



Handbuch

Wettkampf

Wettbewerb

Mehrkampf

Aufruf

Bundesjugendspiele 2004/2005

Das Jahr 2004 ist geprägt vom wichtigsten und faszinierendsten sportlichen Ereignis, den Olympischen Spielen, die wieder Millionen Menschen aller Nationen in ihren Bann ziehen. Zurückgekehrt an den Ursprungsort ihrer neuzeitlichen Geschichte erinnern wir uns, dass diese mit den Ideen Pierre de Coubertins ihren Beginn auf einem primär pädagogisch orientierten Ansatz gründet und so das vom Europäischen Parlament für das Jahr 2004 ausgerufene "Europäische Jahr der Erziehung durch Sport" konsequenterweise an die erzieherischen Möglichkeiten sportlichen Handelns anknüpft und sie in den Mittelpunkt rückt. Über die Ebene der motorischen Leistung hinaus sollen die pädagogischen Potenziale des Sports bei der Entwicklung individueller und sozialer Kompetenzen zum Tragen kommen. Was Europa in einen internationalen Kontext stellt, ist an den Schulen und in den Sportvereinen tägliches Handlungsprinzip. Beide Bereiche widmen sich der Erziehung im und durch Sport, um junge Menschen in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu fördern und zu unterstützen. Sie übernehmen diese Aufgabe in Erkenntnis der Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit einer engen Zusammenarbeit, um jungen Menschen Solidarität sowie gesellschaftlich relevante Kompetenzen wie Fairness, Teamfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu vermitteln.

Im Mittelpunkt des Interesses in Athen werden wieder die olympischen Kernsportarten stehen, die einen ungebrochenen Reiz auf Athletinnen und Athleten wie Zuschauer ausüben. Diese Faszination zu nutzen und auf die Bundesjugendspiele zu lenken, die eben diese Sportarten als Kern und Ausgangspunkt haben, ist reizvolle Aufgabe der Lehrkräfte an den Schulen und der Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Vereinen. Dieses Schuljahr bietet deshalb beste Gelegenheit, die Bundesjugendspiele wie die Spiele in Griechenland zu einem Fest werden zu lassen, bei dem junge Menschen die Faszination der Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen selbst erleben können: im Bereich des Wettkampfs ebenso wie in den Möglichkeiten des Wettbewerbs mit seinen spielerischen Elementen und des sportartenübergreifenden Mehrkampfs.

Wir rufen deshalb alle Schulen und Sportvereine auf, an den Bundesjugendspielen 2004/05 teilzunehmen und den olympischen Funken auf die Schülerinnen und Schüler, die Kinder und Jugendlichen überspringen und zu einer langanhaltenden Flamme der Begeisterung werden zu lassen.



Berlin, den 4. Februar 2004

Das Kuratorium für die Bundesjugendspiele:

Die Präsidentin der Ständigen
Konferenz der Kultusminister der Länder

Doris Ahnen

Die Bundesministerin für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend

Renate Schmidt

Der Präsident
des Deutschen Sportbundes

Manfred von Richthofen

Inhalt

Vorwort	4
Ausschreibung	5
Allgemeine Erläuterungen	7
Berichtsbögen	8
Wettkampf Leichtathletik	11
Erläuterungen	12
Bestimmungen für die Kampfrichterinnen und Kampfrichter	13
Wettkampfkarten/Wertung	14
Formeln für die Punkteberechnung	18
Wettkampf Gerätturnen	20
Erläuterungen	21
Wettkampfkarten/Wertung	24
Wettkampf Schwimmen	30
Erläuterungen	31
Wettkampfkarten/Wertung	33
Wettbewerb Leichtathletik	39
Erläuterungen	40
Auswahl der Übungen für einen Vierkampf	41
Übungsauswahl Klassen 1. bis 10.	43
Wertung	64
Wettbewerb Turnen	66
Erläuterungen	67
Übungsauswahl Klassen 1. bis 10.	68
Wettbewerb Schwimmen	79
Erläuterungen	80
Übungsauswahl Klassen 1. bis 8.	81
Wertung	82
Mehrkampf	83
Erläuterungen	84
Leichtathletik	86
Turnen	87
Schwimmen	90
Wertung	91
Impressum	92

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.

Diese Ausschreibung ist mit dem Ziel erstellt worden, durch Neuordnung und Modifikation des Angebots der Bundesjugendspiele deren Attraktivität zu erhalten und zu erhöhen. Wir gehen dabei von der Erkenntnis aus, dass junge Menschen mittlerweile sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben. Dieser Gegebenheit wollen wir mit einem differenzierten Angebot gerecht werden.

Ein Anstoß soll auch dazu gegeben werden, dass Bundesjugendspiele wieder zu echten Festen des Schulsports werden. Darüber erhoffen wir uns, dass ein Impuls auch in Richtung der Sportvereine geht, diese Bewegungs- und Wettkampfform wieder verstärkt in das Angebot des „freien“ Sports aufzunehmen. Es sind also ausdrücklich auch die Verantwortlichen in Sportvereinen und -verbänden aufgerufen, das Programm der Bundesjugendspiele wieder in das Vereinsangebot zu integrieren.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Daher werden derzeit in nahezu allen Bundesländern neue Richtlinien und Lehrpläne diskutiert. Die pädagogischen Grundlegungen orientieren sich dabei an „Schlüsselproblemen“ und gehen in den aktuellen Vorschlägen zunehmend von den „Sinnperspektiven“ des Sportunterrichtes aus. Sie betonen mehr als bisher den „Erziehungs- und Bildungsauftrag“ der Schule.

Die Schule sollte in diesem Zusammenhang mit ihrem institutionellen Beitrag versuchen, für den Prozess der „Erziehung zur Selbsterziehung“ Anregungen und Rahmenbedingungen zu schaffen. In einer Institution wie der Schule, die einen Bildungsauftrag hat, beschränken sich diese Angebote im Sport nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch auf psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium „Bewegung“ realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

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

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

Die neue Konzeption für die Bundesjugendspiele löst den Anspruch ein, Bestandteil des modernen Sportunterrichtes zu sein. Das Angebot der beteiligten Sportarten wurde aufeinander abgestimmt und abgewogen in Hinsicht auf die Art der geforderten Belastungen.

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngebungen befriedigt. Insbesondere die neuen Angebote der 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.

Das vorliegende, neue Konzept der Bundesjugendspiele verfolgt 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 bewusst die Priorität auf die neuen Wettbewerbe gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum traditionellen Teil erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden. In den höheren Jahrgängen soll das bisherige Grundkonzept stärker greifen.

Das neue Konzept beinhaltet aber auch, dass die Schulen und Lehrkräfte nicht nur die Auswahlmöglichkeit zwischen den drei Sportarten, sondern auch zwischen den Bereichen Wettkampf, Wettbewerb und Mehrkampf haben. Im Idealfall sollten – soweit die Rahmenbedingungen dies erlauben – alle drei Teile der Bundesjugendspiele angeboten werden, um auf die individuellen Vorlieben und die jeweilige Leistungsstärke der Kinder und Jugendlichen eingehen zu können.

Ausschreibung

1. Allgemeines

Seit dem Schuljahr 2001/2002 gelten die Bundesjugendspiele in der neuen Form. Sie werden federführend durch den Ausschuss für die Bundesjugendspiele unter Beteiligung der Kommission Sport der KMK, der Deutschen Sportjugend, des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, des Deutschen Turner-Bundes und des Deutschen Schwimm-Verbandes betreut.

Das Konzept der Bundesjugendspiele geht von der Erkenntnis aus, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben. Es verfolgt das Ziel, jüngere Jahrgänge systematisch an die Grundsportarten heranzuführen. Dabei soll auf eine Frühspezialisierung und Einengung in ein zu starres Regelwerk verzichtet werden. Es wird in den jüngeren Jahrgängen daher bewusst die Priorität auf den „Wettbewerb“ gesetzt.

2. Inhalte

Die Bundesjugendspiele lösen den Anspruch ein, Bestandteil einer modernen Sportpraxis zu sein. Es handelt sich um ein abgestimmtes Konzept zwischen den Angeboten der beteiligten Sportarten.

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 Bundesjugendspiele sind in drei Teile gegliedert:

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

Das Konzept enthält sowohl die Wahlmöglichkeit zwischen den drei Sportarten als auch zwischen den Teilen Wettkampf, Wettbewerb und Mehrkampf.

Idealerweise sollten – soweit die Rahmenbedingungen dies erlauben – alle drei Teile der Bundesjugendspiele angeboten werden, um auf die Interessen und Leistungsstärken der Kinder und Jugendlichen eingehen zu können. Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Sportfestes beschränken, sondern soll im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden.

3. Information über die neuen Bundesjugendspiele

Das Konzept der Bundesjugendspiele macht es durch die neuen Übungsformen und deren Beschreibung notwendig, die Ausschreibung durch ein Handbuch zu ergänzen. In diesem Handbuch werden die drei Teile der Bundesjugendspiele beschrieben. Dieses Handbuch wurde in Papierform einmalig im Jahre 2001 allen Schulen und den Spitzenfachverbänden zugestellt.

Das vorliegende Handbuch wurde im Jahr 2003 überarbeitet. **Die überarbeitete Ausgabe wird aber ausschließlich in digitalisierter Form als Neuauflage der CD-ROM zu den Bundesjugendspielen allen allgemein bildenden Schulen zum Schuljahr 2004/2005 zur Verfügung gestellt.** Im Internetauftritt werden die korrigierten Seiten des Handbuchs aufgeführt, so dass auch das Handbuch in der Papierform wie bei einer Loseblattsammlung fortgeschrieben und aktualisiert werden kann.

Ebenfalls auf der CD-ROM steht ein **Auswertungsprogramm** für alle Teile der Bundesjugendspiele zur Verfügung. Damit kommt der Ausschuss für die Bundesjugendspiele einem vielfach geäußerten Wunsch aus den Schulen nach kostenfrei zur Verfügung gestellter Software nach. Der Ausschuss verspricht sich davon auch eine noch höhere Akzeptanz der Bundesjugendspiele.

Schließlich ist es gelungen, den Internet-Download unter der Domain **www.bundesjugendspiele.de** einzurichten, wo neben dem Handbuch aktuelle Informationen rund um die Bundesjugendspiele abgefragt werden können. Weiterhin besteht natürlich auch noch der Zugang über die beiden bekannten Domains **www.bmfsfj.de** und **www.dsj.de**.

Es gibt für **Wettkampf, Wettbewerb und Mehrkampf** unterschiedlich gestaltete Urkunden, die über die bekannten Verteilerstellen bezogen werden können. Alle anderen Materialien z. B. Wettkampfkarten u.a. müssen aus dem Handbuch kopiert oder von der CD-ROM oder dem Internet heruntergeladen werden.

4. Organisation

4.1 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

An den Bundesjugendspielen sind Kinder und Jugendliche aller Jahrgänge teilnahmeberechtigt. Die Altersangaben in der Ausschreibung und auf den Wettkampfkarten beziehen sich jeweils auf das Jahr, in dem die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer das angegebene Alter erreichen – nicht auf den Geburtstag.

4.2 Veranstalter

Die Bundesjugendspiele werden gegenwärtig vor allem von Schulen durchgeführt. Ihre Veranstaltung durch Sportvereine und andere Träger außerschulischer Jugendarbeit sollte intensiviert werden. Die Zusammenarbeit verschiedener Träger ist wünschenswert.

4.3 Kampfrichterinnen und Kampfrichter

Vorliegende Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass die Vorbereitung der Kampfrichterinnen und Kampfrichter, insbesondere wenn es sich um Jugendliche handelt, große Sorgfalt verdient. Es wird empfohlen, geeignete Schülerinnen und Schüler für die Tätigkeit auszubilden, wobei die Sportorganisationen um Mitarbeit gebeten werden sollten.

4.4 Anforderungen von Urkunden

Die Urkunden werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

4.4.1

Urkundenanforderungen von einzelnen Schulen oder sonstigen Veranstaltern können **nicht** bei der Druckerei oder dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erfolgen, sondern **nur** bei folgenden Stellen

Baden-Württemberg: bei den Staatlichen Schulämtern bzw. Oberschulämtern.

Bayern: Volksschulen bei den Staatlichen Schulämtern; Förderschulen, Realschulen, Gymnasien, Berufliche Schulen und Schulämter entsprechend den Angaben in der Broschüre „Schulsport-Wettbewerbe in Bayern“.

Berlin: bei den zuständigen Fachberaterinnen/Fachberatern der Außenstellen der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport.

Brandenburg: bei den Schulämtern für die Kreise und kreisfreien Städte.

Bremen: beim Senator für Bildung und Wissenschaft, Rembertiring 8-12, 28195 Bremen.

Hamburg: bei den zuständigen Kreisbeauftragten für Schulsport.

Hessen: bei den Staatlichen Schulämtern bzw. Sportämtern.

Mecklenburg-Vorpommern: bei den Schulämtern für die Kreise und kreisfreien Städte.

Niedersachsen: bei den Stadt- bzw. Kreisverwaltungen (Sportämtern). Die Berichtsbögen sind jedoch an die unmittelbar zuständige Schulbehörde zu senden.

Nordrhein-Westfalen: bei den Ausschüssen für den Schulsport in den Kreisen und kreisfreien Städten.

Rheinland-Pfalz: : bei den Sportämtern bzw. –referaten der Stadt- bzw. Kreisverwaltungen.

Saarland: bei den Landratsämtern, dem Sportamt der Stadt Saarbrücken und dem Sportamt des Stadtverbandes Saarbrücken. Die Berichtsbögen sind an das Ministerium für Bildung, Kultur und Wissenschaft zu senden.

Sachsen: bei den Schulsportreferenten der Regionalschulämter.

Sachsen-Anhalt: bei den Schulämtern für die Kreise und kreisfreien Städte.

Schleswig-Holstein: bei den Stadt- bzw. Kreisjugendpflegern.

Thüringen: bei den Schulämtern für die Kreise und kreisfreien Städte.

4.4.2 Die unter 4.4.1 aufgeführten Stellen, die Auslandsschulen, die Deutsche Sportjugend und die Spitzenfachverbände des Sports bestellen ihre Anforderungen bei

IBRo Funk und Marketing GmbH

18184 Roggentin

Bestelltelefon-Nr.: 0 18 05 32 93 29

Telefax-Nr.: 03 82 04 / 66 - 299

e-mail: dm@ibro.de

4.3 Vereine können die Urkunden bei ihren zuständigen Spitzenfachverbänden bestellen



Deutscher Leichtathletik-Verband

Alsfelder Straße 27

64289 Darmstadt

e-mail: baerbel.woeckel@leichtathletik.de

Internet: www.leichtathletik.de



Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

e-mail: bjs@tuju.de

Internet: www.tuju.de



Deutscher Schwimm-Verband

Korbacher Straße 93

34132 Kassel

e-mail: j.steuer@t-online.de

Internet: www.dsv.de

4.5 Berichterstattung

Die Schulen übersenden sofort nach jeder Veranstaltung die Berichtsbögen an die unter 4.4.1 genannten Stellen.

Die Auslandsschulen und Vereine schicken ihre Berichte an die



Deutsche Sportjugend im

Deutschen Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

e-mail: lautenbach@dsj.de

Internet: www.dsj.de

4.6 Download

Die Materialien des Handbuches der Bundesjugendspiele können auch aus dem Internet heruntergeladen werden unter der Adresse

www.bundesjugendspiele.de

Ebenso bieten sowohl die Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als auch die Homepage der Deutschen Sportjugend die Möglichkeit des Downloading. Die Adressen lauten:

www.bmfsfj.de

www.dsj.de

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 jahrgangswise. Allerdings sollte 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

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

3. Mehrkampf

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

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

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

NEUE BUNDESJUGENDSPIELE

Klassen	Alter	1. Wettkampf	2. Wettbewerb	3. Mehrkampf	
1.	6–7	Turnen Schwimmen Leichtathletik Sportart- spezifischer Mehrkampf	Vielseitigkeits- Wettbewerb der Grund- sportarten	Sportart- übergreifender Mehrkampf der drei Grund- sportarten	Primarstufe
2.	7–8				
3.	8–9				
4.	9–10				
5.	10–11				
6.	11–12	Sok. 1	Sok. 2	Sok. 2	Sok. 2
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.



Bericht über die Bundesjugendspiele 20

Wettkampf | Wettbewerb

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

Bundesland: _____ Adresse: _____

Schule: _____ PLZ: _____

Veranstalter: _____ Datum: _____

Jungen

Teilnehmer	Leichtathletik			Schwimmen			Geräturnen			
	Alter	insgesamt	darunter mit		insgesamt	darunter mit		insgesamt	darunter mit	
Sieger- urkunde			Ehren- urkunde	Sieger- urkunde		Ehren- 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			Geräturnen			
	Alter	insgesamt	darunter mit		insgesamt	darunter mit		insgesamt	darunter mit	
Sieger- urkunde			Ehren- urkunde	Sieger- urkunde		Ehren- 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										

Bericht über die Bundesjugendspiele 20 Mehrkampf

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

Bundesland: _____ Adresse: _____
 Schule: _____ PLZ: _____
 Veranstalter: _____ Datum: _____

Teilnehmer	Jungen			Mädchen			Anmerkungen
	insgesamt	darunter mit		insgesamt	darunter mit		
		Sieger- urkunde	Ehren- 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							

Veranstaltungsbericht über die Bundesjugendspiele 20

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.

1. Zahl der Veranstaltungen _____

2. Zahl der beteiligten Schulen _____

Sonderschulen _____

Grundschulen _____

Orientierungsstufen _____

Teilhauptschulen _____

Hauptschulen _____

Realschulen _____

Gymnasien _____

Gesamtschulen _____

Berufliche Schulen _____

Sonstige Schulformen _____

Sportvereine _____

Jugendgruppen _____

Anmerkungen:

Anschrift und Unterschrift des Berichterstatters

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. Es gilt die Ausgabe 2003 der Wettkampfkarte. Überpunkte und Zwischenwerte können mit der Formel berechnet werden (S. 18 f.).

3. Urkunden

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

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

Ausgabe 2003

Alter	Sprint	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer	Siegerurkunde	Ehrenurkunde
MÄDCHEN						
8	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800 m	475	625
9	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800 m	550	725
10	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800 m/2 000 m	625	825
11	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	800 m/2 000 m	700	900
12	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3kg	800 m/2 000 m	775	975
13	50 m/75 m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Kugel 3 kg	800 m/2 000 m	825	1 025
14	75 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderball 1kg/Kugel 3 kg	800 m/2 000 m	850	1 050
15	75 m/100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderball 1 kg/Kugel 3 kg	800 m/2 000 m	875	1 075
16	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderball 1 kg/Kugel 4 kg	800 m/3 000 m	900	1 100
17	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderball 1 kg/Kugel 4 kg	800 m/3 000 m	925	1 125
18	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderball 1 kg/Kugel 4 kg	800 m/3 000 m	950	1 150
19	100 m	weit/hoch	Schleuderball 1kg/Kugel 4 kg	800 m/3 000 m	950	1 150
und älter						
JUNGEN						
8	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1 000 m	450	575
9	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1 000 m	525	675
10	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g	1 000 m/2 000 m	600	775
11	50 m	weit/hoch	Schlagball 80 g/Ball 200 g	1 000 m/2 000 m	675	875
12	50 m	weit/hoch	Ball 200 g/Kugel 3 kg	1 000 m/2 000 m	750	975
13	50 m/75 m	weit/hoch	Ball 200 g/Kugel 3 kg	1 000 m/2 000 m	825	1 050
14	75 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderb. 1 kg/Kugel 4 kg	1 000 m/3 000 m	900	1 125
15	75 m/100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderb. 1 kg/Kugel 4 kg	1 000 m/3 000 m	975	1 225
16	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderb. 1 kg/Kugel 5 kg	1 000 m/3 000 m	1 050	1 325
17	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderb. 1 kg/Kugel 5 kg	1 000 m/3 000 m	1 125	1 400
18	100 m	weit/hoch	Ball 200 g/Schleuderb. 1 kg/Kugel 6 kg*	1 000 m/3 000 m	1 200	1 475
19	100 m	weit/hoch	Schleuderball 1 kg/Kugel 6 kg*	1 000 m/3 000 m	1 275	1 550
und älter						

* Es können auch 6,25 kg Kugeln verwendet werden.

Bestimmungen für Kampfrichterinnen und Kampfrichter

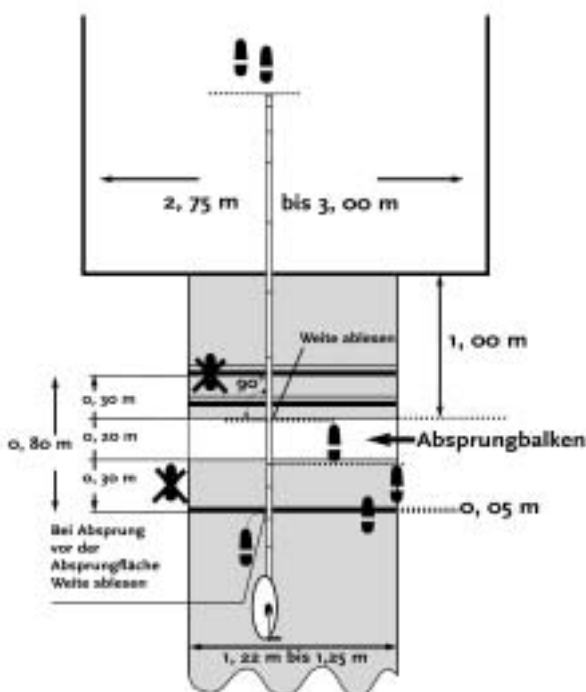
1. Allgemeines

Die Kampfrichterinnen und Kampfrichter tragen die erzielte Leistung in die Wettkampfkarten ein, indem sie die der Leistung entsprechende Zahl der Wertung markieren. Ungültige Versuche werden durch einen Haken neben der Nullpunktleistung vermerkt. Im Hochsprung wird die jeweils übersprungene Höhe markiert. Leistungen, die von der vorgedruckten Leistungstabelle nicht erfasst sind, werden am Ende der Wertungsreihe handschriftlich eingetragen. Nach dem letzten Versuch wird die für die beste Leistung angegebene Punktzahl abgelesen und in dem für die betreffende Übung vorgesehenen Raum eingetragen.

Die Wertungstabellen in der Leichtathletik bilden nach wie vor die Grundlage für die Ermittlung der Punktzahlen. Die Formeltabelle dient darüber hinaus der genauen Berechnung von Punkten zu erzielten Zwischenwerten, die in den Wertungstabellen nicht erfasst sind. Außerdem kann die Formel denjenigen, die eine rechnergestützte Auswertung vornehmen, dazu dienen, auf einfache Weise die entsprechenden Punktzahlen den erzielten Ergebnissen zuzuordnen.

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

Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Der Absprung von einer Absprungfläche ist zulässig. Diese erstreckt sich von den Kanten des Absprungbalkens 30 cm nach beiden Seiten, umfasst also insgesamt 80 cm. Die Sprungweite wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs bis zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs gemessen, wobei die Messung immer im rechten Winkel zum Balken vorgenommen wird. Gültigkeit der Sprünge siehe Zeichnung.



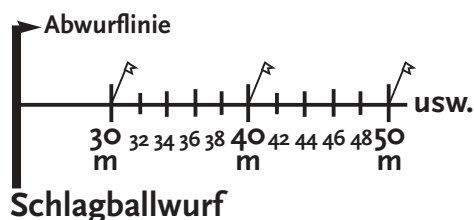
3. Hochsprung

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

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

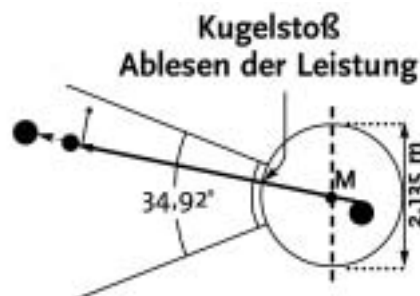
Geworfen wird nur in eine Richtung, möglichst nicht gegen den Wind. Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Die Abwurflinie wird durch eine Linie oder Latte am Boden markiert. Berühren oder Übertreten der Abwurflinie zählt als Fehlversuch und wird mit 0 Punkten gewertet. Als Leistung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

Den Wertungstabellen entsprechend sollte in halben Metern gemessen werden.



5. Kugelstoßen

Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer hat drei Versuche aus dem Stoßkreis mit 2,135 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

Ausgabe 2003

Geburtsjahrgang: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort: _____

Veranstalter: _____

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

SU EU TU

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

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

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

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

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

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

2 000 m	18:20 18:00 17:40 17:20 17:00 16:40 16:20 16:00 15:40 15:20 15:00 14:50 14:40 14:30 14:20 14:10 14:00 13:50 13:40 13:30 13:20 13:10 13:00 12:50 12:40
	3 9 16 22 29 37 44 52 60 69 78 82 87 92 97 102 107 112 118 123 129 135 141 147 153
	12:30 12:20 12:10 12:00 11:50 11:40 11:30 11:20 11:10 11:00 10:55 10:50 10:45 10:40 10:35 10:30 10:25 10:20 10:15 10:10 10:05 10:00 9:55 9:50 9:45
	160 167 174 181 188 195 203 211 219 227 232 236 240 245 249 254 259 264 268 273 278 283 289 294 299
	9:40 9:35 9:30 9:25 9:20 9:15 9:10 9:05 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48 8:45 8:42 8:39 8:36 8:33 8:30 8:27 8:24 8:21 8:18 8:15 8:12
	305 310 316 322 328 334 340 346 352 356 360 364 368 372 376 380 384 388 392 397 401 405 410 414 419
	8:09 8:06 8:03 8:00 7:58 7:56 7:54 7:52 7:50 7:48 7:46 7:44 7:42 7:40 7:38 7:36 7:34 7:32 7:30 7:28 7:26 7:24 7:22 7:20 7:18
	424 428 433 438 441 444 448 451 454 458 461 464 468 471 475 478 482 486 489 493 497 500 504 508 512
	7:16 7:14 7:12 7:10 7:08 7:06 7:04 7:02 7:00 6:58 6:56 6:54 6:52 6:50 6:48 6:46 6:44 6:42 6:40 6:38 6:36 6:34 6:32 6:30 6:28
	516 520 524 527 532 536 540 544 548 552 556 561 565 570 574 578 583 587 592 597 601 606 611 616 621
6:26 6:24 6:22 6:20 6:18 6:16 6:14 6:12 6:10 6:08 6:06 6:04 6:02 6:00 5:58 5:56 5:54 5:52 5:50 5:48 5:46 5:44 <input type="text"/>	
626 631 636 641 646 651 656 662 667 673 678 684 689 695 701 707 712 718 724 730 737 743 <input type="text"/>	

3 000 m	28:00 27:30 27:00 26:30 26:00 25:30 25:00 24:30 24:00 23:45 23:30 23:15 23:00 22:45 22:30 22:15 22:00 21:45 21:30 21:15 21:00 20:45 20:30 20:15 20:00
	7 14 20 27 34 42 50 58 66 71 75 80 84 89 94 99 104 109 115 120 126 131 137 143 150
	19:45 19:30 19:15 19:00 18:45 18:30 18:15 18:00 17:50 17:40 17:30 17:20 17:10 17:00 16:50 16:40 16:30 16:20 16:10 16:00 15:50 15:40 15:30 15:20 15:10
	156 162 169 176 183 190 197 205 210 216 221 226 232 238 244 250 256 262 268 275 281 288 295 302 309
	15:00 14:55 14:50 14:45 14:40 14:35 14:30 14:25 14:20 14:15 14:10 14:05 14:00 13:55 13:50 13:45 13:40 13:35 13:30 13:25 13:20 13:15 13:10 13:05 13:00
	316 320 324 327 331 335 339 343 347 351 355 360 364 368 372 377 381 386 390 395 400 404 409 414 419
	12:55 12:50 12:45 12:40 12:35 12:30 12:25 12:20 12:15 12:10 12:05 12:00 11:55 11:52 11:48 11:44 11:40 11:36 11:32 11:28 11:24 11:20 11:16 11:12 11:09
	424 429 434 439 444 450 455 460 466 471 477 483 487 492 497 502 507 512 517 522 527 532 537 542 546
	11:06 11:03 11:00 10:57 10:54 10:51 10:48 10:45 10:42 10:39 10:36 10:33 10:30 10:27 10:24 10:21 10:18 10:15 10:12 10:09 10:06 10:03 10:00 9:57 9:54
	550 554 559 563 567 571 575 580 584 588 593 597 602 606 611 616 620 625 630 635 640 645 650 655 660
9:51 9:48 9:45 9:42 9:39 9:36 9:33 9:30 9:27 9:24 9:21 9:18 9:15 9:12 9:09 9:06 9:03 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48 <input type="text"/>	
665 670 675 680 686 691 697 702 708 713 719 725 731 736 742 748 754 761 766 773 779 786 <input type="text"/>	

Zwischensumme: _____

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

Hochsprung	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	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,01	1,02	
	3	11	20	28	36	44	52	60	68	76	84	92	99	107	115	123	130	138	145	153	160	168	175	182	190	
	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	1,21	1,22	1,23	1,24	1,25	1,26	1,27	
	197	204	211	218	226	233	240	247	254	261	268	275	281	288	295	302	309	315	322	329	335	342	349	355	362	
	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	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	
	368	375	381	388	394	400	407	413	419	426	432	438	444	451	457	463	469	475	481	487	493	499	505	511	517	
	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	1,71	1,72	1,73	1,74	1,75	1,76	1,77	
	523	529	535	541	547	553	559	565	570	576	582	588	593	599	605	610	616	622	627	633	639	644	650	655	661	
	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	1,96							
	666	672	677	683	688	694	699	705	710	715	721	726	731	737	742	747	753	758	763							

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

Schlagball 80 g	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	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
	11	24	36	48	60	71	81	92	102	111	121	130	139	147	156	164	173	181	188	196	204	211	218	226	233
	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	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
	240	247	253	260	267	273	280	286	292	299	305	311	317	323	329	334	340	346	351	357	363	368	373	379	384
	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	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
	389	395	400	405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	459	464	469	473	478	483	487	492	496	501	505
	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	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
	510	514	518	523	527	531	536	540	544	548	552	557	561	565	569	573	577	581	585	589	593	597	601	605	609
	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	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
	613	617	620	624	628	632	636	639	643	647	651	654	658	662	665	669	673	676	680	683	687	690	694	698	701
67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0	74,5	75,0	75,5	76,0							
705	708	712	715	718	722	725	729	732	735	739	742	746	749	752	756	759	762	765							

Ballwurf 200 g	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	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	30	43	56	67	79	89	99	109	118	127	136	144	152	160	168	175	183	190	197	204	210	217	223	230
	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	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
	236	242	248	254	260	266	272	277	283	288	294	299	304	310	315	320	325	330	335	340	345	349	354	359	363
	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	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
	368	373	377	382	386	390	395	399	404	408	412	416	420	425	429	433	437	441	445	449	453	457	461	464	468
	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	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
	472	476	480	483	487	491	494	498	502	505	509	513	516	520	523	527	530	534	537	540	544	547	551	554	557
	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	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
	561	564	567	571	574	577	580	584	587	590	593	596	599	603	606	609	612	615	618	621	624	627	630	633	636
65,0	65,5	66,0	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0							
639	642	645	648	651	654	657	660	663	666	669	671	674	677	680	683	686	688	691							

Kugel	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10
	6	15	24	33	42	51	59	67	75	83	91	99	106	113	121	128	135	141	148	155	161	168	174	181	187
	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60
	193	199	205	211	217	223	229	234	240	246	251	257	262	267	273	278	283	288	294	299	304	309	314	319	324
	6,70	6,80	6,90	7,00	7,10	7,20	7,30	7,40	7,50	7,60	7,70	7,80	7,90	8,00	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	8,60	8,70	8,80	8,90	9,00	9,10
	329	333	338	343	348	352	357	362	366	371	375	380	384	389	393	398	402	406	411	415	419	423	428	432	436
	9,20	9,30	9,40	9,50	9,60	9,70	9,80	9,90	10,00	10,10	10,20	10,30	10,40	10,50	10,60	10,70	10,80	10,90	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,50	11,60
	440	444	448	453	457	461	465	469	473	477	481	485	488	492	496	500	504	508	511	515	519	523	526	530	534
	11,70	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50</						

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen

Ausgabe 2003

Geburtsjahrgang: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort: _____

Veranstalter: _____

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

SU

EU

TU

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

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

50 m	12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5
	2 6 10 15 19 24 28 33 37 42 47 52 57 62 67 73 78 84 89 95 101 107 113 119 125
	10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 8,2 8,1 8,0
	131 138 144 151 158 165 172 179 187 194 202 210 218 226 234 243 252 261 270 279 289 299 309 319 330
	7,9 7,8 7,7 7,6 7,5 7,4 7,3 7,2 7,1 7,0 6,9 6,8 6,7 6,6 6,5 6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 5,9 5,8 <input type="text"/> <input type="text"/>
340 352 363 375 386 399 411 424 439 451 465 480 494 510 525 542 558 575 593 612 630 650 <input type="text"/> <input type="text"/>	

75 m	17,9 17,8 17,7 17,6 17,5 17,4 17,3 17,2 17,1 17,0 16,9 16,8 16,7 16,6 16,5 16,4 16,3 16,2 16,1 16,0 15,9 15,8 15,7 15,6 15,5
	5 6 12 15 19 22 26 30 33 37 41 45 49 53 57 61 65 69 73 78 82 86 91 95 100
	15,4 15,3 15,2 15,1 15,0 14,9 14,8 14,7 14,8 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14,0 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5 13,4 13,3 13,2 13,1 13,0
	104 103 114 118 123 128 133 138 143 148 154 159 164 170 175 181 187 192 198 204 210 216 222 229 235
	12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12,0 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11,0 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5
242 248 255 262 269 276 283 290 297 305 312 320 328 336 344 352 361 369 378 387 396 405 414 424 434	
10,4 10,3 10,2 10,1 10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5 8,4 8,3 <input type="text"/> <input type="text"/>	
444 454 464 474 485 496 507 518 530 542 554 566 579 591 604 618 631 645 660 674 689 705 <input type="text"/> <input type="text"/>	

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

1 000 m	7:40 7:30 7:20 7:10 7:00 6:55 6:50 6:45 6:40 6:35 6:30 6:25 6:20 6:15 6:10 6:05 6:00 5:56 5:52 5:48 5:44 5:40 5:36 5:32 5:28
	2 10 19 27 37 41 46 51 57 62 67 73 78 84 90 96 103 108 113 119 124 130 136 142 148
	5:24 5:20 5:16 5:12 5:09 5:06 5:03 5:00 4:57 4:54 4:51 4:48 4:45 4:42 4:40 4:38 4:36 4:34 4:32 4:30 4:28 4:26 4:24 4:22 4:20
	154 161 167 174 179 184 190 195 201 207 213 219 225 231 235 239 244 248 253 257 262 266 271 276 281
	4:18 4:16 4:14 4:12 4:10 4:08 4:06 4:04 4:02 4:00 3:58 3:56 3:54 3:52 3:50 3:48 3:46 3:44 3:42 3:40 3:38 3:36 3:35 3:34 3:33
286 291 296 301 307 312 317 323 329 334 340 346 352 358 364 371 377 384 391 397 404 411 415 419 422	
3:32 3:31 3:30 3:29 3:28 3:27 3:26 3:25 3:24 3:23 3:22 3:21 3:20 3:19 3:18 3:17 3:16 3:15 3:14 3:13 3:12 3:11 3:10 3:09 3:08	
426 430 433 437 441 445 449 453 457 461 465 469 473 477 482 486 490 495 499 503 508 512 517 522 526	
3:07 3:06 3:05 3:04 3:03 3:02 3:01 3:00 2:59 2:58 2:57 2:56 2:55 2:54 2:53 2:52 2:51 2:50 2:49 2:48 2:47 2:46 2:45 2:44 2:43	
531 536 541 546 551 556 561 566 571 576 581 587 592 598 603 609 614 620 626 632 638 644 650 656 662	
2:42 2:41 2:40 2:39 2:38 2:37 2:36 2:35 2:34 2:33 2:32 2:31 2:30 2:29 2:28 2:27 2:26 2:25 2:24 2:23 2:22 2:21 <input type="text"/> <input type="text"/>	
669 675 682 688 695 701 708 715 722 729 736 744 751 758 766 774 781 789 797 805 814 822 <input type="text"/> <input type="text"/>	

2 000 m	18:20 18:00 17:40 17:20 17:00 16:40 16:20 16:00 15:40 15:30 15:20 15:10 15:00 14:50 14:40 14:30 14:20 14:10 14:00 13:50 13:40 13:30 13:20 13:10 13:00
	5 11 17 23 29 36 42 49 57 61 64 68 73 77 81 85 90 94 99 104 109 114 119 124 130
	12:50 12:40 12:30 12:20 12:10 12:00 11:50 11:40 11:30 11:20 11:10 11:00 10:55 10:50 10:45 10:40 10:35 10:30 10:25 10:20 10:15 10:10 10:05 10:00 9:55
	135 141 147 153 159 165 172 178 185 192 200 207 211 215 219 223 227 231 236 240 244 249 253 258 262
	9:50 9:45 9:40 9:35 9:30 9:25 9:20 9:15 9:10 9:05 9:00 8:56 8:52 8:48 8:44 8:40 8:36 8:32 8:28 8:24 8:20 8:16 8:12 8:09 8:06
267 272 277 282 287 292 297 303 308 314 319 324 329 333 338 343 348 353 358 364 369 374 380 384 388	
8:03 8:00 7:57 7:54 7:51 7:48 7:45 7:42 7:39 7:36 7:33 7:30 7:27 7:24 7:21 7:18 7:15 7:12 7:09 7:06 7:03 7:00 6:58 6:56 6:54	
392 397 401 405 410 414 419 424 428 433 438 443 448 453 458 463 468 474 479 485 490 496 500 503 507	
6:52 6:50 6:48 6:46 6:44 6:42 6:40 6:38 6:36 6:34 6:32 6:30 6:28 6:26 6:24 6:22 6:20 6:18 6:16 6:14 6:12 6:10 6:08 6:06 6:04	
511 515 519 523 527 531 536 540 544 548 553 557 561 566 570 575 579 584 589 593 598 603 608 613 618	
6:02 6:00 5:58 5:56 5:54 5:52 5:50 5:48 5:46 5:44 5:42 5:40 5:38 5:36 5:34 5:32 5:30 5:28 5:26 5:24 5:22 5:20 <input type="text"/> <input type="text"/>	
623 628 633 638 644 649 655 660 666 671 677 683 688 694 700 706 712 718 725 731 737 744 <input type="text"/> <input type="text"/>	

3 000 m	29:00 28:30 28:00 27:30 27:00 26:30 26:00 25:30 25:00 24:30 24:00 23:40 23:20 23:00 22:40 22:20 22:00 21:45 21:30 21:15 21:00 20:45 20:30 20:15 20:00
	4 9 14 20 26 32 38 44 51 58 66 71 76 81 87 92 98 103 107 112 117 122 127 132 137
	19:45 19:30 19:15 19:00 18:45 18:30 18:15 18:00 17:45 17:30 17:15 17:00 16:50 16:40 16:30 16:20 16:10 16:00 15:50 15:40 15:30 15:20 15:10 15:00 14:50
	143 148 154 160 166 172 179 185 192 199 206 213 219 224 229 234 240 245 251 257 263 269 275 281 288
	14:40 14:30 14:25 14:20 14:15 14:10 14:05 14:00 13:55 13:50 13:45 13:40 13:35 13:30 13:25 13:20 13:15 13:10 13:05 13:00 12:55 12:50 12:45 12:40 12:35
294 301 304 308 311 315 319 322 326 330 333 337 341 345 349 353 357 361 365 370 374 378 383 387 391	
12:30 12:25 12:20 12:15 12:10 12:05 12:00 11:55 11:50 11:45 11:40 11:35 11:30 11:25 11:20 11:15 11:10 11:05 11:00 10:56 10:52 10:48 10:44 10:40 10:36	
396 401 405 410 415 420 425 430 435 440 445 451 456 461 467 473 476 484 490 495 500 505 510 515 520	
10:32 10:28 10:24 10:20 10:16 10:12 10:08 10:04 10:00 9:57 9:54 9:51 9:48 9:45 9:42 9:39 9:36 9:33 9:30 9:27 9:24 9:21 9:18 9:15 9:12	
525 530 535 541 546 552 557 563 568 573 577 582 586 591 595 600 604 609 614 619 623 628 633 638 643	
9:09 9:06 9:03 9:00 8:57 8:54 8:51 8:48 8:45 8:42 8:39 8:36 8:33 8:30 8:27 8:24 8:21 8:18 8:15 8:12 8:09 8:06 <input type="text"/> <input type="text"/>	
649 654 659 664 670 675 680 686 692 697 703 709 715 721 727 733 739 745 751 758 764 771 <input type="text"/> <input type="text"/>	

Zwischensumme: _____

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
	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	529	534	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	639	644	648	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							

Weit- sprung	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	3,21	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	669	673	676	680	683	687	690	694	697	700	704	707	
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							

Schlag- ball 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	461	464	467	469	472	475	478	481	484	486	489	492	495	497	500	503	506
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							

Ball- wurf 200 g	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	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
	5	14	24	33	41	49	57	64	71	78	85	92	98	105	111	117	123	128	134	140	145	150	156	161	166
	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	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
	171	176	181	186	190	195	199	204	209	213	217	222	226	230	234	238	243	247	251	255	259	262	266	270	274
	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	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
	278	281	285	289	292	296	300	303	307	310	314	317	320	324	327	331	334	337	341	344	347	350	353	357	360
	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	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
	363	366	369	372	375	378	381	384	387	390	393	396	399	402	405	408	411	414	416	419	422	425	428	430	433
	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	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
	436	439	441	444	447	450	452	455	458	460	463	465	468	471	473	476	478	481	483	486	489	491	494	496	499
66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	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	
501	503	506	508	511	513	516	518	521	523	525	528	530	532	535	537	539	542	544	546	549	551	553	556	558	
79,0	79,5	80,0	80,5	81,0	81,5	82,0	82,5	83,0	83,5	84,0	84,5	85,0	85,5	86,0	86,5	87,0	87,5	88,0							
560	562	565	567	569	571	574	576	578	580	582	585	587	589	591	593	596	598	600							

Kugel	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50
	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
	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20								

Formeln für die Punkteberechnung

Mädchen

Disziplin/Distanz	h+e	a	c
50 m	h+e	3.64800	0.00660
75 m	h+e	3.99800	0.00660
100 m	h+e	4.00620	0.00656
800 m		2.02320	0.00647
2 000 m		1.80000	0.00540
3 000 m		1.75000	0.00500
Hochsprung		0.88070	0.00068
Weitsprung		1.09350	0.00208
Kugelstoß		1.27900	0.00398
Schleuderball		1.08500	0.00921
200-g-Ballwurf		1.41490	0.01039
80-g-Schlagballwurf		2.02320	0.00874

Ausgabe 2003

Jungen

Disziplin/Distanz	h+e	a	c
50 m	h+e	3.79000	0.00690
75 m	h+e	4.10000	0.00664
100 m	h+e	4.34100	0.00676
1 000 m		2.15800	0.00600
2 000 m		1.78400	0.00600
3 000 m		1.70000	0.00580
Hochsprung		0.84100	0.00080
Weitsprung		1.15028	0.00219
Kugelstoß		1.42500	0.00370
Schleuderball		1.59500	0.009125
200-g-Ballwurf		1.93600	0.01240
80-g-Schlagballwurf		2.80000	0.01100

Lauf (h): $P = \frac{(D:(M+\text{Zuschlag})) \cdot a}{c}$ Die über die Formel errechneten Werte sind in jedem Falle auf ganze Zahlen abzurunden.

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

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

Erläuterung: h= Handzeitmessung
 e= Elektronische Zeitmessung
 P= Punkte
 D= Distanz; Laufstrecke in Metern
 Zuschlag= Strecken bis einschließlich 300 m = 0,24
 über 400 m kein Zuschlag = 0,14
 M= Messwert oder Zeiten in Sekunden,
 Leistung Höhen/Weiten in Metern umzurechnen!

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

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

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

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

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: $= (\text{Wurzel}(M) - 0,8807) : 0,0068$

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

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

Jungen

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

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

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

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

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

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

Wettkampf

Grundsportart

Gerätturnen

Erläuterungen

Wettkampfkarten

Auswertung



Erläuterungen zum Wettkampf: Gerättturnen

1. Allgemeines

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

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

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

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

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

2. Wertung

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

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

Grundpunktzahl

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

Gutpunkte

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

Grundpunktzahl erreicht:

Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend).

1 Gutpunkt:

Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).

2 Gutpunkte:

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

3 Gutpunkte:

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

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

Zusatzpunkte

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

Die einzelnen Mitglieder der Gruppe können unterschiedlich bewertet werden.

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

1 Zusatzpunkt:

Übung mit Mängeln noch gelungen.

2 Zusatzpunkte:

Übung mit kleinen Mängeln gelungen.

3 Zusatzpunkte:

Übung fehlerlos geturnt, sehr guter Gesamteindruck.

Abzüge oder Minuspunkte

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

0,5 Punkte:

Ü 1 und Ü 2

1 Punkt:

Ü 3 bis Ü 4

2 Punkte:

Ü 5 bis Ü 7

Wird ein Element mit Hilfegebung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugregel wie oben. Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt.

Das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Übungsversuche

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

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

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

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Siegerurkunden und Teilnehmerurkunden 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 Teilnehmerurkunde:

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

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

4. Grundsätzliche Hinweise

Die Wettkämpfe sollten nach Möglichkeit an einem Tag durchgeführt werden.

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

Standfehler bei Abgängen

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

Einsatz von Weichböden

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

Geräthöhen/Sprungbretteinsatz

Die Geräthöhen beim Sprung dürfen nicht verringert werden.

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

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

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

Sprunggeräte

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

5. Anrechenbarkeit für andere Leistungsabzeichen

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

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

Praxisbeispiel

Ein Kind wählt die in der abgebildeten Wettkampfkarte schraffierten fünf Übungen und bekommt Grundpunkte (erste Zahl) sowie Zusatzpunkte (zweite Zahl). Die niedrigsten zwei Summen (=Wertung) werden zu Streichnoten (schraffiert).

Geräte und Pflichtelemente							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte	Miteinander
Ü₁ 1 Grundpunkt	Schlussränge, Rückenschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70–0,90 m): Aufhocken, 2–3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung		(Steht für Klasse 2 nicht zur Auswahl)
Punkte		1+2=3	1+3=4			=4	
Ü₂ 2 Grundpunkte	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz, Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing zum Außenquersitz, Niedersprung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung		Schattenhockwende über Turnbänke (2–5 Kinder können zusammen 3 Zusatz- punkte für jedes Kind erturnen)
Punkte	2+2=4			2+3=5	2+0=3	(4+5)=9	+2 Zusatzpunkte
Endpunktzahl: 4+9+2=15 Punkte							

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

SU EU TU

Wettkampfkarte im Gerätturnen in der Primar-/Orientierungsstufe

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

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

Wettkampfkarte im Gerätturnen in der Sekundarstufe

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____ SU EU TU

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

Geräte und Pflichtelemente							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Klassen/ Altersstufen							
Ü1	Schlussprünge, Rückschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70–0,90 m): Aufhocken, 2–3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung	Schattenhockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwing zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung	Schattenhockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rücksprung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außenquerstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche	Pyramide	
Punkte							
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwing in den Grätschsit, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (1,00 m): Sprunghocke	Schattenrollen	
Punkte							
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsit, 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							
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 Grätschsit, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Sicherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche	Gruppenübung 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, Schwungstemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstützüberschlag	Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag (gestreckt oder gewinkelt)	Fließendes Minitrampolinspringen	
Punkte							

Wettkampf Gerätturnen

Übung		Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen					
Klassen/ Altersstufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	
Ü1 ab 1. Klasse 6-7 Jahre	Schlussstrünge Rückenschaukel Stretksprung 	Sprung in den Stütz Abzug in den Beugehang gehockt Senken zum Stand 	Sprung in den Stütz Vorschwing in den 4-Füßlerstand rücklings Schwingen im Stütz 	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Stretksprung 	Kasten lang (0,70-0,90 m): Aufhocken 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Stretksprung, Landung 	Schattenhockwende auf die Bank (nur 1. Klasse) usw.	

Ü2 ab 2. Klasse 8 Jahre	Scherhandstand Rolle vorwärts Zurückrollen in die Kerze 	Stütz und Abzug Überdrehen rückwärts Abdruck und Überdrehen vorwärts 	Sprung in den Stütz Vor- und Rückschwung Vorschwing zum Außenquersitz Niedersprung 	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Grätschsprung 	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Stretksprung, Landung 	Schattenhockwende über die Bank (nur 2. Klasse) usw.
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Wettkampf Gerätturnen

Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen							
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	
Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätschstand 	Aufschwung mit Abdruckhilfe 	Sprung in den Stütz 	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz, Überspreizen 	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche 	Pyramide (nur 3. Klasse) 	
	Rolle vorwärts 	Rückschwung in den Stand 	Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings 	Stretksprung 	Stretksprung 	oder: 	oder:
	Scherhandstand 	Unterschwung aus dem Stand 	Kehre zum Außenquerstand 	Abgang: Hocksprung 	oder: 	oder: 	oder:

Ü4 ab 4. Klasse 10 Jahre	Rolle vorwärts 	Aufschwung 	Vorschwung in den Grätschstütz 	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende 	Bock/Pferd/Kasten (1,00 m): Sprunghocke 	Schattenrollen (nur 4. Klasse) 	
	Handstand 	Knieaufschwung 	Schwingen im Stütz 	Stretksprung mit Fußwechsel 	Stretksprung mit Fußwechsel 	oder: 	Schattenrollen (nur 4. Klasse)
	Rad 	Unterschwung aus dem Stand 	Rückschwung und Hockwende 	Pferchensprung 	Pferchensprung 	oder: 	Schattenrollen (nur 4. Klasse)

Wettkampf Gerätturnen

Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen						
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle	Aufschwung	Kippe in den Grätschsitz	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig)	T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche	Synchronräder (nur 5.-7. Klasse)
	Handstand-Abrollen	Hüftumschwung	Schwingen im Stütz	Standwaage		
	Radwende	Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Hohe Wende	Abgang: Grätschwinkelsprung		

Ausgabe 2003

Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen	Aufzug	Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig)	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche	Gruppentübung an freigelegtem Gerät (nur 8.-10. Klasse)
	Rolle rückwärts durch den Handstand	Hüftumschwung	Schwungsterne in den Grätschsitz	Scherhandstand oder Rolle vorwärts		
	Radwende	Unterschwung aus dem Stütz	Wendekette	Abgang: Radwende		

Wettkampf Gerätturnen

Übung		Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen					
Klassen/ Altersstufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	
Ü7 ab 11. Klasse	Radwende-Grätschsprung 	(Spreiz-)Kippaufschwung 	Oberarmkippe 	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand) 	Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz- Sprungüberschlag gestreckt 	Fließendes Minitrampolinspringen 	
	Felgrolle 	Hüftumschwung 	Schwungstemme vorwärts in den Stütz 	flüchtiger Handstand 	oder Handstütz- Sprungüberschlag gewinkelt 	A B C D 	
17-19 Jahre	Handstütz-Überschlag (gestreckt oder gespreizt) 	oder Aufgrätschen zum Unterschwung 	Kreishockwende 	Abgang: Handstütz-Überschlag 	oder Wendeknecht 		

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 Punktwertung 1 bis 15 ist in den Wettkampfkarten eine Zeit bzw. Strecke zugeordnet.

3. Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des Bundespräsidenten, Siegerurkunden und Teilnehmerurkunden vergeben.

Ehrenurkunde: mindestens 27 Punkte

Siegerurkunde: mindestens 15 Punkte

Wer diese Punktzahl nicht erreicht, erhält eine Teilnehmerurkunde.

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 Rückenraul. 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.

WETTKAMPFKARTEN UND WERTUNGSBÖGEN
AUF DEN FOLGENDEN SEITEN



Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

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

Ehrenurkunde
 Siegerurkunde
 Teilnehmerurkunde

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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		8 Jahre
Summe:																	

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		
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		9 Jahre
Summe:																	

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		
50 m in Rückenlage	01:49	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	1:15	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		10 Jahre
Summe:																	

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		
50 m Rücken	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	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		
Summe:																	

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		
50 m Rücken	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		
Summe:																	

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Veranstalter: _____ Land: _____ Ehrenurkunde
 Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____ Siegerurkunde
 Teilnehmerzahl: _____ Auswertungsbogen Nr.: _____ Teilnehmerurkunde
 Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
50 m Freistil in Bauchlage	01:29	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47		
50 m Rücken	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52	00:50		
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m		
25 m Schmetterling	00:53	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22		
Summe:																	

13
Jahre

100 m Brust oder	02:59	02:52	02:45	02:39	02:33	02:27	02:21	02:16	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50		
100 m Kraul	02:13	02:09	02:05	02:01	01:58	01:55	01:52	01:49	01:47	01:45	01:43	01:41	01:40	01:39	01:38		
100 m Rücken oder	02:23	02:19	02:15	02:11	02:08	02:05	02:02	01:59	01:57	01:55	01:53	01:51	01:50	01:49	01:48		
50 m Schmetterling	01:34	01:29	01:25	01:21	01:17	01:13	01:10	01:07	01:04	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52		
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m		
Summe:																	

14
Jahre

100 m Brust oder	02:54	02:47	02:40	02:34	02:28	02:22	02:15	02:11	02:06	02:02	01:58	01:54	01:51	01:48	01:45		
100 m Kraul	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50	01:47	01:45	01:43	01:41	01:39	01:38	01:37	01:36		
100 m Rücken oder	02:21	02:17	02:13	02:09	02:06	02:03	02:00	01:57	01:55	01:53	01:51	01:49	01:48	01:47	01:46		
50 m Schmetterling	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:50	00:49	00:48		
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m		
Summe:																	

15
Jahre

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Veranstalter: _____ Land: _____ Ehrenurkunde
 Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____ Siegerurkunde
 Teilnehmerzahl: _____ Auswertungsbogen Nr.: _____ Teilnehmerurkunde
 Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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		
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, 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		
Summe:																	

16
Jahre

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		
100 m Kraul	02:07	02:03	01:59	01:55	01:52	01:49	01:46	01:43	01:41	01:39	01:37	01:35	01:34	01:33	01:32		
100 m Rücken oder	02:17	02:13	02:09	02:05	02:02	01:59	01:56	01:53	01:51	01:49	01:47	01:45	01:44	01:43	01:42		
50 m Schmetterling	01:18	01:14	01:10	01:06	01:02	00:59	00:56	00:53	00:51	00:49	00:47	00:45	00:44	00:43	00:42		
Streckentauchen, 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		
Summe:																	

17
Jahre

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		
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	1:31	01:30		
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, 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		
Summe:																	

18
Jahre

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

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

Ehrenurkunde
 Siegerurkunde
 Teilnehmerurkunde

Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

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

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Veranstalter: _____ Land: _____ Ehrenurkunde
 Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____ Siegerurkunde
 Teilnehmerzahl: _____ Auswertungsbogen Nr.: _____ Teilnehmerurkunde
 Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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 in Rückenlage	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	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 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		
Summe:																	

Ausgabe 2003

13
Jahre

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		
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		
Summe:																	

14
Jahre

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		
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		
Summe:																	

15
Jahre

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Veranstalter: _____ Land: _____ Ehrenrurkunde
 Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____ Siegerurkunde
 Teilnehmerzahl: _____ Auswertungsbogen Nr.: _____ Teilnehmerurkunde
 Name und Vorname: _____ Gesamtpunkte: _____

L=Erreichte Leistung – P=Punkte

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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	00:57	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		
Summe:																	

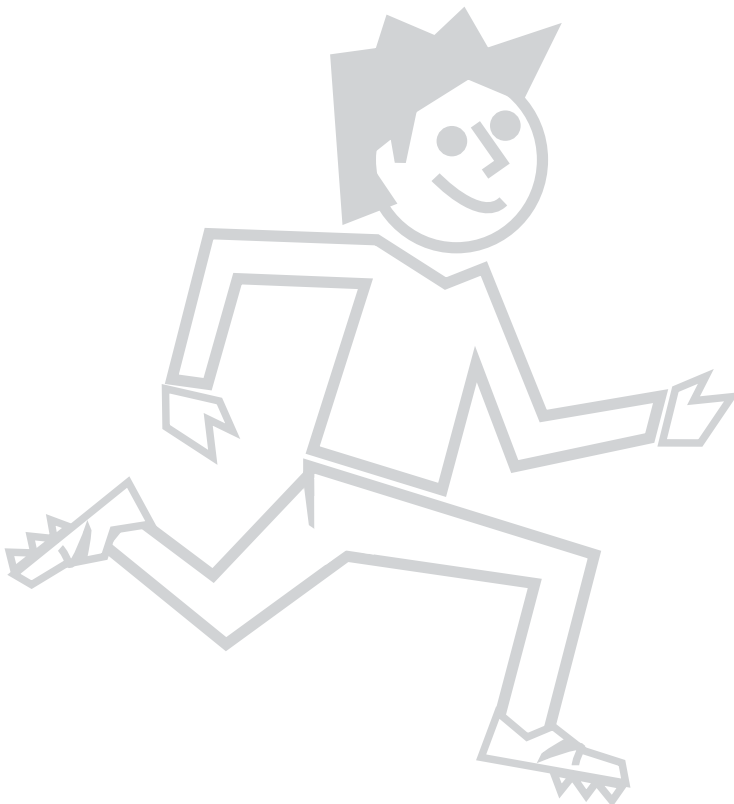
Ausgabe 2003

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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		
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		
Summe:																	

PUNKTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
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		
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		
Summe:																	

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb der
Grundsportart
Leichtathletik



Erläuterungen zum Wettbewerb: Leichtathletik

1. Übungsangebot

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

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

Die Übungen ändern sich alle zwei Klassenstufen.

2. Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Vierkampf. Aus jedem Disziplinblock ist eine der jeweiligen Klassenstufe angemessene Aufgabe anzubieten. Die Lehrkraft bzw. die Veranstaltungleitung 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 (Beispiel: S. 64). Die Punkte aus den einzelnen Disziplinen werden nach der jeweiligen Platzierung wie folgt erteilt:

- 3 Punkte für 20 % der Gruppe,**
- 2 Punkte für 50 % der Gruppe,**
- 1 Punkt für 30 % der Gruppe** (siehe auch Muster).

Die Vergabe der Ehren-, Sieger- oder Teilnehmerurkunden erfolgt nach der Addition der Punkte und wird nach folgendem Maßstab (siehe vorne) festgelegt:

- Die vorderen 20 % erhalten die Ehrenurkunde,**
- die mittleren 50 % erhalten die Siegerurkunde,**
- die anderen 30 % erhalten die Teilnehmerurkunde.**

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

Die Handhabung des Auswertungsbogens ist sehr einfach, wenn die Vergabe der Punkte nach jeder Übung erfolgt.

4. Auswertung anhand des Bogens

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

- 20 % = $\frac{1}{5}$ der Gruppe,**
- 50 % = $\frac{1}{2}$ der Gruppe,**
- 30 % = übrige Gruppe.**

Die Zahl der Schülerinnen und Schüler sollte 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 sollte gesondert gewertet

werden, so dass beim Vierkampf die jeweils entsprechenden Punkte gezählt werden können.

Bei gleicher Punktzahl sollte die Platzziffer intern weiter gezählt werden (z. B. 2 x Platz 1, danach Platz 3 etc.). Übungen, die von vornherein keine messbare Leistung oder Platzierungen ergeben (z. B. 15- oder 30-Minuten-Lauf), sollten folgendermaßen bewertet werden:

- gemeistert = 3 Punkte**
- gemeistert mehr als die Hälfte = 2 Punkte**
- nicht gemeistert, aber angetreten (weniger als die Hälfte der Zeit/Strecke) = 1 Punkt**
- nicht angetreten = 0 Punkte**

5. 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:

Mannschaftswettkampf statt Bundesjugendspiele ohne Einzelwertung – besonders für Grundschulen geeignet.
Als Ergänzungswettkampf eignen sich besonders:

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

Wertung: Gesamtpunktzahl durch die Anzahl der Schülerinnen und Schüler dividieren

6. 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/ Altersstufen		schnell laufen	Seite	weit/hoch springen	Seite
1./2. 6–8 Jahre	A	Wendesprint (2 x 15 m)	43	Froschsprung	44
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)	43	„Hoch“-Sprung (nach hochhäng. Gegenstand)	44
	C	Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)	43	„Wassergraben“-Sprung (Zonensprung)	44
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 15 m)	43		
3./4. 8–10 Jahre	A	Dreieckssprint (je 12 m Seitenlänge)	47	Zielsprung	48
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)	47	Mutsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)	48
	C	Hindernissprint (35 m)	47	Zonenhochsprung	48
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 20 m)	47		
5./6. 10–12 Jahre	A	Wendesprint (2 x 25 m)	51	Additionszonenweitsprung	52
	B	50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)	51	Watussisprung	52
	C	Hindernissprint (40 m)	51	Stabweitsprung („Wassergraben“-Weitsprung)	52
	D				
7./8. 12–14 Jahre	A	60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart	55	Zonenweitsprung	56
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30 m)	55	Risikohochsprung	56
	C	Hindernissprint (50 m)	55	Watussisprung	56
	D			Stabhoch-Weitsprung (als Schnupperangebot)	56
9./10. 14–16 Jahre	A	75-m-Sprint aus dem Tiefstart	60	Zonenweitsprung	61
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40 m)	60	Risikohochsprung	61
	C	Hindernissprint (60 m)	60	Watussisprung	61
	D				

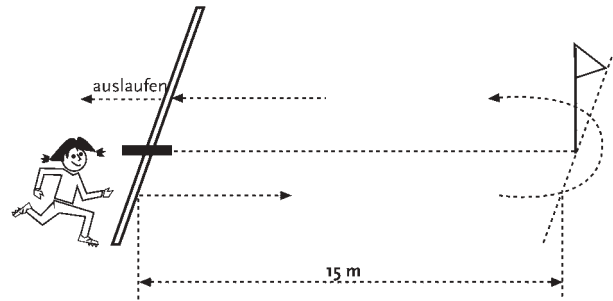
Auswahl der Übungsangebote für einen Vierkampf

Klassen/ Altersstufen		weit werfen/stoßen	Seite	ausdauernd laufen	Seite
1./2. 6–8 Jahre	A	Zielweitwurf übers Tor	45	Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf	46
	B	„Fenster“-Wurf (z. B. auf ein Tor)	45	„Transport“-Lauf	46
	C	Zonenweitwurf	45	Lauf „über Stock und über Stein“	46
	D				
3./4. 8–10 Jahre	A	Zielweitwurf übers Tor	49	Lauf über 10 Minuten	50
	B	Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z. B. Tor)	49	„Transport“-Lauf	50
	C	Medizinballstoß (1 kg)	49	Stadion-Cross	50
	D				
5./6. 10–12 Jahre	A	Zonenweitwurf über Höhenorientierer	53	Lauf über 15 Minuten	54
	B	Medizinballstoß (1,5 kg)	53	„Transport“-Lauf	54
	C	Gedrehter Wurf	53	Zeit-Schätzlauf	54
	D			Stadion-Cross	54
7./8. 12–14 Jahre	A	Gedrehter Wurf	58	Lauf über 30 Minuten	59
	B	Kugelstoß (3 kg)	58	„Transport“-Lauf	59
	C	Weitwurf (Schlagwurf)	58	Schul-Meile	59
	D			Lauf-Rallye	59
9./10. 14–16 Jahre	A	Gedrehter Wurf	62	Lauf über 60 Minuten	63
	B	Kugelstoß (3 kg, evtl. 4 kg)	62	Ausdauer-Biathlon	63
	C	Weitwurf (Schlagwurf)	62	Mini-Marathon	63
	D				

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 1./2.

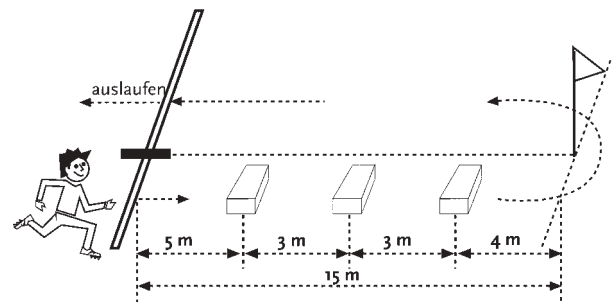
A Wendesprint (2 x 15 m)

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



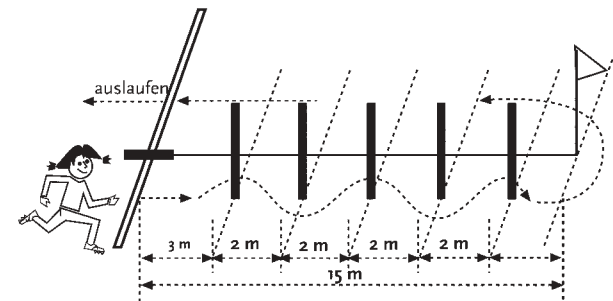
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)

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



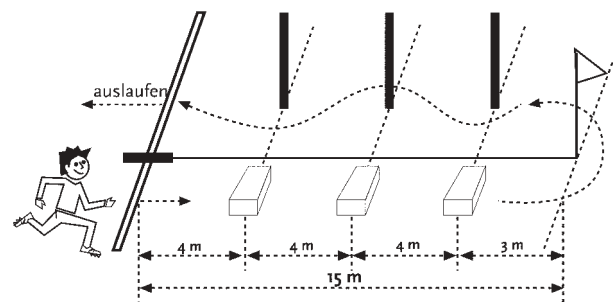
C Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)

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



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

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



Organisatorische Hinweise:

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

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

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

Wertung:

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

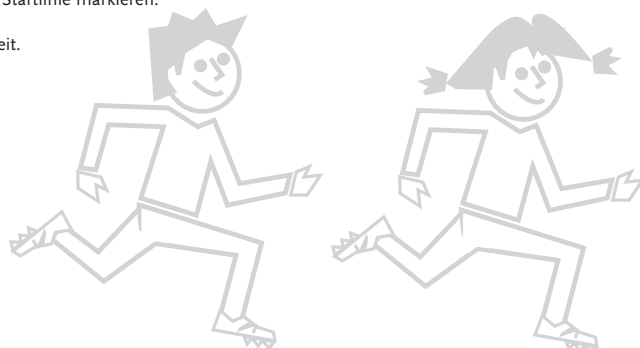
Erforderliches Material:

A: eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.

B: eine Markierungsstange, drei Kartons und eine Stoppuhr.

C: zwei Markierungsstangen und eine Stoppuhr.

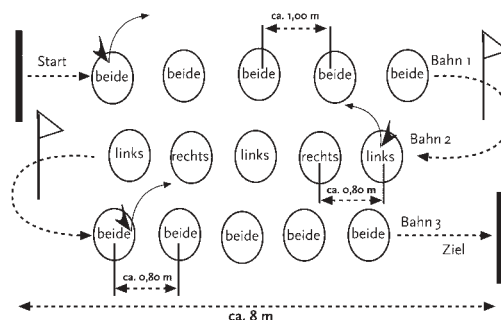
D: drei Kartons, vier Markierungsstangen und eine Stoppuhr.



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

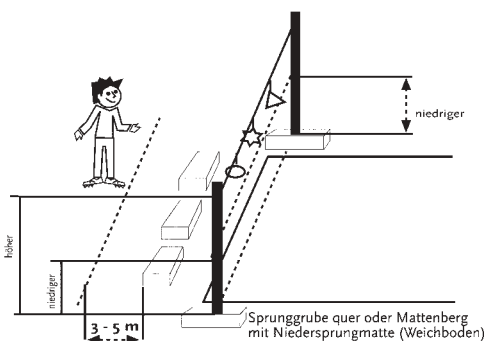
A Froschsprung

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand; Schülerin bzw. Schüler bleibt in der 1. Bahn, dann einbeinige Sprünge l - r - l - r, oder r - l - r - l 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.



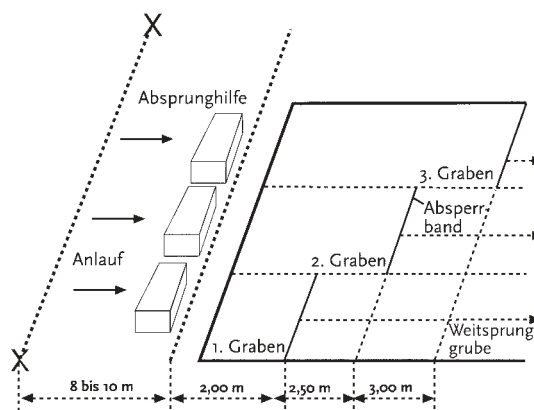
B „Hoch“-Sprung (nach einem hoch hängenden Gegenstand)

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 „Sandglätter“.

C: Entsprechende Anzahl Kastendeckel und/oder Sprungbretter. Abspermbandstreifen, 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. Abspermbandstreifen befestigen, an den Enden mit Sand beschweren oder mit feststeckenden langen Nägeln.

Wertung:

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

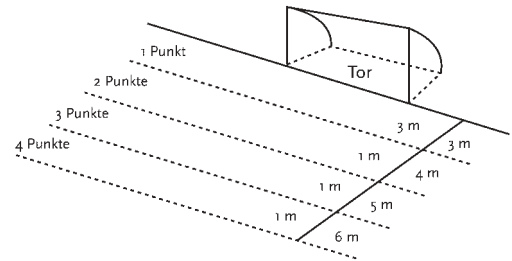
B: Die niedrigste Höhe ergibt 1 Punkt, die mittlere 2 und die größte Höhe 3 Punkte. Höchste Punktezahl wären 12, die niedrigste 4 Punkte.

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

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

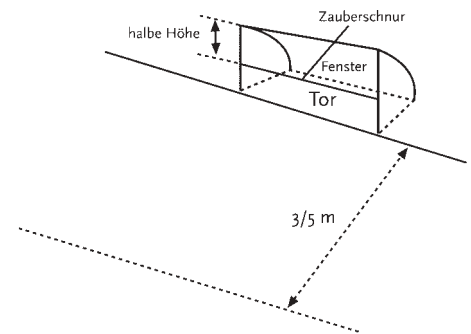
A Zielweitwurf übers Tor

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



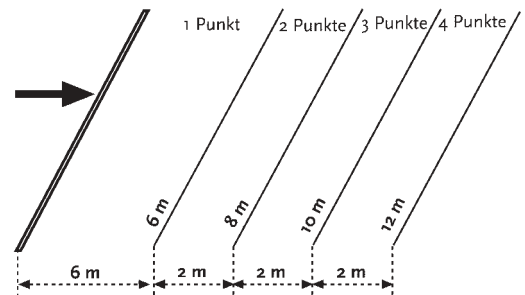
B „Fenster“-Wurf (z.B. auf ein Tor)

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



C Zonenweitwurf

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



Organisatorische Hinweise:

A: Vier markierte Wurfzonen mit unterschiedlichen Abständen vom Ziel.
 B: Eine Markierungslinie vor dem Tor.
 C: In zwei Wurfbahnen nebeneinander = zwei Gruppen werfen gleichzeitig.

Erforderliches Material:

A/B: Bälle wie oben genannt, Tor oder Höhenorientierer.
 C: Baustellen-Bänder für Tennisbälle, Bälle, Wurf-Stäbe.

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A/B: Zunächst freies Werfen in die Höhe, Kern- bzw. Schlagwurf üben.
 C: Zunächst freie Wurfversuche mit den verschiedenen Geräten in die Höhe und in die Weite.

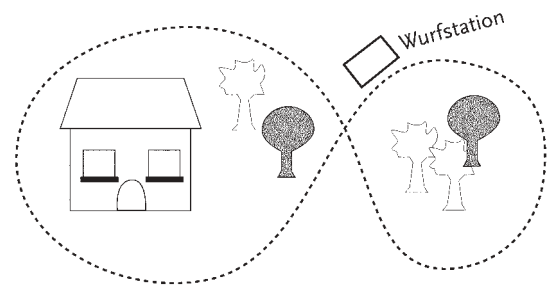
Wertung:

A/C: Addition der Entfernungspunkte.
 B: 4 Punkte sind maximal zu erreichen.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 1./2.

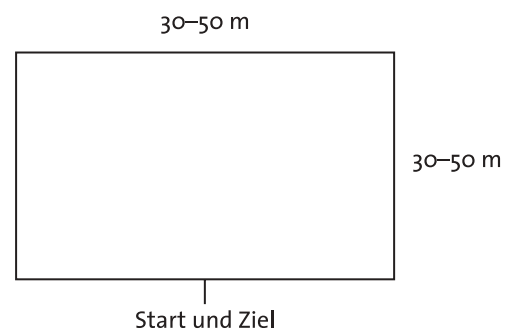
A Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf

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



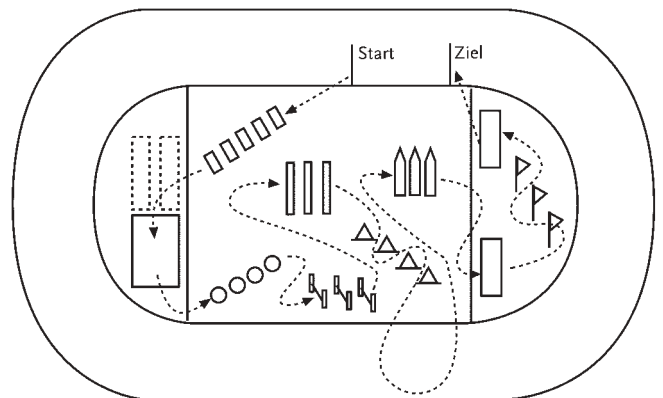
B „Transportlauf“

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



C Lauf „über Stock und über Stein“

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



Organisatorische Hinweise:

A: Das Gelände muss übersichtlich sein; zu Beginn einer neuen Runde Wurfmöglichkeit (Abstand zur Wurfwand: 5 m).

B: An der Station wird dem Läufer pro gelaufene Runde ein Gegenstand übergeben. C: klare Streckenführung vornehmen, gemeinsamer Start.

Erforderliches Material:

A: Stoppuhr; pro Schülerin bzw. Schüler ein Schlagball oder Tennisball, der während des Laufes mitgeführt wird; drei Matten 1 x 2 m; alternativ drei abgesteckte Felder dieser Größe; Wurfbox oder Wurfwand.

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

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

Notwendiges Personal:

A: ein Zeitnehmer, eine Aufsicht an der Matte.

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

C: eine Person am Zieleinlauf.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Minutenläufe mit Gehpausen.

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

C: Läufe im Gelände (mit Hindernissen).

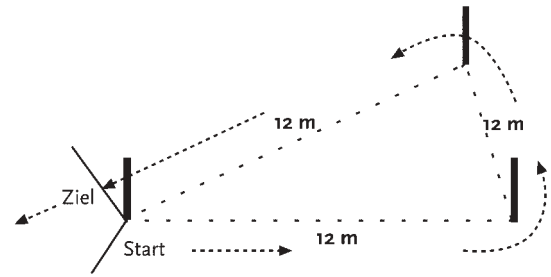
Wertung:

- A 3 Punkte: 7 Minuten gelaufen (höchstens ein Fehlwurf)
 2 Punkte: 7 Minuten gelaufen (mehrere Fehlwürfe)
 1 Punkt: 7 Minuten gelaufen (kein Treffer)
 0 Punkte: aufgegeben
- B 3 Punkte: alle Runden
 2 Punkte: mehr als die Hälfte der Runden
 1 Punkt: weniger als die Hälfte der Runden
 0 Punkte: nicht angetreten
- C 3 Punkte: komplett durchlaufen
 2 Punkte: mehr als 50 % der Strecke durchlaufen
 1 Punkt: weniger als 50 % der Strecke durchlaufen
 0 Punkte: nicht angetreten

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 3./4.

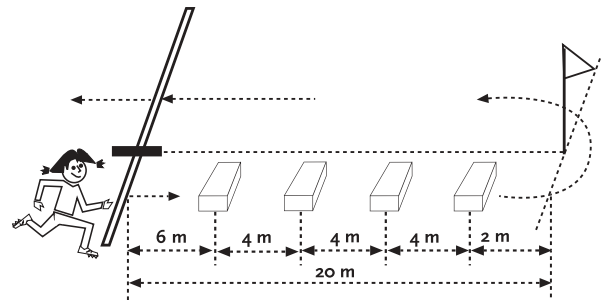
A Dreieckssprint (je 12 m Seitenlänge)

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



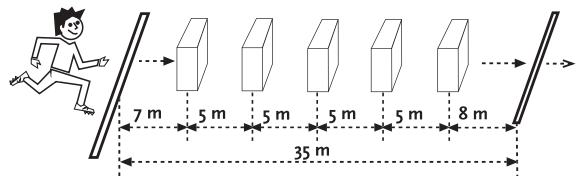
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)

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.



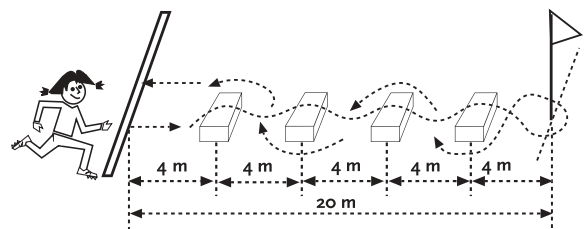
C Hindernissprint (35 m)

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:

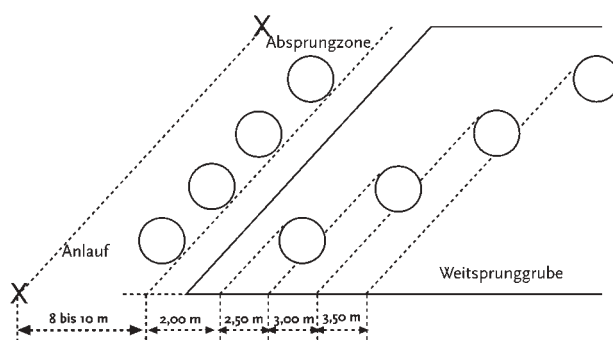
A/B/C/D: Punkteverteilung entsprechend der Laufzeit.

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

A Zielsprung

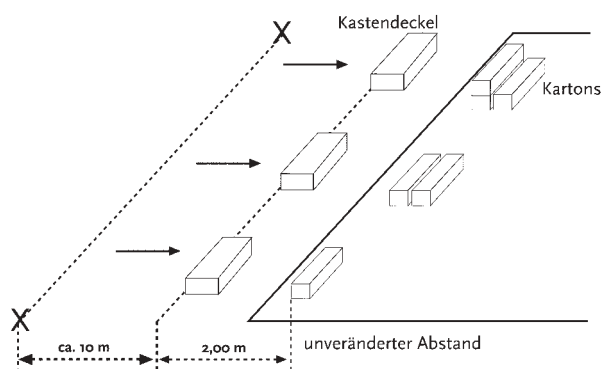
In einen Reifen oder in eine Zone springen. Als Absprunghilfe (-hilfe) empfehlen sich Fahrradmäntel oder Gymnastikreifen (letztere nur zum Absprung geeignet).

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler hat insgesamt vier Versuche bei freier Wahl der Landezonen, die Abstände sollten in der Landezone z. B. 2,00 m, 2,50 m, 3,00 m und 3,50 m sein.



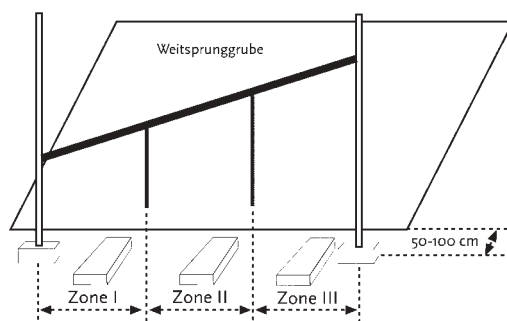
B Mutsprung (Steigesprung über „flache Mauer“)

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 Hochsprung über ein schräges Band. Zonen können durch herabhängendes Absperrband gekennzeichnet werden. Einbeiniger Absprung! Abstand zwischen Absprunghilfe und Gummiband = 0,5 bis 1 m.



Organisatorische Hinweise:

A: Ablauf mit Hütchen markieren (ca. 10 m). In Kleingruppen (ca. sieben) den Wettbewerb durchführen. Die Schülerinnen und Schüler können auch aus einer 80 cm gut sichtbar markierten Absperrzone springen, falls nicht genügend Reifen vorhanden sind.

C: Ständer sichern. Abstand der Absprunghilfe zur Schnur ca. 0,5 bis 1 m (nach Leistungsstand der Klasse).

Erforderliches Material:

A: Acht gleich große Fahrradmäntel (oder vier Fahrrad- und vier Gymnastikreifen), Rechen, Messband.

B: Entsprechende Absprunghilfen (Kastendeckel/Sprungbrett), Hütchen für Ablaufmarkierung, sechs Kartons (z. B. Bananenkartons), Reservekartons bereithalten! Zwei Rechen.

C: Hochsprunganlage, Zauberschnur, Absperrband, Absprunghilfe oder Sprungbrett (einbeinig abspringen).

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Fahrradmäntel eben in Sprunggrube auslegen (keine harten Reifen wie Holz- oder Plastikreifen verwenden).

B: Sprunggrube präparieren, Kartons nach Plan aufstellen, Ablaufmarkierungen aufstellen.

C: In Kleingruppen üben.

Wertung:

A: Landung im Reifen-Berührung des „hinteren“ Endes des Reifen = ungültig. Weiteste Landezone wird gewertet, z. B. 2 m = 1 Punkt, 2,50 m = 2 Punkte, 3 m = 3 Punkte, 3,50 m = 4 Punkte.

B: Jeder gültige Sprung wird gewertet. Alle fangen bei der einfachsten Zone an. Ein Karton = 1 Punkt, zwei Kartons = 2 Punkte, drei Kartons = 3 Punkte. Maximal 9 Punkte möglich.

C: Höhe von 0,80 bis 1,20 m (Schräge)-Zone I = 1 Punkt, Zone II = 2 Punkte, Zone III = 3 Punkte. Jede übersprungene Zone wird gewertet. Berührung = ungültig. Maximal 9 Punkte möglich.

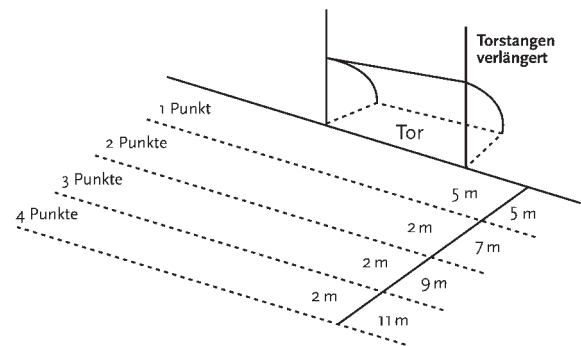
Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 3./4.

A Zielweitwurf übers Tor

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

Wurfgeräte: Moosgummiball, Tennisball oder Flutterball.

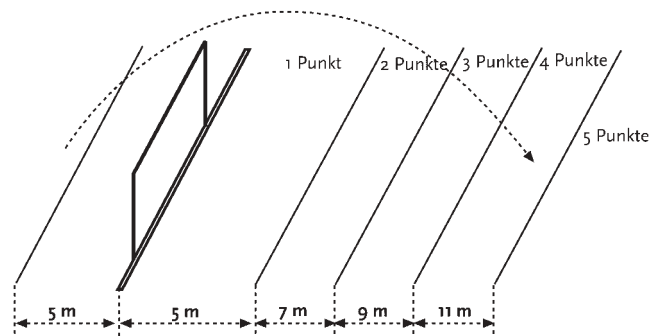
Vier Versuche.



B Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z.B. Tor)

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

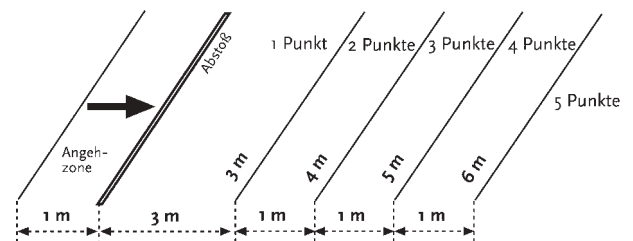
Vier Versuche.



C Medizinballstoß (1 kg)

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

Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise:

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

Erforderliches Material:

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

Notwendiges Personal:

A/B/C Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

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

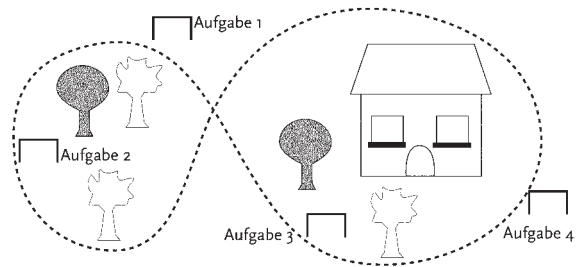
Wertung:

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

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 3./4.

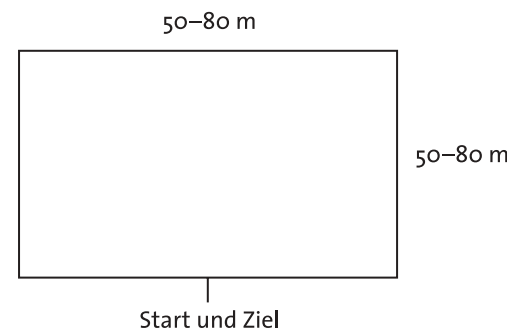
A Lauf über 10 Minuten

Langsamer Lauf im Stadion- oder Schulgelände mit Stellen von Suchaufgaben (Vorbereitung auf einen Orientierungslauf).



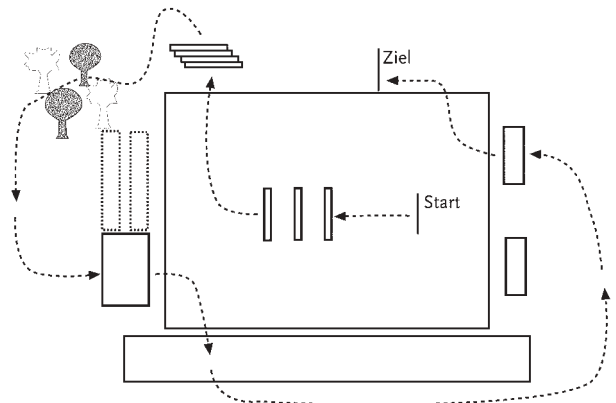
B „Transportlauf“

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.



C Stadion-Cross

Lauf im Stadiongelände mit verschiedenen Anforderungen: über Treppen, über Hochsprung-Matte, durch die Weit-sprunganlage 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!

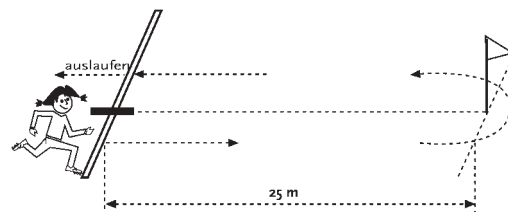
Wertung:

- | | | |
|---|-----------|---------------------------------------------|
| A | 3 Punkte: | 7 Minuten gelaufen (höchstens ein Fehlwurf) |
| | 2 Punkte: | 7 Minuten gelaufen (mehrere Fehlwürfe) |
| | 1 Punkt: | 7 Minuten gelaufen (kein Treffer) |
| | 0 Punkte: | aufgegeben |
| B | 3 Punkte: | alle Runden |
| | 2 Punkte: | mehr als die Hälfte der Runden |
| | 1 Punkt: | weniger als die Hälfte der Runden |
| | 0 Punkte: | nicht angetreten |
| C | 3 Punkte: | komplett durchlaufen |
| | 2 Punkte: | mehr als 50 % der Strecke durchlaufen |
| | 1 Punkt: | weniger als 50 % der Strecke durchlaufen |
| | 0 Punkte: | nicht angetreten |

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 5./6.

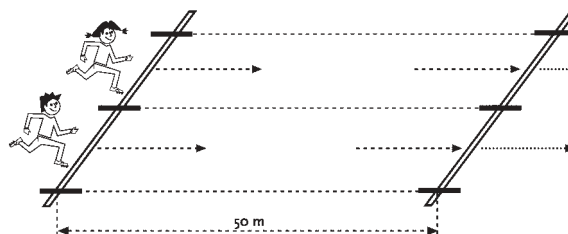
A Wendesprint (2 x 25 m)

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.



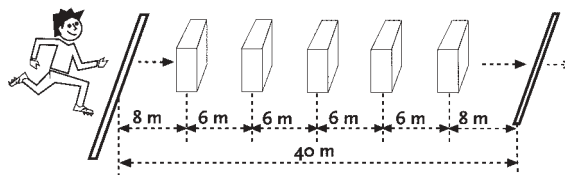
B 50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)

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.

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.

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).

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 Holzklötzchen.

Wertung:

A: Stoppen der Laufzeit; danach erhalten:

die besten 20 % = 3 Punkte,
die folgenden 50 % = 2 Punkte
und die übrige Gruppe = 1 Punkt.

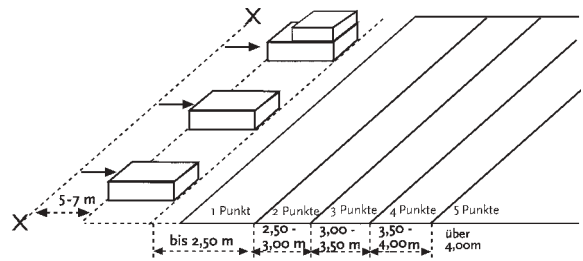
B und C: Wertungsschema wie A.

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 (80 cm) oder Fahrradmantel (siehe Klasse 3./4., Zielsprung). Zonen-Abstände z. B. 2,50 m, 3,00 m, 3,50 m, 4,00 m.

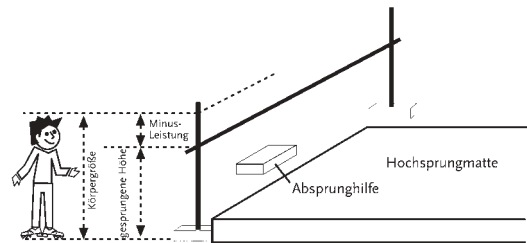


B Watussisprung *

Watussihochsprung 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.

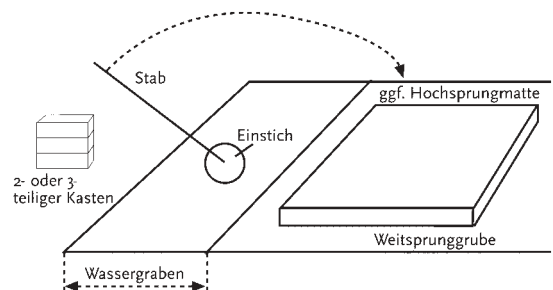
* *Watussi: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda).*

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 starken Stab (z.B. Bambus) überwunden werden.



Organisatorische Hinweise:

A: Bei entsprechenden Anlagen kann von der Grubenquerreihe gesprungen werden.

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

C: Als zusätzliches Angebot, auch in Gruppenform.

Erforderliches Material:

A: Absprunghilfen (Kastendeckel, Sprungbrett), Absperband, Gummiband, Holzpflock o. ä., Fahrradmäntel, Rechen, Messband.

B: Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.

C: Treppe (Kasten zwei- oder dreiteilig), Reifen (Einstich), Stab.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Grube präparieren, Absper-/Gummibänder mit Holzpflocken o. ä. fixieren.

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

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

Notwendiges Personal:

A/B: Ein Lehrer und zwei Helfer.

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

Wertung:

A: Zonenabstände z.B. bis 2,50 m = 1 Punkt,

2,50 m bis 3,00 m = 2 Punkte,

3,00 m bis 3,50 m = 3 Punkte,

über 3,50 m = 4 Punkte

Übersprungene Zone zählt, Fußabdruck zählt. Minimale Punktzahl 2 Punkte, maximale Punktzahl 10 Punkte bei 5 Zonen wie in obigem Beispiel!

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

Beispiel:

a) Übersprungene Höhe = 1,35 m Körpergröße = 1,52 m;

Leistung = - 0,17 m (Minus-Leistung)

b) Übersprungene Höhe = 1,65 m Körpergröße = 1,52 m;

Leistung = + 0,13 m (Plus-Leistung)

Die Plus-Leistung ist die bessere Leistung.

C: Nur als Schnupperangebot

(Differenzierung gemeistert oder nicht gemeistert).

gemeistert = 3 Punkte,

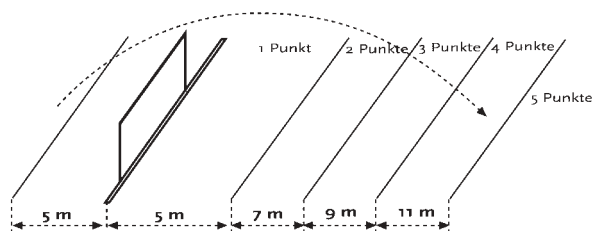
nicht gemeistert, aber angetreten = 1 Punkt,

nicht angetreten = 0 Punkte.

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

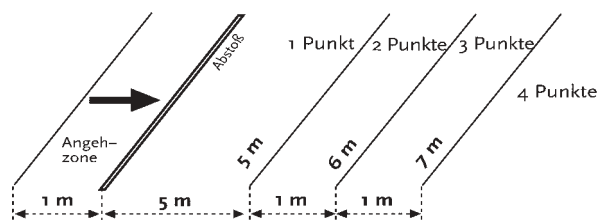
A Zonenweitwurf über Höhenorientierer

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



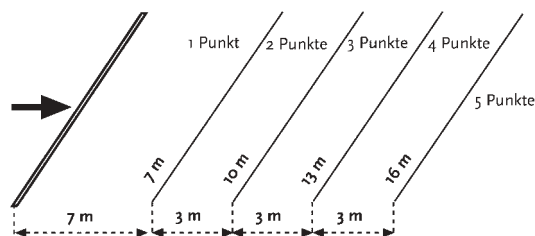
B Medizinballstoß (1,5 kg)

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



C Gedrehter Wurf

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



Organisatorische Hinweise:

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

Erforderliches Material:

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

Notwendiges Personal:

A/B/C: Ein Lehrer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Zunächst freie Wurfversuche mit den verschiedenen Geräten in die Höhe und in die Weite.
 B: Druckstoß (beidhändig) in die Höhe.
 C: Umgangserfahrungen mit den verschiedenen Wurfgeräten. Beherrschen der verschiedenen Geräte.

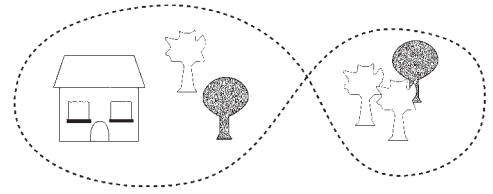
Wertung:

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

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 5./6.

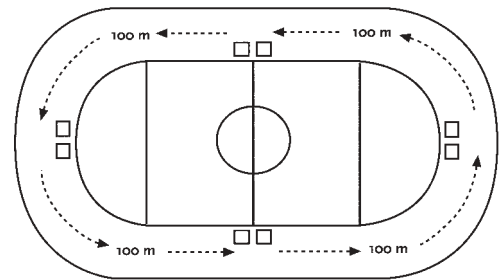
A Lauf über 15 Minuten

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



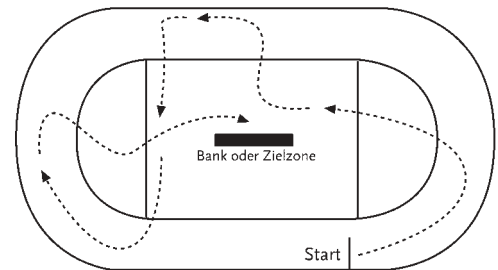
B „Transport“-Lauf

Die ersten zwei Runden laufen die Schülerinnen bzw. die Schüler ohne Transport. Dann erhalten sie z.B. eine Plastiktüte als Behälter und sammeln von der dritten Runde an ihre Gegenstände wie Karten, Bierdeckel, Korke oder ähnliche kleinere Gegenstände bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (6 bis 8 Minuten).



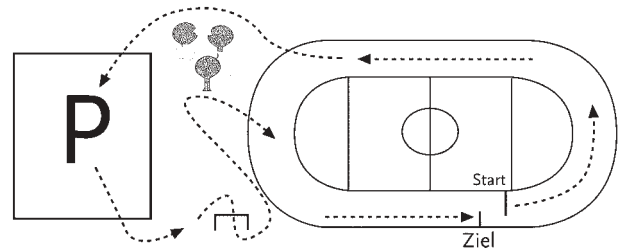
C Zeit-Schätzlauf

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: Geländeläufe aller Art.

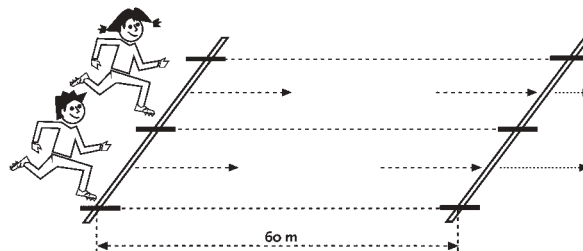
Wertung:

- A: 3 Punkte: für alle, die keine Pause gemacht haben,
2 Punkte: für ein- bis zweimal Pause,
1 Punkt: für mehr als zwei Pausen,
0 Punkte: für weniger als Hälfte der Laufzeit.
Schülerinnen und Schüler, die 15 Minuten ohne Pause gelaufen sind, haben die Bedingungen des DLV-Laufabzeichens erfüllt.
- B: 3 Punkte: 20 % der meisten „Transporte“,
2 Punkte: die folgenden 50 %,
1 Punkt: die übrige Gruppe.
- C: 3 Punkte: Die besten 20 %, die am nächsten an der vorgegebenen Schätzzeit sind.
2 Punkte: die nächsten 50 %,
1 Punkt: die übrige Gruppe.
- D: 3 Punkte: die ersten 20 %,
2 Punkte: die nächsten 50 %,
1 Punkt: die übrige Gruppe.

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 7./8.

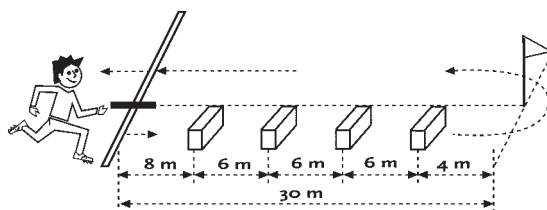
A 60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart

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



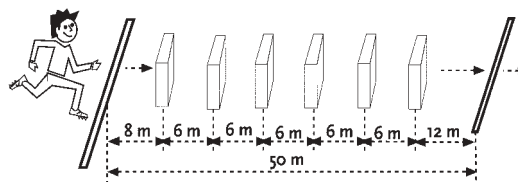
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30 m)

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



C Hindernissprint (50 m)

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



Organisatorische Hinweise:

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

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

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

Erforderliches Material:

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

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

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

Notwendiges Personal:

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

B: Pro Anlage eine Helfer.

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Evtl. Beschaffung von Startblöcken.

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

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

Wertung:

A/B/C: Stoppen der Laufzeit; danach erhalten:

die besten 20 % = 3 Punkte,

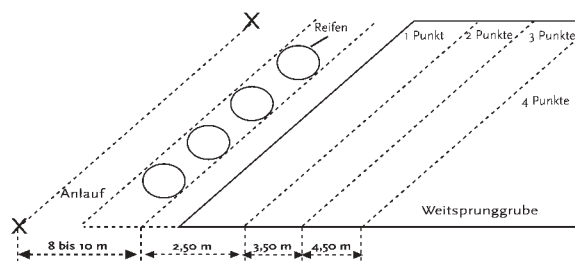
die folgenden 50 % = 2 Punkte

und die übrige Gruppe = 1 Punkt.

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

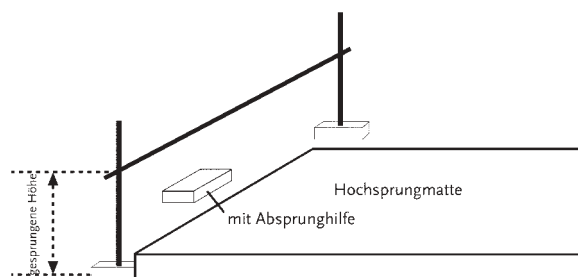
A Zonenweitsprung

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, Hock-, Scher-, Wälzer- o. ä. Techniken können gewählt werden.

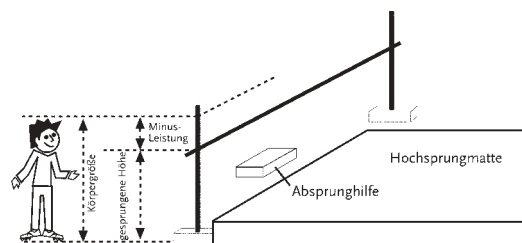


C Watussisprung *

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

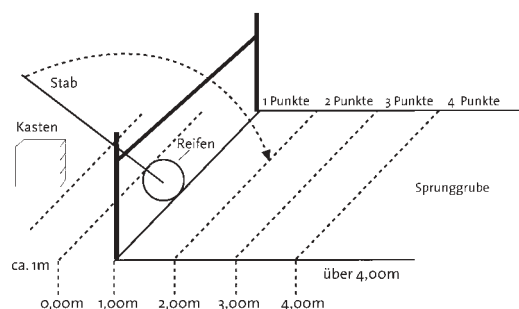
* *Watussi: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda).*

Bei den Watussi gilt es als ein besonderes Zeichen, die eigene Körpergröße zu überspringen.



D Stabhoch-Weitsprung (als Schnupperangebot)

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



Organisatorische Hinweise:

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

Erforderliches Material:

- A: Entsprechende Anzahl von Fahrradmänteln, Absperr-/Gummiband, Rechen, Messband.
- B: Hochsprunglatte, Messlatte.
- C: Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.
- D: Treppe (Kasten zwei- oder dreiteilig), Reifen (Einstich), Stab und Hochsprungständer mit Gummiband.

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Sprunggrube präparieren, Zonen vorbereiten.
- B: Halle > Matte (Weichboden).
- C: In der Klasse können die Schülerinnen bzw. Schüler schon ca. eine Woche vorher gemessen werden. Sprunggrube gut vorbereiten, ggf. Matte.
- D: Auch in der Halle auf Matte (Weichboden) springen.

Wertung: siehe Seite 57!

A: Zonenabstände:

z. B. bis 2,50 m = 1 Punkt,
2,50 m bis 3,50 m = 2 Punkte,
3,50 m bis 4,50 m = 3 Punkte,
über 4,50 m = 4 Punkte.

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 Punkt

2,00 m bis 3,00 m = 2 Punkte

3,00 m bis 4,00 m = 3 Punkte

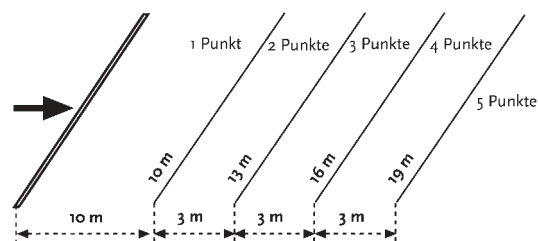
über 4,00 m = 4 Punkte



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

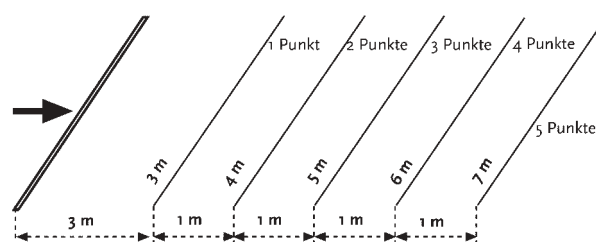
A Gedrehter Wurf

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



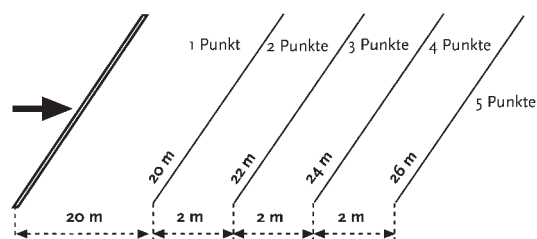
B Kugelstoßen (3 kg)

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



C Weitwurf (Schlagwurf)

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



Organisatorische Hinweise:

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

Erforderliches Material:

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

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

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

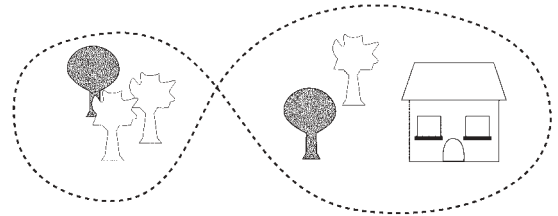
Wertung:

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

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 7./8.

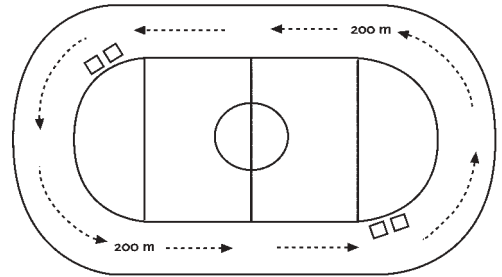
A Lauf über 30 Minuten

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



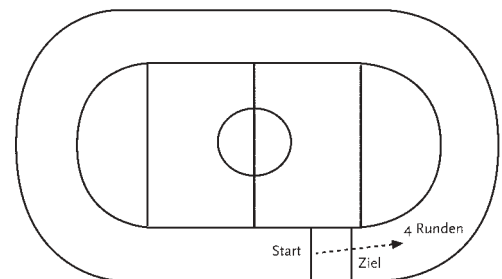
B „Transport“-Lauf

Die ersten zwei Runden laufen die Schülerinnen bzw. die Schüler ohne Transport. Dann erhalten sie z.B. eine Plastiktüte als Behälter und sammeln von der dritten Runde an ihre Gegenstände wie Karten, Bierdeckel, Korken oder ähnliche kleinere Gegenstände bis zum Ende der vorgegebenen Laufzeit (8 bis 10 Minuten).



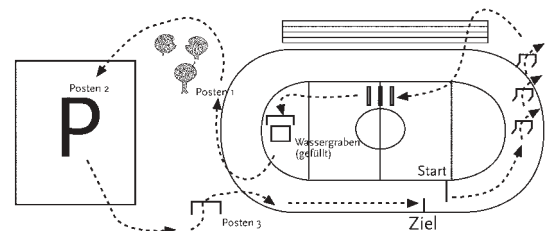
C Schul-Meile

(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: Auf keinen Fall Rundenlauf (am Besten auf Rasenfläche laufen).
B: Gemeinsamer Start.
C: Auf der Bahn laufen, Strecke genau angeben!
D: Pro Station bekommen die Schülerinnen und Schüler Aufgaben (Geschicklichkeitsaufgaben...) zum Lösen überreicht, deren Ergebnis sie im Ziel angeben. (Strecke kann zweimal durchlaufen werden, aber nur beim ersten Mal Aufgaben).

Erforderliches Material:

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

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

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

Wertung:

A: 3 Punkte: für alle ohne Pause,
2 Punkte: für ein- bis zweimal Pause,
1 Punkt: für mehr als zwei Pausen,
0 Punkte: für weniger als Hälfte der Laufzeit.
Schülerinnen und Schüler, die 30 Minuten ohne Pause gelaufen sind, haben die Bedingungen des DLV-Laufabzeichens erfüllt.

B: 3 Punkte: 20 % für die mit den meisten „Transporten“,
2 Punkte: die folgenden 50 %,
1 Punkt: für die übrige Gruppe.

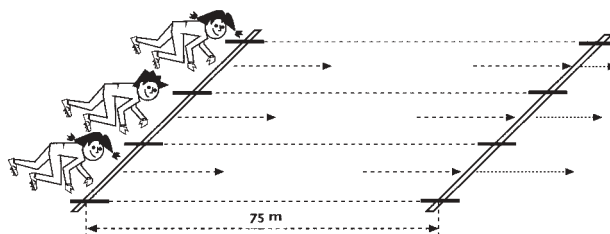
C: 3 Punkte: die ersten 20 %,
2 Punkte: die nächsten 50 %,
1 Punkt: für die übrige Gruppe.

D: 3 Punkte: die ersten 20 % (fehlerfrei),
2 Punkte: die nächsten 50 %,
1 Punkt: für die übrige Gruppe.

Übungsauswahl: schnell laufen Klasse 9./10.

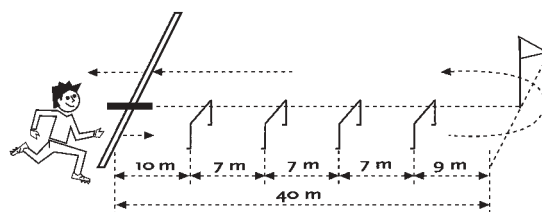
A 75-m-Sprint aus dem Tiefstart

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



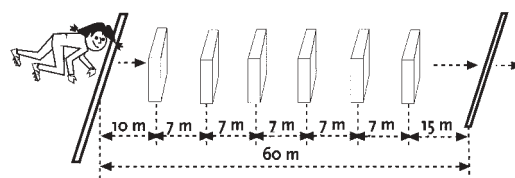
B Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40 m)

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



C Hindernissprint (60 m)

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



Organisatorische Hinweise:

A: Mindestens mit zwei, besser mit drei Läufern.
B: Kartons sollten auf jeden Fall stabilisiert werden (mit Holzklötzchen o. ä.).
C: Mindestens zwei, möglichst drei parallele Anlagen; Kartons sollten auf jeden Fall stabilisiert werden (z. B. Holzklötzchen).

Erforderliches Material:

A: Pro Läufer ein Startblock und eine Stoppuhr.
B: Pro Anlage vier Kartons (bzw. Kinderhürden), eine Markierungsstange und eine Stoppuhr.
C: Pro Anlage sechs Kartons (bzw. Kinderhürden), ein Startblock, eine Stoppuhr.

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Üben von Startstellungen, Laufen aus dem Startblock.
B: Markierung der Startlinie und der Position der Kartons (Kinderhürden) mit Kreide, Klebeband oder Hütchen rechtzeitige Beschaffung des Materials.
C: Markierung der Start- und Ziellinien, Beschaffung der Kartons, evtl. Beschaffung von kleinen Holzklötzchen.

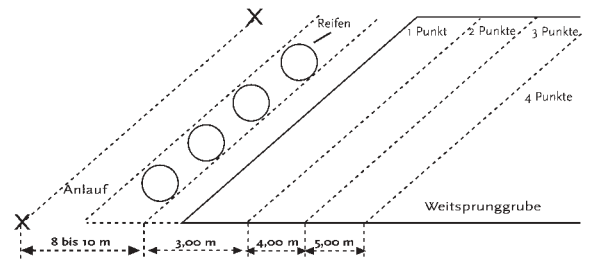
Wertung:

A/B/C: Stoppen der Laufzeit; danach erhalten:
die besten 20 % = 3 Punkte,
die folgenden 50 % = 2 Punkte
und die übrige Gruppe = 1 Punkt.

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

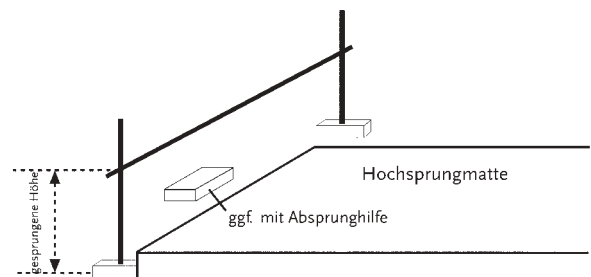
A Zonenweitsprung

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 er überspringen will. Insgesamt hat er aber auch nur vier Versuche, die größte Höhe zu überspringen. Sprungtechnik: einbeiniger Absprung, Hock-, Scher-, Wälzer- o. ä. Techniken können gewählt werden.

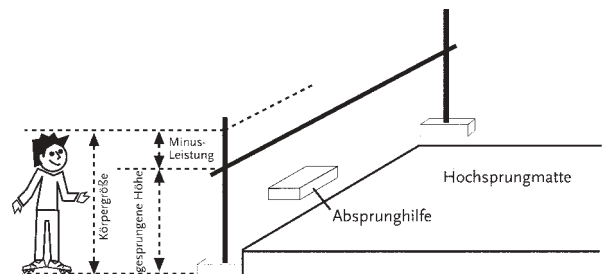


C Watussisprung *

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

* *Watussi*: Ein Stamm aus Afrika (Ruanda).

Bei den *Watussi* gilt es als ein besonderes Zeichen, die eigene Körpergröße zu überspringen.



Organisatorische Hinweise:

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

Erforderliches Material:

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

B: Hochsprunglatte, Messlatte.

C: Absprunghilfe, Gummiband oder Hochsprunglatte, Messlatte.

Notwendiges Personal:

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

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Sprunggrube präparieren, Zonen vorbereiten.

B: Halle > Matte (Weichboden).

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

Wertung:

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

B: Überspringt die Schülerin bzw. der Schüler jeweils im ersten Versuch 1,10 m und 1,25 m, 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.

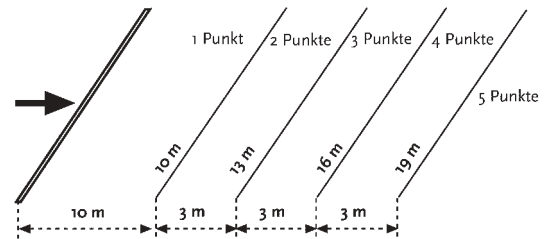
Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 9./10.

A Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körperdrehung mit $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, ganzer Drehung (Drehung aus der Seitstellung) in Zonen.

Wurfgeräte: Schleuderball (kurze Schlaufe), Fahrradmantel, Wurf-Stab/Wurf-Holz, Diskus oder Ball im Netz.

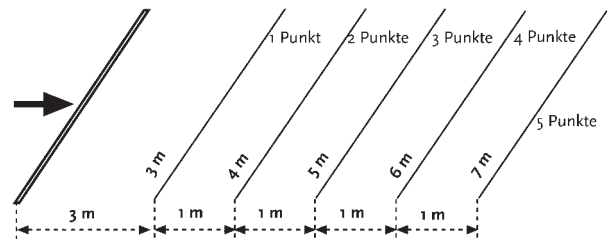
Vier Versuche.



B Kugelstoßen (3 kg, evtl. 4 kg)

Stoßen einer 3-kg- oder 4-kg-Kugel aus dem Angehen (oder Angleiten) in Zonen.

Vier Versuche.

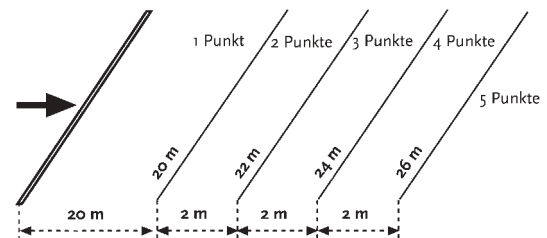


C Weitwurf (Schlagwurf)

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).

B: Der Stoß muss von einem festen Untergrund erfolgen (Asphaltstreifen etc.).
Absperrung der Sicherheitszonen. Evtl. auch aus dem Kreis stoßen.

C: Auch als Additionswettbewerb mit zwei verschiedenen Geräten möglich.

Wertung:

A: Addition der Zonenpunkte.

B: Addition der Zonenpunkte.

C: Addition der Zonenpunkte.

Erforderliches Material:

A: Verschiedene Wurfgeräte.

B: Kugeln 3 kg, evtl. 4 kg, Absperrbänder, Bodenmarkierungen (Leinen).

C: Wurfgeräte nehmen – wie oben.

Notwendiges Personal:

A: Ein Lehrer.

B: Ein Lehrer und ein Helfer.

C: Ein Lehrer und ein Helfer.

Vorbereitungsmaßnahmen:

A: Üben der Rotationsbewegung (Drehung).

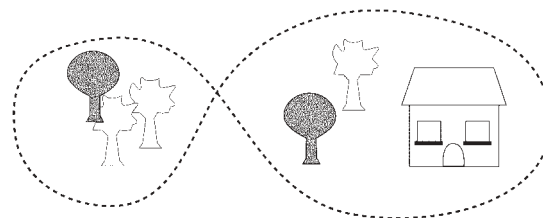
B: Üben des Angehens (Wechselschritt) und evtl. Üben des Angleitens.

C: Umgangserfahrungen mit den Geräten. Ablauf des rhythmischen Anlaufes, der Impuls- und der Stembewegung üben.

Übungsauswahl: ausdauernd laufen Klasse 9./10.

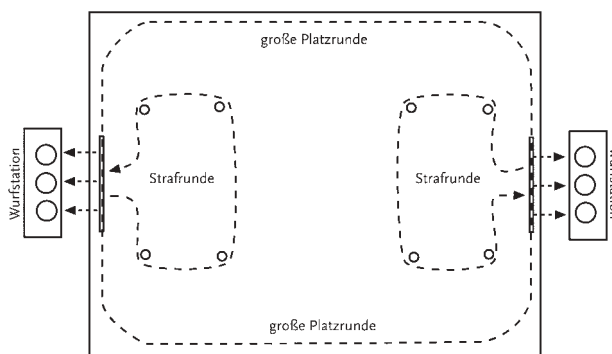
A Lauf über 60 Minuten

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



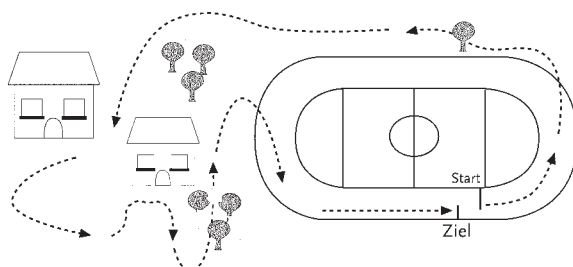
B Ausdauer-Biathlon

Eine Kombination zwischen Ausdauerlaufen und Werfen, wobei im Vordergrund der Ausdauerlauf steht, d. h. die Wurfübungen sollten verhältnismäßig einfach aufgebaut werden. Zuerst muss zu einer Wurfstation gelaufen werden (mind. 100 m), dann drei Wurfversuche und dann wieder zur nächsten Station. Bei Fehlversuchen muss jeweils eine Strafrunde (Länge ca. $\frac{1}{10}$ der Gesamtrunde) gelaufen werden, die mit Hütchen oder anderen Gegenständen gekennzeichnet sein muss. Auf der/den Station(en) kann/können Werfen (z. B. mit Flutterball) auf einen Gegenstand oder Abwerfen von Hütchen/Bällen etc. vorgesehen werden. Am Ende sollten mind. drei bis vier große Runden gelaufen werden (ohne Werfen). 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 Wurfstationen aufbauen.
- C: Überschaubare Strecke wählen! (Wendepunkt mit Kontrolleur!)

Erforderliches Material:

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

Notwendiges Personal:

- A: Eine Person zur Kontrolle (Verwarnung!).
- B: Ein Lehrer (Start und Platzierung) plus je ein Helfer pro Station.
- C: Ein Kontrolleur am Wendepunkt (Edging auf Arm!). Ein Einlaufrichter.

Vorbereitungsmaßnahmen:

- A: Minutenläufe mit Gehpausen.
- B: Minutenläufe als Laufvorbereitung; Zielwürfe als Wurfvorbereitung.
- C: Über Mini-Halbmarathon zum Mini-Marathon.

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

B: Kürzeste Laufzeit. Dann: wie C.

- C: 3 Punkte: die ersten 20 % des Einlaufs,
- 2 Punkte: die nächsten 50 % des Einlaufs,
- 1 Punkt: für die übrige Gruppe.

Auswertung

Leichtathletik:

Schule: Musterschule
 Klassenstufe: 6 - Mädchen
 Teilnehmerzahl: 16

Datum: 08 / 07 / 01

3 Punkte für 20 % = 4 Schüler/Schülerinnen Platz 1 – 4
 2 Punkte für 50 % = 8 Schüler/Schülerinnen Platz 5 – 12
 1 Punkte für 30 % = 4 Schüler/Schülerinnen Platz 13 – 16

Beispieltabelle

	Sprint (A)		Sprung (A)				Wurf (C)				Ausdauer (B)		Punkte				Urkunde										
	Zeit	Platz	1. m	2. m	1. o	2. o	Bestl.	Platz	1.	2.	3.	4.	Summe	Platz	Leistung	Platz	Sprint	Sprung	Wurf	Ausd.	gesamt	Platz	Ehren	Sieger	Teiln.		
1. Campo, Pia	11,5	1	4	4	3	4	8	1	5	5	4	5	19	1	7	3	3	3	3	3	12	1	X				
2. Clasius, Christine	11,9	3	3	4	4	4	8	1	3	3	3	3	12	5	9	1	3	2	3	11	3		X				
3. Diering, Daniela	11,9	3	3	3	4	3	7	3	3	4	3	2	12	5	8	2	3	2	3	11	3		X				
4. Jäger, Melissa	12,8	8	3	3	3	3	6	6	2	3	3	3	11	8	6	6	2	2	2	8	7			X			
5. Jung, Meike	11,6	2	4	4	3	3	7	3		5	5	5	15	3	7	3	3	3	3	12	1		X				
6. Pastellink, Monika	14,4	16	1	1	2	2	3	14		2	2	2	6	12	3	15	1	1	2	1	5	15			X		
7. Reibeling, Janet	12,0	5	3	3	4	4	7	3	3	4		2	9	9	5	9	2	3	2	9	5			X			
8. Rinhe, Andrea	12,4	7	3	3	3	3	6	6	4	2	4	2	12	5	6	6	2	2	2	8	7			X			
9. Schaumberg, Christina	13,4	10	2	2	2	1	4	12	1	3	1	1	6	12	4	12	2	2	2	8	7			X			
10. Schönhals, Julia	13,4	10			3		5	9		3	2	2	7	11	4	12	2	2	2	8	7			X			
11. Schulten, Katrin	14,1	15	1		1	2	3	14	1		2	2	5	15	3	15	1	1	1	4	16				X		
12. Snippel, Vera	14,0	14	2	2	1	1	3	14		3	3	3	9	9	4	12	1	1	2	6	14				X		
13. Weck, Desiree	13,9	13	3		2	2	5	9	3	3	4	3	13	4	5	9	1	2	3	8	7				X		
14. Wirkowski, Anna	13,1	9	3	3	2		5	9	5	4	4	5	18	2	6	6	2	2	3	9	5				X		
15. Wüstendörfer, Anne	13,7	12	2	2	2	2	4	12	3		2	1	6	12	5	9	2	2	2	8	7				X		
16. Zalamt, Katrin	12,3	6	2	3	2	3	6	6			2	2	2	16	7	3	2	2	1	3	8	7				X	
17.																											
18.																											
19.																											
20.																											



Wettbewerb

Auswertung

Leichtathletik:

Schule: _____ Datum: _____

Klasse: _____

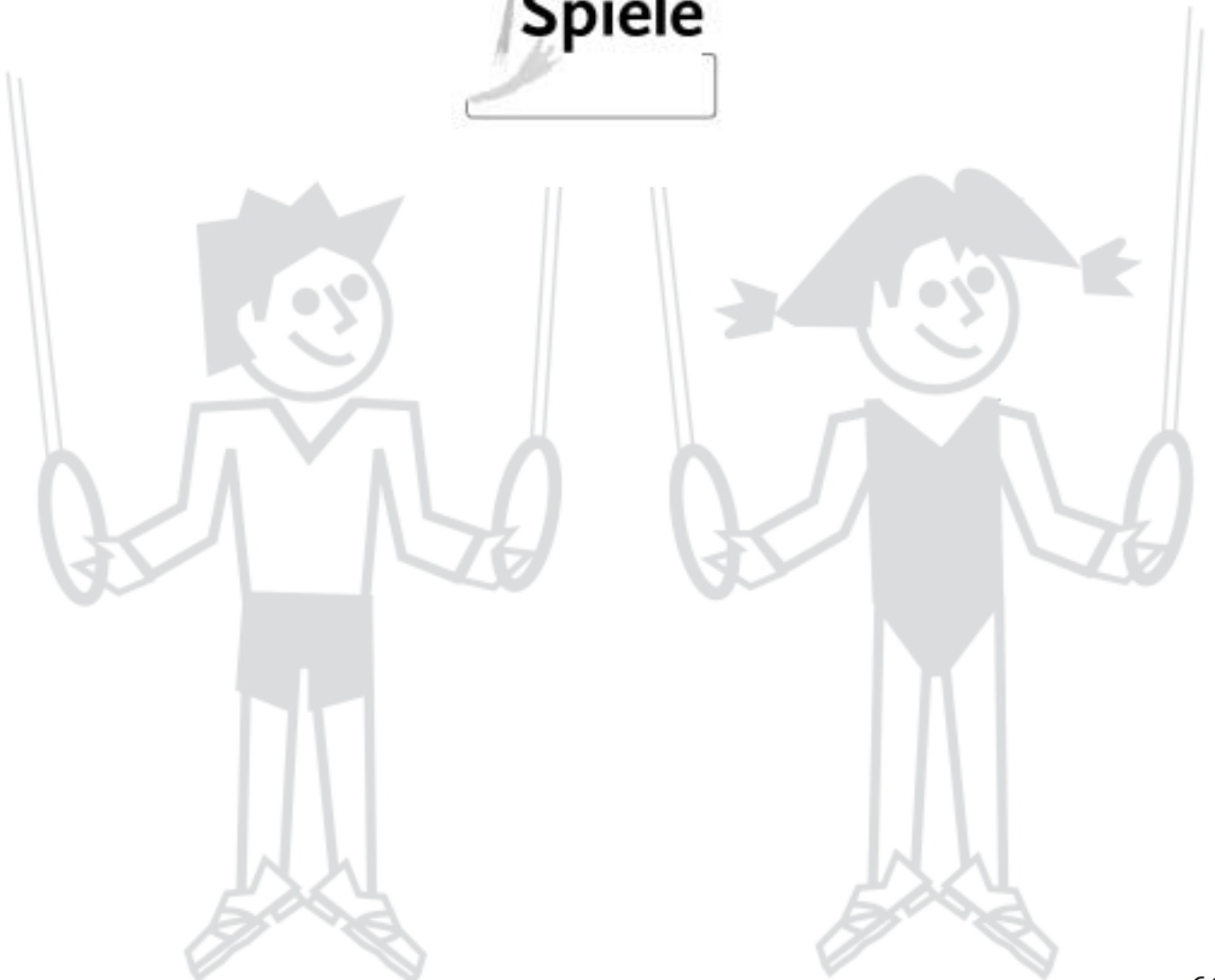
Teilnehmerzahl: _____

3 Punkte für 20 % = _____ Schüler/innen Platz _____
 2 Punkte für 50 % = _____ Schüler/innen Platz _____
 1 Punkte für 30 % = _____ Schüler/innen Platz _____

Name Vorname	Sprint		Sprung				Wurf				Ausdauer		Punkte				Urkunde							
	Zeit	Platz	1.	2.	3.	4.	Best	Platz	1.	2.	3.	4.	Best	Platz	Sprint	Wurf	Ausd.	gesamt	Platz	Ehren	Sieger	Teiln.		
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								
15.																								
16.																								
17.																								
18.																								
19.																								
20.																								

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb der
Grundsportart
Turnen



Erläuterungen zum Wettbewerb: Turnen

1. Übungsangebot

Sechs Aufgabenbereiche mit je drei Aufgaben stehen zur Auswahl:

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

Die Übungsangebote ändern sich alle zwei Klassenstufen.

2. Durchführung










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

3. Wertung

Die Aufgaben werden als „GELUNGEN“ oder „NICHT GELUNGEN“ beurteilt. „GELUNGEN“ kann die Aufgabe bewertet werden, wenn die beschriebenen Anforderungen erfüllt werden (siehe Arbeitskarten auf CD-ROM).

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 Teilnehmerurkunde.

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@tju.de. Wer selbst Karten erstellen möchte, wird ebenfalls gebeten, sich mit dem DTB in Verbindung zu setzen.

Übersicht des Vielseitigkeitswettbewerbs: Turnen

	Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Klassen/ Altersstufen	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation 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) Fliesenschieben c) Jumping Jack	a) Schlafender Flamingo b) Flieger c) Mannequin	a) Luftballonwiege b) Abroller c) Ballwippe	a) Bockspringen b) Standhüpfer c) Pferdchen	a) Kettenhüpfen b) Doppelbank c) Partner-Klatsch
3./4. 8–10 Jahre	a) Tarzan b) Fliesen-Surfen c) Windmühle	a) Kребsgang b) Fliesenslalom 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) Wandhandstand c) Hula Hoop	a) Turmsprung b) Grätsche c) Seil-Jumping-Jack	a) Bank-Stand b) Stuhl-Stand c) Bälle werfen
7./8. 12–14 Jahre	a) Schaukeln b) Schrägklimmzug c) Keulendreher	a) Stützwandern b) Schrägliegestütz c) Trick-Dribbling	a) Dschungelbrücke b) Gratwanderung c) Langer Finger	a) Radweitschlagen b) Sprungrolle c) Rückroller	a) Prellfedern b) Luftrolle c) Doppeldurchschlag	a) Spiegelbild b) Kniestand vorlings c) Doppelseil
9./10. 14–16 Jahre	a) Trapezsprung b) Klimmzug c) Schwungdrehung	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

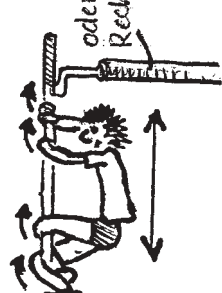
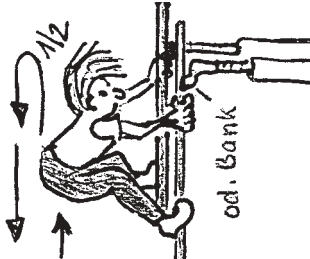
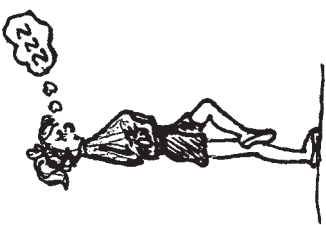

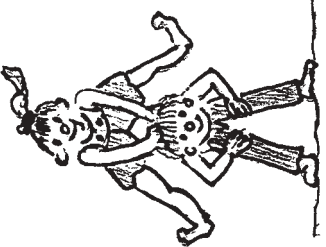
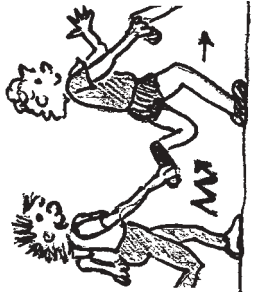


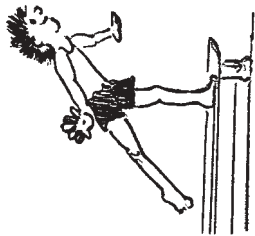
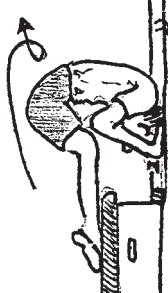
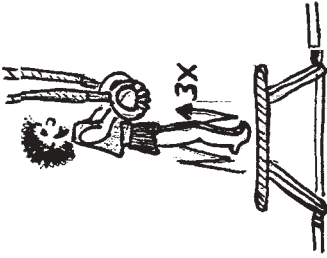
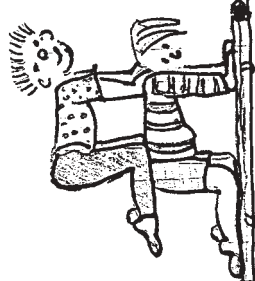
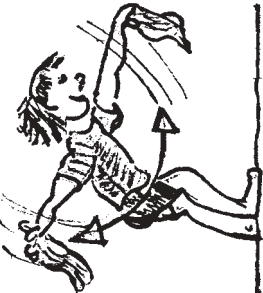
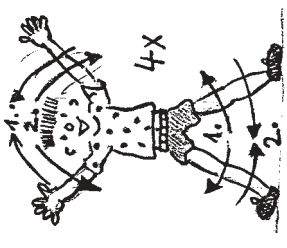
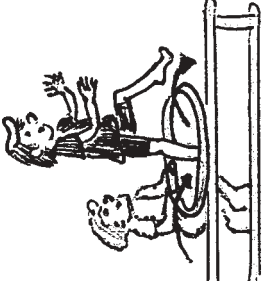
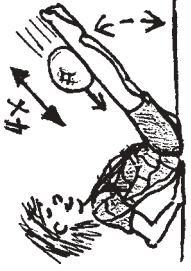
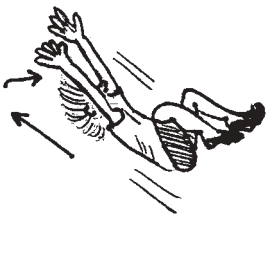
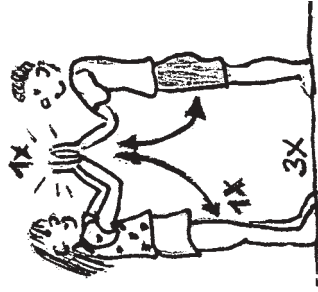
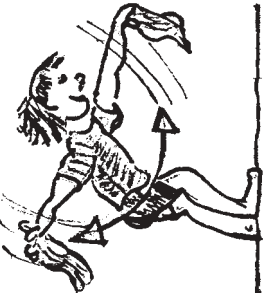
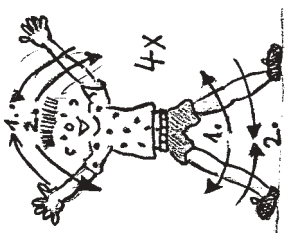
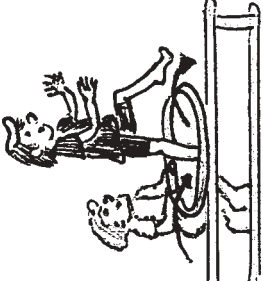
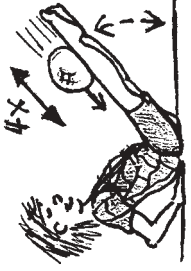

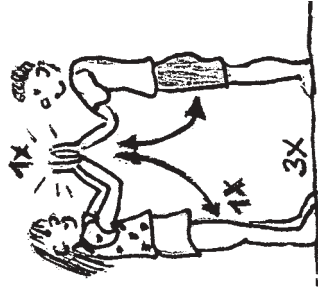
Geburtsjahrgang: _____
 Klasse/Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort: _____
 Veranstalter: _____

Wettbewerbskarte im Turnen

Name und Vorname: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____

SU EU TU
 SU EU TU

	Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Klassen 1./2.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	<p>a) Faultier An der Reckstange oder dem Barrenholm vor und zurück mit allen Vieren hangeln.</p> <p>b) Bank-Robben Bauchlage: eine Länge der Turnbank entlangziehen.</p> <p>c) Tücherflattern In jeder Hand ein Tuch halten und mit den Armen gegengleich hin und herschwingen (einen Arm vorne und einen Arm hinten beginnen lassen).</p>	<p>a) 4-Fußlergang Auf der Turnbank oder dem Parallelbarren eine Länge 4-Fußlergang vorlings vorwärts, am Ende 1/2 Drehung und ebenso wieder zurück.</p> <p>b) Fliesenschieben Auf allen Vieren mit Stütz beider Hände auf einer Teppichfliese die Fliese schiebend 6 m vorlings vorwärts gehen.</p> <p>c) Jumping Jack 4 x Hampelmann.</p>	<p>a) Schlafender Flamingo Bei geschlossenen Augen mit beiden Händen auf dem Rücken fünf Sekunden auf einem Bein stehen.</p> <p>b) Flieger Auf einer Turnbank Standwaage, sieben Sekunden.</p> <p>c) Mannequin Bohnsäckchen – zusammengeknotteses Seil o.ä. – auf dem Kopf balancieren, dabei über eine Turnbank gehen und dabei über einen waagrecht gehaltenen Reifen steigen.</p>	<p>a) Luftballonwiege 5 x Rückenschaukel, dabei einen kleinen Luftballon zwischen Bauch und Beinen ein-klemmen.</p> <p>b) Abroller Aus dem Kniestand oder Fersensitz auf einer Erhöhung abrollen vorwärts.</p> <p>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).</p>	<p>a) Bockspringen Mit dem Partner abwechselnd Grätsch-Bocksprünge (je 3 Sprünge).</p> <p>b) Standhüpfer Auf dem waagrecht gestellten Minitrampolin drei Standsprünge ohne Zwischensprung mit Gleichgewichtshilfe (Partner/Ringe/Taue...).</p> <p>c) Pferdchen Vier Reifen dicht hintereinander auf den Boden legen und mit „Pferdchensprüngen“ im Zweier-Rhythmus von einem zum anderen Reifen hüpfen (= 2 Bodenkontakte pro Reifen).</p>	<p>a) Kettenhüpfen Mindestens zu zweit hintereinander hüpfen auf einem Bein, der hintere Partner fasst das nach hinten im Knie abgewinkelte Spielbein des vorderen.</p> <p>b) Doppelbank Bankstellung auf der Bankstellung des Partners, Partnerwechsel.</p> <p>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.</p>

Klassen 1./2.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 <p>oder Reck</p>	 <p>1/2 od. Bank</p>				
	<p>a) Faultier</p> 	<p>a) 4-Füßlergang</p> 	<p>a) Schlaufender Flamingo</p> 	<p>a) Luftballonwiege</p> 	<p>a) Bockspringen</p> 	<p>a) Kettenhüpfen</p> 
	<p>b) Bank-Robben</p> 	<p>b) Fliesenschieben</p>  <p>4X</p>	<p>b) Flieger</p> 	<p>b) Abroller</p>  <p>4X</p>	<p>b) Standhüpfer</p> 	<p>b) Doppelbank</p> 
	<p>c) Tücherflattern</p> 	<p>c) Jumping Jack</p> 	<p>c) Mannequin</p> 	<p>c) Ballwippe</p> 	<p>c) Pferdchen</p> 	<p>c) Partner-Klatsch</p> 

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

Name und Vorname: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____

SU EU TU

Wettbewerbskarte im Turnen

	Aufgabenbereich 1	Aufgabenbereich 2	Aufgabenbereich 3	Aufgabenbereich 4	Aufgabenbereich 5	Aufgabenbereich 6
Klassen 3./4.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	<p>a) Tarzan An Schaukelringen, Klettertau oder Trapez von einer Erhöhung vor-, zurück- und vorschaukeln mit abschließender Landung auf einer Turnbank.</p> <p>b) Fliesen-Surfen Auf einer Teppichfliese auf dem Boden sitzend ein Ziehtaue, das befestigt ist oder gehalten wird, fassen und sich Hand über Hand eine ganze Taulänge vorwärtsziehen.</p> <p>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).</p>	<p>a) Krebsgang Auf einer Turnbank im Krebsgang rücklings vorwärts eine Länge gehen.</p> <p>b) Fliesenslalom Um vier Markierungen herum 9 m Fliesenschieben.</p> <p>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.</p>	<p>a) Elefantentfußball In Elefantenhaltung (mit einer Hand die Nase erfassen, durch das entstandene Armloch den anderen Arm hindurchstecken, nach vorne geneigt den „Rüssel“ schwenken) eine umgedrehte Turnbank entlangbalancieren, den am Ende auf der Bank liegenden Ball wegstößen, sich umdrehen und zurückbalancieren.</p> <p>b) Hindernisgang Auf einer umgedrehten Bank balancierend 3 Hindernisse übersteigen und ebenso zurückkehren.</p> <p>c) Slalom Ball auf beiden Handrücken balancieren, dabei Slalom um 4 Hindernisse gehen und ebenso zurück.</p>	<p>a) Rückenkreisel Mehrmalige Rückenschaukel mit allmählichem Richtungswechsel bis 180° erreicht sind, dabei dürfen die Arme den Boden nicht berühren.</p> <p>b) Feuerreifen Rolle vorwärts durch einen Gymnastikreifen oder über ein kleines Hindernis.</p> <p>c) Klatsch-Kreisel Ball fest auf den Boden prellen, unter dem hochprellen den Ball hindurchlaufen, drehen (1/2 oder 1-1/2 Drehungen) und dabei in die Hände klatschen und den Ball wieder auffangen.</p>	<p>a) Mauersprung Je eine Hockwende links und rechts über ein ca. 70 cm hohes Hindernis.</p> <p>b) Standsprünge Auf dem waagrecht oder gering geneigten Minitrampolin ohne Zwischensprung und ohne Gleichgewichts- und ohne Streckung, Hocksprung, Strecksprung zur Landung hinter dem Gerät.</p> <p>c) Seilspringen 10 x unmittelbar hintereinander beliebig Seilspringen (hüpfen oder laufen).</p>	<p>a) 6-Füßler Mit beiden Beinen auf der Bankstellung des Partners müssen beide sich 3 m vorwärts bewegen, anschließend die Positionen tauschen und zurück.</p> <p>b) Zwillingswaage 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.).</p> <p>c) Kreuz-Klatsch Gegenüberstehend klatschen: je 1 x in die eigenen, die rechte des Partner, die eigenen, die linke des Partners, die eigenen in beide Hände des Partners, 1 x die Hände gekreuzt auf die eigenen Schultern und 1 x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel.</p>

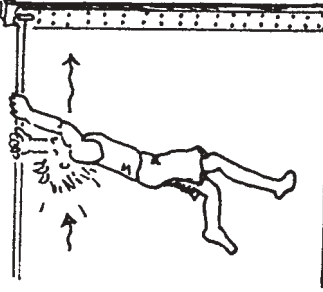
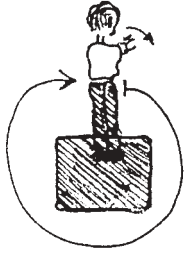
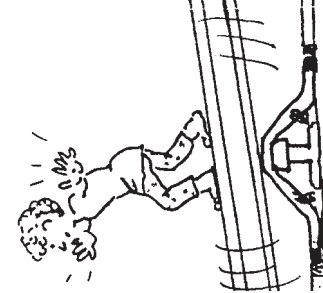

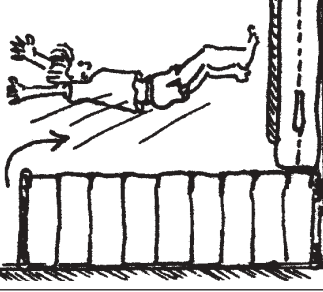
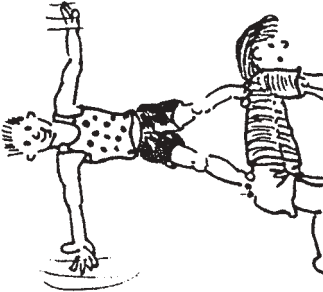
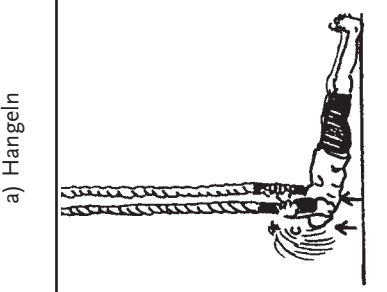
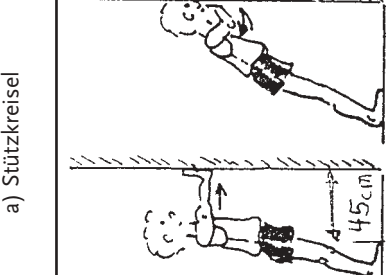
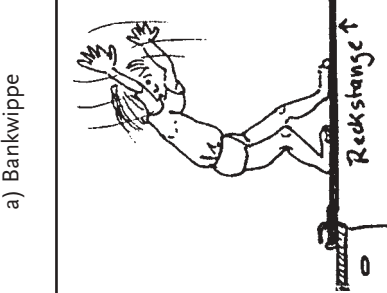
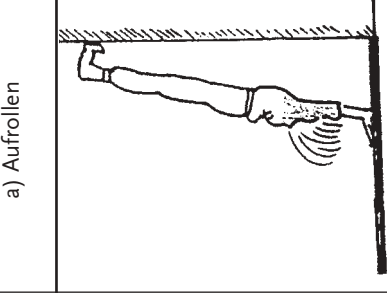

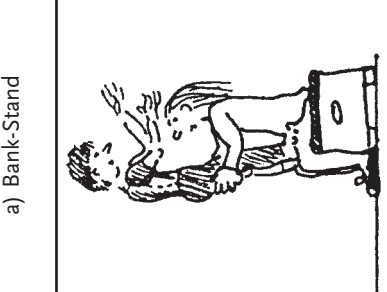
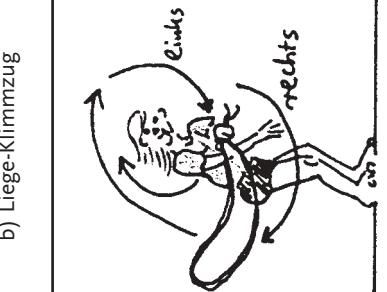
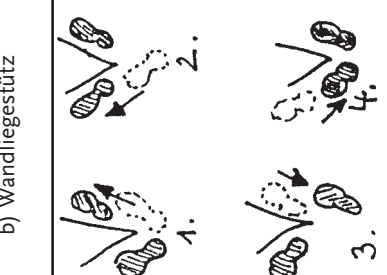
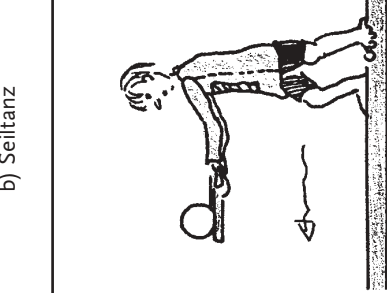
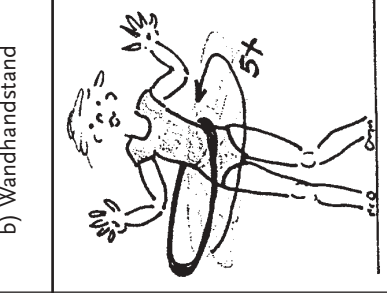
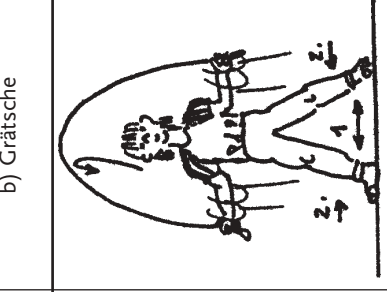
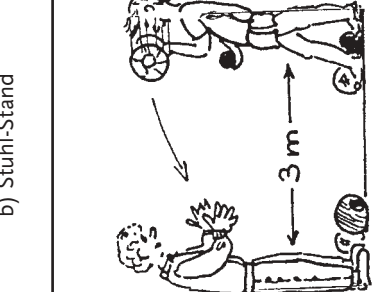
Klassen 3./4.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 a) Tarzan	 a) Elefantenfußball	 a) Rückenkreisel	 -180° = 1/2 U/min	 a) Mauersprung	 → 3 m → a) 6-Füßler
	 9 m b) Fliesen-Surfen	 b) Hindernisgang	 b) Feuerreifen	 b) Standsprünge	 3x b) Zwillingswaage	 b) Zwillingswaage
	 c) Windmühle	 c) Slalom	 Klatsch 1/2 c) Klatsch-Kreisel	 10x c) Seilspringen	 c) Kreuz-Klatsch	 c) Kreuz-Klatsch

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

Wettbewerbskarte im Turnen

Name und Vorname: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____ SU EU TU

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

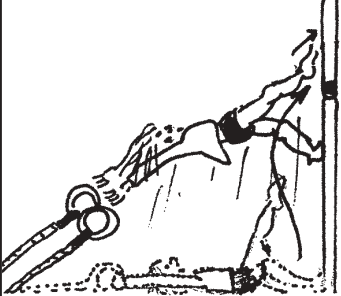
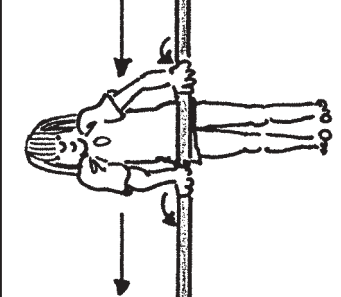
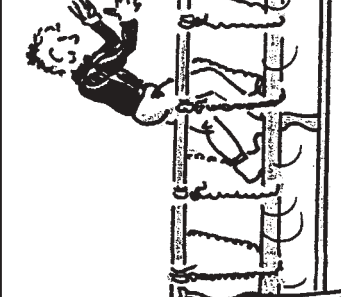
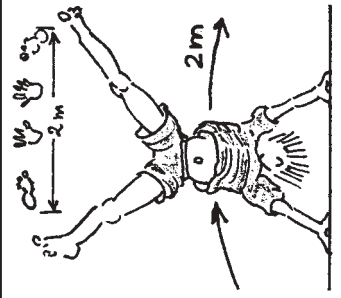
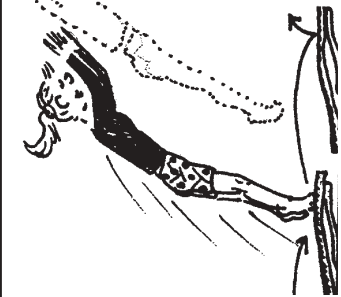
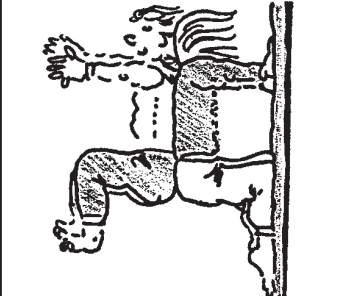
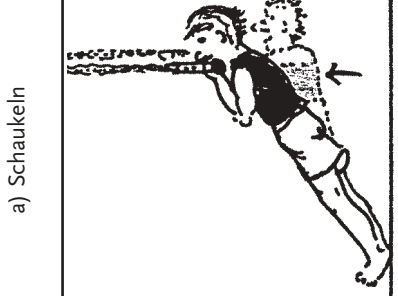
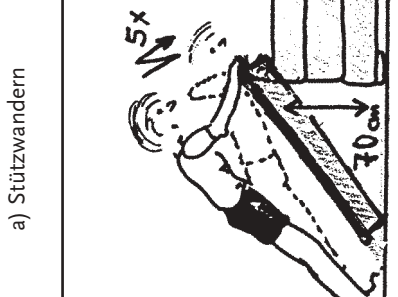
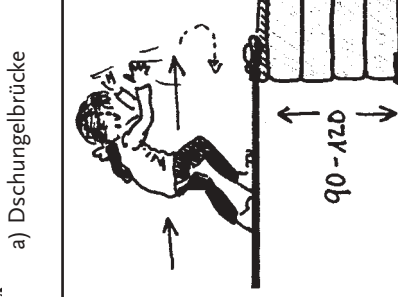
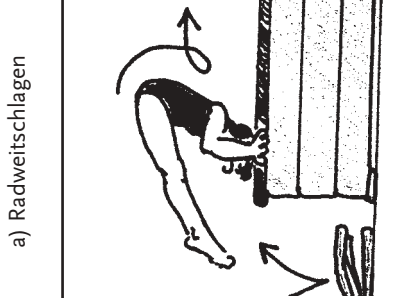
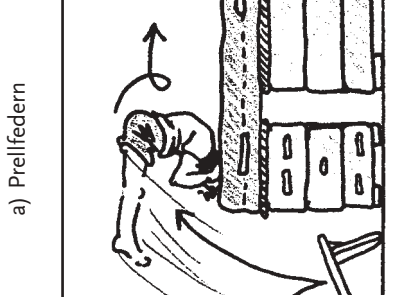
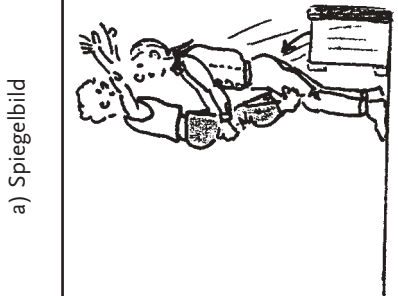
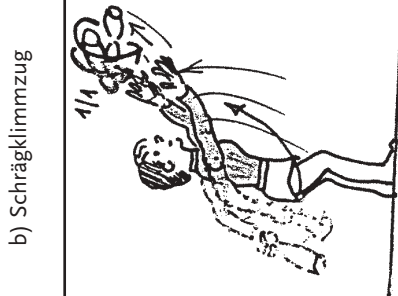
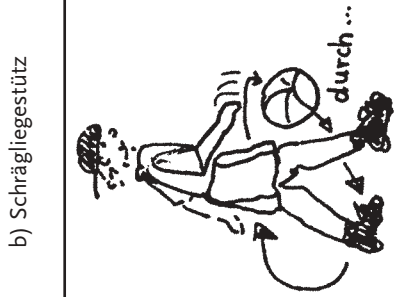
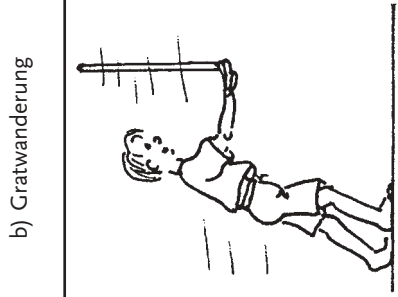
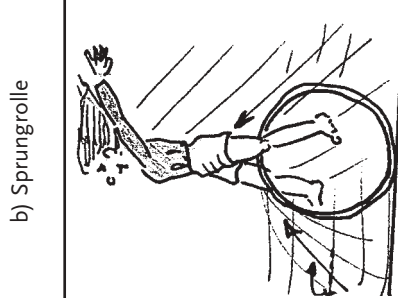
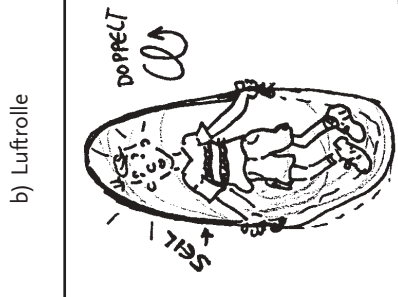
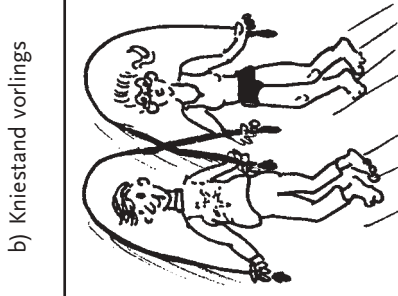
Klassen 5./6.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 <p>a) Hangeln</p>	 <p>a) Stützkreisel</p>	 <p>a) Bankwippe</p>	 <p>a) Aufrollen</p>	 <p>a) Turmsprung</p>	 <p>a) Bank-Stand</p>
	 <p>b) Liege-Klimmzug</p>	 <p>b) Wandliegestütz</p>	 <p>b) Seiltanz</p>	 <p>b) Wandhandstand</p>	 <p>b) Grätsche</p>	 <p>b) Stuhl-Stand</p>
	 <p>c) Achter</p>	 <p>c) V-Step</p>	 <p>c) Stäbchen-Ball</p>	 <p>c) Hula Hoop</p>	 <p>c) Seil-Jumping-Jack</p>	 <p>c) Bälle werfen</p>

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

Wettbewerbskarte im Turnen

Name und Vorname: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____ SU EU TU

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

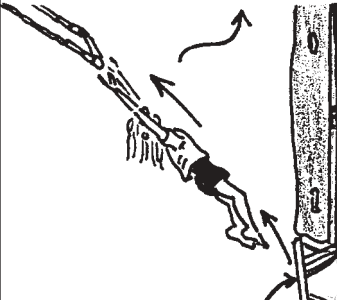
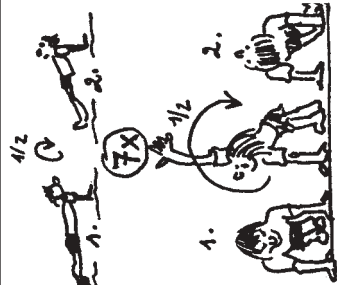
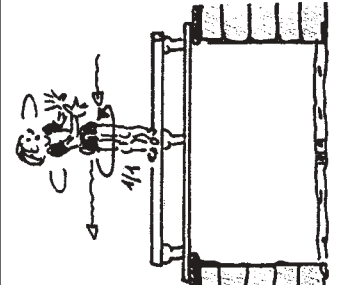
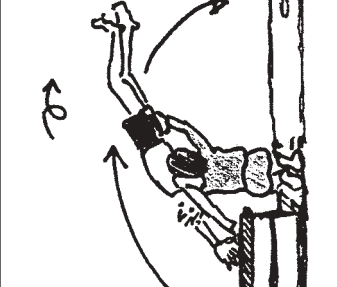
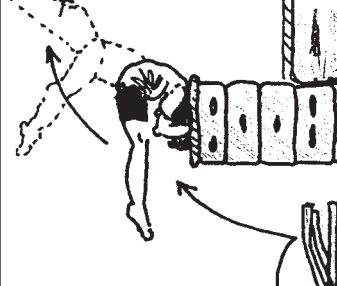
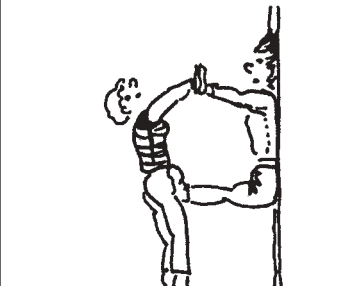
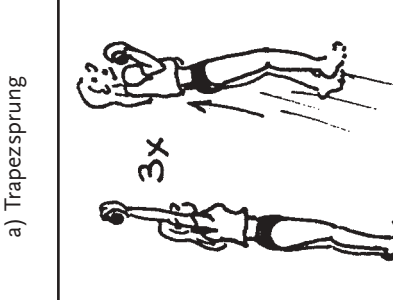
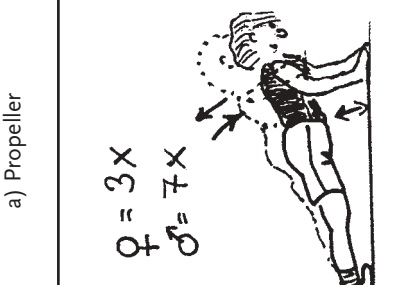

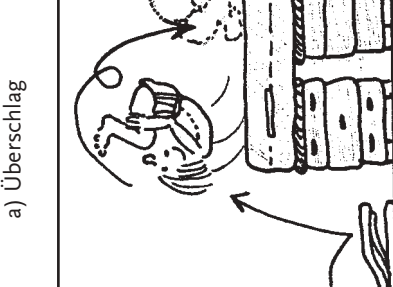

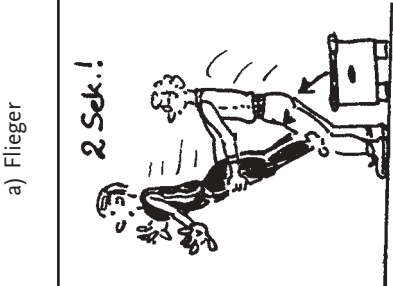
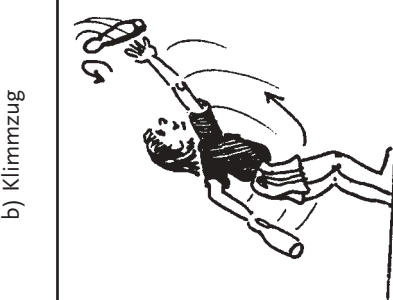


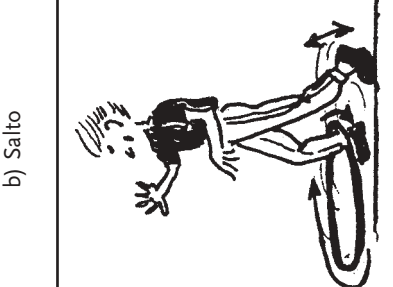
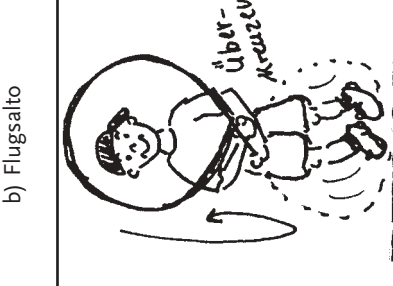
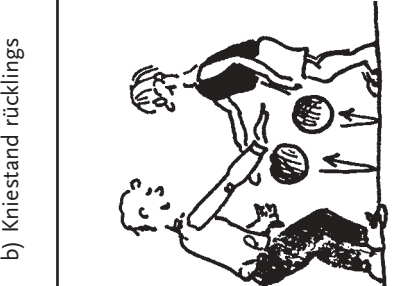
Klassen 7./8.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 <p>a) Schaukeln</p>	 <p>a) Stützwandern</p>	 <p>a) Dschungelbrücke</p>	 <p>a) Radweitschlagen</p>	 <p>a) Prellfedern</p>	 <p>a) Spiegelbild</p>
	 <p>b) Schräglimmzug</p>	 <p>b) Schrägliegestütz</p>	 <p>b) Gratwanderung</p>	 <p>b) Sprungrolle</p>	 <p>b) Luftrolle</p>	 <p>b) Kniestand vorlings</p>
	 <p>c) Keulendreher</p>	 <p>c) Trick-Dribbling</p>	 <p>c) Langer Finger</p>	 <p>c) Rückroller</p>	 <p>c) Doppeldurchschlag</p>	 <p>c) Doppelseil</p>

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

Wettbewerbskarte im Turnen

Name und Vorname: _____ Anzahl der gelungenen Übungen: _____ SU EU TU
 Aufgabenbereich 1 Aufgabenbereich 2 Aufgabenbereich 3 Aufgabenbereich 4 Aufgabenbereich 5 Aufgabenbereich 6

Klassen 9./10.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
<p>a) Trapezsprung Mit leichtem Anlauf Absprung vom Minitrampolin ans sprunghohe Trapez (oder Ringe, Reck), Vor-, Rück-, Vorschwung mit Unterschwung zur Landung.</p> <p>b) Klimmzug Am sprunghohen Reck o.ä. 1 x (weiblich) bzw. 3 x (männlich) Klimmzüge ausführen.</p> <p>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.</p>	<p>a) Propeller Liegestütz vorlings, über einen Arm in den Liegestütz rücklings wechseln, dann weiter oder zurück drehen, insgesamt 7 Wechsel, ohne dass zwischenzeitlich das Gesäß oder der Bauch den Boden berühren.</p> <p>b) Liegestütz 3 (weiblich) bzw. 5 (männlich) Liegestütze ausführen.</p> <p>c) Globetrotter 1 x den Ball durch die Beine prellen, dabei Handwechsel, 3 x den Ball nach vorne dribbeln, dabei drei Nachstellschritte, Wiederholung zur anderen Seite, danach den Ball 1 x um die Hüfte kreisen und Druckpass zur Wand.</p>	<p>a) Hochgratmarsch Auf der umgedrehten Turnbank, die auf zwei hohen Sprungkästen lagert, hin und zurück balancieren, auf dem Rückweg dabei eine ganze gegangene Drehung ausführen.</p> <p>b) Balkensprünge Auf dem Schwebebalken eine ganze Länge beidfüßig vorwärts springen (Strecksprünge).</p> <p>c) Stabsitzen Stab senkrecht auf zwei Fingerkuppen balancieren, sich 1 x um sich selbst drehen, hinsetzen und entweder wieder aufstehen (ohne Stabverlust) oder aus dem Sitz den Stab hochwerfen, aufstehen und den Stab wieder auffangen.</p>	<p>a) Überschlag Handstützüberschlag von einer Erhöhung mit Partnerhilfe.</p> <p>b) Salto Aus dem Anlauf mit Absprung vom Sprungbrett Salto (mindestens in den Sitz) auf einen ca. 90 cm hohen Weichbodenberg.</p> <p>c) Fuß-Hula-Hoop Auf einem Bein hüpfen, dabei einen Reifen waagrecht um den anderen Fuß kreisen lassen. Immer dann mit dem hüpfenden Fuß den Boden berühren, wenn der Reifen vorbei ist.</p>	<p>a) Stützüberschlag Aus dem Anlauf mit Sprungbrett über ein ca. 90 cm hohes Sprunggerät einen beliebigen Überschlag (z.B. Nackenüberschlag, Kopfüberschlag).</p> <p>b) Flugsalto Anlauf, Absprung vom Minitrampolin, Überschlag ohne Handstütz auf den Mattenberg.</p> <p>c) Überkreuzen Seilspringen mit Überkreuzen und Öffnen der Arme: 4 x (= acht Sprünge).</p>	<p>a) Flieger Bei Handfassung stützt der untere Partner in Rückenlage den oberen mit den Füßen in dessen Hüftbereich.</p> <p>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.</p> <p>c) Partner-Prellen Gegenüberstehend: Beide prellen gleichzeitig ihren Ball 4 x hintereinander mit der rechten Hand, dann wird, ohne dass der Prellrhythmus unterbrochen wird, mit der linken Hand 4 x der Ball des Partners geprellt. Von vorne – nur 3 x, später 2 x, schließlich jeweils 1 x den eigenen Ball rechts und den anderen Ball links prellen.</p>	

Klassen 9./10.	Hängen/Schwingen/ Hangeln/Klettern/ Schaukeln/Ziehen	Stützen/Schieben/ Arm-Bein-Koordi- nation nach Musik	Balancieren	Drehen/Rollen/ Überschlagen	Springen	Partner (Miteinander)
	 a) Trapezsprung	 a) Propeller	 a) Hochgratmarsch	 a) Überschlag	 a) Stützüberschlag	 a) Flieger
	 b) Klimmzug	 b) Liegestütz	 b) Balkensprünge	 b) Salto	 b) Flugsalto	 b) Kniestand rücklings
	 c) Schwungdrehung	 c) Globetrotter	 c) Stabsitzen	 c) Fuß-Hula-Hoop	 c) Überkreuzen	 c) Partner-Prellen

Wettbewerb

Vielseitigkeitswettbewerb 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 Teilnehmerurkunde.

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 Teilnehmerurkunde.

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.


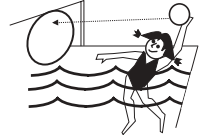


Die Kampfrichterinnen und Kampfrichter sollen nicht ausgewechselt werden, um eine gleichbleibende Wertung sicherzustellen. Eine Kampfrichterin oder ein Kampfrichter sollte nicht mehr als zwei Mädchen oder Jungen beobachten.

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 Rückenraul 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 Schwimmelage.</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 weites 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. |

Mehrkampf

Sportartübergreifender
Mehrkampf der drei
Grundsportarten
Leichtathletik | Turnen | Schwimmen

Erläuterungen
Wettkampfkarten
Auswertung



Erläuterungen zum sportartübergreifenden Mehrkampf der drei Grundsportarten

1. Zielsetzung

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

Ein Turn- und Sportfest, in dessen Zentrum dieser Mehrkampf steht, eignet sich in besonderer Weise als Jahreshöhepunkt in Schule und Verein.

2. Übungsangebot

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

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

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

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

3. Wertung

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

4. Urkunden

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

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

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

5. Organisatorischer Hinweis

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

Gesamtübersicht Übungsangebot Mehrkampf

Klassen/ Altersstufen	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung
1./2. 6–8 Jahre	schnell laufen Wendesprint oder Wendesprint mit Hindernissen oder Wendesprint mit Slalomlauf oder Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen	weit werfen/stoßen Zielweitwurf übers Tor oder Fensterverwerfen (auf ein Tor) oder Zonenweitwurf	Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance) Boden-Reck-Bank-Kombination	Gymnastische Geschicklichkeit „Klatschender Hampelmann“	Wasservertrautheit und Technik Schwimmen in Bauchlage und Rückenlage und 2 bzw. 3 m Streckentauchen	Ausdauer 25 m Schwimmen (Stilart beliebig) bzw. 50 m Schwimmen
3./4. 8–10 Jahre	Dreiecksprint oder Wendesprint mit Hindernissen oder Hindernissprint oder Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen	Zielweitwurf übers Tor oder Zonenweitwurf über Höhenorientierer oder Medizinballstoßen (1 kg)	Reck-Boden-Bank-Kombination	„Ballgeschicklichkeit“	10 m Schwimmen in Bauchlage bzw. 10 m Kraul und 10 m Schwimmen in Rückenlage und 5 m Streckentauchen	100 m Schwimmen bzw. 200 m Schwimmen
5./6. 10–12 Jahre	Wendesprint oder 50-m-Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung) oder Hindernissprint über 40 m	Zonenweitwurf oder Medizinballstoßen (1,5 kg) oder gedrehter Wurf	Reck-Boden-Kombination	„Seilgeschicklichkeit“	10 m Kraul/Rückenlage und aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring heraufholen (ca. 1,80 m Wassertiefe)	200 m Schwimmen in 8:00 min
7./8. 12–14 Jahre	60-m-Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart oder Wendesprint mit Hindernissen oder Hindernissprint	Gedrehter Wurf oder Kugelstoßen (3 kg) oder Weitwurf (Schlagwurf)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Doppelballgeschicklichkeit“	10 m Kraul und 10 m Rückenschwimmen und aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring heraufholen (ca. 1,80 m Wassertiefe)	200 m Schwimmen in 7:00 min
9./10. 14–16 Jahre	75-m-Sprint aus dem Tiefstart oder Wendesprint mit Hindernissen über 2 x 40 m oder Hindernissprint von 60 m	Gedrehter Wurf oder Kugelstoßen (3 kg, evtl. 4 kg) oder Weitwurf (Schlagball)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Aerobicsteps“	50 m Schwimmen (25 m Rücken- oder Brustschwimmen und 25 m Kraul) und aus einer 5 m Tauchzone einen 5 kg Tauchring heraufholen, 25 m Rückenschwimmen	200 m Schwimmen in 6:00 min
11.–13. ab 16 Jahren	100-m-Sprint	Ball (200 g) oder Schleudeball (1 kg) oder Kugel (5 kg männlich, 4 kg weiblich)	Reck-Boden-Sprung-Kombination	„Aerobicsteps“	100 m Schwimmen (50 m Rücken- oder Brustschwimmen und 50 m Kraul), 5-kg-Tauchring heraufholen, 50 m bzw. 100 m Rückenschwimmen	200 m Schwimmen in 5:00 min

Erläuterungen zu den Mehrkampf-Übungen 1 und 2 : Leichtathletik

Klassen/ Altersstufen		1. schnell laufen	Seite	2. weit werfen/stoßen	Seite
1./2. 6–8 Jahre	A	Wendesprint (2 x 15 m)	43	Zielweitwurf übers Tor	45
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 15 m)	43	Fensterwerfen (auf ein Tor)	45
	C	Wendesprint mit Slalomlauf (2 x 15 m)	43	Zonenweitwurf	45
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 15 m)	43		
3./4. 8–10 Jahre	A	Dreiecksprint (je 12 m Seitenlänge)	47	Zielweitwurf übers Tor	49
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 20 m)	47	Zonenweitwurf über Höhenorientierer (z.B. Tor)	49
	C	Hindernissprint (35 m)	47	Medizinballstoßen (1 kg)	49
	D	Wendesprint mit Slalomlauf und Hindernissen (2 x 20 m)	47		
5./6. 10–12 Jahre	A	Wendesprint (2 x 25 m)	51	Zonenweitwurf über Höhenorientierer	53
	B	50 m Sprint aus dem Hochstart (Schrittstellung)	51	Medizinballstoßen (1,5 kg)	53
	C	Hindernissprint (40 m)	51	Gedrehter Wurf	53
	D				
7./8. 12–14 Jahre	A	60 m Sprint aus Hoch- bzw. Tiefstart	55	Gedrehter Wurf	58
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 30 m)	55	Kugelstoßen (3 kg)	58
	C	Hindernissprint (50 m)	55	Weitwurf (Schlagwurf)	58
	D				
9./10. 14–16 Jahre	A	75 m Sprint aus dem Tiefstart	60	Gedrehter Wurf	62
	B	Wendesprint mit Hindernissen (2 x 40 m)	60	Kugelstoßen (3 kg/evtl. 4 kg)	62
	C	Hindernissprint von 60 m	60	Weitwurf (Schlagwurf)	62
	D				
11.–13. ab 16 Jahren	A	100 m Sprint	12	Ballwurf (200 g)	12
	B			Kugelstoßen (5 kg männlich, 4 kg weiblich)	12
	C			Schleuderball (1 kg)	12
	D				

Erläuterungen zu den Mehrkampf-Übungen 3 und 4: Turnen

- Die zwei turnerischen Disziplinen sind
 – ein Gerätturnangebot an einer Gerätebahn und
 – ein Geschicklichkeitsangebot aus dem gymnastischen Bereich.

Beide Disziplinen können jeweils auch synchron als Partnerübungen gezeigt werden.

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

Die Übungsausschreibung verzichtet bewusst auf umfassende turnsprachliche Formulierung.

Teilweise werden alternative Bezeichnungen oder Erläuterungen angeführt. Die Geräthöhen werden nicht vorgeschrieben. Sie müssen der Körpergröße und dem Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst gewählt werden. Empfohlen wird ein schulter- bis kopfhohes Reck. Die Höhe der 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 Pellen zunächst beide Bälle gleichzeitig hochgeworfen und erst anschließend rechts-links abwechselnd. Für diese fehlerhafte Reihenfolge ist ein Abzug von 0,5 Punkten vorzunehmen, so dass die Endpunktzahl für diese Disziplin 1,5 Punkte beträgt.

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

Beschreibung der Mehrkampf-Übungen 3 und 4: Turnen

Klassen/ Altersstufen	3. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	4. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe/Kinderturnen		
1./2. 6–8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Scherhandstand/flüchtiger Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Abzug, zur Bank (breite Seite) gehen und aufsteigen, gehen vorwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung, gehen rückwärts, $\frac{1}{2}$ 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, Unterschwing, Rad am Boden, auf die Bank (schmale Seite) steigen, gehen vorwärts, Strecksprung, $\frac{1}{2}$ Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte im Ballengang, $\frac{1}{2}$ 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, Unterschwing, (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, Unterschwing, (Anlauf) Hüpfen zum Rad am Boden, weiterlaufen und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.	„Doppelball-Geschicklichkeit“ In jeder Hand 1 Ball, 4 x beide Bälle gleichzeitig auf den Boden prellen, fangen, nacheinander je 1 Ball hochwerfen und fangen, dann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
9./10. 14–16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aufschwung am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ 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, $\frac{1}{2}$ Drehung, gehen rückwärts, am Bankende $\frac{1}{2}$ Drehung und Streck sprung vom Gerät zum Stand.
3./4. 8–10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung und Niedersprung, Unterschwingung, vorgehen oder -laufen und Rad am Boden, weitergehen oder -laufen zur umgedrehten Bank, aufsteigen am Bankende und gehen vorwärts zur Bankmitte, Streck sprung und senken in die Hocke, $\frac{1}{2}$ Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte vorwärts im Ballengang (Hochzehengang), $\frac{1}{2}$ 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, Unterschwingung, Anlauf und Anhüpfer zum Rad am Boden.
7./8. 12–14 Jahre	Boden-Reck-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, Unterschwingung, 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, Unterschwingung, (Anlauf) Anhüpfer zur Radwende am Boden, Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.
Sekundarstufe II/Jugendturnen	
11.–13. ab 16 Jahren	Boden-Reck-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 Unterschwingung aus dem Stütz, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ 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	2 m Streckentauchen	1	Schwimmen in Rückenlage	1	25 m Schwimmen	1
2. 7–8 Jahre	10 m Schwimmen in Bauchlage	1	3 m Streckentauchen	1	10 m Schwimmen in Rückenlage	1	50 m Schwimmen	1
3. 8–9 Jahre	10 m Schwimmen in Bauchlage	1	5 m Streckentauchen	1	10 m Schwimmen in Rückenlage	1	100 m Schwimmen	1
4. 9–10 Jahre	10 m Kraul	1	5 m Streckentauchen	1	10 m Schwimmen in Rückenlage	1	200 m Schwimmen	1
5. 10–11 Jahre	10 m Kraul	1	Aus einer 5-m-Tauchzone einen kleinen Tauchring herausholen	1	10 m Schwimmen in Rückenlage	1	200 m in 8:00 min	1
6. 11–12 Jahre	10 m Kraul	1	wie 10–11 Jahre	1	10 m Rückenschwimmen	1	200 m in 8:00 min	1
7. 12–13 Jahre	10 m Kraul	1	Aus einer 5-m-Tauchzone einen 5 kg Tauchring herausholen	1	10 m Rückenschwimmen	1	200 m in 7:00 min	1
8. 13–14 Jahre	25 m Kraul	1	wie 12–13 Jahre	1	10 m Rückenschwimmen	1	200 m in 7:00 min	1
9. 14–15 Jahre	50 m Schwimmen (25 m Rücken oder Brust + 25 m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	25 m Rückenschwimmen	1	200 m in 6:00 min	1
10. 15–16 Jahre	50 m Schwimmen (25 m Rücken oder Brust + 25 m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	25 m Rückenschwimmen	1	200 m in 6:00 min	1
11. 16–17 Jahre	100 m Schwimmen (50 m Rücken oder Brust + 50 m Kraul)	1	wie 12–13 Jahre	1	50 m Rückenschwimmen	1	200 m in 5:00 min	1
12. 17–18 Jahre	wie 16–17 Jahre	1	wie 12–13 Jahre, jedoch von der Wasseroberfläche	1	50 m Rückenschwimmen	1	200 m 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:**
- 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).
 - Alle Aufgaben in der Übung 6 (Ausdauer) können als Freistil (Schwimmart beliebig) ausgeführt werden.
 - Die Tauchübungen können bis Klasse 11. mit einem Sprung beginnen.

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

Auswertung Mehrkampf:

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

- 3 ● für 20 % = _____ Schüler/innen
- 2 ● für 50 % = _____ Schüler/innen
- 1 ● für 30 % = _____ Schüler/innen

Name, Vorname	Leichtathletik				Turnen				Schwimmen				Punkte				Urkunden									
	Übung 1	P	Übung 2	P	PS	Übung 3	P	Übung 4	P	PS	Übung 5	P	Übung 6	P	PS	PS-L	PS-T	PS-S	ges.	Platz	Ehren	Sieger	Teiln.			
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
11018 Berlin
Dienstbereich Bonn: 53107 Bonn
Internet: www.bmfsfj.de
email: poststelle@bmfsfj.bund.de

Deutsche Sportjugend
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Internet: www.dsj.de

Autorinnen und Autoren:

Clausen, Heinrich	Deutscher Leichtathletik-Verband
Eberle, Fred	Deutscher Leichtathletik-Verband
Elias, Friedhelm	Deutscher Leichtathletik-Verband
Gerling, Ilona	Deutscher Turner-Bund
Hotfelder, Eberhard	Deutscher Schwimm-Verband
Krüger, Werner	Deutscher Turner-Bund
Lautenbach, Peter	Deutsche Sportjugend
Lehmann, Wolfgang	Deutscher Schwimm-Verband
Massin, Dieter	Deutscher Leichtathletik-Verband
Mayer, Günther	Deutscher Leichtathletik-Verband
Müller, Christoph	Deutscher Leichtathletik-Verband
Neuhaus, Klemens	Deutscher Leichtathletik-Verband
Schüßler, Hans-Georg †	Deutscher Leichtathletik-Verband
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

Redaktion:

Golde, Joachim	Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Heuser, Paul	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Lautenbach, Peter	Deutsche Sportjugend
Repser, Heidi	Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
Speck, Udo	Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur in Schleswig-Holstein

Illustration der

Seiten 26–29 und 70–78: Ilona Gerling

Layout und Realisation: Brand-m Crossmedia GmbH, Gelsenkirchen

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

Frankfurt am Main, Dezember 2003