

Wettbewerbsdisziplinen

1. Sprint / Schnelles Laufen

Anforderung: Kurzstreckenlauf, 25m Umkehrstaffel, Schnelligkeit, Gewandtheit

Durchführung: 4 Schülerinnen und 4 Schüler (ein Durchgang)

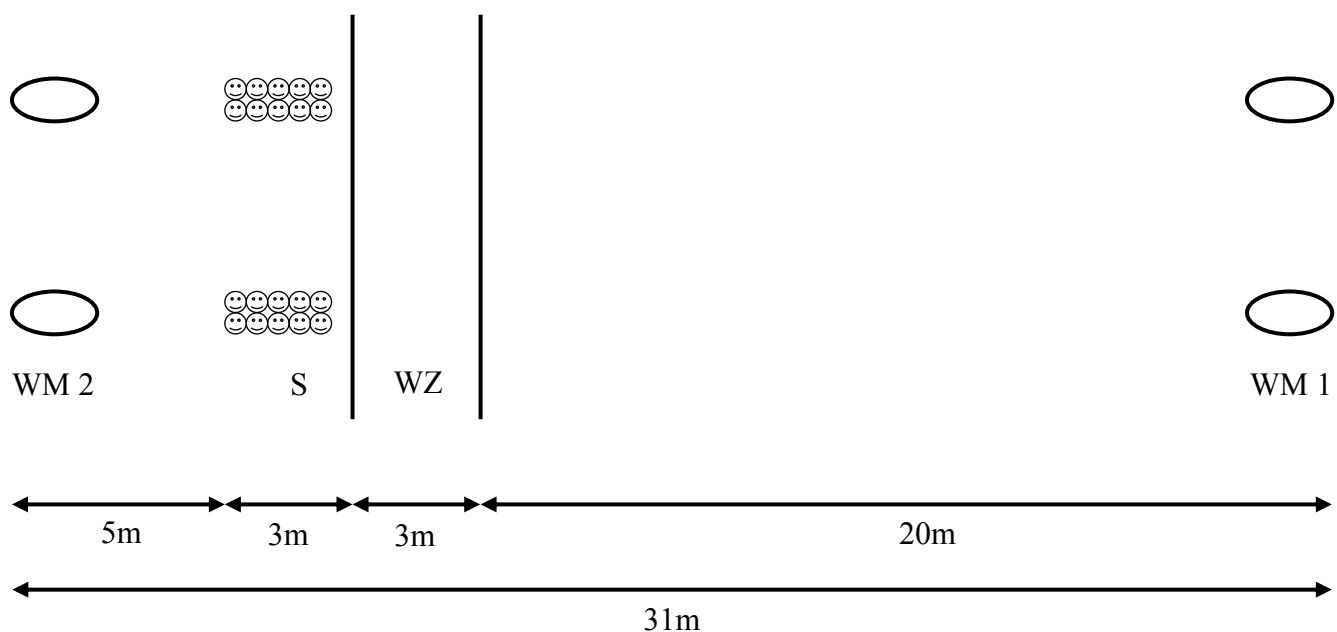
Der erste Schüler läuft mit einem Staffelstab um das erste Wendemal, dann zurück um das zweite Wendemal und übergibt in der Wechselzone (3 m) an den/die nächste(n) Schüler(in). Die Staffel ist beendet, wenn die Schlussläuferin wieder an ihrer Startposition steht.

Es wird in Bahnen gelaufen.

Das Verlassen der Bahn sowie das „Herumschleudern“ von Läufern/Läuferinnen an den Wendemalen durch Mannschaftsmitglieder oder Betreuer/Betreuerinnen sind verboten und können zur Disqualifikation führen.

Das Überlaufen der Wechselmarke wird mit drei Strafsekunden geahndet.

Wertung: Gesamtzeit = Mannschaftsergebnis



WM Wendemal
S Schüler/Schülerinnen
WZ Wechselzone

2. Ziel- und Weitwurf

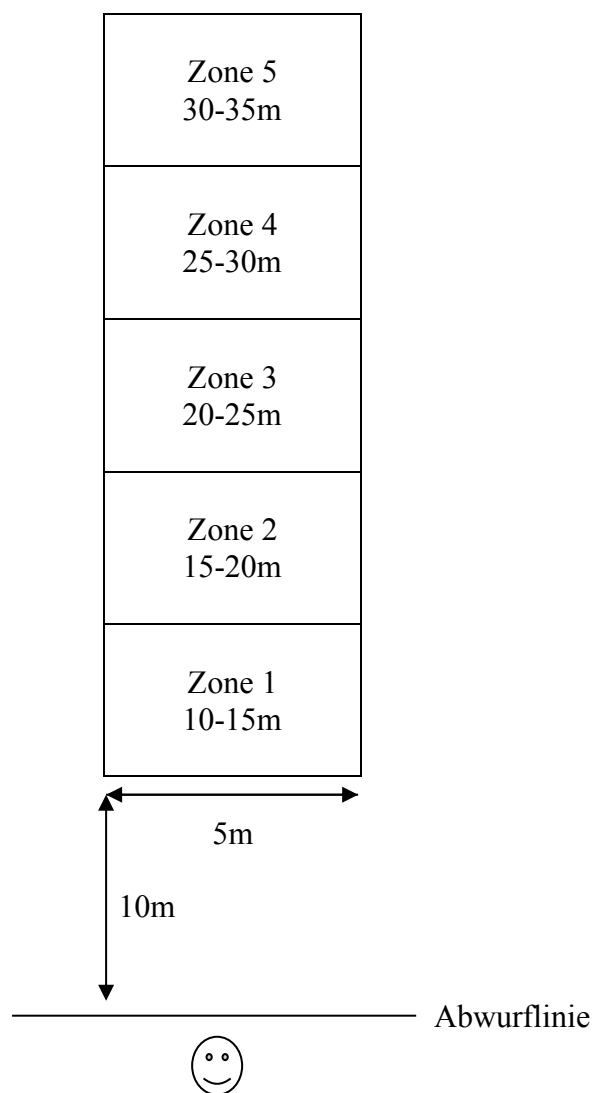
Anforderung: koordinative Fähigkeiten,

Durchführung: 3 Schülerinnen und 3 Schüler

Jeder Schüler hat max. 6 Versuche (der erste Wurf ist ein Probewurf) die nacheinander absolviert werden.

Jede(r) Schüler/Schülerin einer Mannschaft wirft je einen 80 g Schlagball in die verschiedenen Zonen. Die Zonen können in unterschiedlicher Folge beworfen werden. Wird eine Zone getroffen, erhält die Mannschaft einen Punkt. (Jeder Schüler/jede Schülerin erhält pro getroffene Zone max. einen Punkt.)

Wertung: Pro Zone kann eine Mannschaft zwischen 0 und sechs Punkte erzielen.



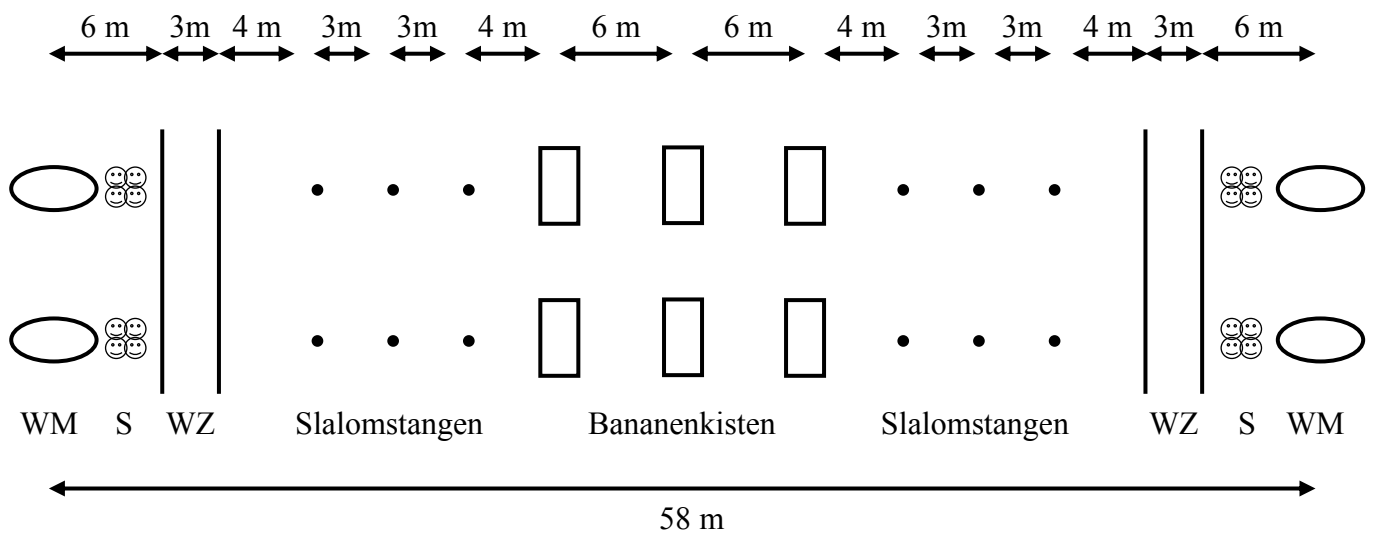
3. Hindernis- / Gewandtheitslauf als Pendelstaffel

Anforderung: koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit

Durchführung: 4 Schülerinnen und 4 Schüler (ein Durchgang wie in Wettbewerb 1)

Der Schüler/die Schülerin durchläuft mit Staffelstab zuerst einen Slalom-, dann einen Hindernis-, dann wieder einen Slalomabschnitt und umläuft schließlich das Wendemal. Er/sie übergibt den Staffelstab dann wie in der Sprintstaffel in einem 3-Meter Wechselbereich. Jungen und Mädchen einer Mannschaft stehen sich gegenüber. Die Pendelstaffel ist beendet, wenn die Schlussläuferin wieder an ihrer Startposition steht.

Wertung: Gesamtzeit = Mannschaftsergebnis (Platzierungspunkte nach erreichter Gesamtzeit)



WM Wendemal
S Schüler/Schülerinnen
WZ Wechselzone

4. Medizinballstoßen

Anforderung: Kraft, Schnellkraft, koordinative Fähigkeiten,

Durchführung: 3 Schülerinnen und 3 Schüler

Der erste Schüler/die erste Schülerin stößt den Medizinball (2 kg) aus dem Stand (Med.ball vor der Brust) mit beiden Händen nach vorne. Die Landestelle des Medizinballs wird durch das Kampfgericht markiert und gilt gleichzeitig als Abstoßmarkierung für den zweiten Schüler/die zweite Schülerin. Dieser Vorgang wird bis zum sechsten Schüler/sechste Schülerin wiederholt. Die Gesamtlänge aller Stöße ist das Mannschaftsergebnis. Ein Übertreten der Markierungs-/Abwurflinien **nach dem Stoß** ist statthaft.

Wertung: Es werden 2 Durchgänge durchgeführt. Der beste Durchgang wird gewertet. (Platzierungspunkte nach erreichter Weite)

5. Springen in die Weite

Anforderung: Schnelligkeit, Sprungkraft, koordinative Fähigkeiten,

Durchführung: 3 Schülerinnen und 3 Schüler, Sprung aus einer Absprungzone

Bei diesem Wettkampf muss jeder Schüler/jede Schülerin eine bestimmte Zone überspringen. Der Wettkampf beginnt bei einer Anfangsweite von 2,30m. Nach dem ersten Durchgang wird die zu überspringende Weite um 30 cm auf 2,60m vergrößert. Nach jedem Durchgang vergrößert sich die zu überspringende Weite um 30 cm bis die letzte Schülerin/der letzte Schüler ausscheidet. Jede Schülerin/jeder Schüler hat pro Zone nur einen Versuch, wer die Zone nicht überspringt scheidet aus.

Wertung: Für jede übersprungene Weite erhält die Mannschaft einen Punkt. Erreichte Punktzahl = Mannschaftsergebnis

6. Springen in die Höhe

Anforderung: Schnelligkeit, Schnellkraft, koordinative Fähigkeiten,

Durchführung: 3 Schülerinnen und 3 Schüler

Die Hochsprungtechnik ist frei wählbar. Als einzige Regel gilt: Der Absprung erfolgt einbeinig. Jede Hochspringerin/jeder Hochspringer hat pro Höhe zwei Versuche.

Die Anfangshöhe beträgt 0,85 cm und wird nach jedem Durchgang um 5cm erhöht.

Für jeden gültigen Versuch erhält die Mannschaft einen Punkt.

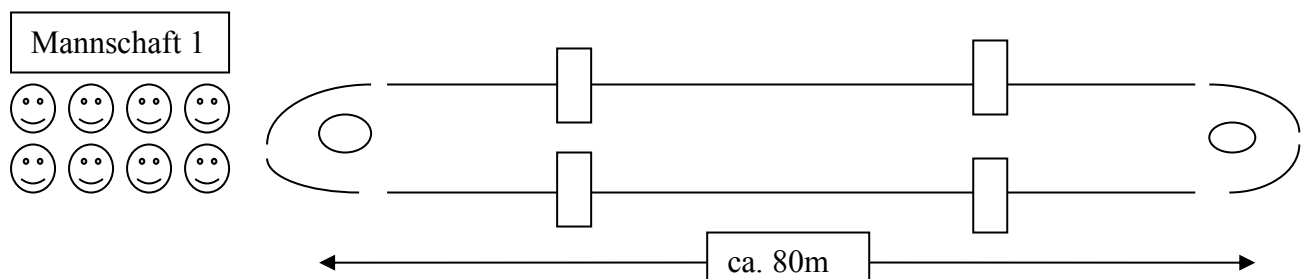
Wertung: Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl

7. Ausdauerlauf

Anforderung: Ausdauer, Lauf mit Hindernissen, Tempogestaltung bei längerem Laufen

Durchführung: 4 Schülerinnen und 4 Schüler

8 Mannschaften (64 Schülerinnen und Schüler) starten gleichzeitig von der gleichen Startlinie und absolvieren einen 8-Minutenlauf auf einer Pendelstrecke (Hin und Rück ca. 160m). Auf der Strecke werden 2 Hindernisse (Bänke und Kartons) aufgestellt, die zu überlaufen sind. Im Ziel werden die vollständigen Runden der Mannschaftsmitglieder zu einer Gesamtzahl addiert.



Wertung: Die Addition der Einzelergebnisse aller Mannschaftsmitglieder ergibt das Mannschaftsergebnis.