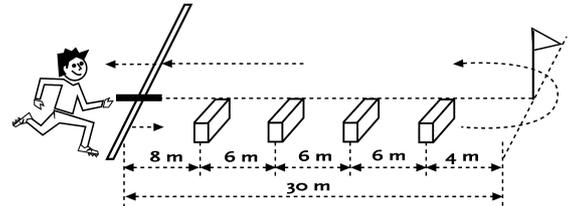
A 60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart

Auf Kommando (bei Hochstart nur „Auf die Plätze“ und „Los“, bei Tiefstart dazwischen mit „Fertig“).



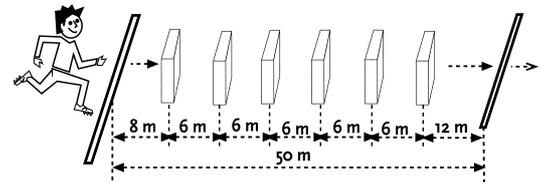
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30 m)

Aus dem Hochstart (Schrittstellung) mit Kommando. Hinweg über vier hoch gestellte Kartons oder Kinderhürden (6 m Abstand, ca. 40 cm Höhe) bei 8 m, 14 m, 20 m, 26 m, Rückweg als Flachsprint.



C Hindernissprint (50 m)

Aus Hoch- oder Tiefstart mit Kommando (bei Hochstart nur „Auf die Plätze“ und „Los“, bei Tiefstart dazwischen mit „Fertig“) über sechs hochgestellte Kartons oder Kinderhürden (6 m Abstand, ca. 50 cm Höhe) bei 8 m, 14 m, 20 m, 26 m, 32 m und 38 m.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Möglichst zwei oder mehr Schülerinnen bzw. Schüler gleichzeitig laufen lassen; auf rutschfesten Boden achten.

B: Möglichst mit zwei bzw. drei Anlagen auf rutschfestem Boden, Kartons sollten stabilisiert werden (z. B. mit Kleidungsstücken, Schuhen oder Klötzchen).

C: Möglichst mit zwei parallelen Anlagen auf rutschfestem Boden, evtl. müssen Kartons stabilisiert werden (bei Wind), z. B. mit Kleidungsstücken, Schuhen oder Klötzchen.

Erforderliches Material:

A: Pro Schülerin bzw. Schüler eine Stoppuhr, evtl. eine Startklappe.

B: Pro Anlage vier Kartons (bzw. Kinderhürden), eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

C: Pro Anlage sechs Kartons (bzw. Kinderhürden) und eine Stoppuhr, evtl. ein Startblock.

Notwendiges Personal:

A: Ein Starter und pro Schülerin bzw. Schüler ein Zeitnehmer.

B: Pro Anlage eine Helfer.

C: Ein Starter und pro Läuferin bzw. Läufer ein Helfer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Evtl. Beschaffung von Startblöcken.

B: Markierung der Startlinie und der Position der Kartons (Kinderhürden) mit Kreide, Klebeband oder Hütchen, rechtzeitige Beschaffung des Materials.

C: Markierung der Start- und der Ziellinien, Beschaffung der Kartons, evtl. Beschaffung von kleinen Holzklötzchen.

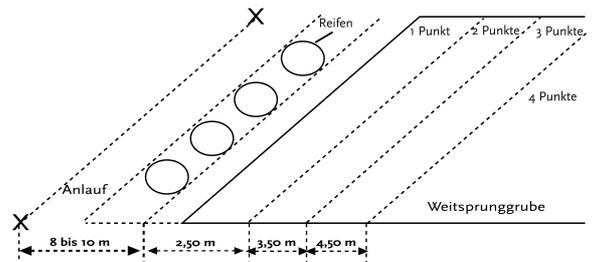
Wertung:

A/B/C: Stoppen der Laufzeit; die Punkteverteilung erfolgt nach der Platzierung; d.h. der Erste erhält 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw.

Übungsauswahl: weit/hoch springen Klasse 7./8.

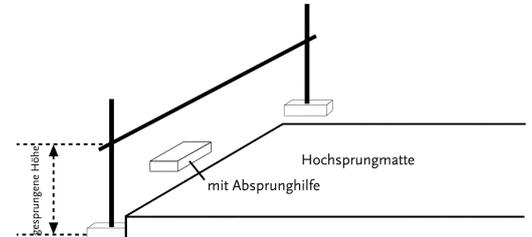
A Zonenweitsprung

Schülerinnen und Schüler können viermal (zweimal rechtes Bein und zweimal linkes Bein) aus der Absprungzone (Bänder oder Fahrradmantel) in die Weitsprungzone springen. Zonenabstände z. B. 2,50 m; 3,50 m; 4,50 m.



B Risikohochsprung

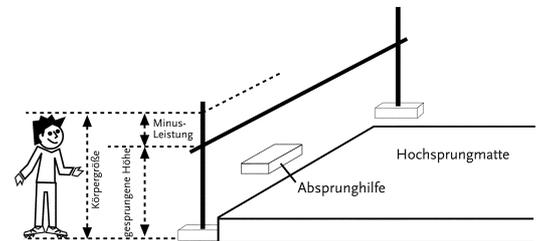
Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat die Möglichkeit, vier Sprunghöhen anzugeben, die sie bzw. er überspringen will. Insgesamt hat sie bzw. er aber auch nur vier Versuche, die höchste Höhe zu überspringen. Sprungtechnik: einbeiniger Absprung, Technik beliebig. (kein Frontalanlauf!). Möglichst auf Absprunghilfe verzichten!



C Watussisprung *

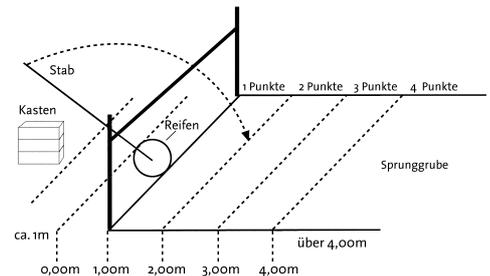
Frontalanlauf mit einbeinigem Absprung von Absprunghilfe auf Hochsprungmatte oder in gut präparierte Weitsprunggrube. Gemessen wird: gesprungene Höhe minus Körpergröße = „Leistung“. Sprungstil: Hocksprung oder Schersprung. Steigerung 5 cm Höhe, Sprung über ein Gummiband oder eine Hochsprunglatte. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler darf insgesamt viermal springen.

* *Watussi*: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda). Bei den Watussi gilt es als ein besonderes Zeichen, die eigene Körpergröße zu überspringen.



D Stabhoch-Weitsprung (als Schnupperangebot)

Vom zwei- oder dreiteiligen Kasten über gut sichtbares Gummiband springen. Drei Höhen werden vorher festgelegt und angeboten.



Organisatorische Hinweise:

C: Schülerinnen und Schüler vor Wettkampf messen, Messlatte vorbereiten.

Erforderliches Material:

A: Entsprechende Anzahl von Fahrradmänteln, Absperr-/Gummiband, Rechen, Messband.

B: Hochsprungmatte, Messlatte, Hochsprunglatte

C: ggf. Hochsprungmatte, Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.

D: Treppe (Kasten zwei- oder dreiteilig), Reifen (Einstich), Stab und Hochsprungständer mit Gummiband.

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer und zwei Helfer.

D: Ein Lehrer oder ein Helfer sichern beim Einstich durch den Griff an den Stab.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Sprunggrube präparieren, Zonen vorbereiten.

B: Halle > Matte (Weichboden).

C: In der Klasse können die Schülerinnen bzw. Schüler schon ca. eine Woche vorher gemessen werden. Sprunggrube gut vorbereiten, ggf. Matte.

D: Auch in der Halle auf Matte (Weichboden) springen.

A: Zonenabstände: z. B.

bis 2,50 m = 1 P, 2,50 m bis 3,50 m = 2 P,

3,50 m bis 4,50 m = 3 P, über 4,50 m = 4 P.

Die Punkte des jeweils besten Sprunges mit dem rechten und linken Absprungbein werden addiert.

B: Überspringt die Schülerin bzw. der Schüler jeweils im ersten Versuch 1,10 m und 1,25 m, scheitert mit dem ersten Versuch bei 1,30 m, kann sie bzw. er nochmals die 1,30 m versuchen oder auch gleich die 1,50 m. Schafft sie bzw. er die 1,30 m, werden diese gezählt, da es der vierte Sprung war. Schafft sie bzw. er die 1,50 m, werden diese gewertet. Werden beide Höhen gerissen, wird die letzte übersprungene Höhe gewertet, in unserem Falle 1,25 m.

C: Der Versuch ist ungültig, wenn die Latte fällt bzw. das Gummiband berührt wird.

Beispiel:

a) Übersprungene Höhe = 1,35 m, Körpergröße = 1,52 m;
Leistung = - 0,17 m (Minus-Leistung).

b) Übersprungene Höhe = 1,65 m, Körpergröße = 1,52 m;
Leistung = + 0,13 m (Plus-Leistung).

Die Plus-Leistung ist die bessere Leistung.

D: Die Höhe und die Weite werden addiert:

Höhe 0,80 m = 1 Punkt; 1,00 m = 2 Punkte,

1,20 m = 3 Punkte.

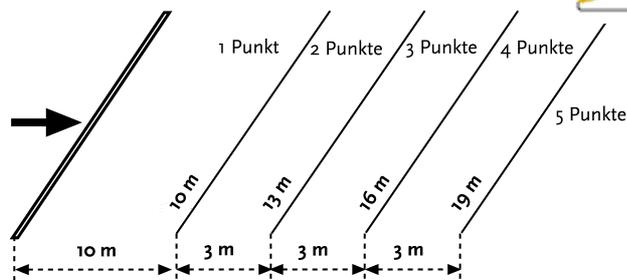
Weite bis 2,00 m = 1 P.; 2,00 m bis 3,00 m = 2 P,

3,00 m bis 4,00 m = 3 P, über 4,00 m = 4 P

Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 7./8.

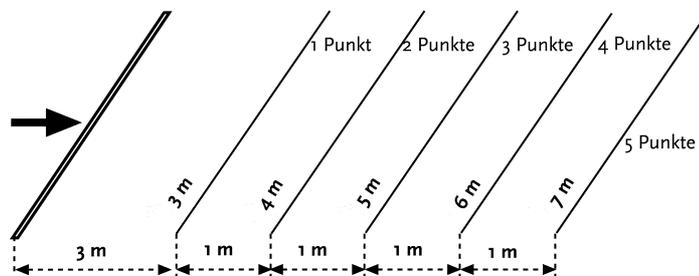
A Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körperdrehung (1/2 oder 3/4-Drehung) in Zonen. Wurfgeräte: Schleuderball (kurze Schlaufe), Fahrradmantel, Wurf-Stab/Wurf-Holz, Tennising oder Ball im Ballnetz. Vier Versuche.



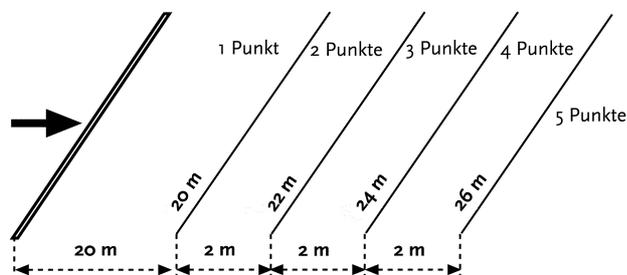
B Kugelstoßen (3 kg)

Stoßen einer 3-kg-Kugel aus dem Angehen (im Wechselschritt) in Zonen. Vier Versuche.



C Weitwurf (Schlagwurf)

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus drei Schritten heraus in Zonen. Wurfgeräte: Nockenball (400 g), Vollgummiball (200 g bis 400 g), Wurfball (200 g), Wurf-Stab oder Flatterball. Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Sicherheitszone (freies Feld).
- B: Der Stoß muss von einem festen Untergrund erfolgen (Asphaltstreifen o. ä.). Absperrung der Sicherheitszonen.
- C: Auch als Additionswettbewerb mit zwei verschiedenen Geräten möglich.

Wertung:

- A: Addition der Zonenpunkte.
- B: Addition der Zonenpunkte.
- C: Addition der Zonenpunkte.

Erforderliches Material:

- A: Wurfgeräte, Bänder.
- B: Kugeln (3 kg), Absperrbänder, Bodenmarkierungen (Leinen).
- C: Wurfgeräte wie oben.

Notwendiges Personal:

- A: Ein Lehrer.
- B/C: Ein Lehrer und ein Helfer.

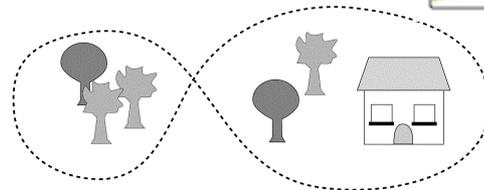
Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Umgangserfahrungen mit den verschiedenen Wurfgeräten. Beherrschen der verschiedenen Geräte.
- B: Umgang mit der Kugel (Handhaltung, Ellenbogen, Lage der Kugel am Hals, Stoß aus den Beinen).
- C: Umgangserfahrungen mit den Geräten. Ablauf der Anlauf-, Impuls- und Stembewegung üben.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 7./8.

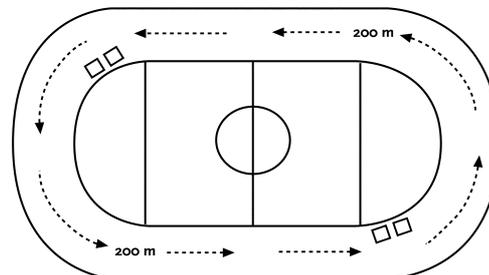
A Lauf über 30 Minuten

Die Bedingungen zur Abnahme des DLV-Laufabzeichens beinhalten einen Dauerlauf mit individuellem Tempo ohne Pause. Laufen nicht auf der Rundbahn.



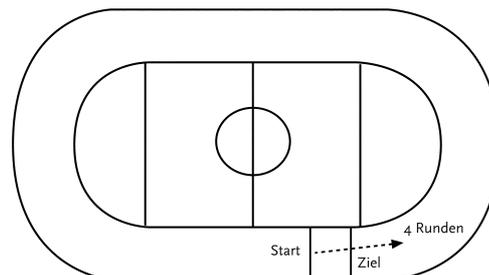
B „Transportlauf“

Je nach Rundenlänge laufen die Schülerinnen bzw. die Schüler die ersten zwei bis drei Runden ohne Transport. Dann erhalten sie z.B. einen Bierdeckel, auf den sie dann fortlaufend an den Stationen Wäscheklammern sammeln und diese auf den Bierdeckel stecken bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (8 bis 10 Minuten).



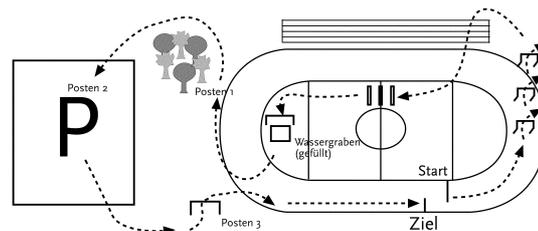
C Schul-Meile

(Namen der betreffenden Schule einsetzen)
Lauf über 1.609 m.



D Lauf-Rallye

Lauf im gesamten Sportplatzgelände, mit Posten und Lauf über Hindernisse, Dauer mindestens 15 Minuten.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Am Besten auf der Rasenfläche eines Sportplatzes laufen (keine Runden).
- B: Gemeinsamer Start.
- C: Kinder dürfen keine Uhren tragen, Laufgebiet muss überschaubar sein, keine Runden laufen.
- D: Strecke gut markieren (Kreide oder Absperrband), keine Hindernisse, keine Treppen.

Erforderliches Material:

- B: Neben dem oben genannten Beispiel eignen sich als Transportmittel auch Gummiringe, die über den Unterarm gestreift werden können.
- C: Eine Stoppuhr (wenn Zeitnahme erwünscht).
- D: Wahlweise Hürden oder Hindernisbalken einbauen, Aufgabenzettel pro Station (evtl. Puzzle).

Notwendiges Personal:

- A: Eine Person zur Kontrolle (Verwarnung!).
- B: Eine Person pro Station (zur Kontrolle), ein Zeitnehmer.
- C: Ein Zeitnehmer (oder Einlaufrichter).
- D: Eine Person pro Station, ein Einlaufrichter (keine Zeitnahme).

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A/B/C: Minutenläufe mit Gehpausen.
- D: Geländeläufe.

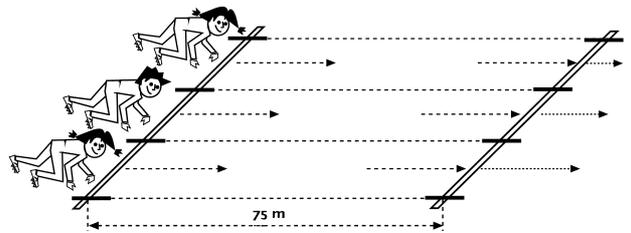
Wertung:

- A: 3 Punkte: für alle ohne Pause,
2 Punkte: für ein- bis zweimal Pause,
1 Punkt: für mehr als zwei Pausen,
0 Punkte: für weniger als Hälfte der Laufzeit.
Schülerinnen und Schüler, die 30 Minuten ohne Pause gelaufen sind, haben die Bedingungen des DLV-Laufabzeichens erfüllt.
- B: Anzahl der "Transporte"; hier: Wäscheklammern
- C: Stoppen der Laufzeit; die Punkteverteilung erfolgt nach der Platzierung; d.h. der Erste erhält 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw.
- D: 3 Punkte: die ersten 20 % (fehlerfrei!),
2 Punkte: die nächsten 50 %,
1 Punkt: für die übrige Gruppe.

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 9./10.

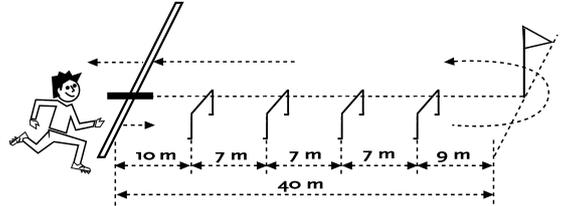
A 75-m-Sprint aus dem Tiefstart

Aus dem Tiefstart mit Startblöcken, auf Kommando „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“.



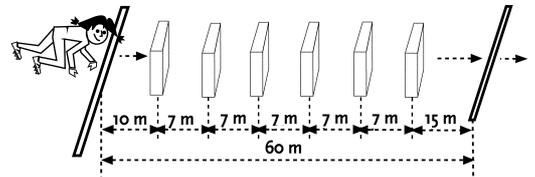
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40 m)

Aus dem Hochstart (Schrittstellung) auf Kommando; über vier Kinderhürden oder ersatzweise hoch gestellte Kartons (7 m Abstand, ca. 50 cm Höhe) bei 10 m, 17 m, 24 m, 31 m, Rückweg als Flachsprint.



C Hindernissprint (60 m)

Aus dem Tiefstart mit Startblöcken auf Kommando; sechs hochgestellte Kartons oder Kinderhürden (7 m Abstand, ca. 50 cm Höhe) bei 10 m, 17 m, 24 m, 31 m, 38 m und 45 m.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Mindestens mit zwei, besser mit drei Läufern.

B: Kartons sollten auf jeden Fall stabilisiert werden (mit Holzklötzchen o. ä.).

C: Mindestens zwei, möglichst drei parallele Anlagen; Kartons sollten auf jeden Fall stabilisiert werden (z. B. Holzklötzchen).

Erforderliches Material:

A: Pro Läufer ein Startblock und eine Stoppuhr.

B: Pro Anlage vier Kartons (bzw. Kinderhürden), eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

C: Pro Anlage sechs Kartons (bzw. Kinderhürden), ein Startblock, eine Stoppuhr.

Notwendiges Personal:

A: Ein Starter und pro Läufer ein Zeitnehmer (z. B. Lehrer oder Schüler der Oberstufe).

B: Ein Starter und pro Anlage ein Helfer (z. B. Lehrer oder Schüler der Oberstufe).

C: Ein Starter und pro Anlage ein Zeitnehmer (z. B. Lehrer bzw. Schüler der Oberstufe).

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Üben von Startstellungen, Laufen aus dem Startblock.

B: Markierung der Startlinie und der Position der Kartons (Kinderhürden) mit Kreide, Klebeband oder Hütchen rechtzeitige Beschaffung des Materials.

C: Markierung der Start- und Ziellinien, Beschaffung der Kartons, evtl. Beschaffung von kleinen Holzklötzchen.

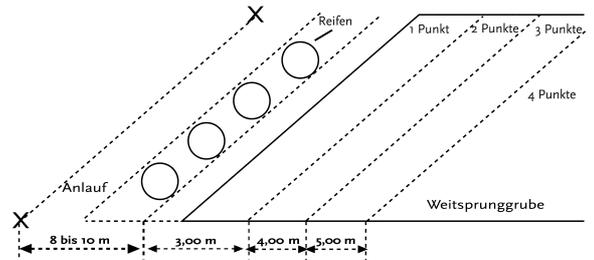
Wertung:

A/B/C: Stoppen der Laufzeit; die Punktverteilung erfolgt nach der Platzierung; d.h. der Erste erhält 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw..

Übungsauswahl: weit/hoch springen Klasse 9./10.

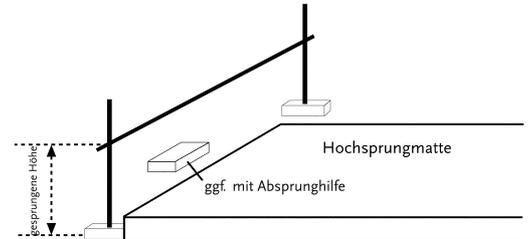
A Zonenweitsprung

Schülerinnen bzw. Schüler können viermal (zweimal rechts und zweimal links) aus der Absprungzone (z.B. Fahrradreifen) in die Weitsprungzone springen. Zonenabstände z. B. 3,00 m, 4,00 m, 5,00 m.



B Risikohochsprung

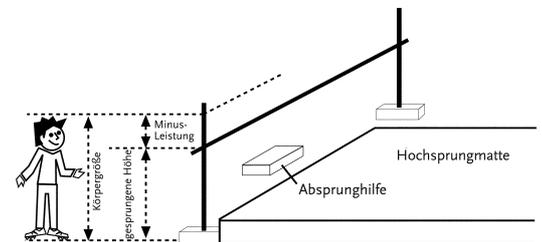
Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat die Möglichkeit, vier Sprunghöhen anzugeben, die sie bzw. er überspringen will. Insgesamt hat er aber auch nur vier Versuche, die größte Höhe zu überspringen. Sprungtechnik: einbeiniger Absprung, Technik beliebig. (kein Frontalanlauf!). Möglichst auf Absprunghilfe verzichten!



C Watussisprung *

Frontalanlauf mit einbeinigem Absprung von Absprunghilfe auf Hochsprungmatte oder in gut präparierte Weitsprunggrube. Gemessen wird: gesprungene Höhe minus Körpergröße = „Leistung“. Sprungstil: Hocksprung oder Schersprung. Steigerung 5 cm Höhe, Sprung über ein Gummiband oder eine Hochsprunglatte. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler darf insgesamt viermal springen.

* *Watussi: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda). Bei den Watussi gilt es als ein besonderes Zeichen, die eigene Körpergröße zu überspringen.*



Organisatorische Hinweise: _____

C: Schülerinnen und Schüler vor Wettkampf messen, Messlatte vorbereiten.

Erforderliches Material:

A: Entsprechende Anzahl von Fahrradmänteln, Absperrband, Rechen, Messband.

B: Hochsprungmatte, Messlatte, Hochsprunglatte.

C: ggf. Hochsprungmatte, Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer und zwei Helfer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Sprunggrube präparieren, Zonen vorbereiten.

B: Halle > Matte (Weichboden).

C: In der Klasse können die Schülerinnen und Schüler schon ca. eine Woche vorher gemessen werden. Sprunggrube gut vorbereiten, ggf. Matte.

Wertung:

A: Die besten Zonenweitpunkte mit Absprungbein links und mit Absprungbein rechts werden zusammengezählt.

B: Überspringt die Schülerin bzw. der Schüler jeweils im ersten Versuch 1,10 m und 1,25 m, scheidet mit dem ersten Versuch bei 1,30 m, kann sie bzw. er nochmals die 1,30 m versuchen oder auch gleich die 1,50 m. Schafft sie bzw. er die 1,30 m, werden diese gezählt, da es ihr bzw. sein vierter Sprung war. Schafft sie bzw. er die 1,50 m, werden diese gewertet.

Werden beide Höhen gerissen, wird die letzte übersprungene Höhe gewertet, in unserem Fall 1,25 m.

C: Der Versuch ist ungültig, wenn die Latte fällt bzw. das Gummiband berührt wird.

Beispiel: a) Übersprungene Höhe = 1,35 m, Körpergröße = 1,52 m; Leistung = - 0,17 m (Minus-Leistung).

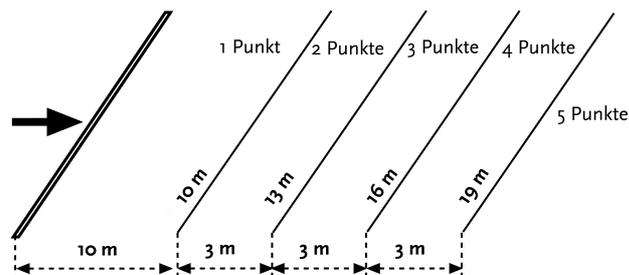
b) Übersprungene Höhe = 1,65 m, Körpergröße = 1,52 m; Leistung = + 0,13 m (Plus-Leistung).

Die Plus-Leistung ist die bessere Leistung.

Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 9./10.

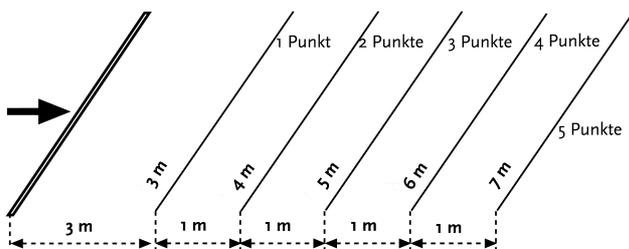
A Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körperdrehung mit 1/2, 3/4-, ganzer Drehung (Drehung aus der Seitstellung) in Zonen. Wurfgeräte: Schleuderball (kurze Schlaufe), Fahrradmantel, Wurf-Stab/Wurfholz Tennisring oder Ball im Netz. Vier Versuche.



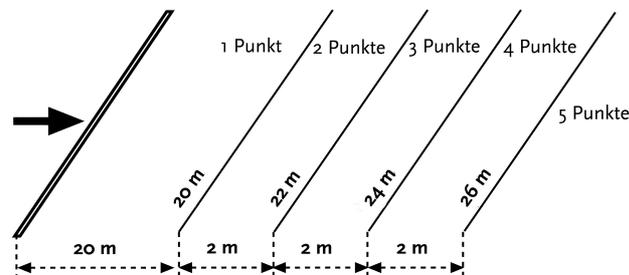
B Kugelstoßen (3 kg, evtl. 4 kg)

Stoßen einer 3-kg-Kugel aus dem Angehen (im Wechselschritt) in Zonen. Vier Versuche.



C Weitwurf (Schlagwurf)

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus fünf oder sieben Schritten heraus in Zonen. Wurfgeräte: Nockenball (400 g), Vollgummiball (200 g bis 400 g), Wurfball (200 g), Wurf-Stab oder Flatterball. Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: _____

- A: Fester Untergrund (Drehfeld). Sicherheitszone beachten!
B: Der Stoß muss von einem festen Untergrund erfolgen (Asphaltstreifen etc.).
Absperrung der Sicherheitszonen. Evtl. auch aus dem Kreis stoßen.
C: Auch als Additionswettbewerb mit zwei verschiedenen Geräten möglich.

- Wertung:**
A: Addition der Zonenpunkte.
B: Addition der Zonenpunkte.
C: Addition der Zonenpunkte.

Erforderliches Material:

- A: Verschiedene Wurfgeräte.
B: Kugeln 3 kg, evtl. 4 kg, Absperrbänder, Bodenmarkierungen (Leinen).
C: Wurfgeräte nehmen – wie oben.

Notwendiges Personal:

- A: Ein Lehrer.
B: Ein Lehrer und ein Helfer.
C: Ein Lehrer und ein Helfer.

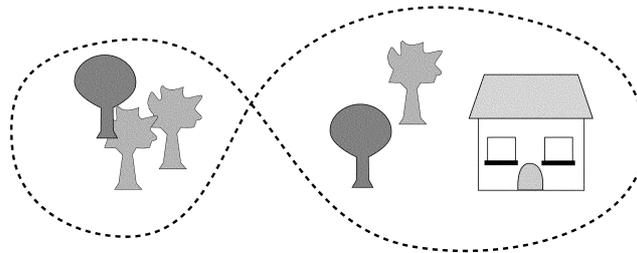
Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Üben der Rotationsbewegung (Drehung).
B: Üben des Angehens (Wechselschritt) und evtl. Üben des Angleitens.
C: Umgangserfahrungen mit den Geräten. Ablauf des rhythmischen Anlaufes, der Impuls- und der Stembewegung üben.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 9./10.

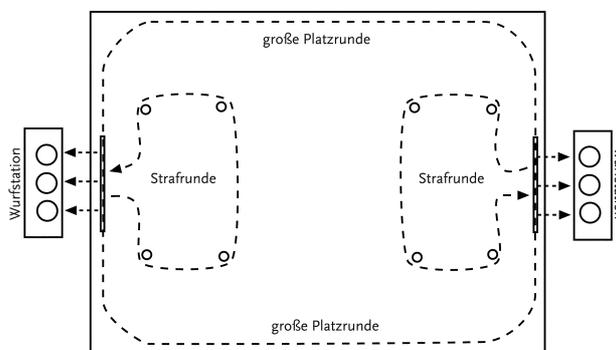
A Lauf über 60 Minuten

Die Bedingungen zur Abnahme des DLV-Laufabzeichens beinhalten einen Dauerlauf mit individuellem Tempo ohne Pause. Laufen nicht auf der Rundbahn.



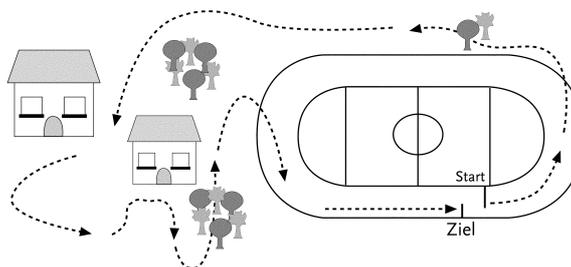
B Ausdauer-Biathlon

Eine Kombination zwischen Ausdauerlaufen und Werfen, wobei im Vordergrund der Ausdauerlauf steht, d. h. die Wurfübungen sollten verhältnismäßig einfach aufgebaut werden. Es werden z.B. fünf Runden gelaufen (Runde mind. 200m). In der dritten Runde werden die Wurfstationen angelaufen. Nach drei Wurfversuchen müssen je nach Zahl der Fehlversuche an jeder Wurfstation ein bis drei Strafrunden zusätzlich gelaufen werden, wobei die Strafrunde (Länge ca. 1/10 der Gesamtrunde) mit Hütchen oder anderen Gegenständen gekennzeichnet sein muss. Auf der/den Station(en) kann/können Werfen (z. B. mit Flutterball) auf einen Gegenstand oder Abwerfen von Hütchen/Bällen etc. vorgesehen werden. Start im 30-Sekunden-Abstand.



C Mini-Marathon

Lauf über die Zehntelstrecke der Marathondistanz (= 4.219 m).



Organisatorische Hinweise: _____

A: Auf keinen Fall Rundenlauf (am besten auf Rasenfläche laufen).

B: Abwicklung im Stadion, auf Sportplatz oder freiem Gelände, ggf. mehr A: Wurfstationen aufbauen.

C: Überschaubare Strecke wählen! (Wendepunkt mit Kontrolleur!)

Erforderliches Material:

B: Hütchen, Wurfgegenstände (pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer fünfmal), Flutterband für Streckenführung.

Notwendiges Personal:

A: Eine Person zur Kontrolle (Verwarnung!).

B: Ein Lehrer (Start und Platzierung) plus je ein Helfer pro Station.

C: Ein Kontrolleur am Wendepunkt (Edding auf Arm!). Ein Einlaufrichter.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Minutenläufe mit Gehpausen.

B: Minutenläufe als Laufvorbereitung; Zielwürfe als Wurfvorbereitung.

C: Über Mini-Halbmarathon zum Mini-Marathon.

Wertung:

3 Punkte: für alle ohne Pause,

2 Punkte: für ein- bis zweimal Pause,

1 Punkt: für mehr als zwei Pausen,

0 Punkte: für weniger als Hälfte der Laufzeit.

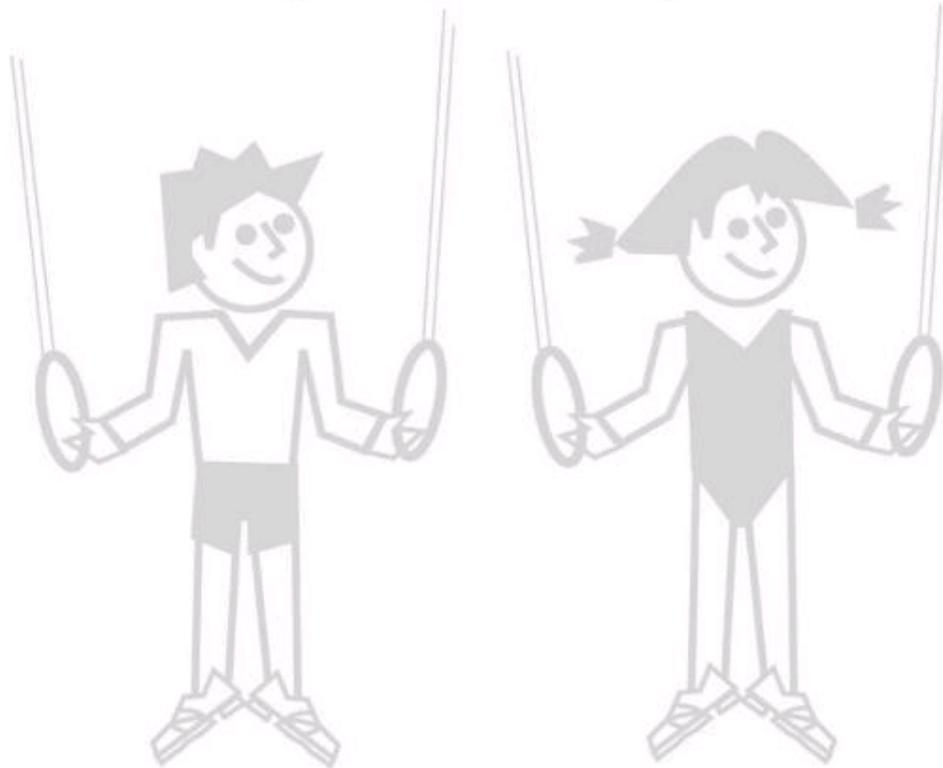
Schülerinnen und Schüler, die 60 Minuten ohne Pause gelaufen sind, haben die Bedingungen des DLV-Laufabzeichens erfüllt.

B/C: Stoppen der Laufzeit; die Punktverteilung erfolgt nach der Platzierung, d.h. der Erste erhält 1 Punkt, der Zweite 2 Punkte usw..

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb der
Grundsportart

Turnen



Erläuterungen zum Wettbewerb: Turnen

1. Übungsangebot

Sechs Aufgabenbereiche mit je drei Aufgaben stehen zur Auswahl:

1. Hängen / Schwingen / Hangeln / Klettern / Schaukeln / Ziehen
2. Stützen / Schieben / Arm-Bein-Koordination nach Musik
3. Balancieren
4. Drehen / Rollen / Überschlagen
5. Springen
6. Partneraufgaben

Die Übungsangebote ändern sich alle zwei Klassenstufen.

2. Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Sechskampf. Aus den insgesamt 18 Aufgaben ist mindestens eine Aufgabe pro Bereich anzubieten. Der Lehrer oder Veranstalter kann somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten treffen. Es ist aber auch möglich, alle 18 Aufgaben anzubieten und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst auswählen zu lassen. Darüber hinaus kann der Veranstalter auch zulassen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr als die erforderlichen sechs Aufgaben absolvieren.

3. Wertung

Die Aufgaben werden als „GELUNGEN“ oder „NICHT GELUNGEN“ beurteilt. „GELUNGEN“ kann die Aufgabe bewertet werden, wenn die beschriebenen Anforderungen erfüllt werden.

Ein Stempel (z.B. ein „Smiley“, Tiermotiv o.ä.) von der Prüferin oder dem Prüfer kann auf der jeweilig symbolisch gezeichneten Übung der Übungskarte dieses „GELUNGEN“ attestieren.

Beispiel Klasse 3./4.:

	1	2	3	4	5	6
a)						
b)						
c)						

4. Urkunden

Wer aus jedem Bereich eine Aufgabe erfüllt hat, erhält eine **Ehrenurkunde**. Wer jeweils eine Aufgabe aus fünf Bereichen erfüllt hat, erhält eine **Siegerurkunde**. Wer Aufgaben aus weniger als fünf Bereichen erfüllt hat, erhält die **Teilnahmeurkunde**.

Der Veranstalter kann im Jahr der Wiederholung der Aufgaben höhere Normen setzen (z.B. größere Wiederholungszahlen oder das Gelingen von mehr als sechs Aufgaben).

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

5. Hinweise

Angeraten ist ein selbstständiger pädagogischer Umgang mit den Inhalten des Wettbewerbs; treffen Sie für Ihre Zielgruppe eine geeignete Auswahl und legen Sie Geräteaufbau und Ausführungskriterien angemessen fest.

Die in früheren Ausgaben angekündigten Arbeitskarten konnten nicht erstellt werden. Diejenigen, die mit der Umsetzung der Übungen Schwierigkeiten haben, wenden sich bitte direkt an den Deutschen Turnerbund (DTB) unter bjis@tju.de. Wer selbst Karten erstellen möchte, wird ebenfalls gebeten, sich mit dem DTB in Verbindung zu setzen.

Übersicht des Vielseitigkeitswettbewerbs: Turnen

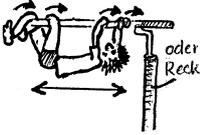
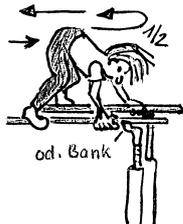
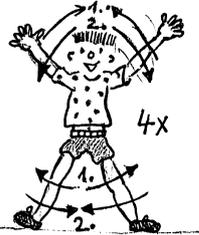
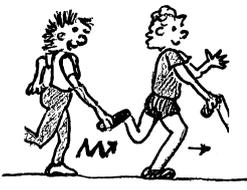
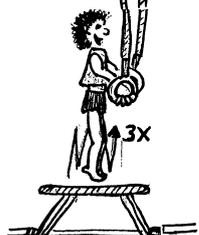
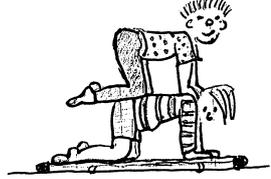
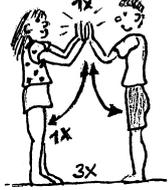
	Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Klassen/ Alters- stufen	Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein-Koordination nach Musik	Balancieren	Drehen/ Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
1./2. 6–8 Jahre	a) Faultier b) Bank-Robben c) Tücherflattern	a) 4-Füßlergang b) Fliesen-schieben c) Jumping Jack	a) Schlafender Flamingo b) Flieger c) Mannequin	a) Luftballonwiege b) Abroller c) Ballwippe	a) Bockspringen b) Standhüpfer c) Pferdchen	a) Kettenhüpfen b) Doppelbank c) Partner-Klatsch
3./4. 8–10 Jahre	a) Tarzan b) Fliesen-Surfen c) Windmühle	a) Kребsgang b) Fliesenlalom c) Jack Jumping	a) Elefantenfußball b) Hindernisgang c) Slalom	a) Rückenkreisel b) Feuerreifen c) Klatsch-Kreisel	a) Mauersprung b) Standsprünge c) Seilspringen	a) 6-Füßler b) Zwillingsswaage c) Kreuz-Klatsch
5./6. 10–12 Jahre	a) Hangeln b) Liege-Klimmzug c) Achter	a) Stützkreisel b) Wandliegestütz c) V-Step	a) Bankwippe b) Seiltanz c) Stäbchen-Ball	a) Aufrollen b) Wand-Handstand c) Hula Hoop	a) Turmsprung b) Grätsche c) Seil-Jumping- Jack	a) Bank-Stand b) Stuhl-Stand c) Bälle werfen
7./8. 12–14 Jahre	a) Schaukeln b) Schrägklimmzug c) Keulendreher	a) Stützwandern b) Schrägliegestütz c) Trick-Dribbling	a) Dschungel- Brücke b) Gratwanderung c) Langer Finger	a) Radweitschlagen b) Sprungrolle c) Rückroller	a) Prellfedern b) Luftrolle c) Doppel- durchschlag	a) Spiegelbild b) Kniestand vorlings c) Doppelseil
9./10. 14–16 Jahre	a) Trapezsprung b) Klimmzug c) Schwung- drehung	a) Propeller b) Liegestütz c) Globetrotter	a) Hochgratmarsch b) Balkensprünge c) Stabsitzen	a) Überschlag b) Salto c) Fuß-Hula-Hoop	a) Stützüberschlag b) Flugsalto c) Überkreuzen	a) Flieger b) Kniestand rücklings c) Partner-Prellen

Wettbewerbskarte im Turnen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

Klassen 1./2.					
Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
a) Faultier An der Reckstange oder dem Barrenholm vor und zurück mit allen Vieren hängeln.	a) 4-Füßlergang Auf der Turnbank oder dem Parallelbarren eine Länge 4-Füßlergang vorlings vorwärts, am Ende 1/2 Drehung und ebenso wieder zurück.	a) Schlafender Flamingo Bei geschlossenen Augen mit beiden Händen auf dem Rücken fünf Sekunden auf einem Bein stehen.	a) Luftballonwiege 5 x Rücken-schaukel, dabei einen kleinen Luftballon zwischen Bauch und Beinen einklemmen.	a) Bockspringen Mit dem Partner abwechselnd Grätsch-Bocksprünge (je 3 Sprünge).	a) Kettenhüpfen Mindestens zu zweit hintereinander hüpfen auf einem Bein, der hintere Partner fasst das nach hinten im Knie abgewinkelte Spielbein des vorderen.
b) Bank-Robben Bauchlage: eine Länge der Turnbank entlangziehen.	b) Fliesenschieben Auf allen Vieren mit Stütz beider Hände auf einer Teppichfliese die Fliese schiebend 6 m vorlings vorwärts gehen.	b) Flieger Auf einer Turnbank Standwaage, sieben Sekunden.	b) Abroller Aus dem Kniestand oder Fersensitz auf einer Erhöhung abrollen vorwärts.	b) Standhüpfer Auf dem waagrecht gestellten Minitrampolin drei Standsprünge ohne Zwischensprung mit Gleich-gewichtshilfe (Partner/Ringe/Taue...).	b) Doppelbank Bankstellung auf der Bankstellung des Partners, Partner- wechsel.
c) Tücherflattern In jeder Hand ein Tuch halten und mit den Armen gegengleich hin und her schwingen (einen Arm vorne und einen Arm hinten beginnen lassen).	c) Jumping Jack 4 x Hampelmann.	c) Mannequin Bohnen- säckchen – zusammen- geknotetes Seil o.ä. – auf dem Kopf balancieren, dabei über eine Turnbank gehen und dabei über einen waagrecht gehaltenen Reifen steigen.	c) Ballwippe Im Sitz – mit Stütz der Hände – einen Ball auf den ausgestreckten Beinen von den Füßen bis zum Körper 4 x hin und her rollen lassen, beim Zurückrollen wird das Gesäß vom Boden angehoben (ohne Ballverlust).	c) Pferdchen Vier Reifen dicht hintereinander auf den Boden legen und mit „Pferdchen-sprüngen“ im Zweier-Rhythmus von einem zum anderen Reifen hüpfen (=2 Bodenkontakte pro Reifen).	c) Partner-Klatsch Gegenüberstehen: 1 x mit beiden Händen gegeneinander klatschen, 1 x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen, dieses 3 x ausführen und anschließend 2 x in die eigenen Hände klatschen.

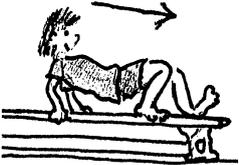
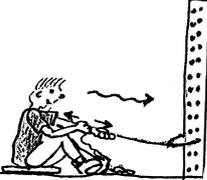
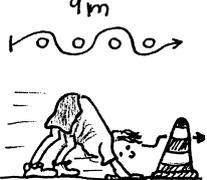
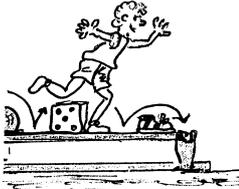
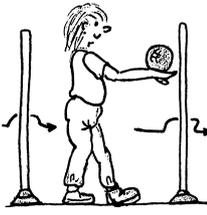
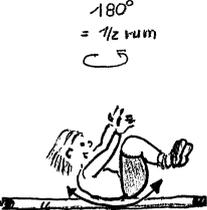
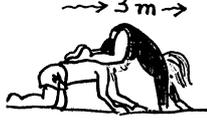
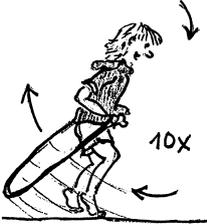
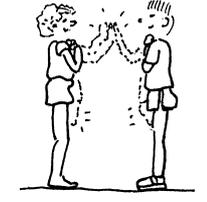
Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren
 <p>oder Reck</p>	 <p>od. Bank</p>	
a) Faultier	a) 4-Füßlergang	a) Schlafender Flamingo
		
b) Bank-Robben	b) Fliesenschieben	b) Flieger
	 <p>4X</p>	
c) Tücherflattern	c) Jumping Jack	c) Mannequin
Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
		
a) Luftballonwiege	a) Bockspringen	a) Kettenhüpfen
	 <p>3X</p>	
b) Abroller	b) Standhüpfer	b) Doppelbank
 <p>4X</p>		 <p>3X</p>
c) Ballwippe	c) Pferdchen	c) Partner-Klatsch

Wettbewerbskarte im Turnen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

Klassen 3./4.					
Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/ Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
a) Tarzan An Schaukelringen, Klettertau oder Trapez von einer Erhöhung vor-, zurück- und vorschaukeln mit abschließender Landung auf einer Turnbank.	a) Krebsgang Auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge gehen.	a) Elefantenfußball In Elefanten-haltung (mit einer Hand die Nase erfassen, durch das entstandene Armloch den anderen Arm hindurch- stecken, nach vorne geneigt den „Rüssel“ schwenken) eine umgedrehte Turnbank entlang-balancieren, den am Ende auf der Bank liegenden Ball wegkickern, sich umdrehen und zurück- balancieren.	a) Rückenkreisel Mehrmalige Rückenschaukel mit allmählichem Richtungswechsel bis 180 Grad erreicht sind, dabei dürfen die Arme den Boden nicht berühren.	a) Mauersprung Je eine Hockwende links und rechts über ein ca. 70 cm hohes Hindernis.	a) 6-Füßler Mit beiden Beinen auf der Bankstellung des Partners müssen beide sich 3m vorwärts bewegen, anschließend die Positionen tauschen und zurück.
b) Fliesen-Surfen Auf einer Teppichfliese auf dem Boden sitzend ein Ziehtau, das befestigt ist oder gehalten wird, fassen und sich Hand über Hand eine ganze Taulänge vorwärtsziehen.	b) Fliesenslalom Um vier Markierungen herum 9m Fliesen- schieben.	b) Hindernisgang Auf einer umgedrehten Bank balancierend 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren.	b) Feuerreifen Rolle vorwärts durch einen Gymnastik reifen oder über ein kleines Hindernis.	b) Standsprünge Auf dem waagrecht oder gering geneigten Minitrampolin ohne Zwischen-sprung und ohne Gleich- gewichtshilfe Strecksprung, Hocksprung, Strecksprung zur Landung hinter dem Gerät.	b) Zwillingswaage Auf einer Turnbank stehen sich die Partner frontal gegen über, die Zehen berühren sich beinahe, sie fassen sich an den Händen und lehnen sich bei gestrecktem Rumpf zurück, bis die Arme gestreckt sind (5 Sek.).
c) Windmühle In jeder Hand ein Tuch halten und die Arme kreisen lassen; nacheinander starten, so dass ein Tuch oben ist, wenn das andere Tuch unten ist (Mühlkreis- schwung).	c) Jack Jumping 4 x mit den Beinen in die Schrittstellung (ein Bein vor, ein Bein zurück) und wieder zurück zur Grundstellung springen, dabei die Arme wie beim Hampelmann seitlich auf und ab bewegen.	c) Slalom Ball auf beiden Handrücken balancieren, dabei Slalom um 4 Hindernisse gehen und ebenso zurück.	c) Klatsch-Kreisel Ball fest auf den Boden prellen, unter dem hoch- prellenden Ball hindurch- laufen, drehen (1/2 oder 1-1/2 Drehungen) und dabei in die Hände klatschen und den Ball wieder auffangen.	c) Seilspringen 10x unmittelbar hinter- einander beliebig Seilspringen (hüpfen oder laufen).	c) Kreuz-Klatsch Gegenüber-stehend klatschen: je 1x in die eigenen, die rechte des Partner, die eigenen, die linke des Partners, die eigenen, in beide Hände des Partners, 1x die Hände gekreuzt auf die eigenen Schultern und 1 x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel.

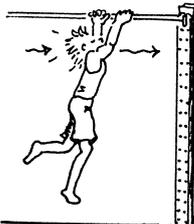
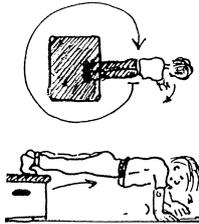
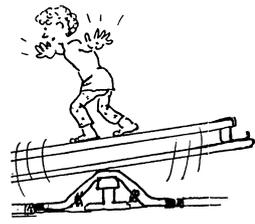
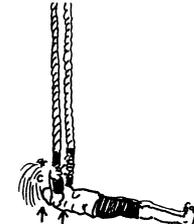
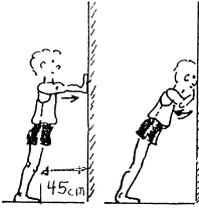
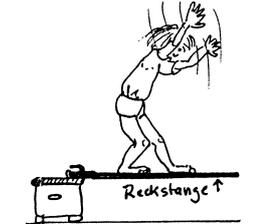
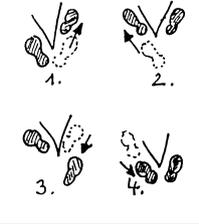
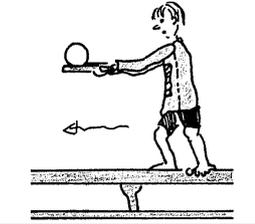
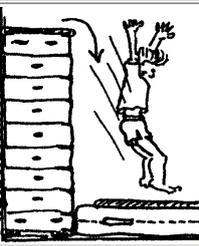
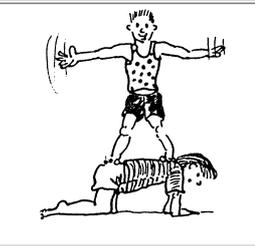
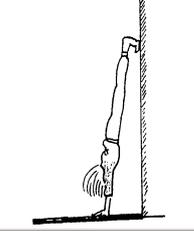
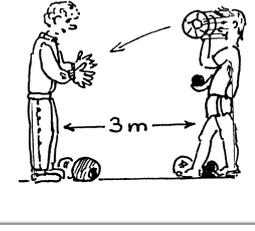
Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren
 <p>a) Tarzan</p>	 <p>a) Krebsgang</p>	 <p>a) Elefantenfußball</p>
 <p>b) Fliesen-Surfen</p>	 <p>b) Fliesenlalom</p>	 <p>b) Hindernisgang</p>
 <p>c) Windmühle</p>	 <p>c) Jack Jumping</p>	 <p>c) Slalom</p>
<p>Drehen/Rollen/ Überschlagen</p>	<p>Springen</p>	<p>Partner (Miteinander)</p>
 <p>a) Rückenkreisel</p>	 <p>a) Mauersprung</p>	 <p>a) 6-Füßler</p>
 <p>b) Feuerreifen</p>	 <p>b) Standsprünge</p>	 <p>b) Zwillingswaage</p>
 <p>c) Klatsch-Kreisel</p>	 <p>c) Seilspringen</p>	 <p>c) Kreuz-Klatsch</p>

Wettbewerbskarte im Turnen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

Klassen 5./6.					
Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein- Koordination nach Musik	Balancieren	Drehen/ Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
a) Hangeln Am sprunghohen Reck, Barrenholm o.ä. eine Länge entlang-hangeln.	a) Stützkreisel Im leicht gewinkelten Liegestütz, mit den Füßen auf einem Würfelkasten liegend, einen ganzen Kreis um den Kasten herumstützeln.	a) Bankwippe Die als Wippe gelagerte umgedrehte Turnbank von einem bis zum anderen Ende balancieren und wieder zurückkehren.	a) Aufrollen Rolle vorwärts mit leichtem Anlauf und Absprung vom Sprungbrett auf eine ca. 60-cm-Erhöhung (z.B. Mattenberg* oder zwei Kästen mit aufgelegter Matte).	a) Turmsprung Aus 1,70–2,00 m Höhe Niedersprung mit Ziellandung (z.B. vom hohen Längskasten oder von der Gitterleiter).	a) Bank-Stand Auf der Bankstellung des Partners im Seitgrätschstand auf dessen Schulter und Hüfte stehen (ohne Sportschuhe!).
b) Liege-Klimmzug In Rückenlage auf dem Boden liegend mit annähernd gestreckten Armen zwei Klettertaue umfassen und einen Klimmzug bis zur vollständigen Armbeugung ausführen.	b) Wandliegestütz Ca. drei Fußlängen von einer Wand entfernt stehend, sieben Liegestütze gegen die Wand ausführen.	b) Seiltanz Auf einer Reckstange von 50cm Höhe balancieren, am Ende kurz rasten und zurückbalancieren.	b) Wandhandstand 5 Sekunden stehen im Handstand vorlings oder rücklings an der Wand.	b) Grätsche Aus dem Anlauf von einer Erhöhung (Bank oder zweiteiliger Kastensteg) mit Absprung vom Minitrampolin Grätsche über einen ca. kopfhohen Bock.	b) Stuhl-Stand Der Partner sitzt auf einem Würfelkasten: aufrechter Stand auf den Oberschenkeln (kurz hinter den Knien) des Sitzenden.
c) Achter Ein doppelt gefasstes Seil in die rechte Hand nehmen und Achter-schwünge: je 1x langsam, 1x schnell, dann einen Kreis- schwung langsam an der rechten Körperseite ausführen, dabei Hand- wechsel und mit linker Hand Abfolge wiederholen.	c) V-Step Mit dem rechten Bein leicht diagonal auf eine Erhöhung aufsteigen, dabei rechten Arm heben, mit links nachsteigen, dabei linken Arm heben, dann mit dem rechten Bein wieder auf den Ausgangspunkt zurückgehen, dabei den rechten Arm senken, gleiches dann mit links, linken Arm senken (mindestens 4 Wiederholungen).	c) Stäbchen-Ball Über eine Turnbank gehen und dabei einen Ball auf zwei waagrecht gehaltenen Keulen (Stäben) balancieren (Keulen- bäuche in den Händen aneinander-drücken).	c) Hula Hoop Reifen mindestens 5x um die Taille kreisen lassen.	c) Seil- Jumping- Jack 10x hintereinander Seilspringen und bei jedem Seildurchschlag wie beim Hampelmann Beine grätschen und schließen.	c) Bälle werfen Die Partner stehen sich ca. 3m gegenüber und werfen sich zeitgleich mindestens 6x verschieden-artige Bälle zu.

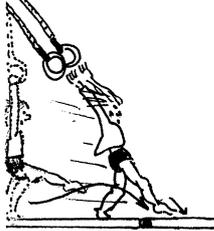
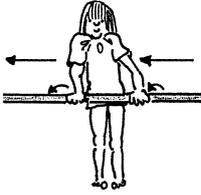
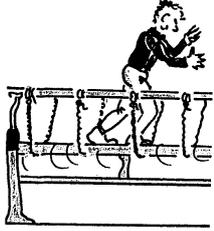
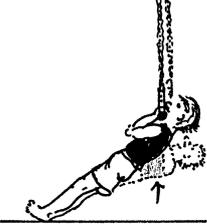
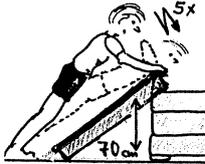
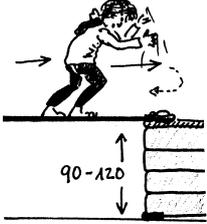
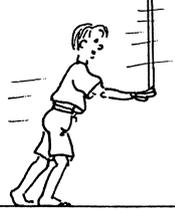
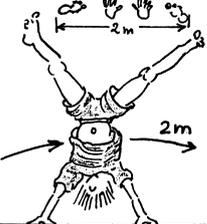
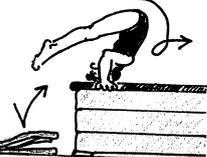
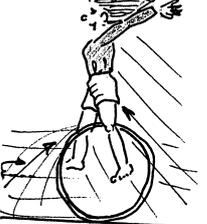
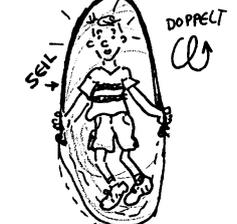
Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren
		
a) Hangeln	a) Stützkreisel	a) Bankwippe
		
b) Liege-Klimmzug	b) Wandliegestütz	b) Seiltanz
		
c) Achter	c) V-Step	c) Stäbchen-Ball
Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
		
a) Aufrollen	a) Turmsprung	a) Bank-Stand
		
b) Wandhandstand	b) Grätsche	b) Stuhl-Stand
		
c) Hula Hoop	c) Seil-Jumping-Jack	c) Bälle werfen

Wettbewerbskarte im Turnen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

Klassen 7./8.					
Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein-Koordination nach Musik	Balancieren	Drehen/ Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
a) Schaukeln Am reichhohen Trapez (oder Ringe, Taue) mindestens 5x vor- und zurückschaukeln, dann vorwärts bremsend auslaufen.	a) Stützwandern Am Stützreck oder Barrenholm im Stütz eine Länge seitwärts stützeln.	a) Dschungelbrücke Auf einer zwischen zwei Barren oder in der Holmengasse an Seilen hängenden Turnbank ohne Zuhilfenahme der Hände balancieren, am Ende umdrehen und zurückkehren.	a) Radweitschlagen Radschlagen mit mindestens 2m Bewegungsweite (Fuß- Hand-Hand-Fuß).	a) Prellfedern Aus kurzem Anlauf auf zwei hintereinander liegenden Sprungbrettern insgesamt 6 Absprünge (3 Durchgänge).	a) Spiegelbild Auf der Bankstellung des Partners in Rückenlage mit den Armen und Beinen annähernd spiegelbildlich liegen.
b) Schrägklimmzug Am schulterhohen Reck oder Barrenholm aus der freien Rückenlage, mit gestreckten Armen beginnend, 3 (weiblich) bzw. 5 (männlich) Klimmzüge ausführen.	b) Schrägliegestütz Mit Handstütz auf einem 70cm hohen Sprungkasten – Kastendeckel schräg eingehängt – 5 (weiblich) bzw. 8 (männlich) Liegestütze ausführen.	b) Gratwanderung Auf einer Reckstange von 90–110cm Höhe balancieren, am Ende kurz rasten und zurück- balancieren (Balancierhilfe erlaubt).	b) Sprungrolle Sprungrolle mit leichtem Anlauf und Absprung vom Sprungbrett auf einen ca. 90cm hohen Mattenberg (oder Aufrollen auf einen ca. 70cm hohen, längsgestellten Sprungkasten).	b) Luftrolle Anlauf, Absprung vom Minitrampolin, aufrollen auf den hohen Mattenberg.	b) Kniestand vorlings Aus dem Sitz vom Würfelkasten beginnend, stellt sich der Partner auf die Knie des anderen, mit Handfassung richten sie sich auf zum freien Stand.
c) Keulendreher In jeder Hand eine Keule (oder Staffelstab o.ä.) vor- und rückschwingen, beim nächsten Vorschwung die Keulen so abwerfen, dass sie eine Drehung in der Luft machen, und sie dann wieder auffangen.	c) Trick-Dribbling 1x mit rechts durch die Beine prellen, dabei linkes Bein heben, 3x Ball nach vorne prellen, zur anderen Seite wiederholen (insgesamt je Hand 2x ausführen).	c) Langer Finger Stab senkrecht auf ein oder zwei Fingerkuppen balancieren und dabei über eine Strecke von ca. 5m gehen.	c) Rückroller Reifen mit Rückroll-Effet rollen lassen und beim Zurückrollen des Reifens einen Grätschsprung über den Reifen machen.	c) Doppeldurchschlag Seilspringen, dabei das Seil nach einem Absprung doppelt durchschlagen. Einfaches Springen zwischen den doppelten Durchschlägen ist erlaubt. 4x muss der Doppel- durchschlag während des fortwährenden Springens gelingen.	c) Doppelseil Die Partner stehen nebeneinander, jeweils ein Seilende in den Händen. Nun die Seilenden, die zwischen den Springern sind, austauschen, so dass jeder das fremde Seilende in der inneren Hand und sein eigenes in der äußeren Hand hat. Jetzt gemeinsam im gleichen Rhythmus 6x hintereinander springen.

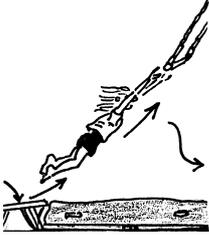
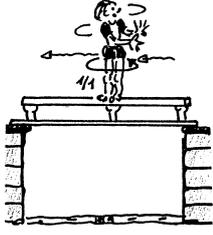
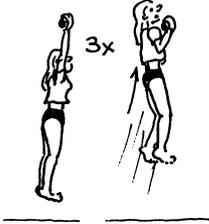
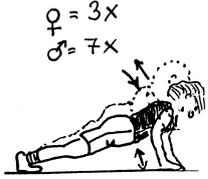
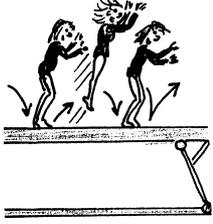
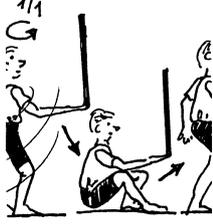
Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren
		
a) Schaukeln	a) Stützwandern	a) Dschungelbrücke
		
b) Schrägklimmzug	b) Schrägliegestütz	b) Gratwanderung
		
c) Keulendreher	c) Trick-Dribbling	c) Langer Finger
Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
		
a) Radweitschlagen	a) Prellfedern	a) Spiegelbild
		
b) Sprungrolle	b) Luftrolle	b) Kniestand vorlings
		
c) Rückroller	c) Doppeldurchschlag	c) Doppelseil

Wettbewerbskarte im Turnen



Geburtsjahrgang: _____ Name und Vorname: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____
 Land: _____ TU
 Ort: _____ SU
 Veranstalter: _____ EU

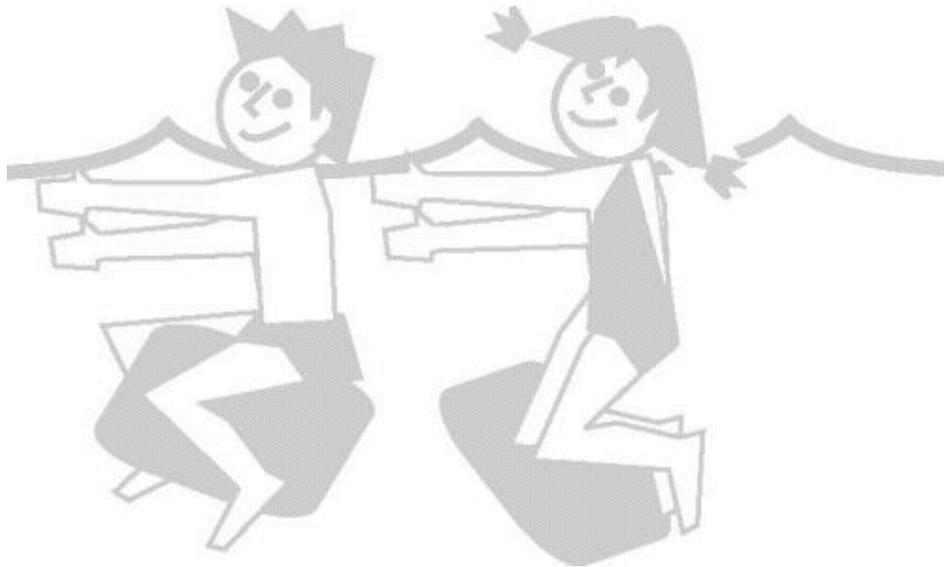
Klassen 9./10.					
Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Hängen/ Schwingen/ Hangeln/ Klettern/ Schaukeln/ Ziehen	Stützen/ Schieben/ Arm-Bein-Koordination nach Musik	Balancieren	Drehen/ Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
a) Trapezsprung Mit leichtem Anlauf Absprung vom Minitrampolin ans sprunghohe Trapez (oder Ringe, Reck), Vor-, Rück-, Vorschwung mit Unterschwung zur Landung.	a) Propeller Liegestütz vorlings, über einen Arm in den Liegestütz rücklings wechseln, dann weiter oder zurück drehen, insgesamt 7 Wechsel, ohne dass zwischen- zeitlich das Gesäß oder der Bauch den Boden berühren.	a) Hochgratmarsch Auf der umgedrehten Turnbank, die auf Sprungkästen lagert, hin und zurück balancieren, auf dem Rückweg dabei eine ganze gegangene Drehung ausführen.	a) Überschlag Handstütz-überschlag von einer Erhöhung mit Partnerhilfe.	a) Stützüberschlag Aus dem Anlauf mit Sprungbrett über ein ca. 90cm hohes Sprunggerät einen beliebigen Überschlag (z.B. Nackensüberschlag, Kopf- überschlag).	a) Flieger Bei Handfassung stützt der untere Partner in Rückenlage den oberen mit den Füßen in dessen Hüftbereich.
b) Klimmzug Am sprunghohen Reck o.ä. 1x (weiblich) bzw. 3x (männlich) Klimmzüge ausführen.	b) Liegestütz 3 (weiblich) bzw. 5 (männlich) Liegestütze ausführen.	b) Balkensprünge Auf dem Schwebe- balken eine ganze Länge beidfüßig vorwärts springen (Streck- sprünge).	b) Salto Aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett Salto (mindestens in den Sitz) auf einen ca. 90cm hohen Weich- bodenberg.	b) Flugsalto Anlauf, Absprung vom Minitrampolin, Überschlag ohne Handstütz auf den Mattenberg	b) Kniestand rücklings Aus dem Sitz vom Würfelfkasten beginnend, stellt sich der Partner rücklings auf die Knie des anderen, der untere hält mit beliebigem Griff, beide begeben sich in den freien Stand.
c) Schwungdrehung In jeder Hand eine Keule (o.ä.): Gegengleich vor- und rückschwingen, beim nächsten Vorschwung die Keule so abwerfen, dass sie eine 1/2 Drehung macht, sie dann wieder auffangen, nächste Keule ebenso abwerfen und fangen, beim nächsten Vorschwung der Keule, die zuerst geworfen wurde, 1/2 Drehung des Körpers, Keulen ausschwingen lassen.	c) Globetrotter 1x den Ball durch die Beine prellen, dabei Handwechsel, 3x den Ball nach vorne dribbeln, dabei drei Nachstellschritte, Wiederholung zur anderen Seite, danach den Ball 1x um die Hüfte kreisen und Druckpass zur Wand.	c) Stabsitzen Stab senkrecht auf zwei Fingerkuppen balancieren, sich 1x um sich selbst drehen, hinsetzen und entweder wieder aufstehen (ohne Stabverlust) oder aus dem Sitz den Stab hochwerfen, aufstehen und den Stab wieder auffangen.	c) Fuß-Hula-Hoop Auf einem Bein hüpfen, dabei einen Reifen waagrecht um den anderen Fuß kreisen lassen. Immer dann mit dem hüpfenden Fuß den Boden berühren, wenn der Reifen vorbei ist.	c) Überkreuzen Seilspringen mit Überkreuzen und Öffnen der Arme: 4x (= acht Sprünge).	c) Partner-Prellen Gegenüberstehend: Beide prellen gleichzeitig ihren Ball 4x hintereinander mit der rechten Hand, dann wird, ohne dass der Prellrhythmus unterbrochen wird, mit der linken Hand 4x der Ball des Partners geprellt. Von vorne –nur 3x, später 2x, schließlich jeweils 1x den eigenen Ball rechts und den anderen Ball links prellen.

Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren
		
a) Trapezsprung	a) Propeller	a) Hochgratmarsch
		
b) Klimmzug	b) Liegestütz	b) Balkensprünge
		
c) Schwungdrehung	c) Globetrotter	c) Stabsitzen
Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
		
a) Überschlag	a) Stützüberschlag	a) Flieger
		
b) Salto	b) Flugsalto	b) Kniestand rücklings
		
c) Fuß-Hula-Hoop	c) Überkreuzen	c) Partner-Prellen

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb der
Grundsportart

Schwimmen



1. Übungsangebot

Dieses Angebot ist bewusst so gefasst, dass den Veranstaltern die Möglichkeit gegeben wird, die Bundesjugendspiele „etwas anders“ zu gestalten. Die spielerischen Aufgaben haben gleichzeitig technischen Wert und fordern außerdem Koordination, Gewandtheit und Geschicklichkeit. Die einzelnen Veranstalter sind frei in der Auswahl ihrer Übung(en).

2. Durchführung und Wertung

In den Jahrgangsstufen werden jeweils vier bzw. fünf verschiedene Aufgaben angeboten.

Aus den Übungen a, b, c, d sind drei frei zu wählen, die dann als Wettbewerb von allen Schülerinnen und Schülern zu schwimmen sind. In den Jahrgangsstufen 3 und 4 ist die Übung e als vierte Übung verpflichtend. Für jede gekonnte Übung gibt es Punkte.

Eine Übung gilt dann als erfolgreich ausgeführt, wenn sie ohne grobe Fehler und vollständig vollzogen wird.

2.1 Die Wertung und Urkunden mit Ausnahme der Jahrgangsstufen 3 und 4

- 3 Übungen erfolgreich ausgeführt ergeben eine Ehrenurkunde,
- 2 Übungen erfolgreich ausgeführt ergeben eine Siegerurkunde,
- 1 Übung erfolgreich ausgeführt ergibt eine Teilnahmeurkunde.

2.2 Die Wertung und Urkunden in den Jahrgangsstufen 3 und 4

- 4 Übungen erfolgreich ausgeführt ergeben eine Ehrenurkunde,
- 3 Übungen erfolgreich ausgeführt ergeben eine Siegerurkunde,
- 2 Übungen erfolgreich ausgeführt ergeben eine Teilnahmeurkunde.

Als erreichte Punktzahl wird in der Urkunde die Anzahl der erfolgreich ausgeführten Übungen eingetragen.

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

3. Hinweise

In einer Vorbesprechung mit den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern sowie den betreuenden Lehrerinnen und Lehrern muss der Bewertungsspielraum jedes Übungsteiles festgelegt werden.

Die Kampfrichterinnen und Kampfrichter sollen nicht ausgewechselt werden, um eine gleichbleibende Wertung sicherzustellen. Eine Kampfrichterin oder ein Kampfrichter sollte nicht mehr als zwei Mädchen oder Jungen beobachten.

Zu empfehlen ist eine Demonstration der ausgewählten Technikkombinationen.

Allen Mädchen und Jungen muss verdeutlicht werden, dass es bei den Übungen um eine möglichst korrekte Ausführung geht.



Klassen Altersstufen Aufgaben

1. 6-7 Jahre Ausbildung und Übungen im Elementarbereich speziell Wasservertrautheit, Fortbewegung, Atmung, Gleiten, Tauchen, Springen.

2. 7-8 Jahre wie Klasse 1.

3. 8-9 Jahre a) Kopfsprung vorwärts und Brust-Armzug kombiniert mit Kraul-(Wechsel)-Beinschlag und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.
 b) Kopfsprung vorwärts und 3 bis 6 Züge (Brust-)Kraul und 3 bis 6 Züge Rücken Kraul im Wechsel und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.
 c) Kopfsprung vorwärts und anschließend 25 m Schwimmen in beliebiger Stilart (auch wechselbar) und im tiefen Teil eine Rolle aus der Schwimmlage.
 d) Kopfsprung vorwärts und Brustschwimmen – jeweils 1 Armzug und 2 Beinschläge und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.
 e) Start aus dem Sitzen auf dem Beckenrand mit einem Wasserball und diesen über 25 m transportieren (Werfen und weites Vorausschlagen des Balles, um dann hinterherschwimmen zu können, ist ein Regelverstoß).

4. 9-10 Jahre wie Klasse 3.

5. 10-11 Jahre



a) Start im Wasser vom Beckenrand, fußwärts Schwimmen, „Wriggen“, Arme und Hände bewegen sich seitlich am Körper unter Wasser, Mitte der Bahn eine Rolle vorwärts, dann Schwimmen in Rückenlage, „Wriggen“, Arme und Hände bewegen sich seitlich am Körper unter Wasser (ohne Abb.).



b) „Ballonschwimmen“. Start im Wasser vom Beckenrand, 2 Luftballons, einer in jeder Hand, müssen trocken in Rückenlage über 25 m transportiert werden (es könnten auch Regenschirme sein).



c) Start aus dem Sitzen auf dem Beckenrand mit einem Wasserball, den Ball dribbeln oder transportieren über 25 m und danach wenden, zurückdribbeln und innerhalb der 5-m-Wendezone den Ball durch einen Reifen werfen (Zielwurf), der an der Wendeleine befestigt ist.

d) „Rodeo“. Auf einem Schwimmbrett sitzen und mit Armbewegungen vorwärts bewegen, nach halber Bahn 1 Rolle vorwärts ohne das Brett zu verlieren und bis zum Ende der Bahn auf dem Brett sitzend sich vorwärts bewegen.

6. 11-12 Jahre wie Klasse 5.

7. 12-13 Jahre

a) Wechselbeinschlag am Brett in Bauchlage über eine halbe Bahn, Brett zwischen den Beinen einklemmen und Armarbeit beliebig bis Ende der Bahn.

b) Rückenstart. Alle 3 bis 6 Züge Lagenwechsel in der Folge: Rücken – Brust – Kraul – Rücken – Brust usw. über 50 m.
 c) Rückenstart. Schwimmen in Rückenlage, dabei einen Wasserball in der Luft von einer Hand in die andere Hand spielen. Rückbahn: Wasserball dribbeln mit Zielwurf als Pass zur nächsten Teilnehmerin bzw. zum nächsten Teilnehmer.



d) Kniebrett fahren. Auf einem Schwimmbrett knien, mit Armbewegungen sich vorwärts bewegen, in der Mitte der Bahn eine Drehung von 360° und den Rest der Strecke wie vorher; Brett ablegen und die Rückbahn so schnell wie möglich zurückschwimmen.

8. 13-14 Jahre wie Klasse 7.

Mehrkampf

Sportartübergreifender
Mehrkampf der drei
Grundsportarten
Leichtathletik | Turnen | Schwimmen

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum sportartübergreifenden Mehrkampf der drei Grundsportarten



1. Zielsetzung

Der Mehrkampf fordert die Vielseitigkeit heraus. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen. Damit erfüllt er in besonderer Weise die Zielsetzung des vielseitigen Sporttreibens. Es werden unterschiedliche Bewegungskompetenzen gefordert, so dass die Vielfalt der motorischen Grundeigenschaften und koordinativen Fähigkeiten berücksichtigt wird. Zwar bilden die zwei Teilbereiche der jeweiligen Sportart die Vielseitigkeit dieser Sportart nur eingeschränkt ab, die Summe aller sechs Übungen stellt jedoch die umfassende Vielfalt der Bewegungskompetenzen sicher. Ein Turn- und Sportfest, in dessen Zentrum dieser Mehrkampf steht, eignet sich in besonderer Weise als Jahreshöhepunkt in Schule und Verein.

2. Übungsangebot

Der Mehrkampf ist ein Sechskampf. Die zwei Übungen der jeweiligen Sportart sind folgenden Bewegungskompetenzen zugeordnet:

1. Übung Leichtathletik 1: schnell laufen
2. Übung Leichtathletik 2: weit werfen/stoßen
3. Übung Turnen 1: Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
4. Übung Turnen 2: Gymnastische Geschicklichkeit
5. Übung Schwimmen 1: Technik/Wasservertrautheit
6. Übung Schwimmen 2: Ausdauer

Die Flexibilität der Angebote ist gegeben – alle zwei Jahre sind neue Übungen vorgesehen.

Die für die Leichtathletik aufgeführten Alternativen werden durch die Lehrkraft unter Einbeziehung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer festgelegt, wobei räumliche und organisatorische Gegebenheiten die Wahlmöglichkeiten begrenzen könnten.

3. Wertung

Die Wertung erfolgt – ähnlich dem Vielseitigkeitswettbewerb Leichtathletik – klassen- bzw. gruppenweise. Dabei wird – bezogen auf die Gruppe – in jeder Übung des Mehrkampfes eine Rangliste auf der Basis der in dieser Übung erzielten Ergebnisse erstellt. Die Rangziffern aller sechs Übungen werden addiert, woraus sich die Rangfolge für den gesamten Mehrkampf ergibt (s. Auswertungsbogen „Mehrkampf“, S. 91).

4. Urkunden

Für den Mehrkampf gibt es einen eigenen Urkundentyp als Ehren-, Sieger- und Teilnahmeurkunde. Die Zuordnung der Urkunden erfolgt nach der ermittelten Rangfolge:

- Ehrenurkunde: 20 % – die Bestplatzierten,**
- Siegerurkunde: 50 % – die dahinter Platzierten,**
- Teilnahmeurkunde: 30 % – die verbleibenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des jeweils amtierenden Bundespräsidenten zu verwenden.

5. Organisatorischer Hinweis

Wenn es aus besonderen Gründen ausnahmsweise nicht möglich ist, den Mehrkampf in allen Disziplinen an einem Tag durchzuführen, so sollte zumindest der Abschlussstag als Turn- und Sportfest gestaltet werden.

Gesamtübersicht Übungsangebot Mehrkampf



Klassen/ Alters- stufen	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung
	schnell laufen	weit werfen/ stoßen	Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	Gymnastische Geschick-lichkeit	Wasser- vertrautheit und Technik	Ausdauer
1./2. 6–8 Jahre	Wendesprint oder Wendesprint mit Hindernissen oder Wendesprint mit Slalomlauf oder Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen	Zielweitwurf übers Tor oder Fensterwerfen (auf ein Tor) oder Zonenweitwurf	Boden-Reck-Bank-Kombination	„Klatschender Hampelmann“	Schwimmen in Bauchlage und Rückenlage und 2 bzw. 3m Streckentauchen	25m Schwimmen (Stilart beliebig) bzw. 50m Schwimmen
3./4. 8–10 Jahre	Dreiecks-sprint oder Wendesprint mit Hindernissen oder Hinder-nissprint oder Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen	Zielweitwurf übers Tor oder Zonenweitwurf über Höhen-orientierer oder Medizinball-stoßen (1 kg)	Reck-Boden- Bank-Kombination	„Ballgeschick-lichkeit“	10m Schwimmen in Bauchlage bzw. 10m Kraul und 10m Schwimmen in Rückenlage und 5m Streckentauchen	100m Schwimmen bzw. 200m Schwimmen
5./6. 10–12 Jahre	Wendesprint oder 50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstel-lung) oder Hindernis-sprint über 40m	Zonenweitwurf oder Medizinball-stoßen (1,5 kg) oder gedrehter Wurf	Reck-Boden-Kombination	„Seilgeschick-lichkeit“	10m Kraul/ Rückenlage und aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring heraufholen (ca. 1,80m Wassertiefe)	200m Schwimmen in 8:00 min
7./8. 12–14 Jahre	60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart oder Wendesprint mit Hindernissen oder Hindernis-sprint	Gedrehter Wurf oder Kugelstoßen (3 kg) oder Weitwurf (Schlagwurf)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Doppelball-geschicklichkeit“	10m Kraul und 10m Rückenschwimmen und aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring heraufholen (ca. 1,80m Wassertiefe)	200m Schwimmen in 7:00 min
9./10. 14–16 Jahre	75-m-Sprint aus dem Tiefstart oder Wendesprint mit Hinder-nissen über 2x40m oder Hinderni-ssprint von 60m	Gedrehter Wurf oder Kugelstoßen (3kg, evtl. 4kg) oder Weitwurf (Schlagball)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Aerobicsteps“	50m Schwimmen (25m Rücken- oder Brustschwimmen und 25m Kraul) und aus einer 5m Tauchzone einen 5kg Tauchring heraufholen, 25m Rückenschwimmen	200m Schwimmen in 6:00 min
11./13. ab 16 Jahren	100-m-Sprint	Ball (200 g) oder Schleuderball (1kg) oder Kugel (5kg männlich, 4kg weiblich)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Aerobicsteps“	100m Schwimmen (50m Rücken- oder Brustschwimmen und 50m Kraul), 5-kg- Tauchring heraufholen, 50m bzw. 100m Rücken-schwimmen	200m Schwimmen in 5:00 min

Erläuterungen zu den Mehrkampf-Übungen 1 und 2: Leichtathletik

Klassen/ Altersstufen		schnell laufen	Seite	weit werfen/stoßen	Seite
1./2.	A	Wendesprint (2 x 15m)	5.3.1	Zielweitwurf übers Tor	5.3.3
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15m)	5.3.1	Fensterwerfen (auf ein Tor)	5.3.3
6-8	C	Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15m)	5.3.1	Zonenweitwurf	5.3.3
Jahre	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2x15m)	5.3.1		
3./4.	A	Dreieckssprint (je 12m Seitenlänge)	5.3.5	Zielweitwurf übers Tor	5.3.7
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20m)	5.3.5	Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z.B. Tor)	5.3.7
8-10	C	Hindernissprint (35m)	5.3.5	Medizinballstoßen (1kg)	5.3.7
Jahre	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2x20m)			
5./6.	A	Wendesprint (2 x 25m)	5.3.9	Zonenweitwurf über Höhenorientierer	5.3.11
	B	50m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)	5.3.9	Medizinballstoßen (1,5kg)	5.3.11
10-12	C	Hindernissprint (40m)	5.3.9	Gedrehter Wurf	5.3.11
Jahre	D				
7./8.	A	60m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart	5.3.13	Gedrehter Wurf	5.3.15
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30m)	5.3.13	Kugelstoßen (3kg)	5.3.15
12-14	C	Hindernissprint (50 m)	5.3.13	Weitwurf (Schlagwurf)	5.3.15
Jahre	D				
9./10.	A	75m-Sprint aus dem Tiefstart	5.3.17	Gedrehter Wurf	5.3.19
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40m)	5.3.17	Kugelstoßen (3kg/evtl. 4kg)	5.3.19
14-16	C	Hindernissprint (60m)	5.3.17	Weitwurf (Schlagwurf)	5.3.19
Jahre	D				
11.-13.	A	100 m Sprint	2.1	Ballwurf (200g)	2.1
	B			Kugelstoßen (5kg männlich, 4kg weiblich)	2.1
ab 16	C			Schleuderball (1kg)	2.1
Jahren	D				

Erläuterungen zu den Mehrkampf-Übungen 3 und 4: Turnen



Die zwei turnerischen Disziplinen sind
 – ein Gerätturnangebot an einer Gerätebahn und
 – ein Geschicklichkeitsangebot aus dem gymnastischen Bereich.
 Beide Disziplinen können jeweils auch synchron als Partnerübungen gezeigt werden.

Schulstufe	Klassen	Altersstufen	Mehrkampf Turnen	
			3. Gerätebahn	4. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe	1./2.	6-8 Jahre	Boden-Reck-Boden	Klatschender Hampelmann
	3./4.	8-10 Jahre	Reck-Boden-Reck	Ballgeschicklichkeit
Sekundarstufe I	5./6.	10-12 Jahre	Reck-Boden	Seilgeschicklichkeit
	7./8.	12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung	Doppelball-Geschicklichkeit
	9./10.	14-16 Jahre	Reck-Boden-Sprung	Aerobicsteps
Sekundarstufe II	11.-13.	ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung	Aerobicsteps

Die Übungsausschreibung verzichtet bewusst auf umfassende turnsprachliche Formulierung. Teilweise werden alternative Bezeichnungen oder Erläuterungen angeführt. Die Geräthöhen werden nicht vorgeschrieben. Sie müssen der Körpergröße und dem Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst gewählt werden. Empfohlen wird ein schulter- bis kopfhohes Reck. Die Höhe der Sprungeräte sollte aus Sicherheitsgründen möglichst nicht geringer als 1,10 m gewählt werden. Für die Sekundarstufe II wird eine Mindesthöhe von 1,20 m empfohlen. Je nach organisatorischen Gegebenheiten oder fachlichem Interesse kann beim Sprung zwischen den Geräten Bock, Kasten und Pferd gewählt werden. Der Seit- oder Längsaufbau ist ebenfalls freigestellt. Gerätauswahl und -höhen legt der jeweilige Ausrichter (Sportlehrerinnen und -lehrer für die Klasse, Übungsleiterinnen und -leiter für die Vereinsgruppe, Veranstalter bei Schul- und Vereins-Wettbewerben) fest, z.B.:

Sprungerät: Bock, Kasten und Pferd,
 Boden: Läufer, Matten oder Hallenboden,
 Balancieren: Bank, Übungsbalken oder Schwebebalken mit Verbreiterung,
 Absprunghilfen: Qualität des Sprungbrettes (ggf. Minitrampolin) oder ohne Absprunghilfe.

Die Wettkampfbedingungen müssen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern schon beim Üben bekannt sein!

Wertung

Es können bis zu 3 Ausführungspunkte je Übung vergeben werden:

Übung gerade noch erfüllt (ausreichend) 0 oder 0,5 Punkte,
Übung mit Ausführungsfehlern (befriedigend) 1 oder 1,5 Punkte,
Übung mit kleinen Mängeln (gut) 2 oder 2,5 Punkte,
Übung fehlerlos gezeigt (sehr gut) 3 Punkte.

Von den erreichten Ausführungspunkten müssen für jedes fehlende Element, jede fehlerhafte Reihenfolge der Elemente oder für erfolgte Hilfeleistung Abzüge von jeweils 0,5 Punkten vorgenommen werden.

Beispiel 1:

Ein Kind erreicht an der Gerätebahn – mit guter Körperhaltung, aber etwas zögerlichem Bewegungsfluss – 1,5 Ausführungspunkte. Allerdings benötigte es beim abschließenden Stützsprung eine Hilfeleistung, die zu einem Abzug von 0,5 Punkten führt, so dass die Endpunktzahl für diese Disziplin 1 Punkt beträgt.

Beispiel 2:

Ein Kind turnt alle Einzelteile fehlerlos und erhält dafür 3 Ausführungspunkte. Nach dem Reck hatte es allerdings die weitere Übungsfolge vergessen, die ihm von außen zugerufen wurde. Für diese fremde Hilfe ist ein Abzug von 0,5 Punkten vorzunehmen. Die Endpunktzahl für diese Disziplin beträgt 2,5 Punkte.

Beispiel 3:

Ein Jugendlicher führt die vier Elemente der „Doppelball-Geschicklichkeit“ mit leichten Fangunsicherheiten gut aus und erhält dafür 2 Ausführungspunkte. Allerdings hatte er nach dem Prellen zunächst beide Bälle gleichzeitig hochgeworfen und erst anschließend rechts-links abwechselnd. Für diese fehlerhafte Reihenfolge ist ein Abzug von 0,5 Punkten vorzunehmen, so dass die Endpunktzahl für diese Disziplin 1,5 Punkte beträgt.

Aus den sich so ergebenden Punktzahlen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lässt sich für jede Disziplin eine Rangfolge ermitteln. Diese Rangziffern gehen in die Summe der erzielten Platzziffern zur Ermittlung der Gesamtsiegerin oder des Gesamtsiegers ein (s. Auswertungsbogen, S. 91).

Beschreibung der Mehrkampf-Übungen

3 und 4: Turnen



Klassen/ Altersstufen	3. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	4. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe/Kinderturnen		
1./2. 6–8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Scherhandstand/flüchtiger Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Abzug, zur Bank (breite Seite) gehen und aufsteigen, gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung.	„Klatschender Hampelmann“ 2 Handgeräte (beliebig, z.B. Frisbee- scheinbe, mit Erbsen gefüllte Dose, Klanghölzer u.a.): 2 x in der Hocke auf den Boden klatschen, aufrichten, Handgeräte in Vorhalte 2 x zusammenschlagen, 2 x „Hampelmann- sprung“, dabei die Geräte über dem Kopf zusammenschlagen.
3./4. 8–10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwung, Rad am Boden, auf die Bank (schmale Seite) steigen, gehen vorwärts, Strecksprung, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte im Ballengang, 1/2 Drehung, gehen vorwärts, Abgang: Hocksprung.	„Ballgeschicklichkeit“ Ball gegen eine Wand werfen, aufprellen lassen und fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei mehrfach in die Hände klatschen und Ball wieder fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei sich selbst 1 x drehen und den Ball wieder fangen.
Sekundarstufe I/Jugendturnen		
5./6. 10–12 Jahre	Reck-Boden-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwung, (Anlauf) Anhüpfer zum Rad am Boden.	„Seilgeschicklichkeit“ 1 x Seilkreisen an der linken Körperseite, dabei auf der Stelle laufen, 1 x über das kreisende Seil laufen. Gleiches auf der rechten Seite wiederholen, 2 Schlussstrünge mit Nachfedern, danach 4 ohne.
7./8. 12–14 Jahre	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Lauf und Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwung, (Anlauf) Hüpfen zum Rad am Boden, weiterlaufen und Sprunghocke oder - grätsche über ein Sprunggerät.	„Doppelball-Geschicklichkeit“ In jeder Hand 1 Ball, 4 x beide Bälle gleichzeitig auf den Boden prellen, fangen, nacheinander je 1 Ball hochwerfen und fangen, dann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
9./10. 14–16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aufschwung am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwung, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.	Abfolge nach Musik: „Aerobicsteps“ (4 x 8 beats) 4 x auf der Stelle marschieren („march“), 1 V-Schritt, 1 Kreuzschritt nach rechts („grapevine“), 4 kleine Sprünge („jumps“) am Ort mit jeweils 1/4 Drehung rechts, gleiche Abfolge nach links wiederholen, dann 4 x „Hampelmann“ („Jumping Jack“), Kombination (ohne „march“) wiederholen.
Sekundarstufe II/Jugendturnen		
11.–13. ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Unterschwung, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder - grätsche über ein Sprunggerät.	Abfolge nach Musik: „Aerobicsteps“ (4 x 8 beats) 2 x auf der Stelle marschieren („march“ rechts-links), 1 schneller Dreierschritt („triple step“, links-rechts-links), 1 Mamboschritt, dann gegengleich die Abfolge wiederholen. 1 Ausfallschritt („squat“) rechts seitwärts in die Kniebeuge, rechtes Bein wieder zurücksetzen und aufrichten, dann gleicher Ablauf nach links. Knieheben und überkreuzen rechts und links („knee lift cross over right and left“), Kombination sofort wiederholen.

V-Schritt: Mit dem rechten Bein leicht diagonal vorgehen, dabei rechten Arm heben, mit dem linken Bein leicht diagonal vorgehen, dabei linken Arm heben, mit dem rechten Bein wieder auf den Ausgangspunkt zurückgehen, dabei rechten Arm senken, mit dem linken Bein wieder auf den Ausgangspunkt zurückgehen, dabei linken Arm senken.

Kreuzschritt rechts: Rechtes Bein zur Seite setzen, linkes Bein hinterkreuzen, rechtes Bein zur Seite setzen, linkes Bein heranziehen (Kreuzschritt links entsprechend).

Mamboschritt: Mit dem rechten Bein einen Schritt vorwärts, linkes Bein anheben und wieder aufsetzen, mit dem rechten Bein einen Schritt rückwärts, linkes Bein anheben und wieder aufsetzen.

Ausführliche Übungsbeschreibungen an der Gerätebahn

Klassen/ Altersstufen	Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)
	Primarstufe/Kinderturnen
1./2. 6-8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Am Boden aufschwingen in den Scherhandstand (Handstand mit wechseln der Beine), aufrichten, Anlauf und Absprung zum Stütz am Reck (Barrenholm), Abzug, aufrichten und vorgehen zur Bank, aufsteigen am Bankende (breite Seite), gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, am Bankende 1/2 Drehung und Strecksprung vom Gerät zum Stand..
3./4. 8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung und Niedersprung, Unterschwing, vorgehen oder -laufen und Rad am Boden, weitergehen oder -laufen zur umgedrehten Bank, aufsteigen am Bankende und gehen vorwärts zur Bankmitte, Strecksprung und senken in die Hocke, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte vorwärts im Ballengang (Hochzehengang), 1/2 Drehung, gehen vorwärts bis zum Balkenende, Hocksprung vom Gerät zum Stand.
	Sekundarstufe I/Jugendturnen
5./6. 10-12 Jahre	Reck-Boden-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung in den flüchtigen freien Stütz und Niedersprung, Unterschwing, Anlauf und Anhüpfer zum Rad am Boden.
7./8. 12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung-Kombination Am Boden aufschwingen in den Handstand, aufrichten oder abrollen mit aufrichten, vorgehen oder -laufen zum Absprung in den Stütz am Reck, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts, Rückschwung, Niedersprung, Unterschwing, Anlauf und Anhüpfer zum Rad am Boden, weiterlaufen zur Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.
9./10. 14-16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aus dem Stand vorlings zum Reck: Aufschwung, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts, Rückschwung zum Niedersprung, Unterschwing, (Anlauf) Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.
	Sekundarstufe II/Jugendturnen
11.-13. ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung-Kombination Am Boden aufschwingen in den Handstand, aufrichten oder abrollen mit aufrichten, vorgehen oder -laufen zum Absprung in den Stütz am Reck, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung vorlings rückwärts und weiterturnen zum Unterschwing aus dem Stütz, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.

Erläuterungen zu den Mehrkampf-Übungen 5 und 6: Schwimmen

Die Übungen sollten ab Klassenstufe 2 im Schwimmerbecken durchgeführt werden.
Bei den Übungen zum Herausholen der Tauchringe (ab Klassenstufe 5) sollte die Wassertiefe ca. 1,80 m betragen.

Klassen/ Altersstufen	5. Wasservertrautheit/Technik						6. Ausdauer	
		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte
1. 6–7 Jahre	Schwimmen in Bauchlage	1	2m Streckentauchen	1	Schwimmen in Rückenlage	1	25m Schwimmen	1
2. 7–8 Jahre	10m Schwimmen in Bauchlage	1	3m Streckentauchen	1	10m Schwimmen in Rückenlage	1	50m Schwimmen	1
3. 8–9 Jahre	10m Schwimmen in Bauchlage	1	5m Streckentauchen	1	10m Schwimmen in Rückenlage	1	100m Schwimmen	1
4. 9–10 Jahre	10m Kraul	1	5m Streckentauchen	1	10m Schwimmen in Rückenlage	1	200m Schwimmen	1
5. 10–11 Jahre	10m Kraul	1	Aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring herausholen	1	10m Schwimmen in Rückenlage	1	200m in 8:00 min	1
6. 11–12 Jahre	10m Kraul	1	wie 10–11 Jahre	1	10m Rückenschwimmen	1	200m in 8:00 min	1
7. 12–13 Jahre	10m Kraul	1	Aus einer 5-m-Tauchzone einen 5kg Tauchring herausholen	1	10m Rückenschwimmen	1	200m in 7:00 min	1
8. 13–14 Jahre	25m Kraul	1	wie 12–13 Jahre	1	10m Rückenschwimmen	1	200m in 7:00 min	1
9. 14–15 Jahre	50m Schwimmen (25m Rücken oder Brust + 25m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	25m Rückenschwimmen	1	200m in 6:00 min	1
10. 15–16 Jahre	50m Schwimmen (25 m Rücken oder Brust + 25m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	25m Rückenschwimmen	1	200m in 6:00 min	1
11. 16–17 Jahre	100m Schwimmen (50m Rücken oder Brust + 50m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	50m Rückenschwimmen	1	200m in 5:00 min	1
12. 17–18 Jahre	wie 16–17 Jahre	1	wie 12–13 Jahre, jedoch von der Wasseroberfläche	1	50m Rückenschwimmen	1	200m in 5:00 min	1
13. 18–19 Jahre	wie 16–17 Jahre	1	wie 17–18 Jahre	1	wie 17–18 Jahre	1	wie 17–18 Jahre	1

- Durchführung:** 1. Alle Aufgaben in der Übung 5 (Wasservertrautheit/Technik) werden ohne Zeitmessungen durchgeführt. In der Klassenstufe 1 ist die geschwommene Strecke nicht festgelegt, aus Gründen der Bewertung sollte sie aber mindestens 2 m betragen. In den weiteren Klassenstufen ist die Strecke in Metern vorgegeben.
Bei der Durchführung der Übungen in Rückenlage (Klasse 1. bis 5.) ist nur die Rückenlage vorgegeben, die Arm- und Beinbewegungen können beliebig erfolgen.
Die Durchführung der Übungen im Rückenschwimmen erfolgt als Rückenraul (Arme im Wechselzug, Beine im Rückenraulbeinschlag).
2. Alle Aufgaben in der Übung 6 (Ausdauer) können als Freistil (Schwimmart beliebig) ausgeführt werden.
3. Die Tauchübungen können bis Klasse 11. mit einem Sprung beginnen.
- Wertung:** 1. Es wird für die vollständige Durchführung jeder Aufgabe jeweils ein Punkt vergeben. Punktteilung ist nicht möglich. Die maximale Punktzahl für die Übungen pro Altersgruppe beträgt 4 Punkte.
2. Aus den sich so ergebenden Punktzahlen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lässt sich für jede Disziplin eine Reihenfolge ermitteln. Diese Rangziffern gehen in die Summe der erzielten Platzziffern ein, die zur Ermittlung der Gesamtsiegerin bzw. des Gesamtsiegers dient (s. Auswertungsbogen, S. 91).

