



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Handbuch

Wettkampf

Wettbewerb

Mehrkampf

Bundesjugendspiele Handbuch

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

Wettbewerb Schwimmen

Erläuterungen Teil 1	<u>9.1</u>
Erläuterungen Teil 2	<u>9.2</u>
Wertung	<u>9.3</u>

Mehrkampf

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 verständern,**
- > **Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.**

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständern“ 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 Schülerinnen 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			
2.	7–8			
3.	8–9			
4.	9–10			
5.	10–11			
6.	11–12			
7.	12–13			
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 Teilnahmerurkunde) 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:

Einordnung in die Startklassen

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 eine/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 Darminkontenz, 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, Poliolähmungen, 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, Poliolähmungen, 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, Poliolähmung 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, Poliolähmung 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.

Bericht über die Bundesjugendspiele 20__

Wettbewerb



Bundesland: _____
 Schule: _____
 Veranstalter: _____

Adresse: _____
 PLZ: _____
 Datum: _____

Jungen

Teilnehmer	Leichtathletik					Schwimmen					Gerätturnen				
			darunter mit					darunter mit					darunter mit		
	Alter	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	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				
			darunter mit					darunter mit					darunter mit		
	Alter	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	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

Bericht über die Bundesjugendspiele 20__

Wettkampf



Bundesland: _____
 Schule: _____
 Veranstalter: _____

Adresse: _____
 PLZ: _____
 Datum: _____

Jungen

Teilnehmer	Leichtathletik				Schwimmen				Gerätturnen			
		darunter mit				darunter mit				darunter mit		
Alter	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	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			
		darunter mit				darunter mit				darunter mit		
Alter	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	TN-Urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde	gesamt	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
	darunter mit					darunter mit					
	Alter	gesamt	TN- urkunde	Sieger- urkunde	Ehren- urkunde	gesamt	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.dsji.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
Hotfielder, 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, Clemens	Deutscher Leichtathletik-Verband
Schüßler, Hans-Georg †	Deutscher Leichtathletik-Verband
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, Clemens	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

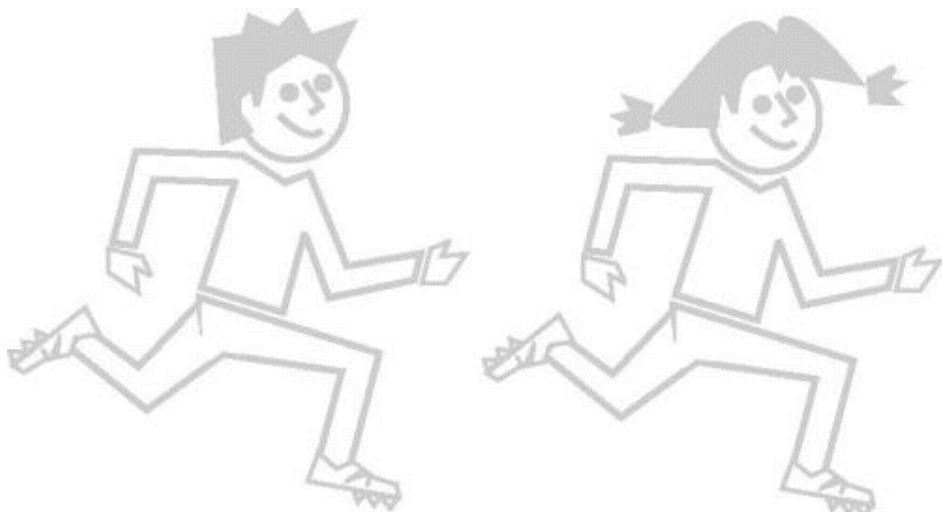


Grundsportart
Leichtathletik

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	Teilnahme urkunde	Sieger urkunde	Ehren urkunde
-------	--------	--------	-----------	----------	-------------------	----------------	---------------

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

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

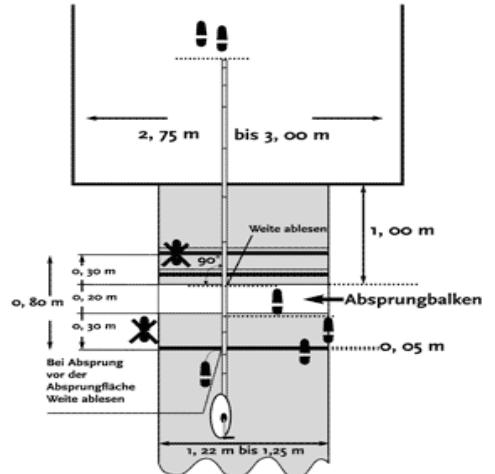
1. Allgemeines

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 Nullpunktgleistung 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.

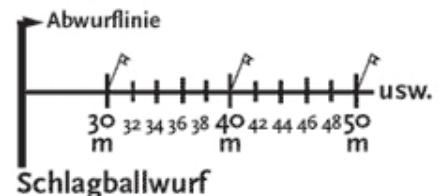


3. Hochsprung

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.

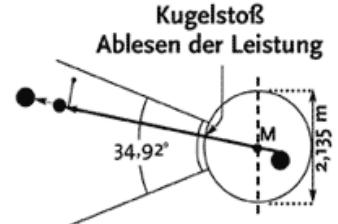
4. Schlagballwurf (80 g), Ballwurf (200 g) und Schleuderball (1 kg)

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 Überstreifen 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 2,135 m 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: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Veranstalter: _____

Datum: _____

Gesamtpunkte: _____

Land: _____

TU SU EU

Ort: _____

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 2	13,3 6	13,2 10	13,1 15	13,0 19	12,9 23	12,8 28	12,7 32	12,6 37	12,5 41	12,4 46	12,3 51	12,2 56	12,1 61	12,0 66	11,9 71	11,8 76	11,7 81	11,6 87	11,5 92	11,4 98	11,3 103	11,2 109	11,1 115	11,0 121
	10,9 127	10,8 133	10,7 139	10,6 146	10,5 152	10,4 159	10,3 166	10,2 172	10,1 179	10,0 187	9,9 194	9,8 201	9,7 209	9,6 217	9,5 225	9,4 233	9,3 241	9,2 249	9,1 258	9,0 267	8,9 276	8,8 285	8,7 294	8,6 304	8,5 314
	8,4 324	8,3 334	8,2 344	8,1 355	8,0 366	7,9 377	7,8 389	7,7 401	7,6 413	7,5 426	7,4 438	7,3 452	7,2 465	7,1 479	7,0 493	6,9 508	6,8 523	6,7 538	6,6 554	6,5 571	6,4 588	6,3 605			

75 m	18,4 3	18,3 7	18,2 10	18,1 13	18,0 17	17,9 20	17,8 24	17,7 27	17,6 31	17,5 34	17,4 38	17,3 42	17,2 45	17,1 49	17,0 53	16,9 57	16,8 61	16,7 65	16,6 69	16,5 73	16,4 77	16,3 81	16,2 85	16,1 89	16,0 93
	15,9 98	15,8 102	15,7 107	15,6 111	15,5 116	15,4 120	15,3 125	15,2 130	15,1 135	15,0 139	14,9 144	14,8 149	14,7 154	14,6 159	14,5 165	14,4 170	14,3 175	14,2 181	14,1 186	14,0 192	13,9 197	13,8 203	13,7 209	13,6 215	13,5 221
	13,4 227	13,3 233	13,2 239	13,1 246	13,0 252	12,9 259	12,8 265	12,7 272	12,6 279	12,5 286	12,4 293	12,3 300	12,2 307	12,1 315	12,0 322	11,9 330	11,8 338	11,7 345	11,6 354	11,5 362	11,4 370	11,3 378	11,2 387	11,1 396	11,0 405
	10,9 414	10,8 423	10,7 432	10,6 442	10,5 452	10,4 462	10,3 472	10,2 482	10,1 493	10,0 503	9,9 514	9,8 526	9,7 537	9,6 549	9,5 560	9,4 573	9,3 585	9,2 598	9,1 610	9,0 624	8,9 637	8,8 651			

100 m	24,6 2	24,5 5	24,4 7	24,3 10	24,2 13	24,1 15	24,0 18	23,9 20	23,8 23	23,7 26	23,6 28	23,5 31	23,4 34	23,3 36	23,2 39	23,1 42	23,0 45	22,9 48	22,8 50	22,7 53	22,6 56	22,5 59	22,4 62	22,3 65	22,2 68
	22,1 71	22,0 74	21,9 77	21,8 80	21,6 84	21,5 87	21,4 90	21,3 93	21,2 97	21,1 100	21,0 103	20,9 106	20,8 110	20,7 113	20,6 117	20,5 120	20,4 124	20,3 127	20,2 131	20,1 135	20,0 138	20,0 142	19,9 146	19,8 153	
	19,6 157	19,5 161	19,4 165	19,3 169	19,2 173	19,1 177	19,0 181	18,9 185	18,8 189	18,7 194	18,6 198	18,5 202	18,4 207	18,3 211	18,2 215	18,1 220	18,0 225	17,9 229	17,8 234	17,7 239	17,6 243	17,5 248	17,4 253	17,3 258	
	17,1 268	17,0 273	16,9 278	16,8 283	16,7 289	16,6 294	16,5 299	16,4 303	16,3 310	16,2 316	16,1 322	16,0 327	15,9 332	15,8 333	15,7 339	15,6 345	15,5 351	15,4 357	15,3 363	15,2 370	15,1 376	15,0 383	14,9 396	14,8 409	
	14,6 416	14,5 423	14,4 430	14,3 437	14,2 444	14,1 452	14,0 459	13,9 467	13,8 475	13,7 482	13,6 490	13,5 498	13,4 506	13,3 515	13,2 523	13,1 532	13,0 540	12,9 549	12,8 558	12,7 567	12,6 576	12,5 585	12,4 595	12,3 604	
	12,1 624	12,0 634	11,9 644	11,8 655	11,7 666	11,6 676	11,5 687	11,4 698	11,3 710	11,2 721	11,1 733	11,0 745	10,9 757	10,8 770											

800 m	6:30 4	6:25 8	6:20 12	6:15 17	6:10 21	6:05 26	6:00 30	5:56 34	5:52 38	5:48 42	5:44 46	5:40 50	5:36 55	5:32 59	5:28 64	5:24 68	5:20 73	5:16 78	5:12 83	5:08 88	5:04 94	5:00 99	4:57 103	4:54 107	4:51 112
	4:48 116	4:45 121	4:42 125	4:39 130	4:36 135	4:33 140	4:30 145	4:27 150	4:24 155	4:21 161	4:18 166	4:15 172	4:12 177	4:09 183	4:06 196	4:03 202	4:00 206	3:58 211	3:54 215	3:52 220	3:50 224	3:48 234	3:46 239		
	3:42 244	3:40 249	3:38 254	3:36 259	3:34 265	3:32 270	3:30 276	3:28 281	3:26 287	3:24 293	3:22 299	3:20 305	3:18 311	3:16 318	3:14 324	3:12 331	3:10 338	3:08 343	3:06 352	3:04 359	3:02 366	3:00 374	2:59 381	2:58 385	
	2:56 389	2:55 393	2:54 397	2:53 402	2:52 406	2:51 410	2:50 414	2:49 418	2:48 423	2:47 427	2:46 432	2:45 436	2:44 441	2:43 445	2:42 450	2:41 455	2:40 460	2:39 464	2:38 469	2:37 474	2:36 479	2:35 485	2:34 490	2:33 495	
	2:31 506	2:29 511	2:28 517	2:27 522	2:26 525	2:25 528	2:24 534	2:23 539	2:22 540	2:21 545	2:20 551	2:19 558	2:18 564	2:17 566	2:16 572	2:15 578	2:14 583	2:13 589	2:12 596	2:11 603	2:10 610	2:09 616	2:08 624	2:07 631	
	2:06 668	2:05 676	2:04 684	2:03 692	2:02 700	2:01 709	2:00 717																		

2000 m	18:20 3	18:00 9	17:40 16	17:00 22	16:40 29	16:20 37	16:00 44	15:40 52	15:20 60	15:00 69	14:50 78	14:40 82	14:30 92	14:20 97	14:10 102	14:00 107	13:50 112	13:40 118	13:30 123	13:20 129	13:10 135	13:00 141	12:50 147
--------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen

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

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	1,41 451	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						

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	3,05 308	3,09 313	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	4,01 412	4,17 417	4,22 427	4,32 432	4,37 437	4,41 446	4,46 451	4,51 456		
4,21 460	4,25 465	4,29 470	4,33 474	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	4,89 541	4,93 546	4,97 550	5,01 554	5,05 558	5,09 563	5,13 567		
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	5,85 641	5,89 645	5,93 648	5,97 652	6,01 656	6,05 660	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									

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	24,0 329	24,5 334	25,0 340	25,5 351	26,0 357	26,5 363	27,0 368	27,5 373	28,0 384		
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	36,5 459	37,0 464	37,5 469	38,0 473	38,5 478	39,0 483	39,5 487	40,0 492	40,5 496	41,0 505	
42,0 510	42,5 514	43,0 518	44,0 523	44,5 527	45,0 531	45,5 536	46,0 540	46,5 544	47,0 548	47,5 552	48,0 557	48,5 561	49,0 565	49,5 569	50,0 573	50,5 577	51,0 581	51,5 585	52,0 593	52,5 597	53,0 601	53,5 605	54,0 609	
54,5 613	55,0 617	55,5 620	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	62,0 673	62,5 676	63,0 683	63,5 687	64,0 690	64,5 694	65,0 698	66,0 701		
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	75,0 756	75,5 759	76,0 762							

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	25,5 354	26,0 359	26,5 363	
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	35,0 437	35,5 441	36,0 445	36,5 449	37,0 453	37,5 457	38,0 461	38,5 466	39,0 468	
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	47,5 530	48,0 534	48,5 537	49,0 544	49,5 551	50,0 554	50,5 557	51,0 557		
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	63,0 630	63,5 633	64,5 636	
65,0 639	66,0 642	66,5 645	67,0 651	67,5 654	68,0 660	68,5 666	69,0 669	69,5 671	70,0 674	70,5 677	71,0 680	71,5 683	72,0 686	72,5 688	73,0 689	73,5 691	74,0 692	74,5 694	75,0 695	75,5 697	76,0 698	76,5 699		

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	
6,7 3																								

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen

Geburtsjahrgang: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Veranstalter: _____

Datum: _____

Gesamtpunkte: _____

Land: _____

TU SU EU

Ort: _____

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

75 m	17,9 5	17,8 8	17,7 12	17,6 15	17,5 19	17,4 22	17,3 26	17,2 30	17,1 33	17,0 37	16,9 41	16,8 45	16,7 49	16,6 53	16,5 57	16,4 61	16,3 65	16,2 69	16,1 73	16,0 78	15,9 82	15,8 86	15,7 91	15,6 95	15,5 100
	15,4 104	15,3 109	15,2 114	15,1 118	15,0 123	14,9 128	14,8 133	14,7 138	14,6 143	14,5 148	14,4 154	14,3 159	14,2 164	14,1 170	14,0 175	13,9 181	13,8 187	13,7 192	13,6 198	13,5 204	13,4 210	13,3 216	13,2 222	13,1 229	13,0 235
	12,9 242	12,8 248	12,7 255	12,6 262	12,5 269	12,4 276	12,3 283	12,2 290	12,1 297	12,0 305	11,9 312	11,8 320	11,7 328	11,6 336	11,5 344	11,4 352	11,3 361	11,2 369	11,1 378	11,0 387	10,9 396	10,8 405	10,7 414	10,6 424	10,5 434
	10,4 444	10,3 454	10,2 464	10,1 474	10,0 485	9,9 496	9,8 507	9,7 518	9,6 530	9,5 542	9,4 554	9,3 566	9,2 579	9,1 591	9,0 604	8,9 618	8,8 631	8,7 645	8,6 660	8,5 674	8,4 689	8,3 705			

100 m	22,6 5	22,5 8	22,4 11	22,3 14	22,2 17	22,1 20	22,0 22	21,9 25	21,8 29	21,7 32	21,6 35	21,5 38	21,4 41	21,3 44	21,2 47	21,1 51	21,0 54	20,9 57	20,8 60	20,7 64	20,6 67	20,5 71	20,4 74	20,3 78	20,2 81
	20,1 85	20,0 88	19,9 92	19,8 96	19,7 99	19,6 103	19,5 107	19,4 111	19,3 114	19,2 118	19,1 122	19,0 126	18,9 130	18,8 134	18,7 138	18,6 143	18,5 147	18,4 151	18,3 155	18,2 160	18,1 164	18,0 168	17,9 173	17,8 177	17,7 182
	17,6 187	17,5 191	17,4 196	17,3 201	17,2 206	17,1 210	17,0 215	16,9 220	16,8 225	16,7 231	16,6 236	16,5 241	16,4 246	16,3 252	16,2 257	16,1 263	16,0 268	15,9 274	15,8 280	15,7 285	15,6 291	15,5 297	15,4 303	15,3 309	15,2 315
	15,1 322	15,0 328	14,9 334	14,8 341	14,7 347	14,6 354	14,5 361	14,4 368	14,3 375	14,2 382	14,1 389	14,0 396	13,9 404	13,8 411	13,7 419	13,6 426	13,5 434	13,4 442	13,3 450	13,2 458	13,1 466	13,0 475	12,9 483	12,8 492	12,7 501
	12,6 509	12,5 518	12,4 528	12,3 537	12,2 546	12,1 556	12,0 566	11,9 576	11,8 586	11,7 596	11,6 607	11,5 617	11,4 628	11,3 639	11,2 650	11,1 662	11,0 673	10,9 685	10,8 697	10,7 705	10,6 722	10,5 735			

1000 m	7:40 2	7:30 10	7:20 19	7:10 27	7:00 37	6:55 41	6:50 46	6:45 51	6:40 57	6:35 62	6:30 67	6:25 73	6:20 78	6:15 84	6:10 90	6:05 96	6:00 103	5:56 108	5:52 113	5:48 119	5:44 124	5:40 130	5:36 136	5:32 142	5:28 148
	5:24 154	5:20 161	5:16 167	5:12 174	5:09 179	5:06 180	5:03 190	5:00 195	4:57 201	4:54 207	4:51 213	4:48 219	4:45 225	4:42 231	4:40 236	4:38 239	4:36 244	4:34 248	4:32 253	4:30 257	4:28 262	4:26 266	4:22 271	4:20 276	
	4:18 286	4:16 291	4:14 296	4:12 301	4:10 307	4:08 312	4:06 317	4:04 323	4:02 329	4:00 334	3:58 340	3:56 346	3:54 352	3:52 358	3:50 364	3:48 371	3:46 377	3:44 384	3:42 391	3:40 397	3:38 404	3:36 411	3:35 419	3:34 422	
	3:32 426	3:31 430	3:30 433	3:29 437	3:28 441	3:27 445	3:26 449	3:25 453	3:24 457	3:23 461	3:22 465	3:21 469	3:20 473	3:19 477	3:18 482	3:17 486	3:16 490	3:15 495	3:14 503	3:13 508	3:12 512	3:11 517	3:10 522	3:09 526	
	3:07 531	3:06 536	3:05 541	3:04 546	3:03 551	3:02 556	3:01 561	3:00 571	2:59 576	2:57 581	2:56 587	2:55 592	2:54 598	2:53 603	2:52 609	2:51 614	2:50 620	2:49 626	2:48 632	2:47 638	2:46 644	2:45 650	2:44 656	2:43 662	
	2:42 669	2:41 675	2:40 682	2:39 688	2:38 695	2:37 701	2:36 708	2:35 715	2:34 722	2:33 729	2:32 736	2:31 744	2:30 751	2:29 758	2:28 766	2:27 774	2:26 781	2:25 789	2:24 797	2:23 805	2:22 814	2:21 822			

3000 m	29:00 4	28:30 9	28:00 14	27:30 20	27:00 26	26:40 32	26:00 38	25:30 44	25:00 51	24:30 58	24:00 66	23:40 71	23:20 76	23:00 81	22:40 87	22:20 92	22:00 98	21:40 103	21:20 107	21:00 112	20:45 117	20:30 122	20:15 127	20:00 132	19:55 137
	19:45 143	19:15 148	19:00 154	18:45 156	18:30 160	18:15 166	18:00 172	17:45 179	17:30 185	17:15 192	17:00 199	16:50 206	16:40 213	16:30 219	16:20 224	16:10 231	16:00 239	15:50 244	15:40 251	15:30 257	15:20 263	15:10 269	15:00 275	14:50 281	14:40 288
	14:40 294	14:30 301	14:25 308	14:20 311	14:15 315	14:10 319	14:05 32																		

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen



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

Hochsprung	0,71	0,72	0,73	0,74	0,75	0,76	0,77	0,78	0,79	0,80	0,81	0,82	0,83	0,84	0,85	0,86	0,87	0,88	0,89	0,90	0,91	0,92	0,93	0,94	0,95
	2	9	16	24	31	38	45	52	59	66	73	80	87	94	101	107	114	121	127	134	141	147	154	160	167
	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,01	1,02	1,03	1,04	1,05	1,06	1,07	1,08	1,09	1,10	1,11	1,12	1,13	1,14	1,15	1,16	1,17	1,18	1,19	1,20
	173	179	186	192	198	204	211	217	223	229	235	241	247	253	259	265	271	277	283	289	295	300	306	312	318
	1,21	1,22	1,23	1,24	1,25	1,26	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45
	323	329	335	340	346	351	357	362	368	373	379	384	390	395	401	406	411	417	422	427	433	438	443	448	453
Weitsprung	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	1,60	1,61	1,62	1,63	1,64	1,65	1,66	1,67	1,68	1,69	1,70
	459	464	469	474	479	484	489	494	499	504	509	514	519	524	539	544	549	554	559	564	568	573	578		
	1,71	1,72	1,73	1,74	1,75	1,76	1,77	1,78	1,79	1,80	1,81	1,82	1,83	1,84	1,85	1,86	1,87	1,88	1,89	1,90	1,91	1,92	1,93	1,94	1,95
	583	588	592	597	602	607	611	616	621	625	630	635	638	644	653	658	662	667	671	676	680	685	689	694	
	1,96	1,97	1,98	1,99	2,00	2,01	2,02	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07	2,08	2,09	2,10	2,11	2,12	2,13	2,14						
	698	703	707	712	716	720	725	729	734	738	742	747	751	755	760	764	768	773	777						

Weitsprung	1,33	1,37	1,41	1,45	1,49	1,53	1,57	1,61	1,65	1,69	1,73	1,77	1,81	1,85	1,89	1,93	1,97	2,01	2,05	2,09	2,13	2,17	2,21	2,25	2,29
	1	9	16	24	32	39	46	54	61	68	75	82	89	95	102	109	115	122	128	134	141	147	153	159	165
	2,33	2,37	2,41	2,45	2,49	2,53	2,57	2,61	2,65	2,69	2,73	2,77	2,81	2,85	2,89	2,93	2,97	3,01	3,05	3,09	3,13	3,17	3,21	3,25	3,29
	171	177	183	189	195	201	206	212	218	223	229	234	240	245	251	256	261	266	272	277	282	287	292	297	302
	3,33	3,37	3,41	3,45	3,49	3,53	3,57	3,61	3,65	3,69	3,73	3,77	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13	4,17	4,21	4,25	4,29
	308	313	317	322	327	332	337	342	347	351	356	361	366	370	375	379	384	389	393	398	402	407	411	416	420
	4,33	4,37	4,41	4,45	4,49	4,53	4,57	4,61	4,65	4,69	4,73	4,77	4,81	4,85	4,89	4,93	4,97	5,01	5,05	5,09	5,13	5,17	5,21	5,25	5,29
	424	429	433	438	442	446	450	455	459	463	467	472	476	480	484	488	492	496	500	504	508	513	517	521	524
	5,33	5,37	5,41	5,45	5,49	5,53	5,57	5,61	5,65	5,69	5,73	5,77	5,81	5,85	5,89	5,93	5,97	6,01	6,05	6,09	6,13	6,17	6,21	6,25	6,29
	528	532	536	540	544	548	552	556	560	563	567	571	575	579	582	586	590	594	597	601	605	608	612	616	619
	6,33	6,37	6,41	6,45	6,49	6,53	6,57	6,61	6,65	6,69	6,73	6,77	6,81	6,85	6,89	6,93	6,97	7,01	7,05	7,09	7,13	7,17	7,21	7,25	7,29
	623	627	630	634	638	641	645	648	652	655	659	662	666	673	676	680	683	687	690	694	697	700	704		
	7,33	7,37	7,41	7,45	7,49	7,53	7,57	7,61	7,65	7,69	7,73	7,77	7,81	7,85	7,89	7,93	7,97	8,01	8,05						
	711	714	717	721	724	727	731	734	737	741	744	747	750	754	757	760	763	767	770						

Schlagball 80 g	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
	2	10	18	25	32	40	46	53	60	66	73	79	85	91	97	103	109	114	120	125	131	136	141	146	152
	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5
	157	162	166	171	176	181	186	190	195	200	204	209	213	217	222	226	230	235	239	243	247	251	255	259	263
	33,0	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	39,5	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0
	267	271	275	279	283	287	290	294	298	302	305	309	313	316	320	323	327	331	334	338	341	345	348	351	355
	45,5	46,0	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0	51,5	52,0	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5
	358	362	365	368	372	375	378	381	385	388	391	394	397	401	404	407	410	413	416	419	422	425	428	431	434
	58,0	58,5	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	62,5	63,0	63,5	64,0	64,5	65,0	65,5	66,0	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0
	437	440	443	446	449	452	455	458	460	463	465	468	471	473	476	478	481	484	486	489	492	495	497	500	503
	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0	74,5	75,0	75,5	76,0	76,5	77,0	77,5	78,0	78,5	79,0	79,5						
	508	511	514	516	519	522	524	527	530	532	535	537	540	543	545	548	550	553	556	559	560	563	566	569	572

Kugel	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
	6	15	24	33	42	50	58	67	75	82	90	98	105	113	120	127	134	141	148	155	162	168	175	181	188
	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0
	194	200	206	213	219	225	231	237	242	248	254	260	265	271	276	282	287	293	298	303	309	31			

Formeln für die Punkteberechnung

Mädchen

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):

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

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

Lauf (e):

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

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

50 m weiblich (el.)
Formel:=(50:M-3,648):0,0066

75 m weiblich (el.)
Formel:=(75:M-3,998):0,0066

100 m weiblich (el.)
Formel:=(100:M-4,0062):0,00656

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

3 000 m weiblich
Formel:=(3000:M-1,75):0,005

Weitsprung weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-1,0935):0,00208

Ballwurf weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-1,4149):0,01039

Schleuderball weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-1,085):0,00921

50 m weiblich (Hand)
Formel:=(50:(M+0,24)-3,648):0,0066

75 m weiblich (Hand)
Formel:=(75:(M+0,24)-3,998):0,0066

100 m weiblich (Hand)
Formel:=(100:(M+0,24)-4,0062):0,00656

2 000 m weiblich (Hand)
Formel:=(2000:M-1,8):0,0054

Hochsprung weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-0,8807):0,00068

Kugel weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-1,279):0,00398

Schlagball weiblich
Formel:=(Wurzel(M)-2,0232):0,00874

50 m männlich (el.)
Formel:=(50:M-3,79):0,0069

75 m männlich (el.)
Formel:=(75:M-4,1):0,00664

100 m männlich (el.)
Formel:=(100:M-4,341):0,00676

2 000 m männlich
Formel:=(2000:M-1,784):0,006

Hochsprung männlich
Formel:=(Wurzel(M)-0,841):0,0008

Kugel männlich
Formel:=(Wurzel(M)-1,425):0,0037

Schlagball männlich
Formel:=(Wurzel(M)-2,8):0,011

Jungen

50 m männlich (Hand)
Formel:=(50:(M+0,24)-3,79):0,0069

75 m männlich (Hand)
Formel:=(75:(M+0,24)-4,1):0,00664

100 m männlich (Hand)
Formel:=(100:(M+0,24)-4,341):0,00676

1 000 m männlich
Formel:=(1000:M-2,158):0,006

3 000 m männlich
Formel:=(3000:M-1,7):0,0058

Weitsprung männlich
Formel:=(Wurzel(M)-1,15028):0,00219

Ballwurf männlich
Formel:=(Wurzel(M)-1,936):0,0124

Schleuderball männlich
Formel:=(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 Abwurflinie 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 Wettkampfarten zu den Bundesjugendspielen abgelesen. Die Faktoren für die verschiedenen Startklassen befinden sich im Anhang.

Lauf und Rollstuhlfahren

	50/75/100 m		800 / 1000 / 2000 / 3000 m	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
Startklasse	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

	Kugel		Schlagball / Ball 200g / Schleuderball 1kg	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
Startklasse	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

	Hochsprung		Weitsprung	
	männlich	Weiblich	männlich	weiblich
Startklasse	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

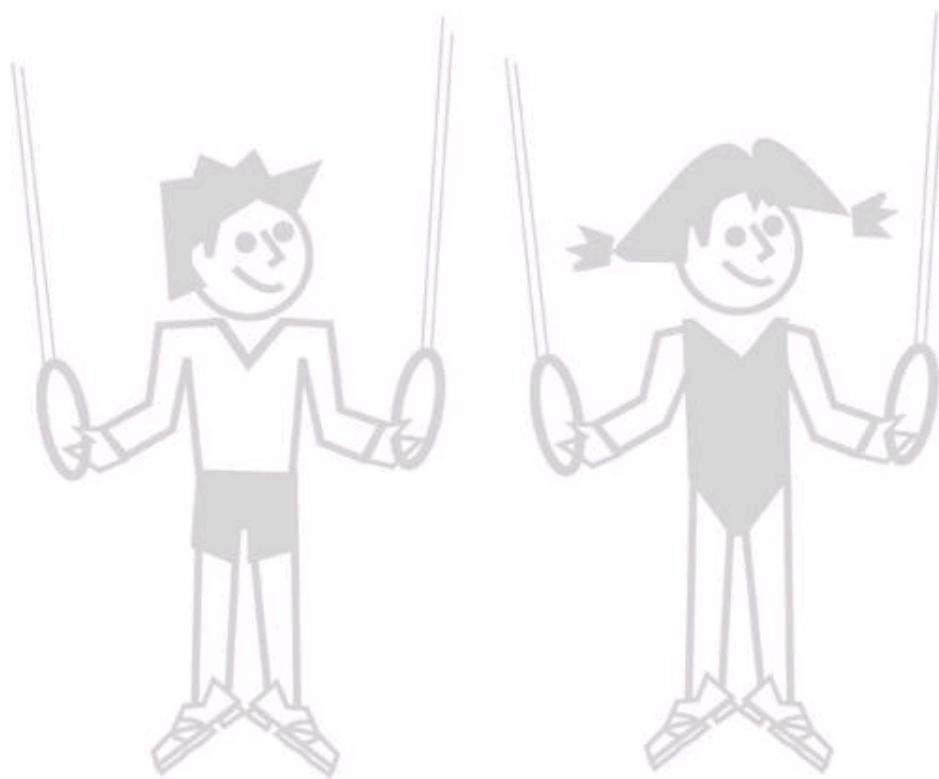


Grundsportart
Gerätturnen

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum Wettkampf: Gerätturnen

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 ertunnen. 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 Hüpfer 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).

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Primar-/Orientierungsstufe



Geburtsjahrgang: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Gesamtpunkte: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

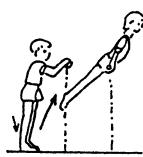
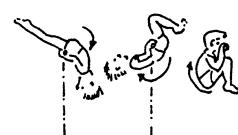
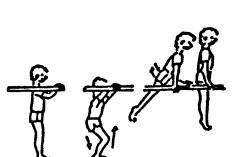
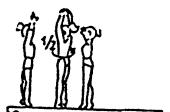
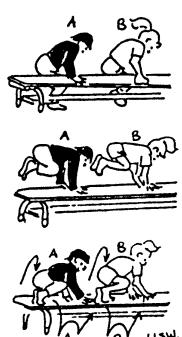
EU

Veranstalter: _____

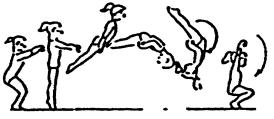
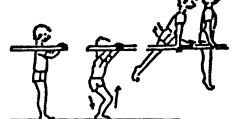
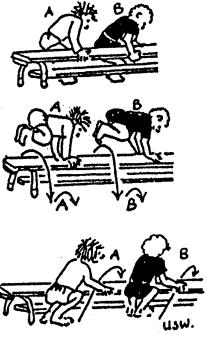
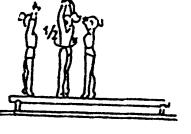
Übung	Geräte und Pflichtelemente						
	Klassen/ Alters- stufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Ü1 ab 1. Klasse 6–7 Jahre	Schluss- sprünge, Rücken- schaukel, Streck- sprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwung in den 4- Füßerstand 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	Schattenhock- wende auf die Bank	
Punkte							
Ü2 ab 2. Klasse 8 Jahre	Scher- handstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rück- schwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung	Schattenhock- wende über die Bank	
Punkte							
Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätsch- stand, Rolle vorwärts, Scher- handstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4- Füßerstand 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, Knieauf- schwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwung 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, Hüftum- schwung, Unterschwung 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: _____

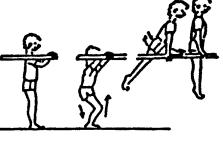
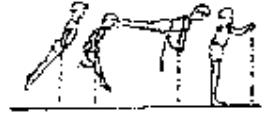
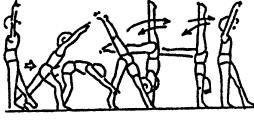
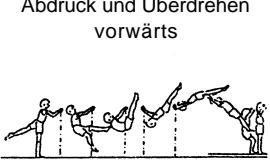
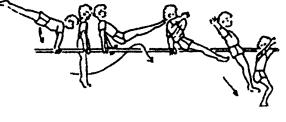
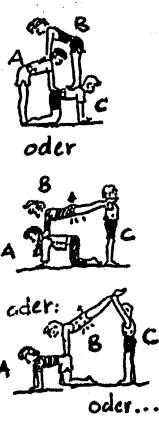
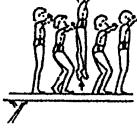
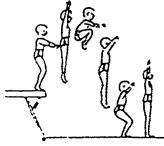
Wettkampf Gerätturnen Ü1 ab 1. Klasse 6-7 Jahre

Boden	Reck	Barren
<p>Schlusssprünge</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-Füßerstand 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> 

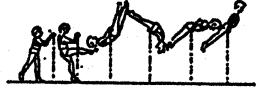
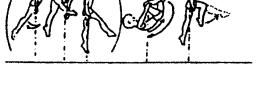
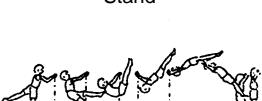
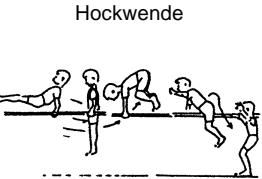
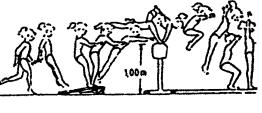
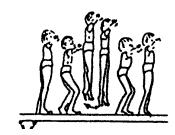
Wettkampf Gerätturnen Ü2 ab 2. Klasse 8 Jahre

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

Wettkampf Gerätturnen Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre

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

Wettkampf Gerätturnen Ü4 ab 4. Klasse 10 Jahre

Boden	Reck	Barren
Rolle vorwärts	Aufschwung	Vorschwung in den Grätschsitz
		
Handstand	Knieaufschwung	Schwingen im Stütz
		
Rad	Unterschwung aus dem Stand	Rückschwung und Hockwende
		
Balancieren	Sprung	Miteinander
Balken oder höhere, schmale Bank: Aufgang: Hockwende	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche	Schattenrollen (nur 4. Klasse)
		
Strecksprung mit Fußwechsel		
		
Pferdchensprung		
		

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Sekundarstufe



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

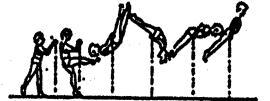
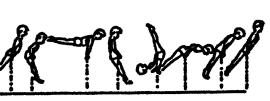
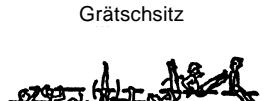
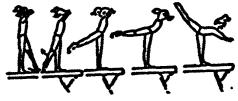
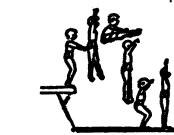
Name und Vorname: _____

Gesamtpunkte: _____
 TU
 SU
 EU

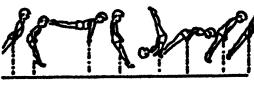
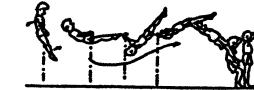
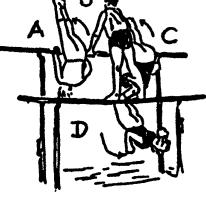
Übung	Geräte und Pflichtelemente						
	Klassen/ Alters- stufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Ü1	Schlusssprünge, Rückenschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwung in den 4- Füßerstand rücklings, Schwingen 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	Schatten- hockwende 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, Vorschwung zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung	Schatten- hockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßerstand vorlings, Kehre zum Außen- querstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprungrätsche	Pyramide	
Punkte							
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwung 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	Schatten- rollen	
Punkte							
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand- Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung 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 -rätsche	Synchron- räder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung 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 -rätsche	Gruppen- übung an frei gewähltem 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 Unterschwung	Oberarmkippe, Schwung- stemme 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: _____

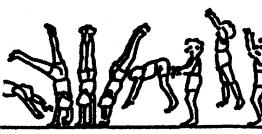
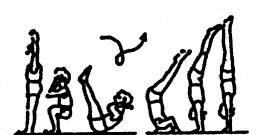
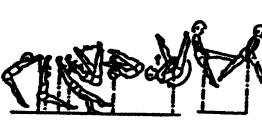
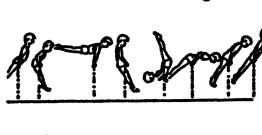
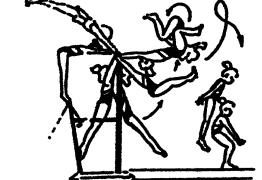
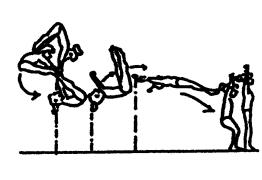
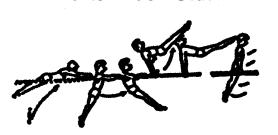
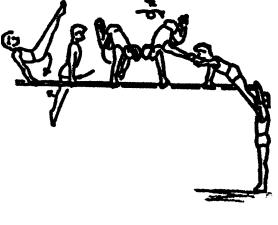
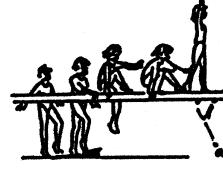
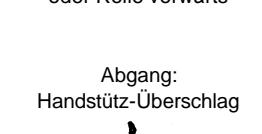
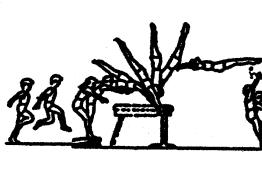
Wettkampf Gerätturnen Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre

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

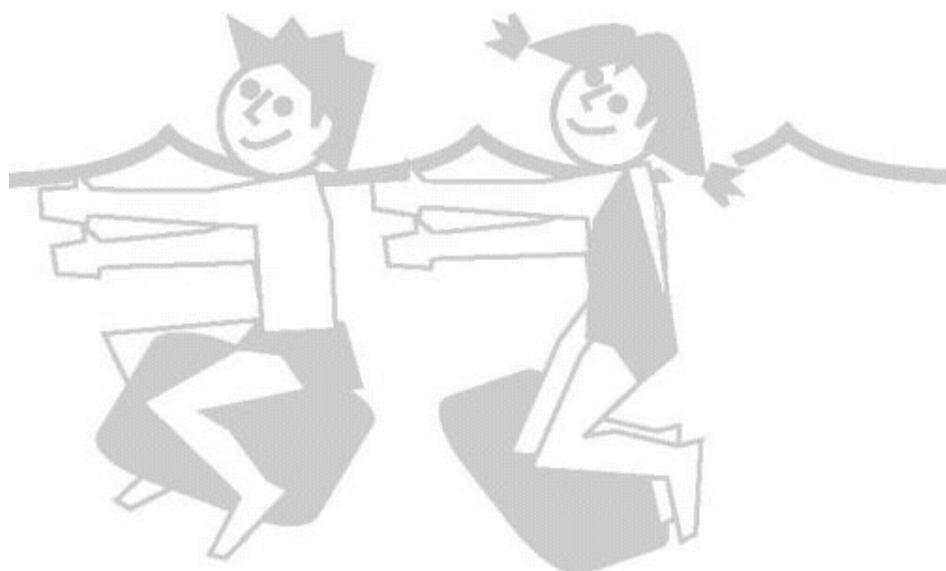
Wettkampf

**Grundsportart
Schwimmen**

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum Wettkampf: Schwimmen



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 Punktewertung 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: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe: _____

Gesamtpunkte: _____

Teilnehmerzahl: _____

Land: _____

TU

Datum: _____

SU

Auswertungsbogen Nr: _____

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			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			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			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			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: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe: _____

Gesamtpunkte: _____

Teilnehmerzahl:

Q TI

Land: _____

8 | P

Datum: _____

8 st

Auswertungsbogen Nr: _____

8 EU

L = Erreichte Leistung

P = Punkte

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen



Veranstalter: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe: _____

Gesamtpunkte: _____

Teilnehmerzahl:

O TI

Land: _____

o si

Datum: _____

Q.FU

Auswertungsbogen Nr: _____

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		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	
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		Jahre	
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	
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		Jahre	
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			
																Σ		
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			
																Σ		
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		

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



Veranstalter: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe: _____

Gesamtpunkte: _____

Teilnehmerzahl: _____

Land: _____

TU

Datum: _____

SU

Auswertungsbogen Nr.: _____

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 Jahre
100 m Brust oder	02:36	02:30	02:24	02:18	02:13	02:08	02:03	01:59	01:55	01:51	01:48	01:45	01:42	01:39	01:36			
100 m Kraul	01:57	01:54	01:50	01:46	01:43	01:40	01:37	01:34	01:32	01:30	01:28	01:26	01:25	01:24	01:23			
100 m Rücken oder	02:04	02:00	01:56	01:52	01:48	01:45	01:42	01:39	01:37	01:35	01:33	01:31	01:30	01:29	01:28			
50 m Schmetterling	01:16	01:12	01:08	01:04	01:00	01:57	00:54	00:51	00:49	00:47	00:45	00:43	00:42	00:41	00:40			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	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	23 m			
																Σ		
100 m Brust oder	02:32	02:26	02:20	02:14	02:09	02:04	01:58	01:55	01:51	01:47	01:44	01:41	01:38	01:35	01:32			17 Jahre
100 m Kraul	01:56	01:52	01:48	01:44	01:41	01:38	01:35	01:32	01:30	01:28	01:26	01:24	01:23	01:22	01:21			
100 m Rücken oder	02:00	01:56	01:53	01:49	01:45	01:42	01:39	01:36	01:34	01:32	01:30	01:28	01:27	01:26	01:25			
50 m Schmetterling	01:14	01:10	01:06	01:02	00:58	00:55	00:52	00:49	00:47	00:45	00:43	00:41	00:40	00:39	00:38			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	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	02:30	02:24	02:18	02:12	02:07	02:02	01:57	01:53	01:49	01:45	01:42	01:39	01:36	01:33	01:30			18 Jahre
100 m Kraul	01:53	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	01:58	01:54	01:50	01:46	01:42	01:39	01:36	01:33	01:31	01:29	01:27	01:25	01:24	01:23	01:22			
50 m Schmetterling	01:13	01:09	01:05	01:01	00:57	00:54	00:51	00:48	00:46	00:44	00:42	00:40	00:39	00:38	00:37			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	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

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 Er tönen des Startkommandos zulässig. Jedes Anziehen 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.

Schmetterlingschwimmen

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 anzudecken, 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						
	Freistil		Schmetterling	Rücken		Brust
Startklasse	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						
	Freistil		Schmetterling	Rücken		Brust
Startklasse	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
	Punkte laut Punktetabelle:	7 Punkte
2. 50 m Rücken	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 Punktetabelle:	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 Punktetabelle:	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
Streckentauchen ist möglich, aber auf Grund der Behinderungen kann folgendes nicht erfolgen:	Pauschal werden zu der erzielten Leistung folgende Werte addiert: a) 2 Meter b) 4 Meter
Streckentauchen ist nicht möglich	1. Möglichkeit Es wird eine Ausgleichsstrecke in einem zusätzlichen Schwimmstil absolviert. 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.
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.

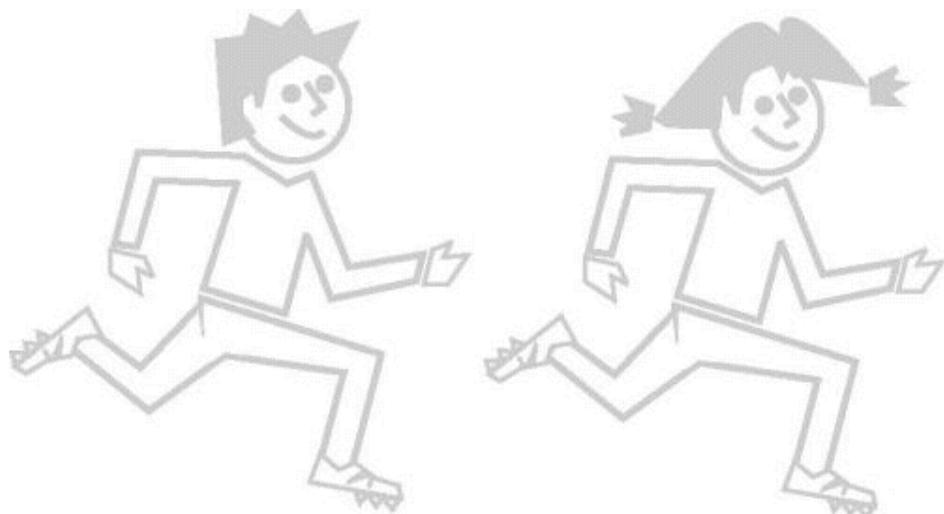
Diese Sonderregelungen werden angeboten, um jeder Behinderungsform die Teilnahme an den Bundesjugendspielen anzubieten. Dabei ist den Schülern/innen im Klassenverband deutlich zu machen, dass diese Regelungen auf Grund der Behinderung und der langjährigen Erfahrungen im Behindertensport notwendig sind.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

Wettbewerb

Viereckigkeitswettbewerb 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 hiefür 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.

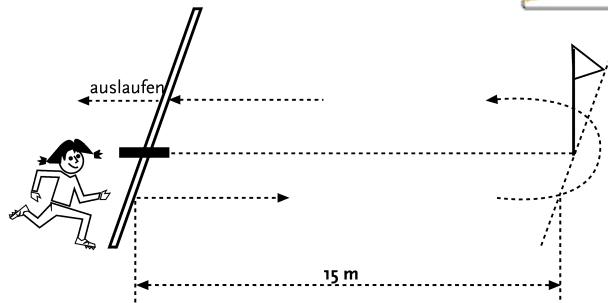
Auswahl der Übungsangebote für einen Vierkampf

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)	Watassisprung
	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)	Watassisprung
	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)	Watassisprung
	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.

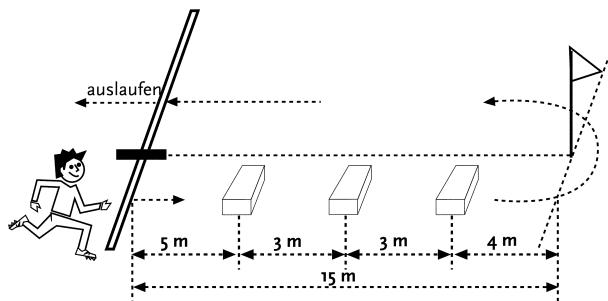
A Wendesprint (2 x 15 m)

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.



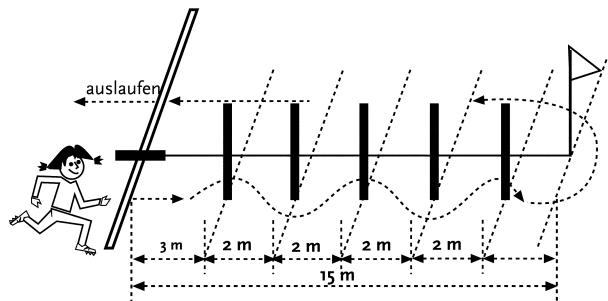
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)

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.



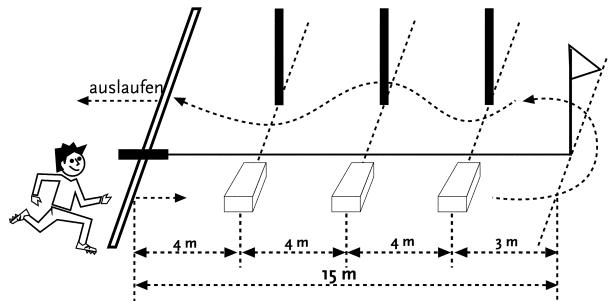
C Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)

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).

Erforderliches Material:

A: eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

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

B: eine Markierungsstange, drei Kartons und eine Stoppuhr.

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

C: zwei Markierungsstangen und eine Stoppuhr.

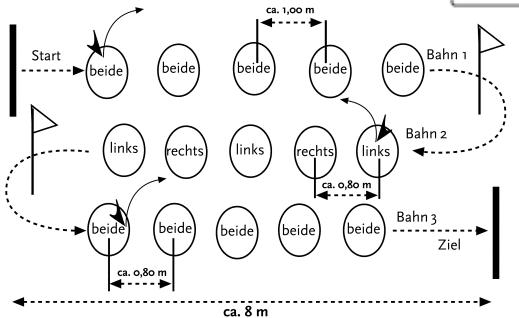
Wertung:
A/B/C/D Punkteverteilung entsprechend der Laufzeit.

D: drei Kartons, vier Markierungsstangen und eine Stoppuhr.

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

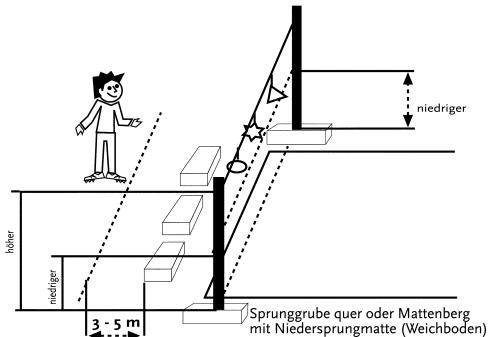
A Froschsprung

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand; Schülerin bzw. Schüler bleibt in der 1. Bahn, dann einbeinige Sprünge (als Sprunglaufschrifte) I - 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.



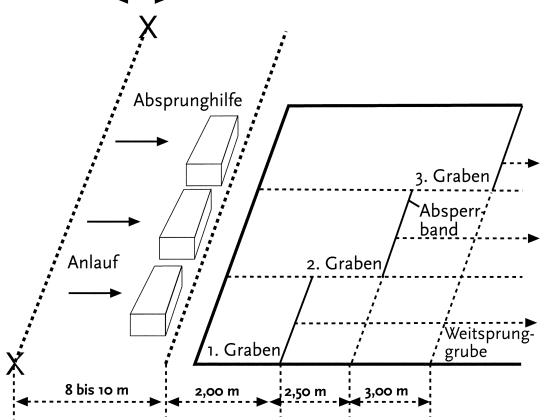
B „Hoch“-Sprung (nach einem hoch hängenden Gegenstand)

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 Grubenende 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.

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 „Sandglättner“.
C: Entsprechende Anzahl Kastendeckel und/oder Sprungbretter. Absperrbandstreifen, zwei Rechen.

Notwendiges Personal:

Ein Lehrer und drei bis vier Helfer.

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. Absperrbandstreifen 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 Punktzahl wären 12, die niedrigste 4 Punkte.

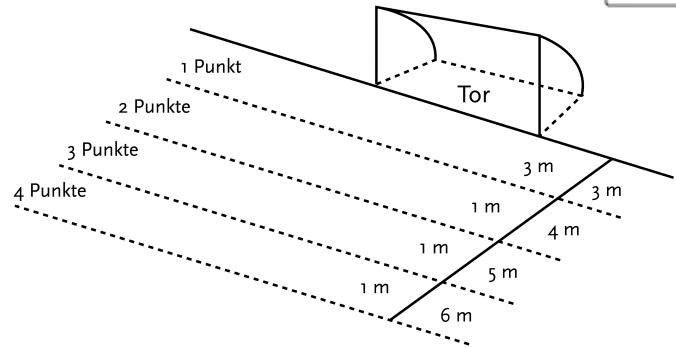
C: Grabenabstände z. B. 2 m; 2,50 m; 3 m; nur der weiteste Graben zählt. Bandberührung = nicht übersprungen. Erster Graben = 1 Punkt, zweiter Graben = 2 Punkte, dritter Graben = 3 Punkte. Den ersten Grabenabstand so wählen, dass fast alle Schülerinnen und Schüler es schaffen können!

Gemessen wird: Kante Absprunghilfe (Grubenseite) bis Absperrband.

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

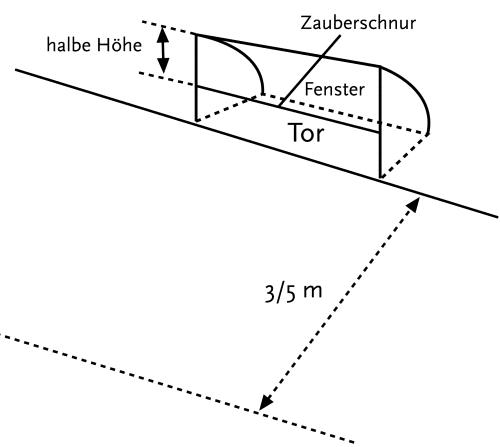
A Zielweitwurf übers Tor

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



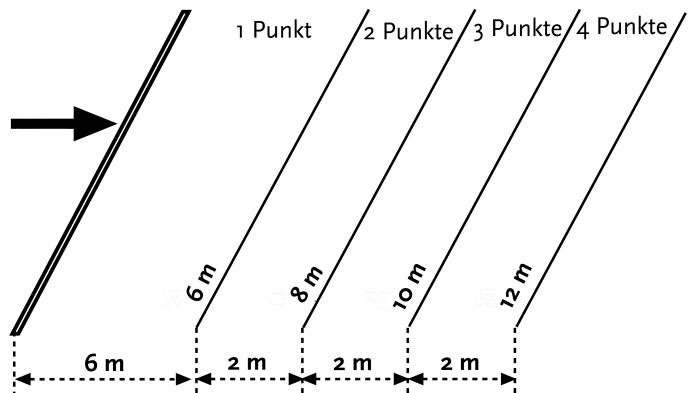
B „Fenster“-Wurf (z.B. auf ein Tor)

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.

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.

Erforderliches Material:

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

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

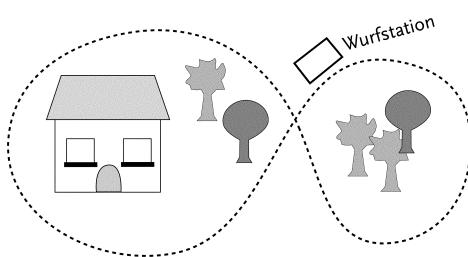
Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 1./2.

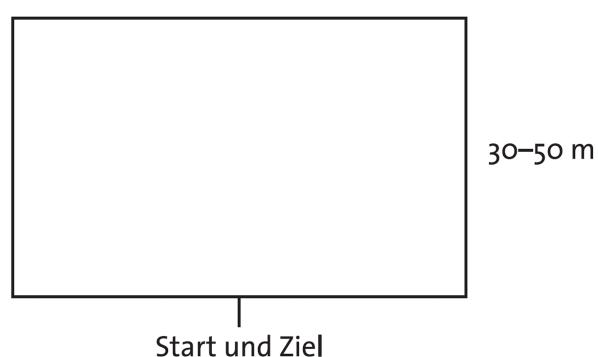
A Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf

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.



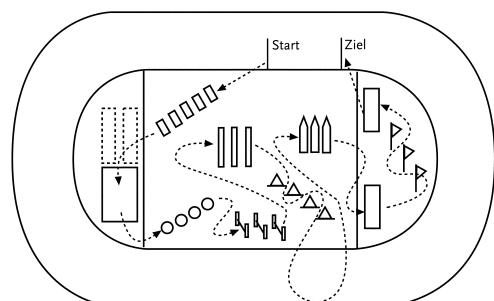
B „Transportlauf“

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: **Vorbereitungsmaßnahmen:** 5 m).

A: Minutenläufe mit Gehpausen.

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

B: Übungsläufe um Karrees, erst eine Runde, dann steigern bis zu fünf Runden.

C: klare Streckenführung vornehmen, gemeinsamer Start.

C: Läufe im Gelände (mit Hindernissen).

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; Wurf�ude oder Wurfwand.

Wertung:
A 3 Punkte: 7 Minuten gelaufen (höchstens ein Fehlwurf)

B: Pro Schüler 5–7 Gegenstände (Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe) entsprechend der zu laufenden Runden bereithalten.

2 Punkte: 7 Minuten gelaufen (mehrere Fehlwürfe)

C: Kartons, Fähnchen, Hütchen, Bananenkisten, Reifen; ansonsten Materialien des Sportfeldes.

1 Punkt: 7 Minuten gelaufen (kein Treffer)

Notwendiges Personal:

A: ein Zeitnehmer, eine Aufsicht an der Matte.

0 Punkte: aufgegeben

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

B 3 Punkte: alle Runden
2 Punkte: mehr als die Hälfte der Runden

C: eine Person am Zieleinlauf.

1 Punkt: weniger als die Hälfte der Runden
0 Punkte: nicht angetreten

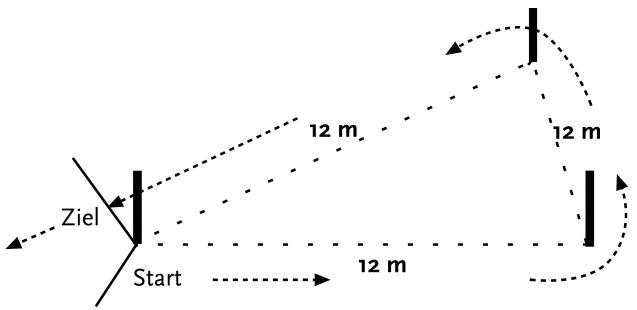
C 3 Punkte komplett durchlaufen

2 Punkte mehr als 50 % der Strecke durchlaufen
1 Punkt weniger als 50 % der Strecke durchlaufen

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 3./4.

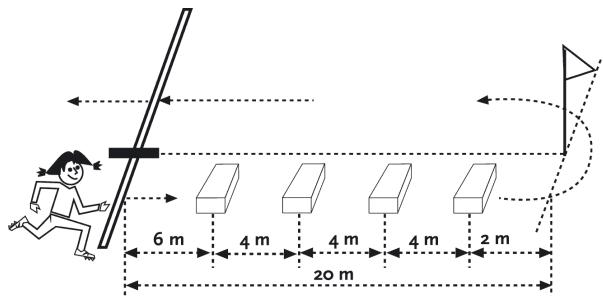
A Dreieckssprint (je 12 m Seitenlänge)

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



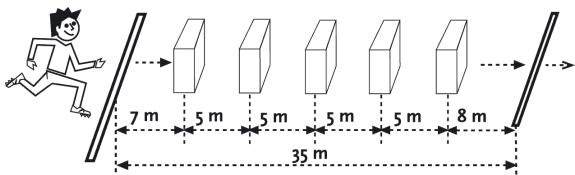
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)

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.



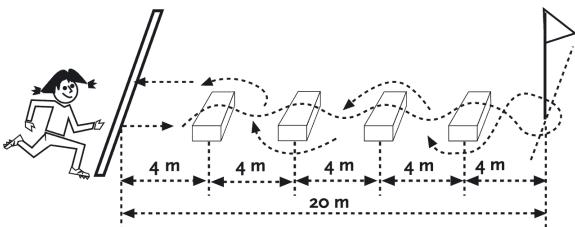
C Hindernissprint (35 m)

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.

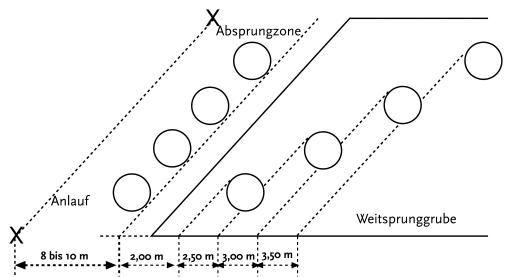
Wertung:

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

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

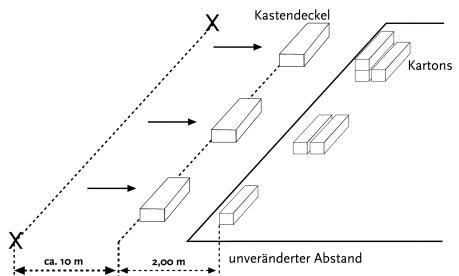
A Zielsprung

In einen Reifen oder in eine Zone springen. Als Absprungzone (-hilfe) empfehlen sich Fahrradmäntel oder Gymnastikkreisen (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.



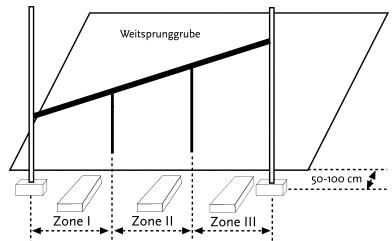
B Mutsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)

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-Berührungs des „hinteren“ Endes des Reifen = ungültig.
Weiteste 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.

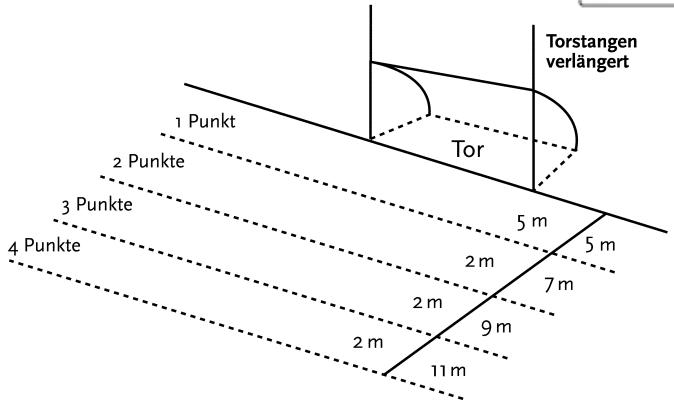
Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 3./4.

A Zielweitwurf übers Tor

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus Zonen (individuell beginnen) über das Tor.

Wurfgeräte: Moosgummiball, Tennisball oder Flatterball.

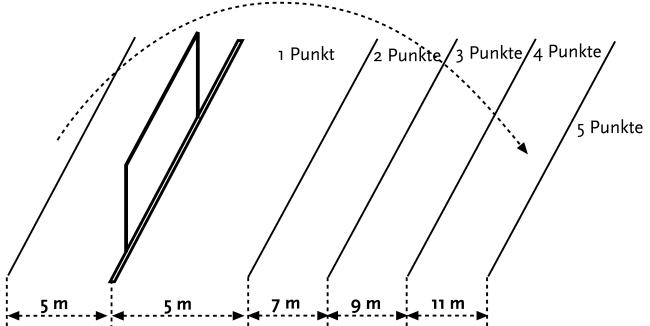
Vier Versuche.



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, Flatterball oder 80-g-Ball.

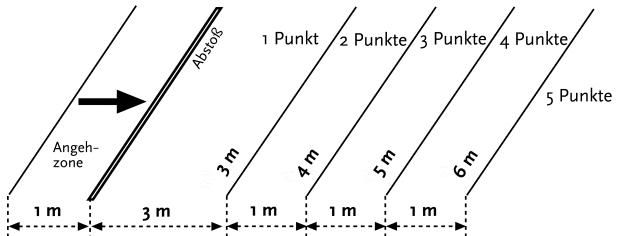
Vier Versuche.



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.

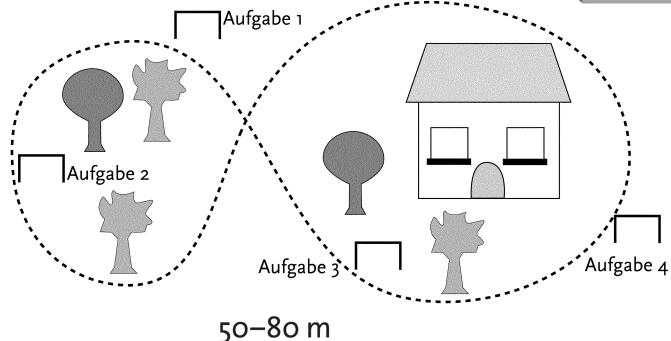
B: Addition der Entfernungspunkte.

C: Addition der Zonenpunkte.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 3./4.

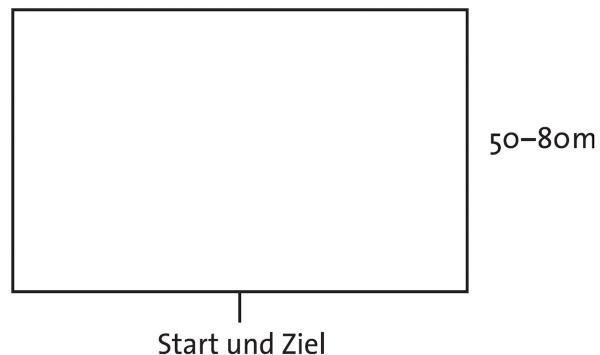
A Lauf über 10 Minuten

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.



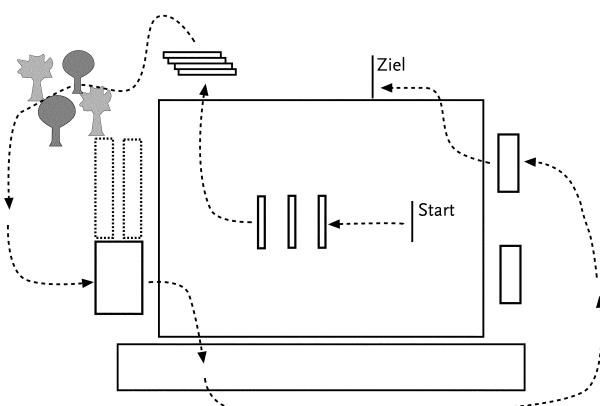
B „Transportlauf“

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 Stadiongelände 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 |

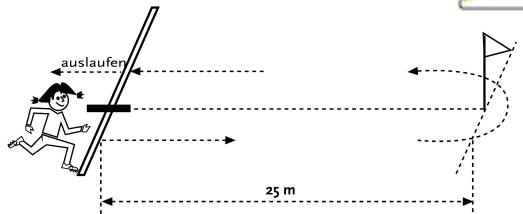
B Anzahl der "Transporte" auf der ohne Gehpause zu laufenden Strecke. Wer aufhört zu laufen, kann keine weiteren Gegenstände sammeln. Es zählen die bis dahin gesammelten Transportmittel.

- | | |
|--|--|
| 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.

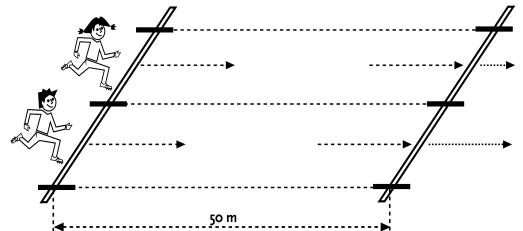
A Wendesprint (2 x 25 m)

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.



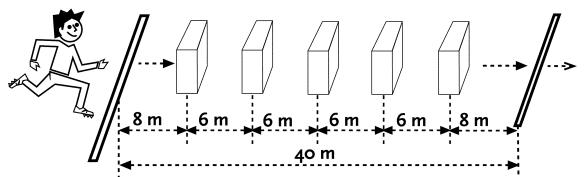
B 50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)

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 nicht auf dem Rasen), optimal auf markierter Laufbahn.

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

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

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

B: Startstellung üben.

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

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:

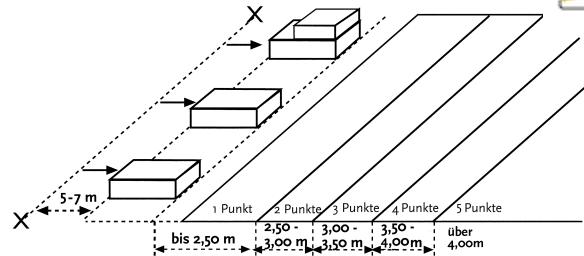
A: Pro Anlage ein Helfer (z. B. Schülerin bzw. Schüler ab Klasse 9). Bei zwei oder drei Anlagen auch ein Starter (z. B. Schülerin bzw. Schüler ab Klasse 9).

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

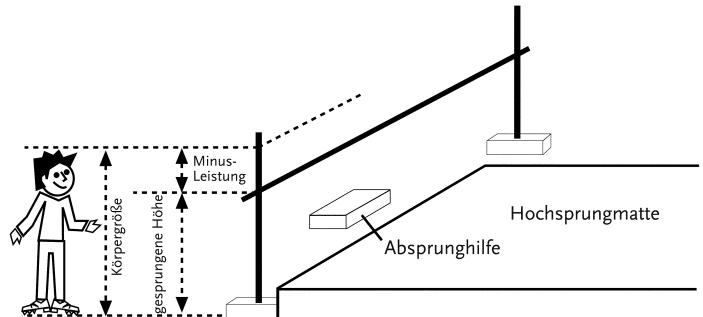
Jeweils zwei Sprünge mit und ohne Sprunghilfe (Kastendeckel, Sprungbrett) in die Sprunggrube. Die besten Zonenpunktzahlen aus den Sprüngen mit und ohne Absprunghilfe werden addiert. Erst zwei Sprünge mit Absprunghilfe; dann ohne Absprunghilfe aus einer Zone (80cm) oder Fahrradmantel (siehe Klasse 3./4.,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



B Watassisprung *

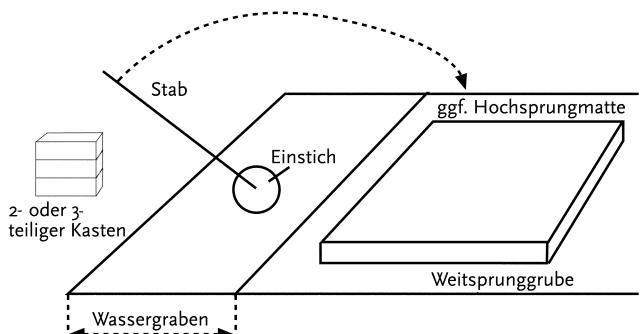
Aus dem Frontalanlauf einbeiniger Absprung von Absprunghilfe auf Hochsprungmatte oder in gut präparierte Weitsprunggrube. Gemessen wird: gesprungene Höhe minus Körpergröße = „Leistung“. Sprungstil: Hocksprung oder Schersprung. Steigerung 5 cm Höhe, Sprung über ein Gummiband oder eine Hochsprunglatte. 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. **Wertung:**

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

C: Als zusätzliches Angebot, auch in Gruppenform.

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.

Notwendiges Personal:

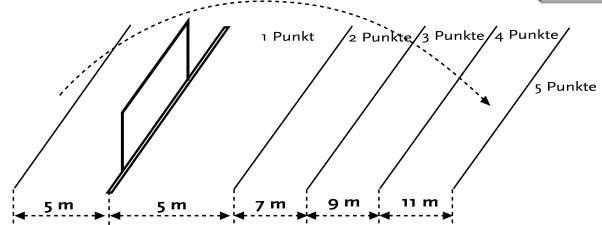
A/B: Ein Lehrer und zwei Helfer.

C: Lehrer und Helfer sichern beim Einstich durch den Griff an den Stab.

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

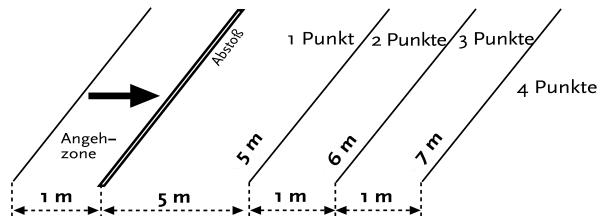
A Zonenweitwurf über Höhenorientierer

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.



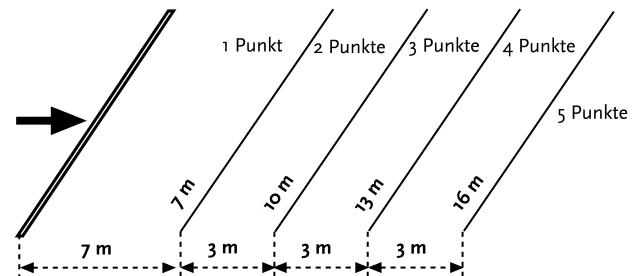
B Medizinballstoß (1,5 kg)

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



C Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körpereinschwingung (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 Bändel).
Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: _____

A: Unterschiedliche Zonen hinter dem Tor.
C: Sicherheitszone (freies Feld).

Wertung:

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

Erforderliches Material:

- A: Wurfgeräte, Schnüre.
- B: Zonensperrbänder, Medizinbälle (1,5 kg).
- C: Wurfgeräte, Bänder.

Notwendiges Personal:

- A/B/C: Ein Lehrer.

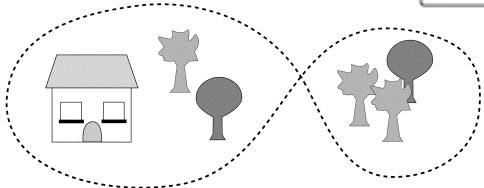
Vorbereitungsmaßnahmen:

- 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. Beherrschung der verschiedenen Geräte.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 5./6.

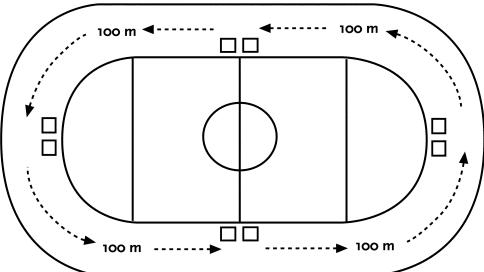
A Lauf über 15 Minuten

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



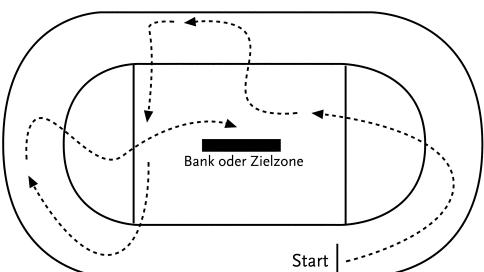
B „Transportlauf“

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 Wäscheklammen sammeln und diese auf den Bierdeckel stecken bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (6 bis 8 Minuten).



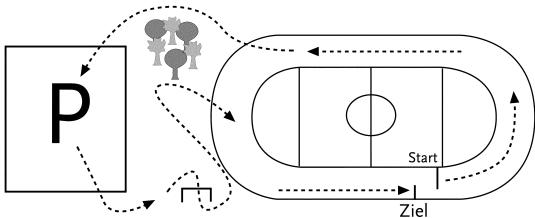
C Zeit-Schätzlauf

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 niedersetzen (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: Geländelaufe 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"

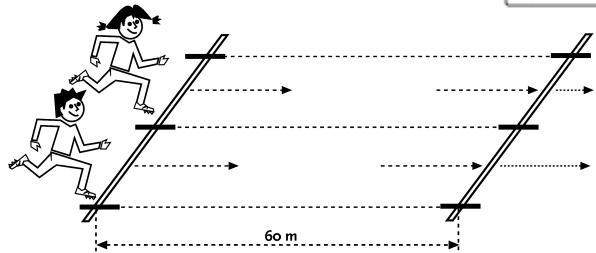
- C: Differenz zur angegebenen "Zielzeit", aufgerundet in Sekunden z.B. Zielzeit 3 Minuten, gelaufene Zeit 2:58,3 = 2 Sekunden

- D: Nach Einlauf

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 7./8.

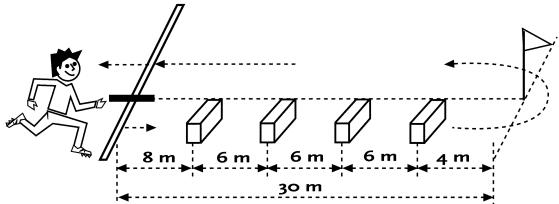
A 60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart

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



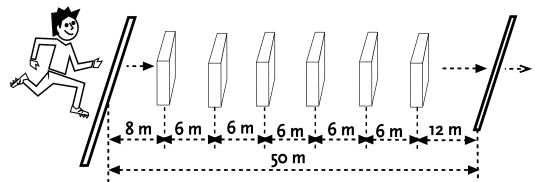
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30 m)

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.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Evtl. Beschaffung von Startblöcken.

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

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

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

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

Erforderliches Material:

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

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.

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.

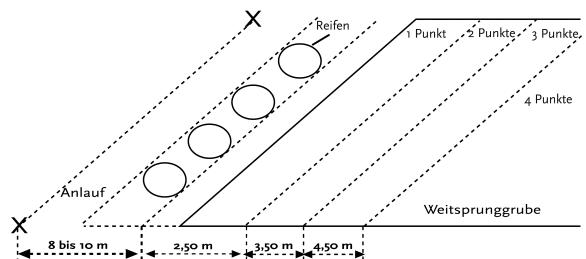
B: Pro Anlage eine Helfer.

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

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

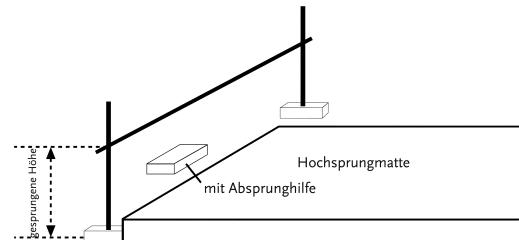
A Zonenweitsprung

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

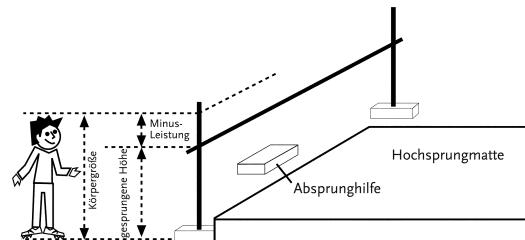
Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat die Möglichkeit, vier Sprunghöhen anzugeben, die sie bzw. er überspringen will. Insgesamt hat sie bzw. er aber auch nur vier Versuche, die höchste Höhe zu überspringen. Sprungtechnik: einbeiniger Absprung, Technik beliebig. (kein Frontalanlauf!). Möglichst auf Absprunghilfe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



C Watassisprung *

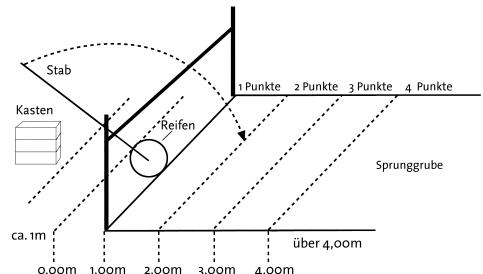
Frontalanlauf mit einbeinigem Absprung von Absprunghilfe auf Hochsprungmatte oder in gut präparierte Weitsprunggrube. Gemessen wird: gesprungene Höhe minus Körpergröße = „Leistung“. Sprungstil: Hocksprung oder Schersprung. Steigerung 5 cm Höhe, Sprung über ein Gummiband oder eine Hochsprunplatte. Jede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

* Watassi: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda). Bei den Watassi 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, Hochsprunplatte

C: ggf. Hochsprungmatte, Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunplatte, 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:

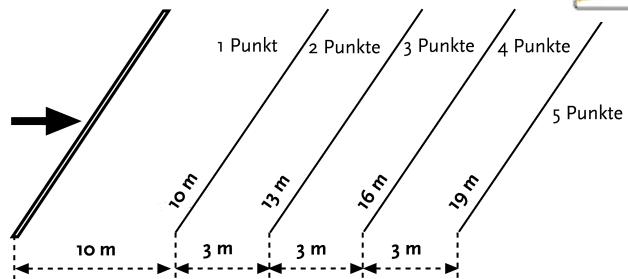
Höhe 0,80 m = 1 Punkt; 1,00 m = 2 Punkte,
1,20 m = 3 Punkte.

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.

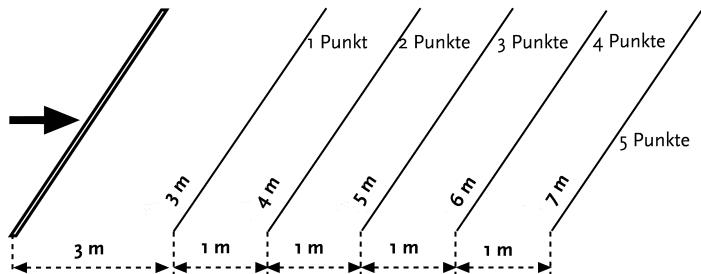
A Gedrehter Wurf

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



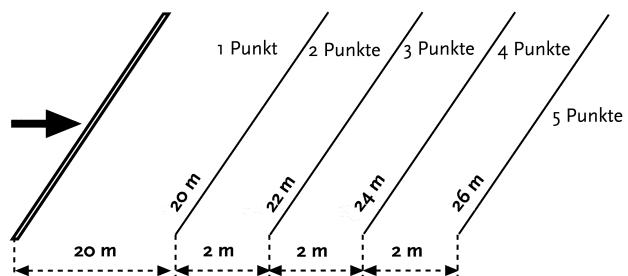
B Kugelstoßen (3 kg)

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 Additionsbewerb 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.

Beherrschung der verschiedenen Geräte.

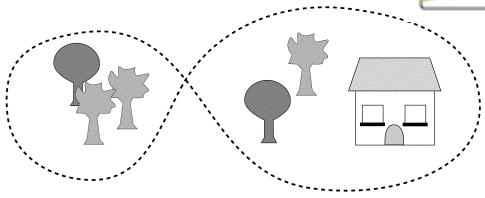
B: Umgang mit der Kugel (Handhaltung, Ellenbogen, Lage der Kugel am Hals, Stoß aus den Beinen).

C: Umgangserfahrungen mit den Geräten. Ablauf der Anlauf-, Impuls- und Stemmbewegung üben.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 7./8.

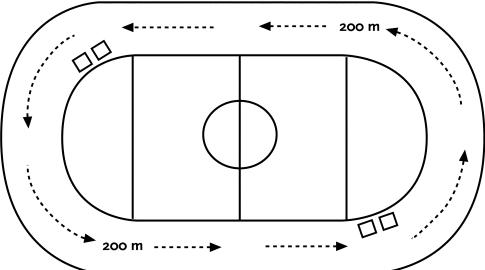
A Lauf über 30 Minuten

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



B „Transportlauf“

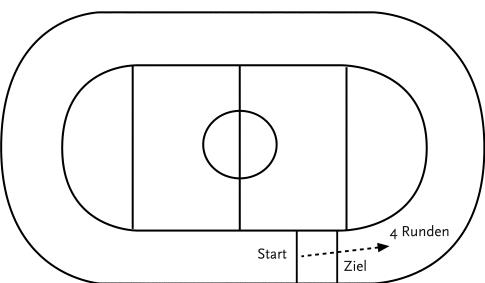
Je nach Rundenlänge laufen die Schülerinnen bzw. die Schüler die ersten zwei bis drei Runden ohne Transport. Dann erhalten sie z.B. einen Bierdeckel, auf den sie dann fortlaufend an den Stationen Wäscheklammen sammeln und diese auf den Bierdeckel stecken bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (8 bis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



C Schul-Meile

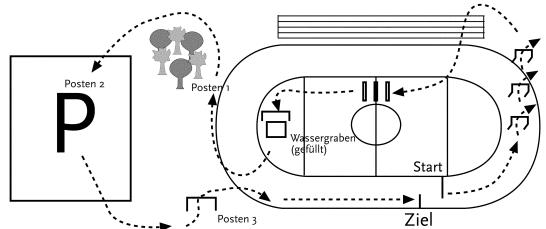
(Namen der betreffenden Schule einsetzen)

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.

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.

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).

B: Anzahl der "Transporte"; hier: Wäscheklammen

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.

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).

Vorbereitungmaßnahmen:

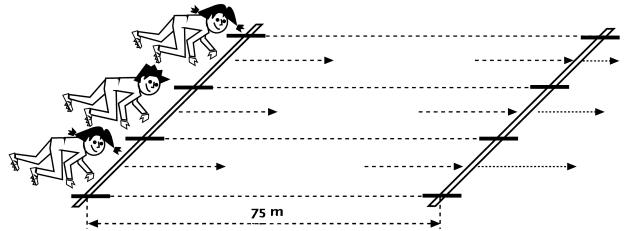
A/B/C: Minutenläufe mit Gehpausen.

D: Geländeläufe.

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 9./10.

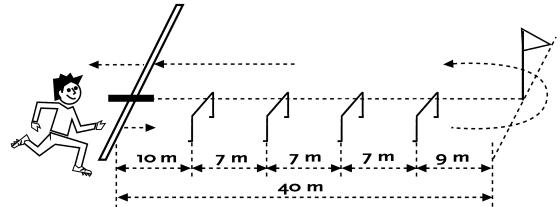
A 75-m-Sprint aus dem Tiefstart

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



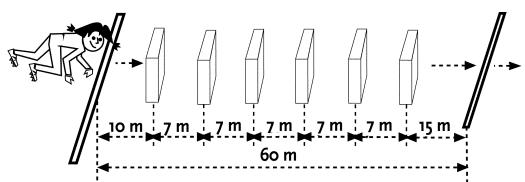
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40 m)

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).

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..

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).

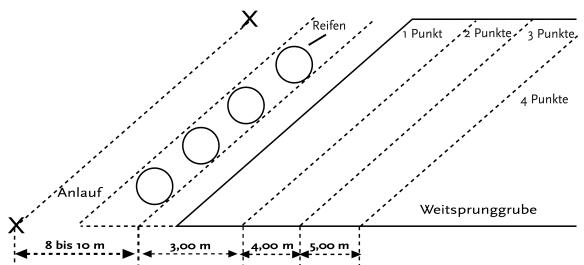
B: Ein Starter und pro Anlage ein Helfer (z. B. Lehrer oder Schüler der Oberstufe).

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

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

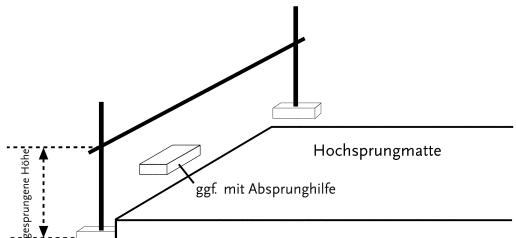
A Zonenweitsprung

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

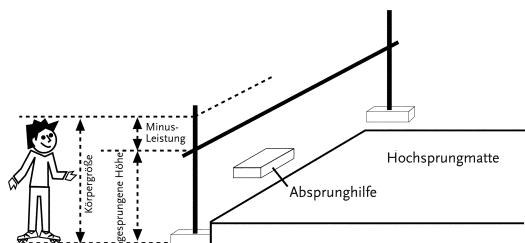
Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat die Möglichkeit, vier Sprunghöhen anzugeben, die sie bzw. er überspringen will. Insgesamt hat er aber auch nur vier Versuche, die größte Höhe zu überspringen. Sprungtechnik: einbeiniger Absprung, Technik beliebig. (kein Frontalanlauf!). Möglichst auf Absprunghilfe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

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, 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 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.

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.

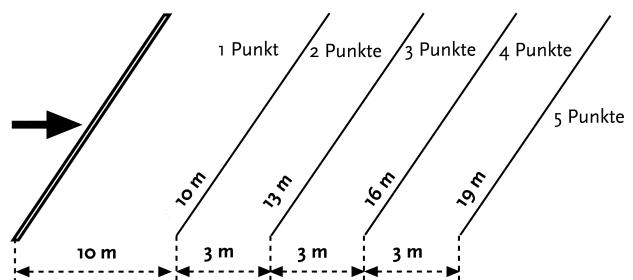
B: Halle > Matte (Weichboden).

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

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

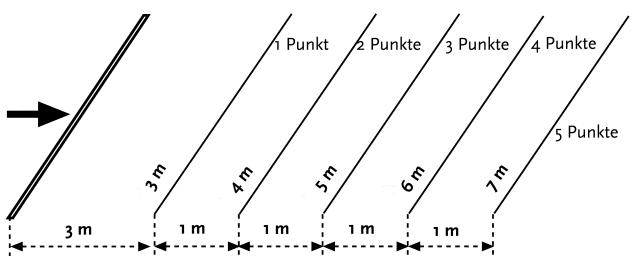
A Gedrehter Wurf

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



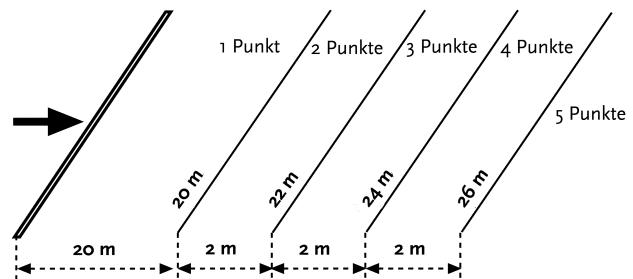
B Kugelstoßen (3 kg, evtl. 4 kg)

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.

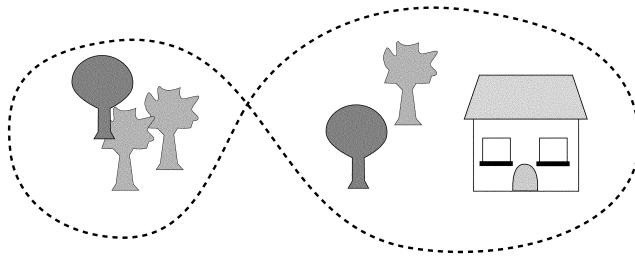
Vorbereitungsmaßnahmen:

- 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 Stemmbegehung üben.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 9./10.

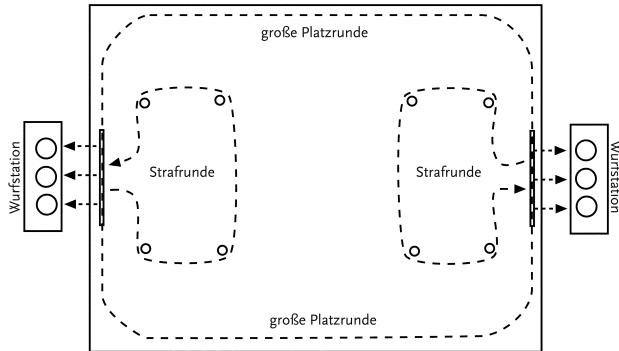
A Lauf über 60 Minuten

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



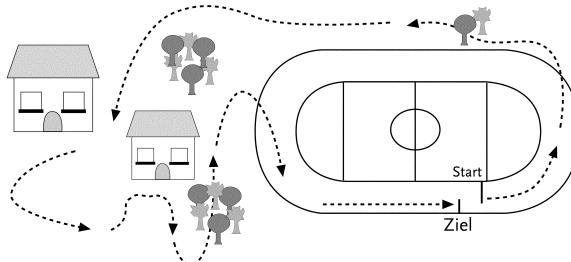
B Ausdauer-Biathlon

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 Gesamtstrecke) mit Hütchen oder anderen Gegenständen gekennzeichnet sein muss. Auf der/den Station(en) kann/können Werfen (z. B. mit Flatterball) 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),
Flatterband 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..

Beispieltabelle



Wettbewerb

Schule: Musterschule

Datum: 08/07/08

20 % = 4 Schüler/Schülerinnen

Platz 1 - 4

Auswertung

Klassenstufe: 6 - Mädchen

50 % = 8 Schüler/Schülerinnen

Platz 5 - 12

Leichtathletik:

Teilnehmerzahl: 16

30 % = 4 Schüler/Schülerinnen

Platz 13 - 16

Wettbewerb



Schule: _____

Datum: _____

20 % = _____ Schüler/Schülerinnen

Platz ____ - ____

Klassenstufe: _____

50 % = _____ Schüler/Schülerinnen

Platz ____ - ____

Ausgabe 2009

Teilnehmerzahl: _____

30 % = _____ Schüler/Schülerinnen

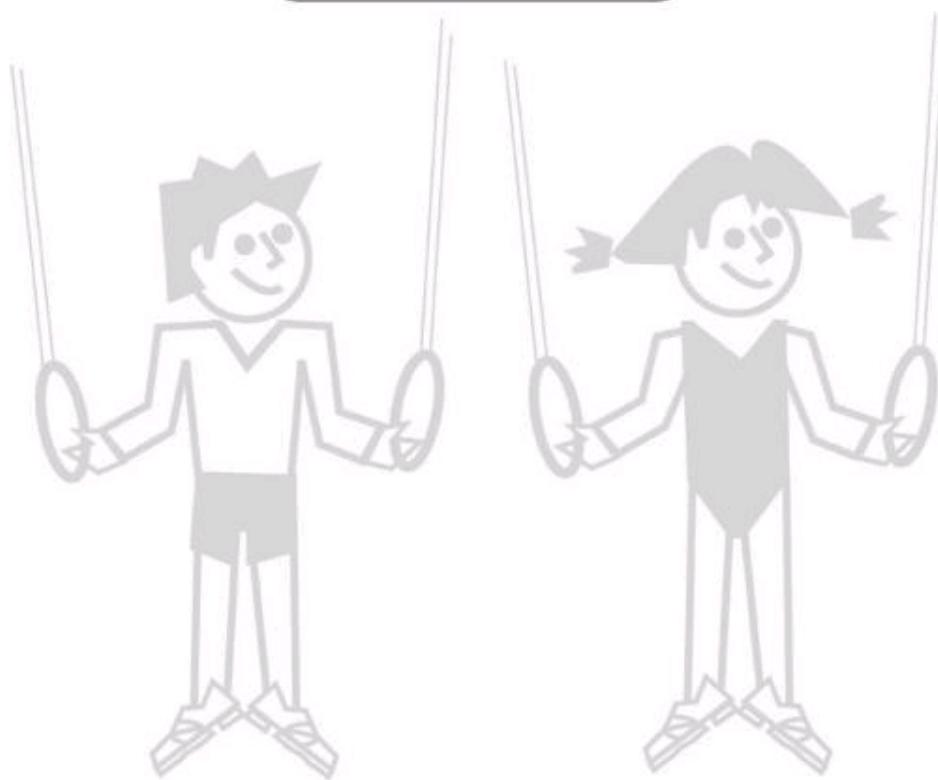
Platz ____ - ____

Wettbewerb

Viereckigkeitswettbewerb 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 bjs@tuju.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/ Altersstufen	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) Krebsgang 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) Zwillingswaage 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) Schräglimmzug 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: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

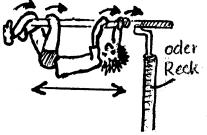
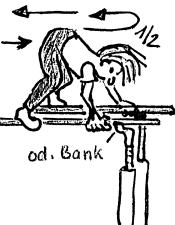
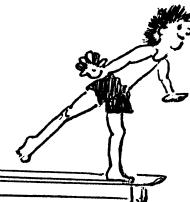
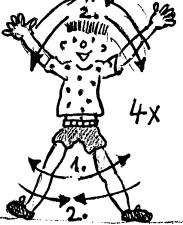
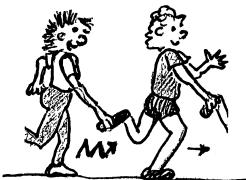
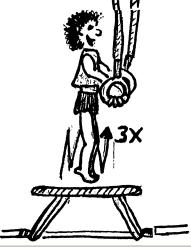
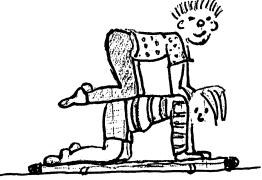
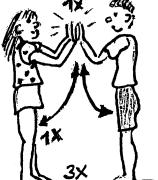
EU

Veranstalter: _____

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-Koordinati- on 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-Füßergang Auf der Turnbank oder dem Parallelbarren eine Länge 4-Füßergang 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) Bocksspringen 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 waagerecht 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 – zusammengeknotetes Seil o.ä. – auf dem Kopf balancieren, dabei über eine Turnbank gehen und dabei über einen waagerecht 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.

Wettbewerb Turnen 1./2. Klasse Übungserläuterung

Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordinati- on nach Musik	Balancieren
 <p>oder Reck</p> <p>a) Faultier</p>	 <p>od. Bank</p> <p>a) 4-Füßergang</p>	 <p>a) Schlafender Flamingo</p>
 <p>b) Bank-Robben</p>	 <p>b) Fliesen schieben</p>	 <p>b) Flieger</p>
 <p>c) Tücherflattern</p>	 <p>c) Jumping Jack</p>	 <p>c) Mannequin</p>
<p>Drehen/Rollen/ Überschlagen</p>	<p>Springen</p>	<p>Partner (Miteinander)</p>
 <p>a) Luftballonwiege</p>	 <p>a) Bockspringen</p>	 <p>a) Ketten hüpfen</p>
 <p>b) Abroller</p>	 <p>b) Stand hüpfen</p>	 <p>b) Doppelbank</p>
 <p>c) Ballwippe</p>	 <p>c) Pferdchen</p>	 <p>c) Partner-Klatsch</p>

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

EU

Veranstalter: _____

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-Koordinati on 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 hindurchstecken, nach vorne geneigt den „Rüssel“ schwenken) eine umgedrehte Turnbank entlang-balancieren, den am Ende auf der Bank liegenden Ball wegkicken, 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 waagerecht oder gering geneigten Minitrampolin ohne Zwischen-sprung und ohne Gleichgewichtshilfe Strecksprung, Hocksprung, Strecksprung zur Landung hinter dem Gerät.	b) Zwillingsswaage Auf einer Turnbank stehen sich die Partner frontal gegenüber, 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 (Mühlkreisschwung).	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 hindurchlaufen, drehen (1/2 oder 1-1/2 Drehungen) und dabei in die Hände klatschen und den Ball wieder auffangen.	c) Seilspringen 10x unmittelbar hintereinander beliebig Seilspringen (hüpfen oder laufen).	c) Kreuz-Klatsch Gegenüber-stehend klatschen: je 1x in die eigenen, die rechte 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.

Wettbewerb Turnen 3./4. Klasse Übungserläuterung

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

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

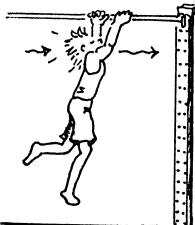
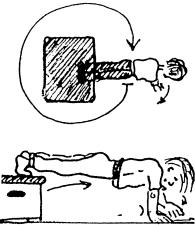
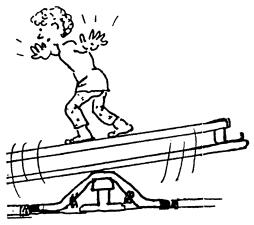
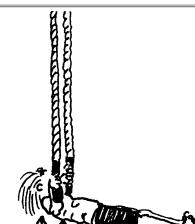
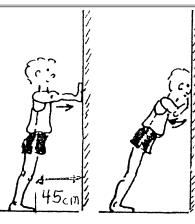
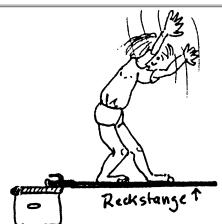
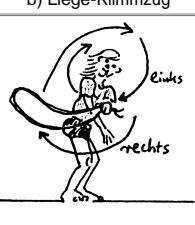
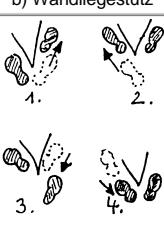
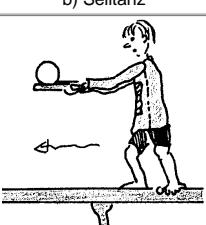
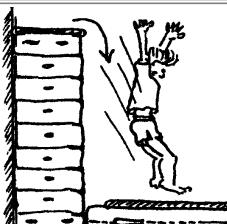
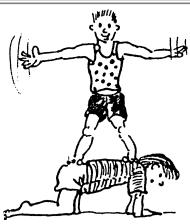
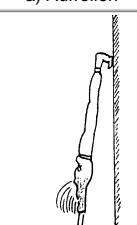
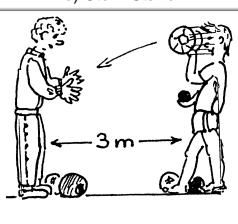
EU

Veranstalter: _____

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 herumstütteln.	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 Klettertaupe 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 Kreisschwung langsam an der rechten Körperseite ausführen, dabei Handwechsel 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 Wieder-holungen).	c) Stäbchen-Ball Über eine Turnbank gehen und dabei einen Ball auf zwei waagerecht gehaltenen Keulen (Stäben) balancieren (Keulenbäuche 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.

Wettbewerb Turnen 5./6. Klasse Übungserläuterung

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: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

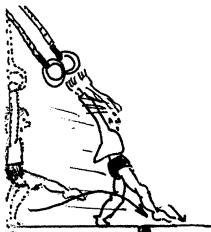
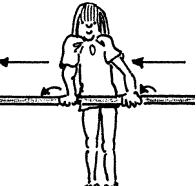
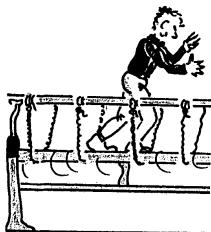
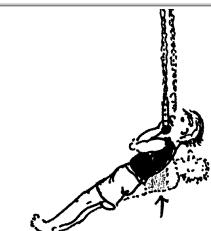
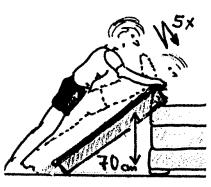
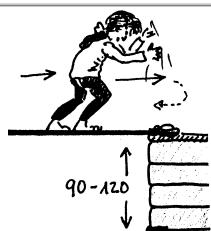
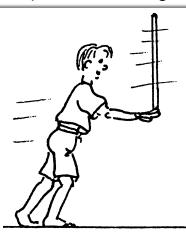
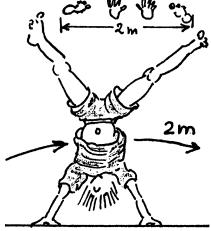
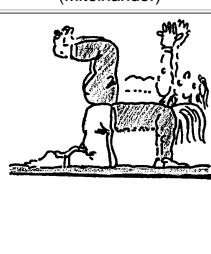
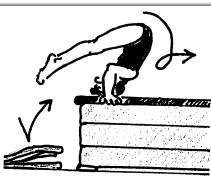
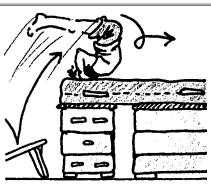
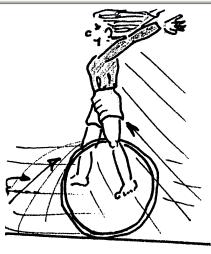
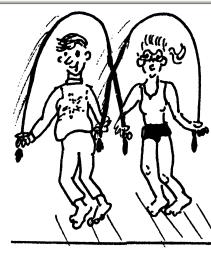
EU

Veranstalter: _____

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, Tau) 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 Holmgasse 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) Schräglimmzug 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-Effekt 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 Springer 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.

Wettbewerb Turnen 7./8. Klasse Übungserläuterung

Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordinati- on nach Musik	Balancieren
		
a) Schaukeln	a) Stützwandern	a) Dschungelbrücke
		
b) Schräglimmzug	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: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

TU

Land: _____

SU

Ort: _____

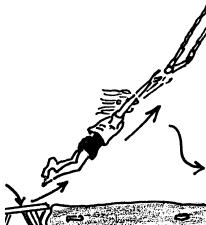
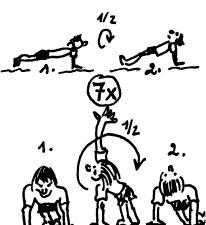
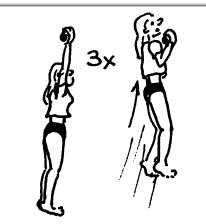
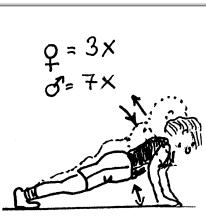
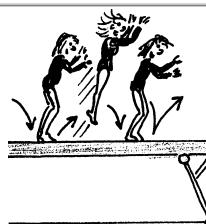
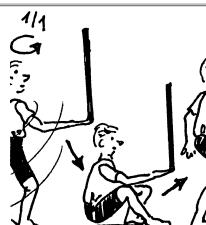
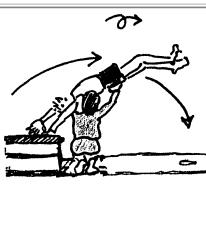
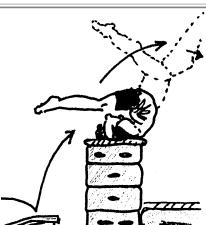
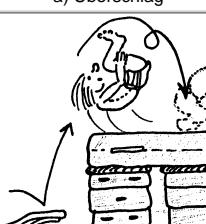
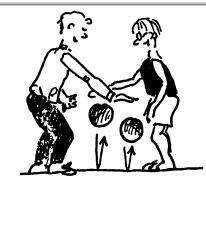
EU

Veranstalter: _____

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. Nackenüberschlag, 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 Würfelkasten 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 waagerecht 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.

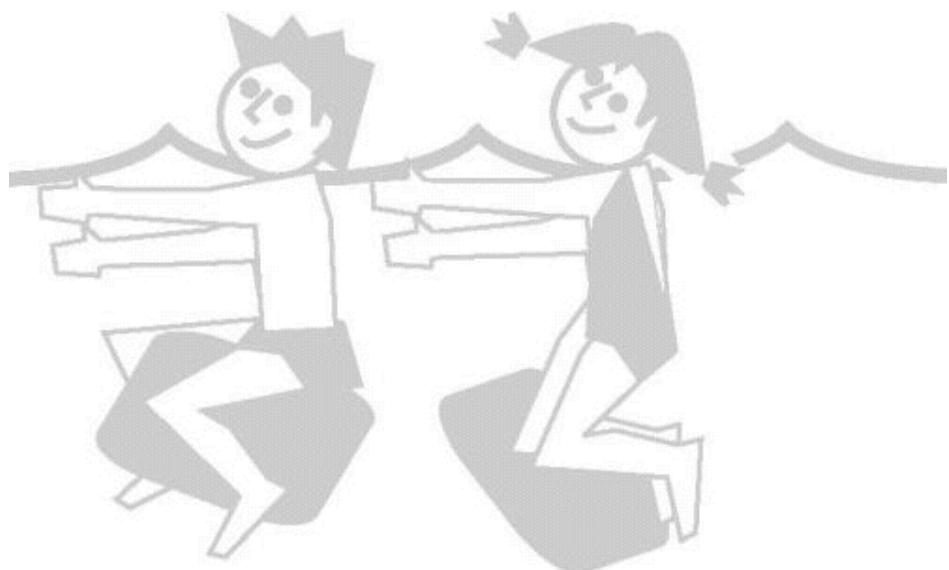
Wettbewerb Turnen 9./10. Klasse Übungserläuterung

Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordinati- on 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

Viereckigkeitswettbewerb der
Grundsportart

Schwimmen



Erläuterungen zum Wettbewerb: 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.

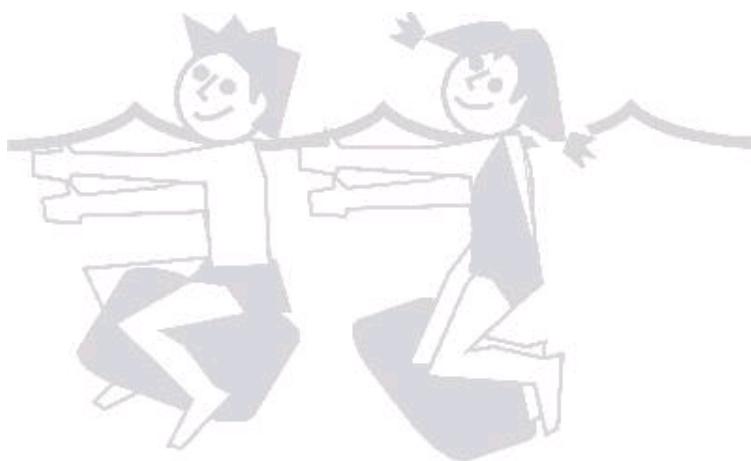
3. Hinweise

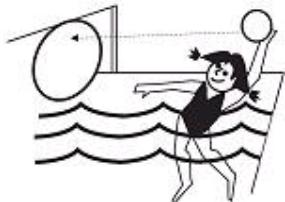
In einer Vorbesprechung mit den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern sowie den betreuenden Lehrerinnen und Lehrern muss der Bewertungsspielraum jedes Übungsteiles festgelegt werden.

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	<p>a) Kopfsprung vorwärts und Brust-Armzug kombiniert mit Kraul-(Wechsel)-Beinschlag und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.</p> <p>b) Kopfsprung vorwärts und 3 bis 6 Züge (Brust-)Kraul und 3 bis 6 Züge Rückenkraul im Wechsel und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.</p> <p>c) Kopfsprung vorwärts und anschließend 25 m Schwimmen in beliebiger Stilart (auch wechselbar) und im tiefen Teil eine Rolle aus der Schwimmlage.</p> <p>d) Kopfsprung vorwärts und Brustschwimmen – jeweils 1 Armzug und 2 Beinschläge und noch im tiefen Beckenteil 1 Rolle vorwärts.</p> <p>e) Start aus dem Sitzen auf dem Beckenrand mit einem Wasserball und diesen über 25 m transportieren (Werfen und weitestes Vorausschlagen des Balles, um dann hinterherschwimmen zu können, ist ein Regelverstoß).</p>
4.	9-10 Jahre	wie Klasse 3.
5.	10-11 Jahre	<p>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.).</p>  <p>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).</p>  <p>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.</p>  <p>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.</p>
6.	11-12 Jahre	wie Klasse 5.
7.	12-13 Jahre	<p>a) Wechselbeinschlag am Brett in Bauchlage über eine halbe Bahn, Brett zwischen den Beinen einklemmen und Armarbeit beliebig bis Ende der Bahn.</p> <p>b) Rückenstart. Alle 3 bis 6 Züge Lagenwechsel in der Folge: Rücken – Brust – Kraul – Rücken – Brust usw. über 50 m.</p> <p>c) Rückenstart. Schwimmen in Rückenlage, dabei einen Wasserball in der Luft von einer Hand in die andere Hand spielen. Rückbahn: Wasserballdribbeln mit Zielwurf als Pass zur nächsten Teilnehmerin bzw. zum nächsten Teilnehmer.</p>  <p>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.</p>
8.	13-14 Jahre	wie Klasse 7.

Wettbewerb



Auswertung Veranstalter: _____ Land: _____

Schwimmen: Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Ausgabe 2009 Teilnehmerzahl: _____ Auswertungsbogen Nr.:_____

gewählte Übungen:

- O _____
- A _____
- O _____
- B _____
- O _____
- C _____
- O _____
- D _____
- O _____
- E _____

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: Geräteturnen (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 Abschlusstag 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	Reck-Boden- 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 (Schrittstellung) 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 Hindernissen 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 Rückenschwimmen	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	
Primarstufe	1./2.	6-8 Jahre	Boden-Reck-Boden	4. Gymnastische Geschicklichkeit
	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
Sekundarstufe II	9./10.	14-16 Jahre	Reck-Boden-Sprung	Aerobicsteps
	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 Sprunggeräte 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.:

Sprunggerät: 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. Gerätебahn (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- scheibe, 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 Schlusssprünge 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) Hüpfer 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 Stretsprung vom Gerät zum Stand..
3./4. 8–10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung und Niedersprung, Unterschwung, vorgehen oder -laufen und Rad am Boden, weitergehen oder -laufen zur umgedrehten Bank, aufsteigen am Bankende und gehen vorwärts zur Bankmitte, Stretsprung 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, Unterschwung, 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, Unterschwung, 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, Unterschwung, (Anlauf) Anhüpfer zur Radwende am Boden, Stretsprung 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 Unterschwung aus dem Stütz, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Stretsprung 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 Heraufholen 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 heraufholen	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 heraufholen	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 Rückenkraul (Arme im Wechselzug, Beine im Rückenkraulbeinschlag).

2. Alle Aufgaben in der Übung 6 (Auskörper) 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. Punkteteilung ist nicht möglich. Die maximale Punktzahl für die Übungen pro Altersgruppe beträgt 4 Punkte.
 2. Aus den sich so ergebenen 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).

Auswertung

Veranstalter: _____

Land: _____

3 Punkte für 20 % = _____ Schüler/Schülerinnen



Mehrkampf:

Klasse/Gruppe: _____

Datum: _____

2 Punkte für 50 % = _____ Schüler/Schülerinnen

Ausgabe 2009

Teilnehmerzahl: _____

Auswertungsbogen Nr.: _____

1 Punkte für 30 % = _____ Schüler/Schülerinnen