

DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Alle Kinder der Klasse nehmen am Bewerb teil!

Alle Kinder werden in das Leistungsblatt eingetragen. Die Namen können aus jeder Excel-Tabelle (eSa Report) in das Leistungsblatt hineinkopiert werden.

(Achtung: Reihenfolge ist Familienname, Vorname)

In die Spalten ist nach erbrachter Leistung/ Mindestleistung die entsprechende Zahl (0,5 oder 1) einzutragen. Das Programm errechnet sich die Punktezahl automatisch und überträgt diese auch in die Kopfzeile. Ist die Liste komplett, muss nur noch in der Kopfzeile die Klassenschülerzahl eingetragen werden und schon ist die Klassenpunktezahl errechnet! Das Zusammenzählen und Ausrechnen durch den/die Lehrer/in entfällt 😊!

| | |
|------------|---|
| Klettern | (Stangenhöhe 3,5 Meter) 1-mal Stangen klettern bis zur oberen Querstange = 1 Punkt Schafft man es 2-mal hochzuklettern und fand zwischen 1. und 2. Versuch nur eine Bodenberührung (keine Pause!) statt, so gibt es in der 1.Spalte einen Punkt UND in der 2.Spalte auch einen Punkt Schafft man es nur 1-mal, wird nur in der 1.Spalte ein Punkt eingetragen |
| Boden | Rolle vorwärts aus dem Stand: Fußstellung parallel, Handflächen neben dem Kopf auf den Boden setzen, aufstehen ohne Hilfe der Hände! Handstand gegen die Wand; nur die Füße dürfen die Wand berühren! |
| Kasten | Hockwende (70 - 90 cm hoch) – Absprung mit Sprungbrett |
| Reck | Hüftaufschwung (1 Punkt, wenn Übung ohne Hilfe gekonnt wird; 0,5 Punkte, wenn Übung mit Gerätehilfe = schiefe Ebene mit Kastenteil gekonnt wird) |
| Schwimmen | 25 m beliebig, ohne Unterbrechung und ohne Verwendung von Schwimmhilfen |
| Baderegeln | Kenntnis von 5 Baderegeln |

Alle Kinder einer Klasse dürfen mitmachen – Kinder mit Handicap werden jedoch bei der Punkteberechnung nicht mitgezählt (gilt auch bei einer eventuellen Teilnahme am Landesfinale).

MINDESTLEISTUNGEN

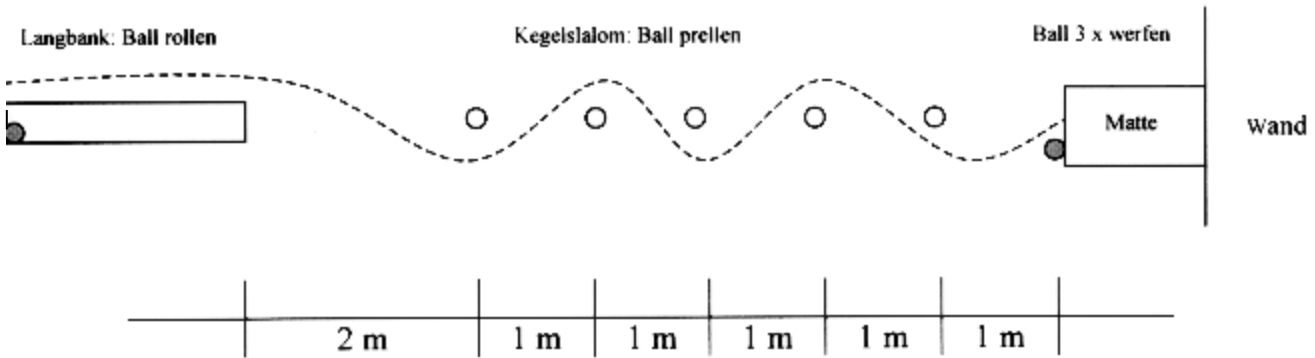
NEU: statt 40m werden 60m gelaufen!

| | Mädchen | Knaben |
|---------------------------------------|--------------------|----------------------|
| Balllauf | 16 Sekunden | 16 Sekunden |
| Bumeranglauf | 20 Sekunden | 20 Sekunden |
| 60-m Lauf | 12 Sekunden | 11,7 Sekunden |
| Standweitsprung (sh. Beiblatt) | 1,30 Meter | 1,40 Meter |
| Schlagballwurf (80g) | 10,0 Meter | 20,0 Meter |
| Dauerlauf in der Halle (sh. Beiblatt) | 20,0 Runden | 20,0 Runden |
| <i>ODER</i> | | |
| 1000m-Lauf im ebenen Gelände | ohne Zeitlimit | |

BALLLAUF

1 Langbank
5 Kegeln
1 Ball

○ = Kegel ● = Ball



Beschreibung

- **Start:** Der Ball liegt auf der Bank.
- Den Ball über die Langbank (bis zum Ende!) rollen.
- Bereits vor dem 1. Kegel mit dem Prellen beginnen.
- Vor der Matte den Ball aufnehmen und im Keulenwurf (=Seitschrittstellung, Wurf mit einer Hand) gegen die Wand werfen; 3 Würfe, 3-mal fangen.
- Sobald der Ball am Boden liegt, wird die Zeit gestoppt.

Zeitlimit: 16 Sekunden

Wertung

Der Lauf wird einmal absolviert. Bei Fehlern wird folgender Zeitzuschlag berechnet:

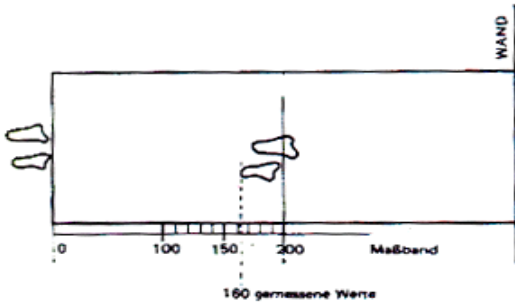
- Ball fällt von der Langbank + 1 Sekunde
- Kegel fällt um + 1 Sekunde
- Ball wird mit beiden Händen während des Prellens gehalten + 1 Sekunde

STANDWEITSPRUNG

2 Matten hintereinander unmittelbar vor die Wand legen.

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand.

Gemessen wird von der vorderen Mattenkante bis zum näheren Fersenabdruck (*siehe Skizze*).

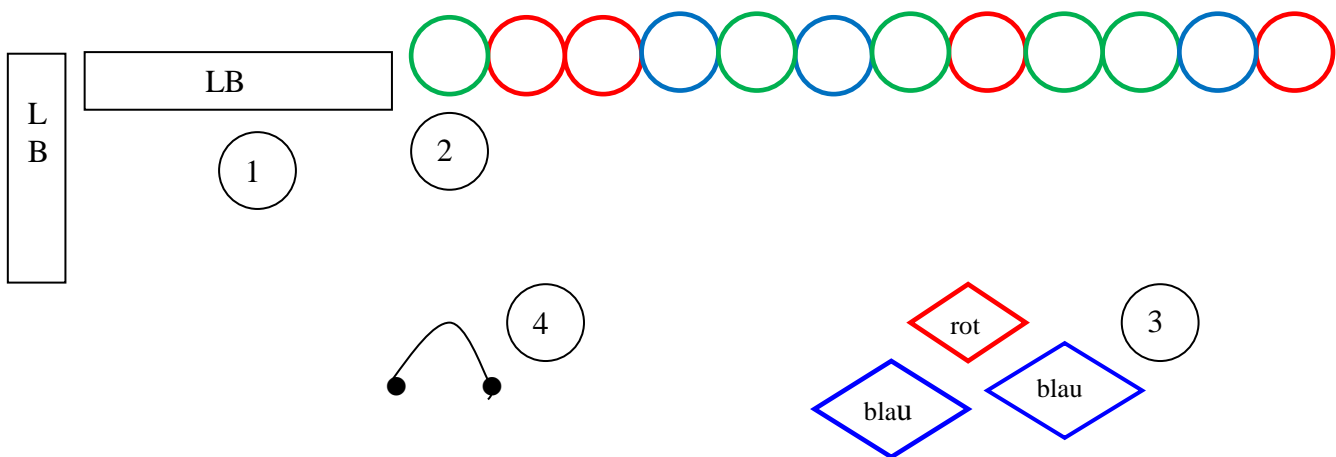


Mädchen 1,30 Meter

Knaben 1,40 Meter

GESCHICKLICHKEITSPARCOURS

Materialien: 2 Langbänke, eventuell eine Augenbinde (Tuch), 12 Reifen (3 Farben oder mit Schleifen kennzeichnen), 3 Jongliertücher (2 Farben), 1 Springschnur



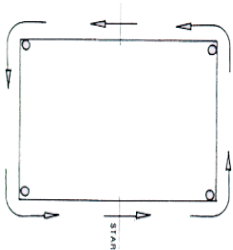
Beschreibung der einzelnen Stationen:

- ad) 1 die Langbänke sollen blind überschritten werden, ohne Hilfestellung bei der Ecke
- ad) 2 4 rote Reifen (rechter Fuß), 4 blaue Reifen (linker Fuß) und 4 grüne Reifen (beide Füße) liegen in willkürlicher Kombination (die immer wieder geändert werden soll) auf dem Boden und sollen flüssig durchsprungen werden. (Farben sind variabel und hängen von der Schulausstattung ab)
- ad) 3 3 Tücher in 2 Farben jonglieren, wobei das einzelfarbige Tuch 3-mal in der Luft sein soll.
- ad) 4 15-mal am Platz die Springschnur ohne Unterbrechung durchspringen

Es gibt kein Zeitlimit, jedoch sollte der Parcours flott hintereinander bewältigt werden.

Wird bei einer Station ein Fehler gemacht, kann diese Station im Anschluss wiederholt werden. Jeder Schüler hat 2 Versuche. Der Geschicklichkeitsparcours hat Gültigkeit, wenn mindestens 3 von den 4 Stationen fehlerfrei gemeistert werden.

DAUERLAUF in der Halle



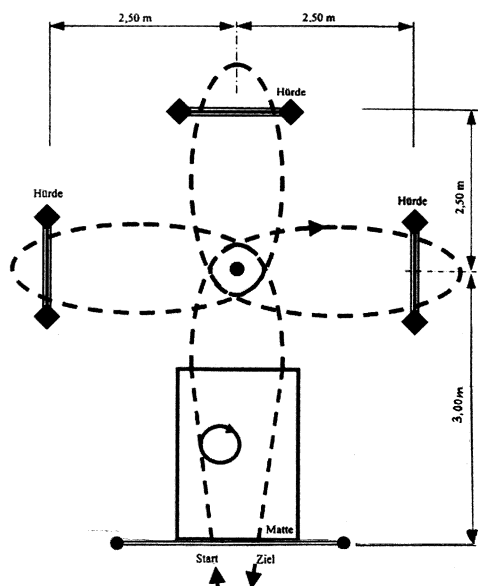
Sprungständer (Medizinbälle) in die Ecken eines Rechteckes von 15 x 7,5m stellen.
Start- und Halbrundenlinie mit Kreide markieren!

20 Runden ohne Gehpausen

ODER DAUERLAUF im Freien

Ca. 1000 - Lauf im ebenen Gelände (z.B. 2-mal rund um ein großes Fußballfeld und keine Unterbrechung des Laufens)

BUMERANGLAUF



Materialien: Matte, 3 Hürden, 1 Markierungshütchen

Der Parcours soll im oder gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie möglich durchlaufen werden. Start ist in Schrittstellung an der Startlinie. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange (Hütchen), Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. (wird bei allen drei Hürden durchgeführt); danach zurück zum Ziel.

Die Hürdenhöhe beträgt **55 cm**

Zeitlimit: 20 Sekunden.