Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Bundes Jugend Spiele

1. Vorwort **3**

2. Allgemeine Erläuterungen **4**

3. Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung **6**

4. Kinder- und Jugendschutz **9**

5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik **11**
5.1 Erläuterungen 12
5.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf 14
5.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2 15
5.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4 30
5.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6 42
5.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8 56
5.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10 69
5.8 Auswertung 81
5.9 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung 84

6. Wettkampf Leichtathletik **88**
6.1 Erläuterungen 89
6.2 Bestimmungen für Kampfrichter*innen 92
6.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten 94
6.4 Auswertung/Formeln und Beispiele zur Punkteberechnung 102
6.5 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung 104

7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen **109**
7.1 Erläuterungen 110
7.2 Übungsauswahl 112
7.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2 113
7.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4 115
7.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6 119
7.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8 123
7.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10 127
7.8 Übungsauswahl | Anlage eBIP Komplexübungen 131
7.8 Übungsauswahl | Anlage Schwimmarten 136
7.9 Teilnahme von Kinder und Jugendliche mit Behinderung 140
7.10 Auswertung Wettbewerb Schwimmen 142

8. Wettkampf Schwimmen **144**
8.1 Erläuterungen 145
8.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten 148
8.3 Auswertung Wettkampf Schwimmen 170
8.4 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung 172

9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen **177**
9.1 Erläuterungen 178
9.2 Übungsauswahl für einen Wettbewerb 180
9.3 Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2 181
9.4 Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4 189
9.5 Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6 197
9.6 Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8 205
9.7 Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10 213

10. Wettkampf Gerätturnen **221**
10.1 Erläuterungen 222
10.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Primar-/Orientierungsstufe 226
10.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Sekundarstufe 239
10.4 Übungsauswahl | Anlage Aktive Landung 249

11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten **250**
11.1 Erläuterungen 251
11.2 Übungsauswahl für einen Mehrkampf 252
11.3 Übungsauswahl 1 und 2: Leichtathletik 253
11.4 Übungsauswahl 3 und 4: Schwimmen 254
11.5 Übungsauswahl 5 und 6: Turnen 256
11.6 Auswertung 261

12. Impressum **263**

1. VORWORT

Junge Menschen über qualifizierte und attraktive Angebote zu einem dauerhaften sportlichen Engagement zu motivieren, ist das gemeinsame Ziel aller, die den Sport in Schule und Verein gestalten. Das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens stellt einen wichtigen Bestandteil des Sports dar und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen bei. Und je früher bei den Kindern und Jugendlichen der Gedanke der gelebten Teilhabe und des aktiven gemeinsamen Sporttreibens von Menschen mit und ohne Behinderung etabliert wird, umso eher erfüllen wir unsere Aufgabe und Verantwortung auch im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Bei der Realisierung dieser Zielstellung kommt den Bundesjugendspielen eine wesentliche Rolle zu.

Um die Attraktivität der Bundesjugendspiele zu erhalten und weiter zu erhöhen, bieten wir ein vielfältiges Angebot. Die Differenzierung des Angebots in Wettbewerb, Wettkampf und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

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

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

Vor allem die mehrperspektivischen Sinngebungen werden als Orientierung favorisiert, die durch unterschiedliche Aspekte und persönliche Zugänge zum praktischen Handeln der Kinder und Jugendlichen führen sollen. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

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

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

Durch das Angebot „Bundesjugendspiele für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ wird seit dem Schuljahr 2009/2010 allen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Deutschland die Möglichkeit geboten, weitestgehend gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilzunehmen.

2. ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

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:
Leichtathletik | Schwimmen | Gerätturnen

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

Wettbewerb
Der Wettbewerb ist ein speziell für Kinder entwickelter Vielseitigkeitswettbewerb. Entsprechend der Konzeptionen der Spitzensportfachverbände messen sich die Kinder in nicht-normierten Übungen.

Wettkampf
Die Übungen des Wettkampfs in den drei Grundsportarten entsprechen den verbandlich normierten 3. Wettkampfformen. Der Wettkampf baut in seinen Anforderungen auf denen des Wettbewerbs auf.

Mehrkampf
Der sportartübergreifende Mehrkampf kombiniert alle drei Grundsportarten. Hierfür werden jeweils zwei Übungen jeder Sportart ausgewählt.

Wettbewerb
Kind- und entwicklungsgemäße Übungen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf Normen und Übungsformen. Diese Angebotsform 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.

Wettkampf
Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangsweise. Im Gerätturnen dienen die jeweiligen Altersangaben zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Mehrkampf
Der sportartenübergreifende Mehrkampf soll die Vielseitigkeit der Kinder und Jugendlichen herausfordern. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

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

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist von den Kindern und Jugendlichen Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

Übersicht zu Durchführungsmöglichkeiten der Bundesjugendspiele nach Klassenstufe und Alter.

Klassenstufe	Alter	1. Wettbewerb	2. Wettkampf	3. Mehrkampf	
1	6-7 Jahre				Primarstufe
2	7-8 Jahre				
3	8-9 Jahre				
4	9-10 Jahre				
5	10-11 Jahre	Vielseitigkeitswettbewerb der Grundsportarten	Sportartspezifischer Wettkampf: Leichtathletik / Schwimmen / Turnen	Sportartübergreifender Mehrkampf der drei Grundsportarten	Sekundarstufe 1
6	11-12 Jahre				
7	12-13 Jahre				
8	13-14 Jahre				
9	14-15 Jahre				
10	15-16 Jahre				
11	16-17 Jahre				Sekundarstufe 2
12	17-18 Jahre				
13	18 Jahre u. älter				

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

3. HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gelten analog die aktuellen allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele. Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen/-zentren Anwendung finden.

Die Bundesjugendspiele sehen die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in folgenden Angebotsformen vor:

Leichtathletik: Wettbewerb und Wettkampf
Schwimmen: Wettbewerb und Wettkampf
Turnen: Wettbewerb

Grundlegendes zur Durchführung des Wettbewerbs

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt jedoch viele Lehrkräfte aus völlig nachvollziehbaren Gründen immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die Leistungen in den normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauerem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.

In Kapitel 7.9 wird beispielhaft erläutert, wie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen am Wettbewerb Leichtathletik teilhaben können.

Der Wettbewerb Turnen wurde für die inklusive Durchführung konzipiert. Für alle Übungen des Wettbewerbs sind Variationen aufgeführt, die genutzt oder entsprechend der Behinderung des jeweiligen Kindes angepasst werden können.

Kinder und Jugendliche mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf können am Wettbewerb Schwimmen ebenso teilnehmen wie Kinder ohne diesen zusätzlichen Förderbedarf. In der Wettbewerbsform sind alle Aufgaben sind so gestellt, dass sie mit „Bestanden" oder „Nicht Bestanden" bewertet werden müssen. Lehrkräfte können die Aufgaben bei Bedarf so verändern bzw. anpassen, sodass ihre Schüler*innen mit Förderbedarf daran teilhaben können.

In Kapitel 9.8 Anlagen werden dazu verschiedene Beispiele ausgeführt. Weitere Anpassungen können im Einzelfall vorgenommen werden.

Grundlegendes zur Durchführung des Leichtathletik- und Schwimm-Wettkampfs

Im Folgenden werden die Besonderheiten bei der Durchführung mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung aufgeführt.

Einordnung in die Startklassen

Aufgrund der individuellen Behinderung wird das jeweilige Kind bzw. der/die jeweilige Jugendliche vor Beginn des Wettkampfes einer der unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dies geschieht bei Nutzung des Online-Auswertungstools nach dem Import der Teilnahmedaten und erfolgt durch die Lehrkräfte. Das Programm bietet nur eine begrenzte und leicht verständliche Auswahl an Startklassen. Ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass des Deutschen Behindertensportverbandes oder der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt wurde, können als Anhaltspunkt dienen.

Wenn trotzdem keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann auch die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder eine Ärztin bzw. ein Arzt eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen werden. Darüber hinaus bietet der Deutsche Behindertensportverband mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben und jeweils unter „Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ (Seite 108 ff., Seite 174 ff.) zu finden. Die entsprechenden Umrechnungstabellen sind hier ebenfalls hinterlegt.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einer kardiologischen Erkrankung besteht bei der Ausübung von sportlicher Betätigung erhöhte Gefahr. Daher muss vor den Bundesjugendspielen mit der behandelnden Fachärztin bzw. dem behandelnden Facharzt geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation des Kindes bzw. des/der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

A 1 – Leichtbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

A 2 – Beinbehinderte, Gehbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnelllaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Kinder und Jugendliche mit Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

A 3 – Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktion der Arme und des Schultergürtels nicht beeinträchtigt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, Poliolähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie, Querschnittsgelähmte u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

A 4 – Einseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u. a.) möglich ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Hemiplegien, Poliolähmungen, Amputationen u. a.).

A 5 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, denen jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Kinder und Jugendliche mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Poliolähmung u. a.).

A 6 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen ohne Fremdantrieb: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, die jedoch selbständige und gezielte Bewegungen aus und mit dem Rollstuhl ausführen können (z. B. Schülerinnen und Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Poliolähmung u. a.).

B) Förderschwerpunkt Sehen

B 1 – Blind: Hierzu zählen alle Kinder und Jugendlichen, die über kein Sehvermögen (mehr) verfügen.

B 2 – Sehbehindert: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die noch einen Sehrest haben.

C) Förderschwerpunkt Hören

C 1 – Gehörlos: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die keinerlei akustische Wahrnehmung haben.

C 2 – Schwerhörig: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Hörvermögen eingeschränkt ist, die aber über eine gewisse akustische Wahrnehmungsfähigkeit verfügen.

D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

E) Kleinwuchs

Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog zu der Leistung der Kinder und Jugendlichen ohne Behinderung gemessen. Sofern das Online-Auswertungstool genutzt wird, werden die Punkte automatisch berechnet. Bei einer manuellen Auswertung nutzen Sie bitte die Umrechnungsfaktoren für die jeweilige Startklasse (s. Kapitel 8.4 Wettkampf Leichtathletik und Kapitel 10.4 Wettkampf Schwimmen)

Aufgrund der Anwendung des Umrechnungsfaktors ist eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben. Daher erhalten Kinder und Jugendliche mit Behinderung bei gleichen Punktwerten die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

Ansprechpersonen

Bei Fragen zu den Bundesjugendspielen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wenden Sie sich an die

Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) im Deutschen Behindertensportverband und Nationalen Paralympischen Komitee (DBS) e.V.
Jugendsekretariat
Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

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

Dort erhalten Sie auch Informationen über die Möglichkeiten im Behindertensport. Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter: www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html

4. KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

Alle Kinder und Jugendlichen sollen mit Spaß und Freude an den Bundesjugendspielen teilnehmen und sich dabei wohl fühlen – unabhängig von ihren sportlichen Fähigkeiten.

Im Sinne aller Beteiligten sowie insbesondere im Sinne der Kinder und Jugendlichen sind dabei vor allem folgende Aspekte des pädagogischen Handelns zu berücksichtigen:

- Die Persönlichkeit jedes Kindes und Jugendlichen ist zu achten.
- Den agierenden Kindern und Jugendlichen sind ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten anzubieten.
- Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der beteiligten Kinder und Jugendlichen sind zu respektieren.
- Keinem Kind oder Jugendlichen darf eine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Art, angetan werden. Niemand darf einem Kind oder Jugendlichen Angst machen, sie erpressen oder deren Gefühle mit Worten, Blicken oder Handlungen verletzen.
- Alle Beteiligten sollen sich unabhängig von ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexuellen Orientierung, ihrem Alter oder Geschlecht fair und respektvoll begegnen.
- Den Kindern und Jugendlichen wird stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermittelt und im Wettbewerb im Sinne des FairPlays gehandelt.
- Die Persönlichkeitsrechte aller (z. B.: Recht am eigenen Bild) werden beachtet und die Datenschutzbestimmungen beim Umgang mit personenbezogenen Daten eingehalten.

Ansprechpartner*innen im Beschwerdefall

Für den Fall einer Beschwerde sollten Ansprechpersonen benannt (z. B.: aus den Reihen der Vertrauenslehrkräfte, der Schulsozialarbeiter*innen oder auch der Kinderschutzbeauftragten eines kooperierenden Sportvereins) und allen Beteiligten im Vorfeld der Bundesjugendspiele bekannt gemacht werden. Diese vertrauensvolle Ansprechperson sollte allen Kindern und Jugendlichen sowie Eltern, aber auch den Lehrkräften, Übungsleiter*innen und Trainer*innen als Anlaufstelle für Verstöße gegen den Kinder- und Jugendschutz zur Verfügung stehen. Es wird empfohlen, ein Team aus weiblichen und männlichen Personen als Ansprechpersonen einzusetzen.

Deren Aufgabe ist es, darauf zu achten, dass:

- jedes Kind und jeder Jugendliche gleich, fair und gerecht behandelt wird.
- grundsätzliche Regeln für einen wertschätzenden Umgang mit Nähe und Distanz zwischen Erwachsenen und Minderjährigen sowie innerhalb der Gruppe der Kinder und Jugendlichen beachtet und umgesetzt werden (z. B.: bzgl. Körperkontakt, Umkleide- und Toilettensituation etc.).
- Regelungen zu Foto- und Filmaufnahmen Berücksichtigung finden.
- Diskriminierungen jeglicher Art entschieden entgegengetreten wird.
- im Falle einer Beschwerde erste Schritte zur Intervention im Sinne des Schutzes der mutmaßlich Betroffenen und der Verursachenden eingeleitet werden.

Ehrenkodex

In Schulen und Sportorganisationen existieren bereits verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Kinder- und Jugendschutzes.

So haben beispielsweise der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Vorlage für einen Ehrenkodex entwickelt, mit der eine grundlegende Position und Haltung für ein Handeln im Kinder- und Jugendsport verdeutlicht wird und die insbesondere den Kinder- und Jugendschutz stärken soll. Diese Vorlage soll eine Orientierung bieten und Handlungssicherheit verschaffen.

Schulen und kooperierende Sportvereine können anhand dieser Vorlage einen eigenen Ehrenkodex, zugeschnitten auf die spezifischen Rahmenbedingungen bei den Bundesjugendspielen, erstellen. Der Ehrenkodex sollte von allen im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzten Personen (Lehrkräfte, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Helfenden und Eltern) unterzeichnet werden. Dabei bietet der Ehrenkodex eine Möglichkeit, aktiv persönlich zu bekunden, dass man sich für den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen einsetzt. Darüber hinaus verpflichten sich die Unterzeichnenden neben der Achtung der Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, der Vermeidung von Doping und Medikamentenmissbrauch auch jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu unterlassen und das Recht auf körperliche und sexuelle Unversehrtheit zu achten. Die Unterzeichnung des Ehrenkodexes liefert zwar keine Garantie für das Einhalten des Kinder- und Jugendschutzes, dient aber dazu, sich seiner Aspekte bewusst zu werden. (s. Anhang: Download unter www.dsj.de/kinderschutz)

Kinderrechte-Pass

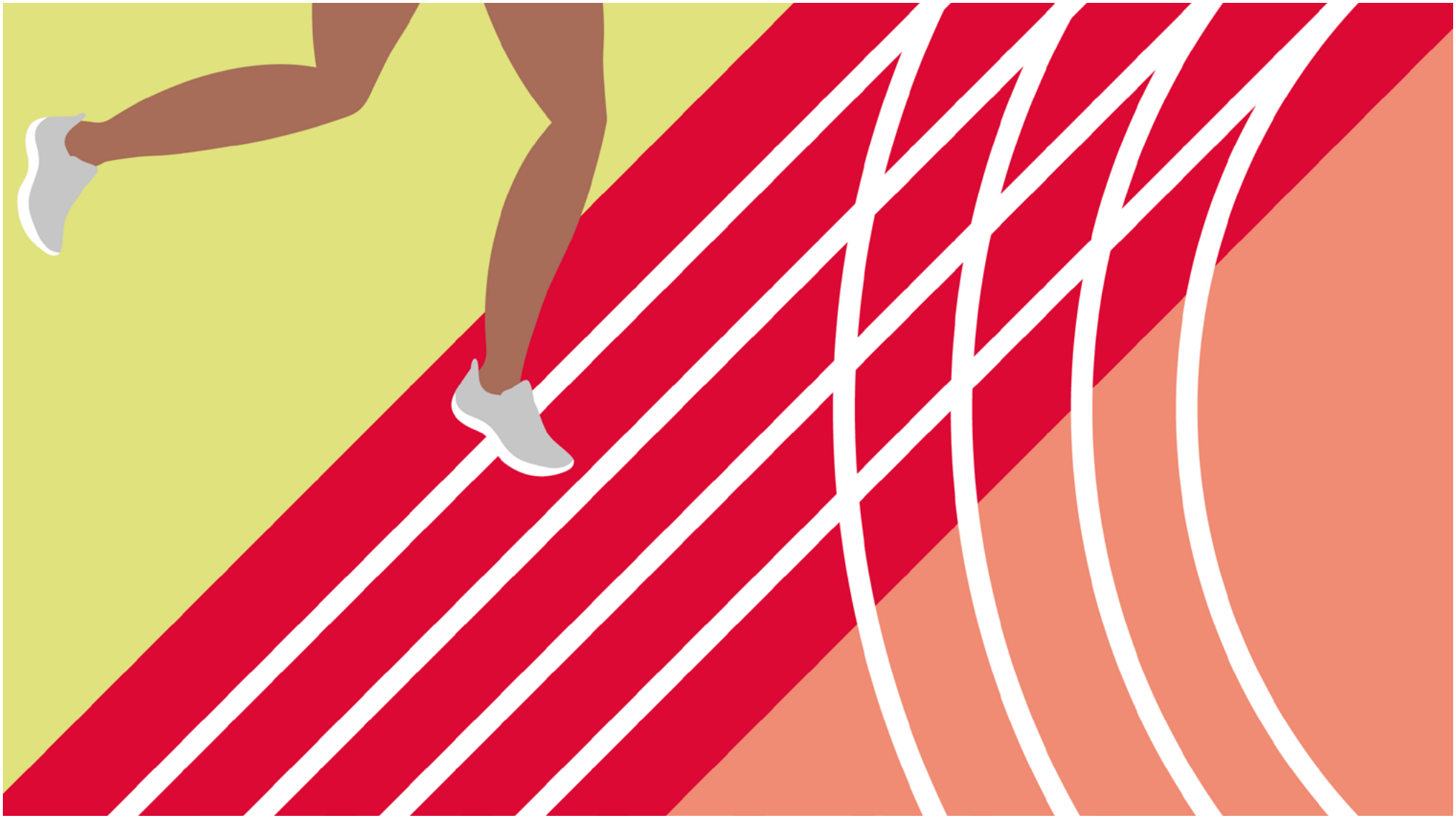
Es ist wichtig, dass Kinder über ihre Rechte aufgeklärt werden und Ansprechpartner*innen kennen. Dies kann beispielsweise über einen Kinderrechte-Pass für Spiel- und Sportfeste erzielt werden. Mädchen und Jungen können mit einem solchen Pass über ihre Rechte aufgeklärt und auf einzelne Kinderrechte aufmerksam gemacht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Vereinbarung / Verpflichtung zu den Kinderrechten zwischen Sportlehrkräften und Vereinsvertretungen, dem jeweiligen Kind und dessen Eltern zu fixieren.
Ein entsprechendes Beispiel für einen Kinderrechte-Pass kann unter www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Downloads/Kinderrechte_Sportverein.pdf gefunden werden.

Das übergeordnete Ziel, einer freudbetonten und respektvollen Teilnahme an den Bundesjugendspielen kann mit den beschriebenen Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz unterstützt und gestärkt werden.

LEICHTATHLETIK

5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND



5.1 ERLÄUTERUNGEN

Das Angebot des Leichtathletik-Wettbewerbs ist mit der Aktualisierung dieses Handbuchs nun auf das seit 2013 verbindliche Wettkampfsystem Kinderleichtathletik des Deutschen Leichtathletik-Verbandes abgestimmt. Der Wettbewerb beinhaltet zum einen die Disziplinen aus dem Disziplinkanon des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik und zum anderen weiterhin erprobte Übungen aus dem bisherigen Angebot des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.

Zielgruppe

Der Wettbewerb richtet sich an die Klassenstufen 1-4. Übergangsweise kann der Wettbewerb auch in den Klassenstufen 5 und 6 durchgeführt werden.

Übungsangebot

Vier Aufgabenbereiche, „Übungsblöcke", mit jeweils drei bis vier Aufgaben stehen zur Auswahl:

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

Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist folgendermaßen aufgebaut:

Grafik
In der jeweiligen Grafik wird der empfohlene Aufbau der Übung dargestellt.

Kurzbeschreibung/Organisation
Hier wird die Übung im Detail erklärt. Dabei wird auf das Ziel der Übung, den Aufbau und die jeweilige Organisationsform eingegangen. Beim Wettbewerb ist die Variabilität der einzelnen Übungen relevant. Aufgrund unterschiedlicher räumlicher Gegebenheiten bzw. Leistungsvoraussetzungen der Kinder, können die Übungen entsprechend angepasst werden (z. B. die Breite der Zonen oder die Länge der Rundstrecke beim Transportlauf). Die Übung darf jedoch nur soweit verändert werden, dass die jeweilige Zielsetzung abgesichert ist. Wichtig ist zudem, dass alle Kinder die Übungen unter den gleichen Bedingungen absolvieren.

Helfer*innen
Die Anzahl der beschriebenen Helfer*innen ist eine Empfehlung, die sich aus den Erfahrungen heraus bei der Durchführung der Bundesjugendspiele sowie Veranstaltungen von Kinderleichtathletik-Wettkämpfen ergeben haben.

Auswertung
In der Spalte „Wertung" wird jeweils erläutert, welches Ergebnis in die Auswertung einfließt. Die Rangfolge der jeweiligen Ergebnisse der Übungen ist die Basis für die Endauswertung (siehe S. 14 Beispiel einer Auswertung). Alle Informationen zur Auswertung gibt es in Kapitel 7.8.

Material
Alle erforderlichen Materialien für die jeweilige Übung werden in dieser Rubrik aufgelistet. Dabei wird nach Möglichkeit immer auch auf alternative Materialien hingewiesen, da z. B. nicht überall Kinderhürden verfügbar sind.

Tipps zum Eigenbau von Geräten gibt es in der Serie „Trainingsgeräte selbstgemacht" der Deutschen Leichtathletik-Jugend unter:
www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein

Variationsmöglichkeiten
Sinnvolle Variationsmöglichkeiten, sofern möglich, sind bei der jeweiligen Übung zusammengefasst.

Kompatibilität DLV-Laufabzeichen
Die Dauerläufe im Bereich „Ausdauernd Laufen" können nun auch für die Abnahme des DLV-Laufabzeichens verwendet werden.

Empfehlungen
Bei Bedarf werden bei den einzelnen Übungen Empfehlungen, z. B. für die Markierung der Zonen beim Weitsprung in die Zone, gegeben.

Vorbereitung

Um den Kindern und Jugendlichen ein gutes Gefühl bei der Durchführung der Bundesjugendspiele zu geben, ist es unabdingbar, dass sie im Laufe des Schuljahrs innerhalb des Sportunterrichts ausreichend auf den bevorstehenden Wettbewerb vorbereitet werden. Auch in der Halle sind Leichtathletikeinheiten im Sportunterricht durchführbar.

Materialien für den Sportunterricht mit Übungen und Tipps für Trainingsgeräte gibt es unter: www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein

Durchführung

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

Der Bereich „Ausdauer" kann aus organisatorischen Gründen im Sportunterricht vorgezogen werden.

Riegenführer*in

Für jede Riege muss ein/e Riegenführer*in ernannt werden. Diese/r erhält eine Liste mit den Namen der Kinder und Jugendlichen, auf der die Leistungen einzutragen sind.

Auswertung

Alle Informationen zur Auswertung gibt es in Kapitel 5.8.

Bemerkungen

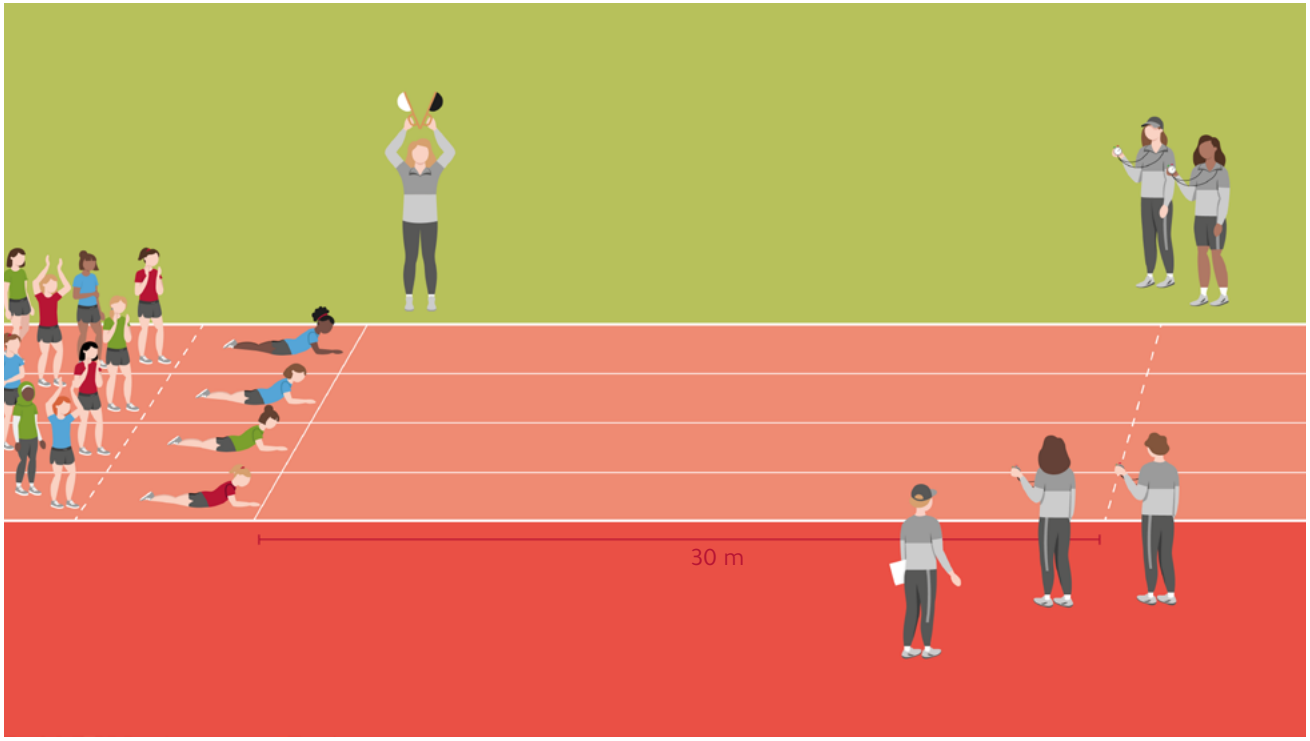
Bei den Bundesjugendspielen ist das Gelingen am Möglichen in den Vordergrund zu stellen. In den unteren Klassenstufen sollte auf die Zugangsmotivation über eine entsprechende Vorbereitung geachtet werden. Bei der Einbettung der Bundesjugendspiele in ein Schulfest sollte die Vergabe der Urkunden am Ende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

5.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN VIERKAMPF

Klassen-stufe		schnell laufen		weit / hoch springen		weit werfen / stoßen		ausdauernd laufen
1. / 2.	A	Sprint (30 m)	A	Kleine Sprünge	A	Fensterwurf	A	Lauf über 10 Minuten
	B	Hindernissprint (30 m)	B	Hoch-Weitsprung	B	Schlagwurf	B	Biathlon
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	C	Zielweitsprung	C	Beidarmiger Stoß	C	Transportlauf
			D	Weitsprung in die Zone	D	Drehwurf	D	Crosslauf
3. / 4.	A	Sprint (40 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 15 Minuten
	B	Hindernissprint (30-40 m)	B	Hoch-Weitsprung	B	Medizinball-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	C	Wechselsprünge	C	Drehwurf	C	Crosslauf
5. / 6.	A	Sprint (50 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 30 Minuten
	B	Hindernissprint (40-50 m)	B	(Scher-) Hochsprung	B	Medizinball-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	C	Fünfsprung	C	Drehwurf	C	Zeit-Schätzlauf
			D	Stab-Weitsprung			D	Crosslauf
7. / 8.	A	Sprint (60 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 30 oder 45
	B	Hindernissprint (50 m)	B	Risiko-Hochsprung	B	Kugel-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	C	Fünfsprung	C	Drehwurf	C	Crosslauf
			D	Stab-Weitsprung				
9. / 10.	A	Sprint (75 m)	A	Weitsprung in die Zone	A	Schlagwurf	A	Lauf über 60 Minuten
	B	Hindernissprint (60 m)	B	Risiko-Hochsprung	B	Kugel-Stoß	B	Transportlauf
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	C	Stab-Weitsprung	C	Drehwurf	C	Crosslauf

A | SPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 2-4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Zeiten beider Läufe werden addiert.

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 30 m-Sprint kann für alle 6-9-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden. Hierfür wird der beste der beiden Läufe ausgewählt.

Kurzbeschreibung/Organisation

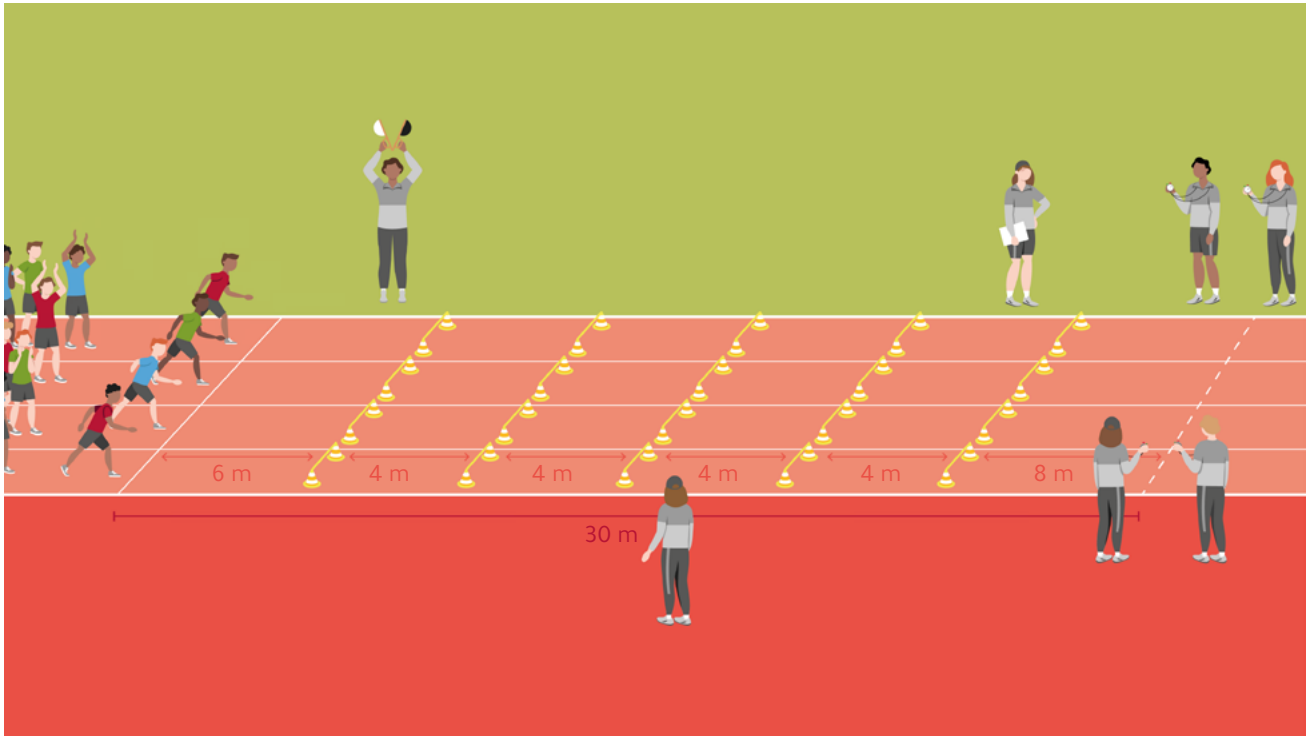
- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Startkommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Die Kinder laufen zweimal.
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  - verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.
  - unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Schüler*innen die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.

Variationsmöglichkeiten

- Wendesprint (2 x 15 m): Sollten die Bundesjugendspiele in einer Sporthalle durchgeführt werden, so kann an Stelle des 30 m-Sprints auch ein Wendesprint durchgeführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 15 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wendemarkierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

B | HINDERNISSPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernissprintstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen 5 „baugleiche" Hindernisse mit einer maximalen Höhe von 30 cm.
- Der Start erfolgt ohne Startblock aus dem Hochstart.
- Empfehlung: 6 m – 4 m – 4 m – 4 m – 4 m – 8 m

Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5 Hindernissen
- 20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

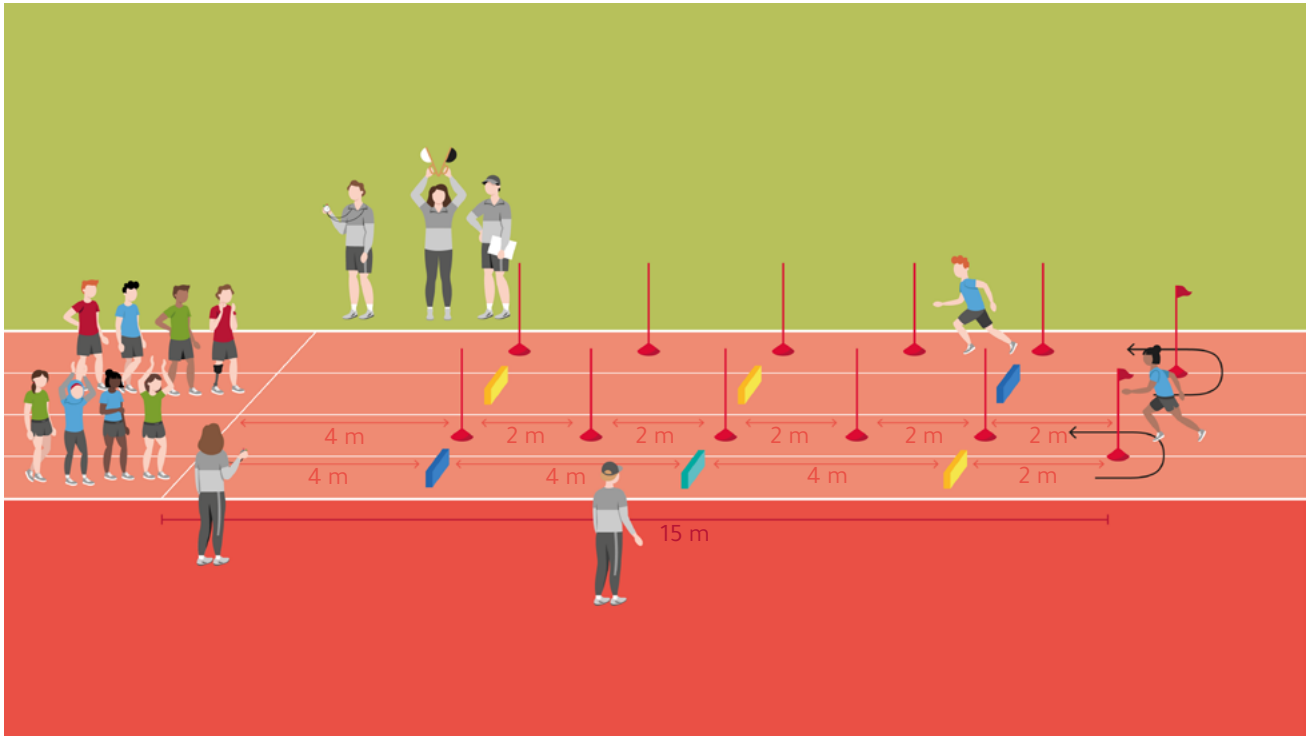
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 2-4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 15 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 2 Bahnen pro Anlage
- Pro Anlage 3 Hindernisse (z. B. Schaumstoffblocks, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananenkartons)
- Pro Anlage 5 Slalomstangen
- Pro Anlage 1 Hütchen/Markierungsstangen als Wendemarke
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Ordner*in
- 2 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse/Slalomstangen

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.

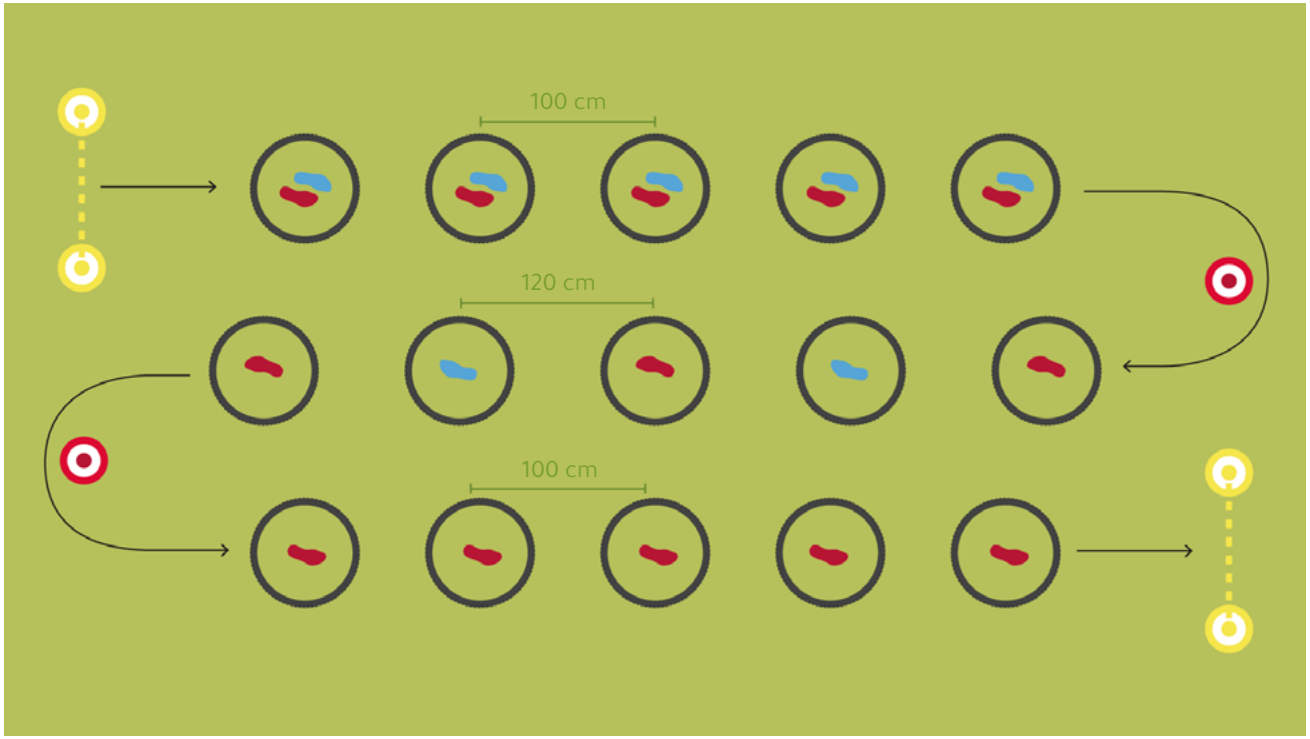
- Jedes Kind sprintet innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen (4 m Abstand) hintereinander liegende Hindernisse, läuft dann um die Markierungsstangen herum und sprintet ebenfalls auf einer eigenen Bahn um fünf, in gleichen Abständen (2 m Abstand) aufgestellte, Slalomstangen herum zurück.

- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.

- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durchgeführt werden.

A | KLEINE SPRÜNGE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 15 Fahrradreifen (Plastik- oder Holzreifen müssten in der Halle am Boden z. B. mit Klebeband befestigt werden)
- 2 Markierungen (z. B. Hütchen) zum Umlaufen
- Ggf. Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Punktezähler*in
- 1 Helfer*in: Positionierung der Reifen

Wertung

- Maximal 15 Punkte sind erreichbar.
- Für jeden erfolgreich absolvierten Sprung gibt es einen Punkt.
- Die Anzahl der erreichten Punkte des besseren Versuchs wird gewertet.

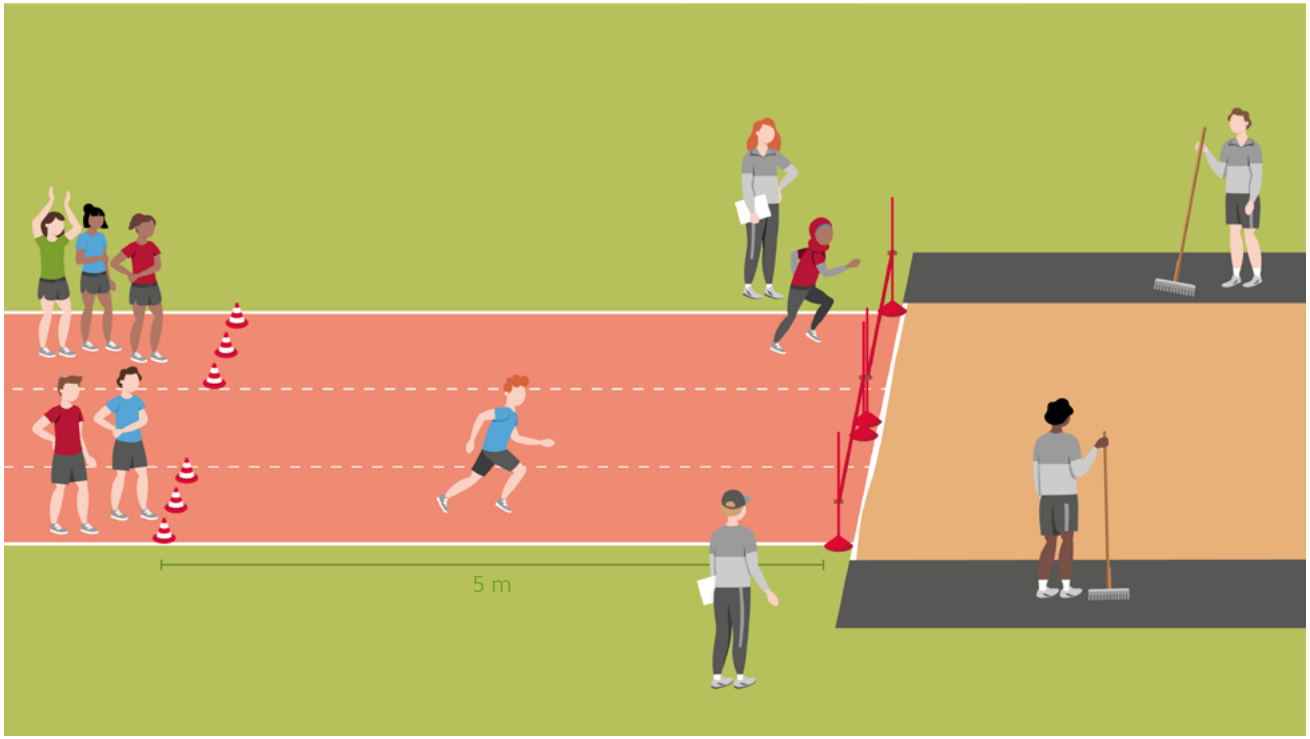
Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Schüler*innen sollen einen bestimmten Sprungparcours möglichst ohne Reifenberührung bewältigen.
- Die Schüler*innen haben 2 Versuche.
- Mit 15 Fahrradreifen (o. Ä.) wird eine Strecke ausgelegt, welche die Schüler*innen springend bewältigen sollen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt.
- Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.
- Mögliche Sprungfolgen:
  - 1.-5. Reifen beidbeinig; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig (entweder li-li-li-li-li oder re-re-re-re-re)
  - 1.-5. Reifen einbeinig links; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig rechts

  Bei Reifen mit einem Durchmesser von 50-70cm werden folgende Abstände von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt empfohlen:
  - Ein-/beidbeinig: 100 cm
  - Schrittsprünge: 120 cm

B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 1 Sprunggrube / Niedersprung-matte
- Hütchen als Anlauf-begrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hoch-sprungstange mit Querlatte
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Auflegen der Latte

Wertung

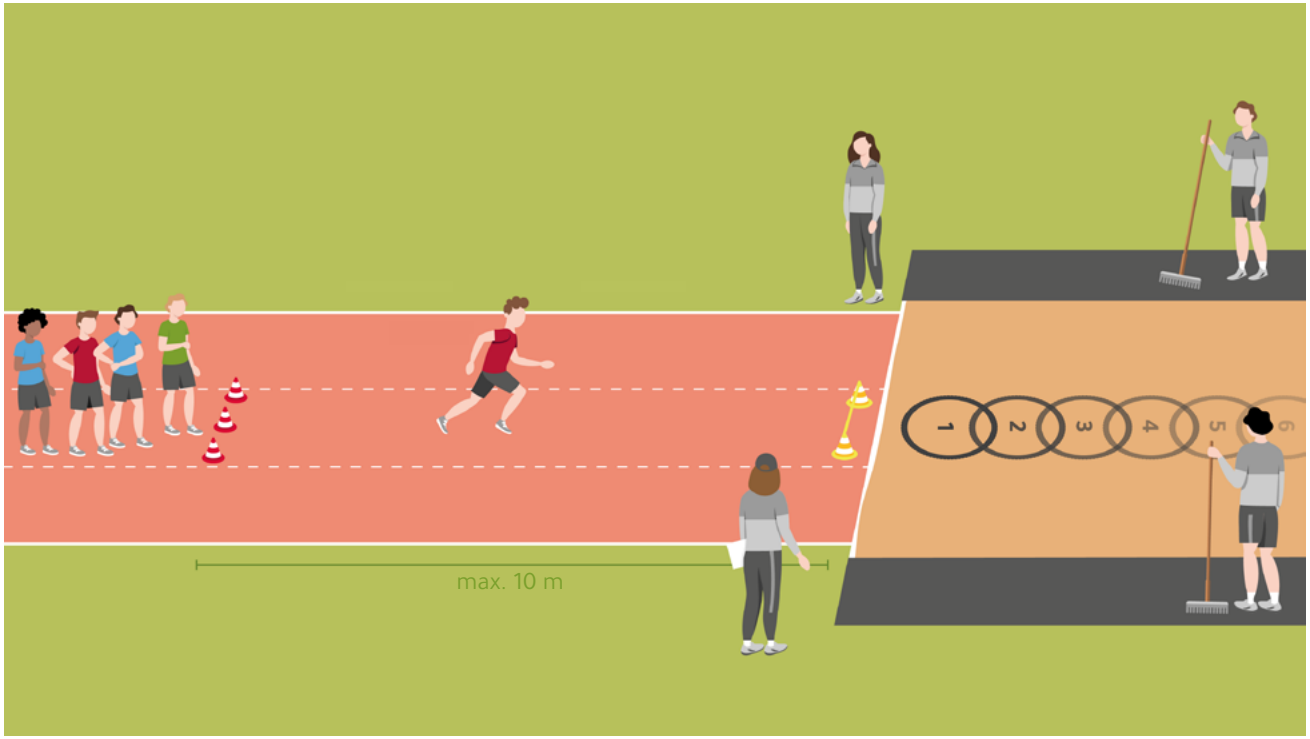
- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte (o. Ä.) erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung:
  – 1. Klassenstufe → 30 cm als Einstiegshöhe
  → Steigerung jeweils um 5 cm
  – 2. Klassenstufe → 40 cm als Einstiegshöhe
  → Steigerung jeweils um 5 cm
- Die Kinder haben maximal zwei Versuche pro Höhe.
- Bis zum jeweiligen Ausscheiden müssen die Kinder an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

C | ZIELWEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 1 Fahrradreifen
- Absprunghilfe (z. B. weiterer Fahrradreifen, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Rohrisolierung, Klebeband)
- 1 Rechen
- 1 Maßband / Zollstock

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

Wertung

- Die weiteste Zone wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.

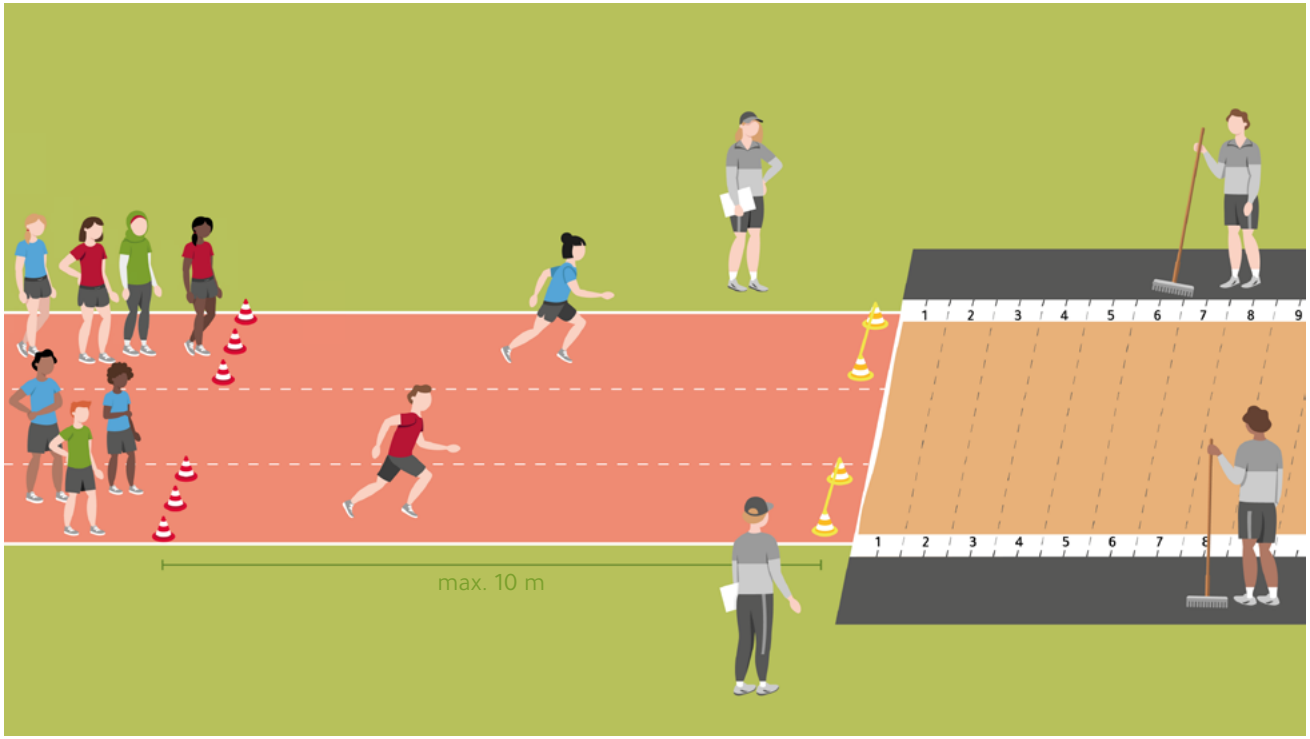
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich (= Fahrradreifen).

- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) haben die Kinder einen zweiten Versuch pro Reifen. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.

- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis bis Beginn Fahrradreifen) beträgt:
  - In der 1. Klassenstufe: zwischen 50 cm und 1 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung).
  - In der 2. Klassenstufe: zwischen 1 m und 1,50 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung)

D | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

Kurzbeschreibung / Organisation

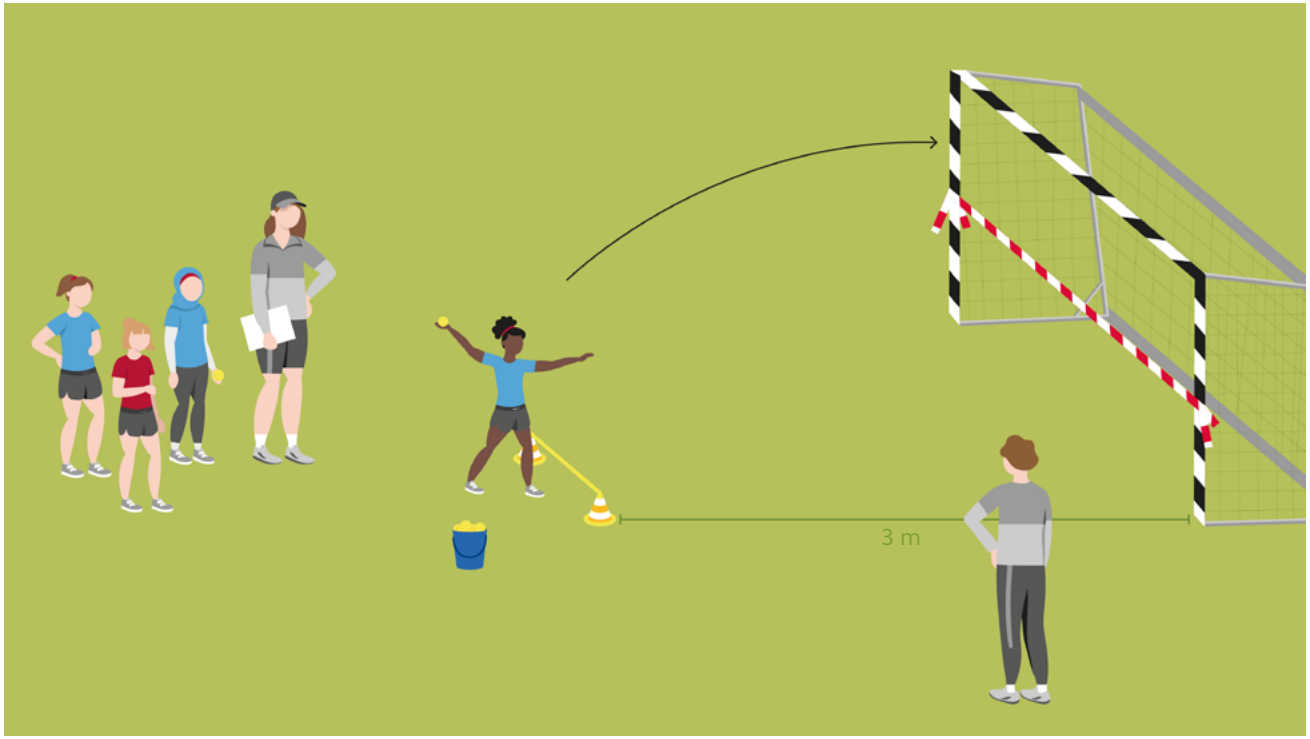
- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor der Absprungmarke / -zone ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Empfehlungen für Zonenmarkierungen

- Weitenpunkte-Skala mit nummerierten und laminierten A4-Papieren („Trainingsgeräte selbstgemacht“: www.leichtathletik.de/leichtathletik-fuer-alle/schule-verein)
- Absperrband / Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.

A | FENSTERWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen zielgenau in ein vorgegebenes Wurffenster bzw. über das Fenster aus einer vorgegebenen Entfernung werfen.
- Der Wurf (Schlagwurf) erfolgt aus einer Entfernung von 3 m (1. Klassenstufe) bzw. 5 m (2. Klassenstufe) in ein „Fenster", z. B. Zauberschnur zwischen Pfosten spannen (halbe Höhe des Tores) bzw. über das Fenster hinaus.
- Als „Fenster" ist die obere Hälfte des Tores anzusehen.
- Alle Kinder haben jeweils vier Versuche.

Material

- Abwurflinie vor dem Tor (z. B. Hütchen)
- Zauberschnur zur Fensterbegrenzung im Tor
- Bälle (Tennis-, Schlag-, Flatter-, Kooshbälle)

Helfer*innen

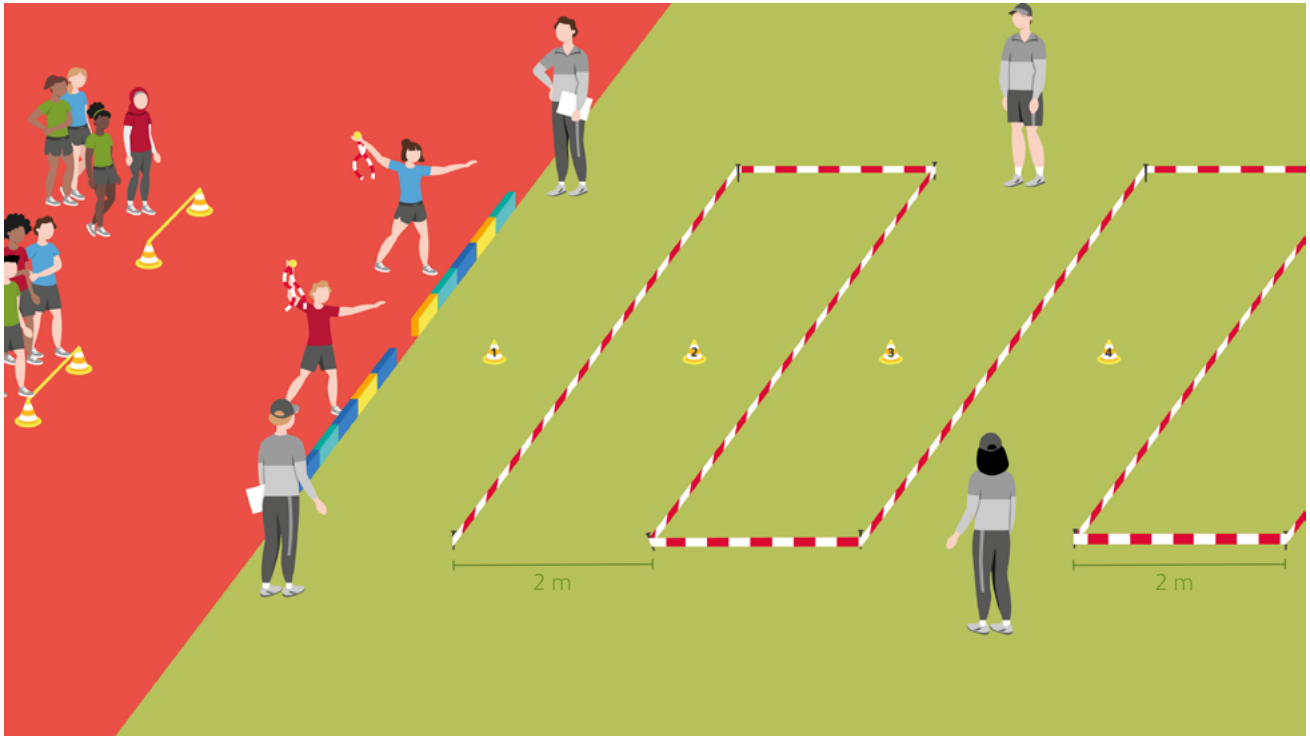
- 1 Helfer*in: Schreiber*in
- 1 Helfer*in: Einsammeln der Bälle

Wertung

- Pro Wurf ins Wurffenster = 1 Punkt
- Pro Wurf über das Wurffenster = 2 Punkte
- Es können maximal 8 Punkte erreicht werden.

B | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit / 30 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte wie Schlagbälle, Tennis-, Flatter-, Kooshbälle

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

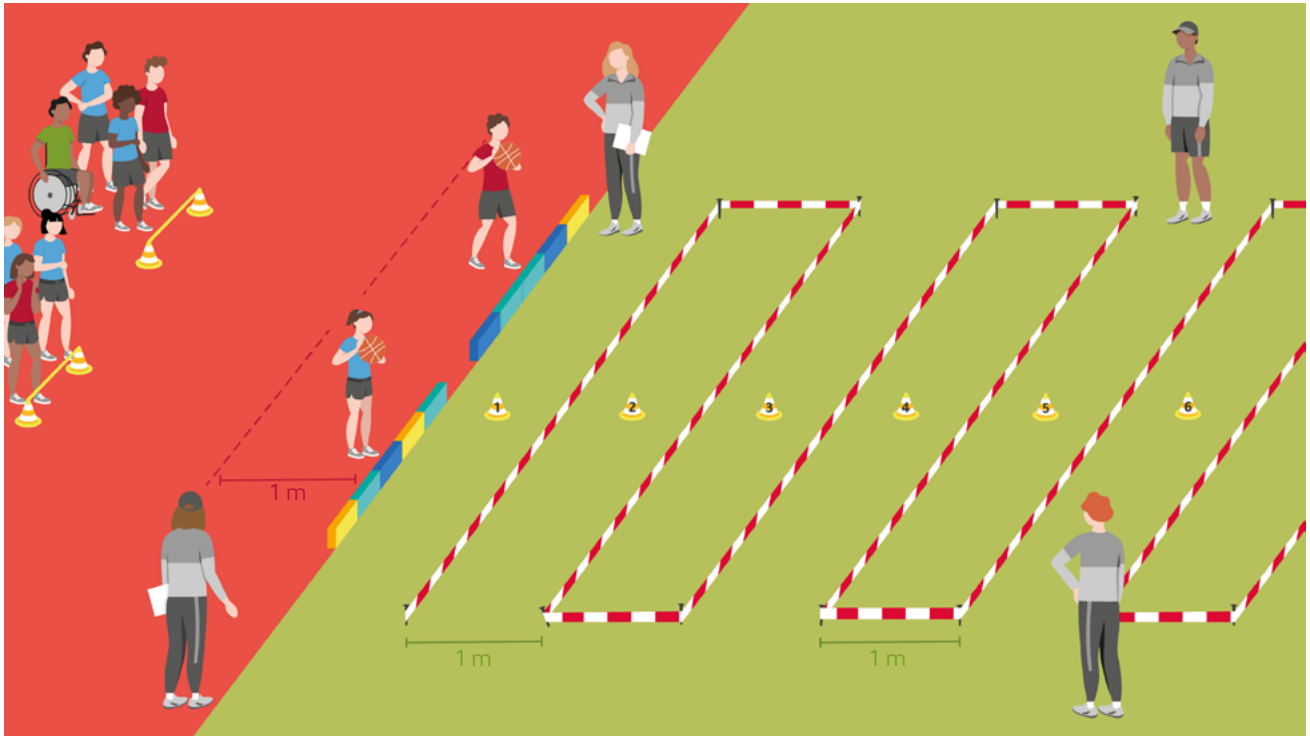
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Die Kinder werfen einen Schlagball (alternativ: Tennis-, Flatter-, Kooshball o. Ä.) in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Auf Wunsch reicht ein / e Helfer*in das Wurfgerät in die nach hinten ausgestreckte Hand. Das korrekte Greifen des Geräts und der Wurf aus dem langen Arm sollen ermöglicht werden.
- Nach jedem Wurf stellen sich die Kinder hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen" und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

C | BEIDARMIGER STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 1 m-Abstoßbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

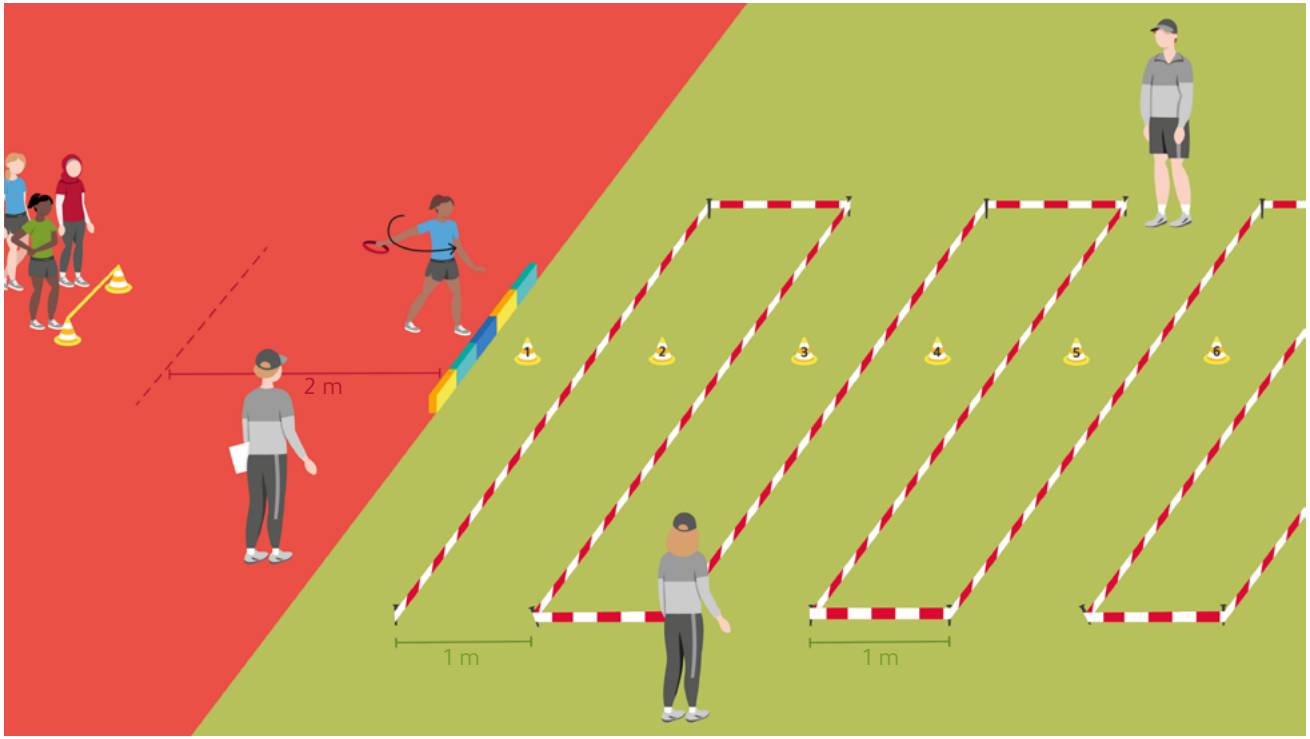
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der frontalen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball verwendet.
- Die Kinder stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne.
- Die Kinder stoßen das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

D | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 15 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie", die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (Moosgummi-Tennisring, kleine Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner] o. Ä.)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Überwachen der Aufstellung und der korrekten Durchführung

Wertung

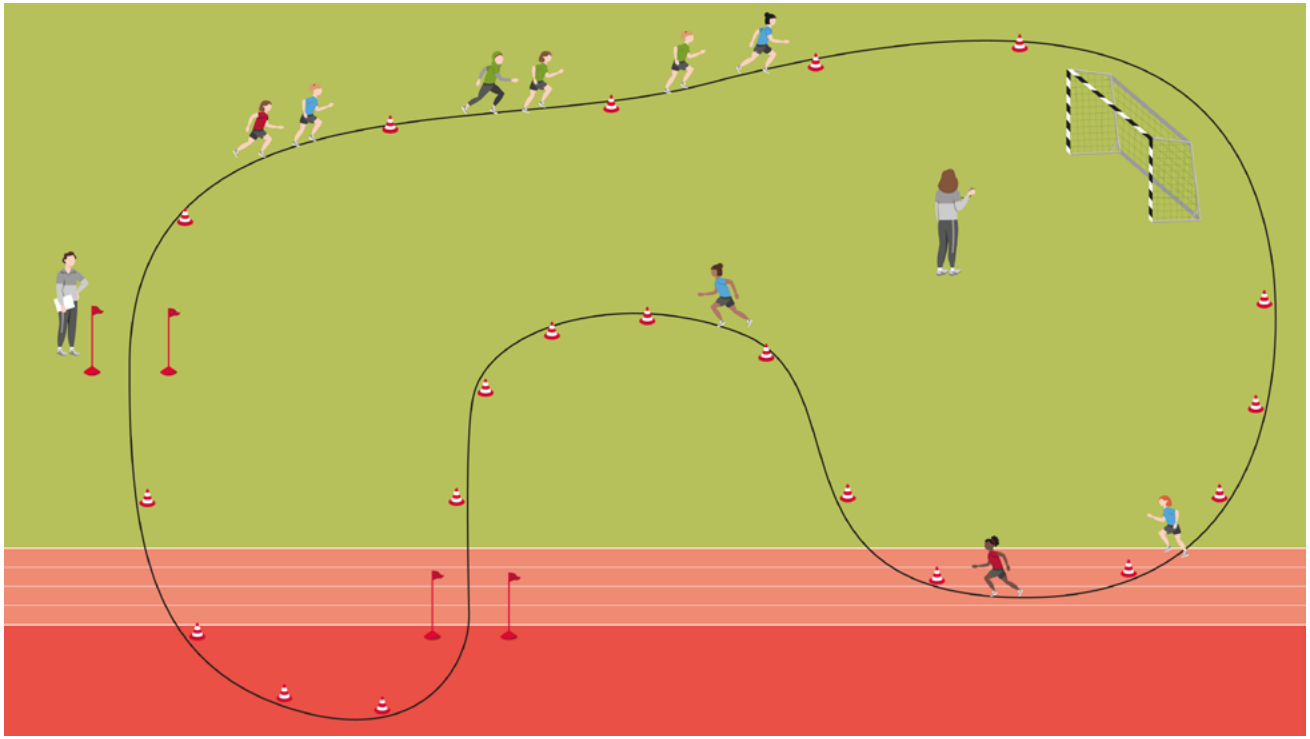
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der Wurfauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät mit einem Drehwurf in Richtung des Zielfeldes mit den markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächst liegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abwurflinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

A | LAUF ÜBER 10 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 10 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke (ca. 150 m) gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

Material

- Hütchen / Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung

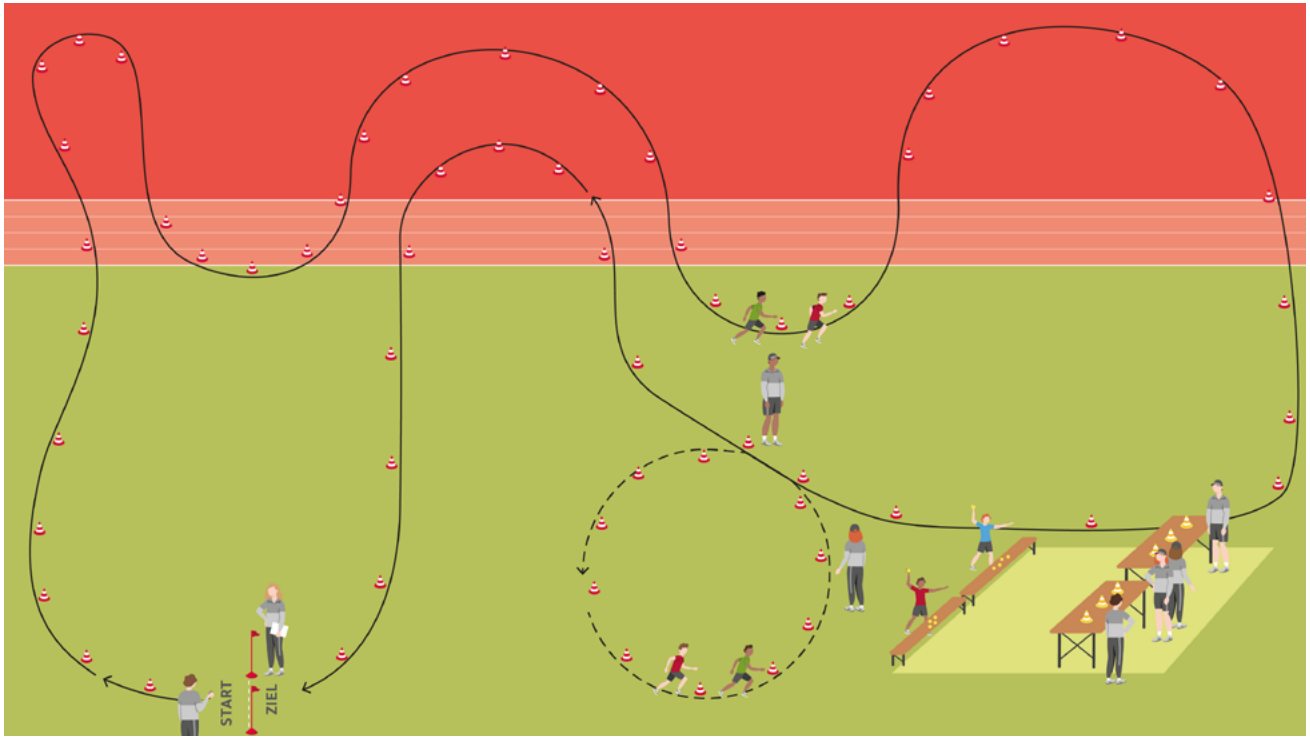
- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 7 Min.: 2 Punkte
- mehr als 5 Min.: 1 Punkt
- unter 5 Min.: 0 Punkte

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 10 Minuten" entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer"

B | BIATHLON

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- 2 Stoppuhren
- Markierungen für die Laufrunden: Hütchen, Hürden, Flatterband
- 2 x 2 Wurfstationen, z. B. 4 Festzelt-Tische („Untergestell" für die Ziele), 4 Festzelt-Bänke (Ablage für Wurfgeräte), 12 Wurfziele (Hütchen o. Ä.), 24 Bälle (z. B. Gymnastik-, Jonglier-, Tennis- oder Volleybälle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in
- 1 Helfer*in: Zeitnehmer*in
- 4 Helfer*innen: Wurfstation
- 2 Helfer*innen: Einweisung Strafrunde

Wertung

- Die Zeiten werden miteinander verglichen.

Kurzbeschreibung / Organisation

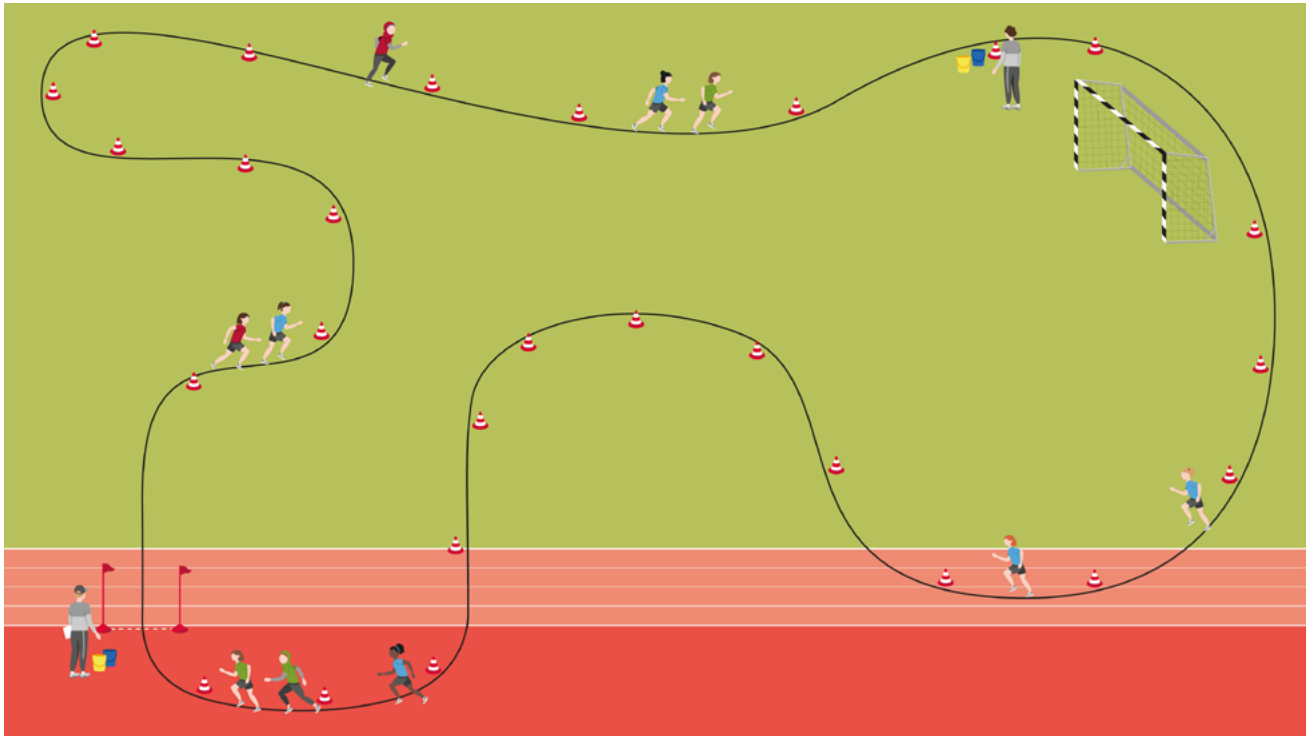
- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- Die Streckenlänge beträgt 2 Runden á ca. 300 m.
- Je zwei Kinder starten gleichzeitig alle 60 Sekunden.
- Die Kinder kommen nach 200 m zur 1. Wurfstation. Wurfstation 2 erreichen die Kinder in Laufrunde 2 nach insgesamt 500 m.
- Empfehlung zu den Wurfstationen:
  - Pro Wurfstation haben die Kinder jeweils maximal 5 Versuche um 3 Ziele abzuwerfen.
  - Für jedes Ziel, das nach 5 möglichen Würfen „stehen bleibt", haben die Kinder jeweils 1 kleine Strafrunde von ca. 30 m zu absolvieren.
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4 m.
- Die Zeit wird festgehalten, sobald die Kinder die Ziellinie überquert haben.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Bei einer höheren Anzahl von Kindern in der Riege empfiehlt es sich, Startnummern zu vergeben.
- Es empfiehlt sich die schnellen Kinder zuerst laufen zu lassen, um Kollisionen zu vermeiden.

C | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (Wäscheklammern, Gummiringe, Bierdeckel, etc.)
- Markierungen, um die Runde abzustecken

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter*in
- 2-4 Helfer*innen: an den Stationen

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird am Ende gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

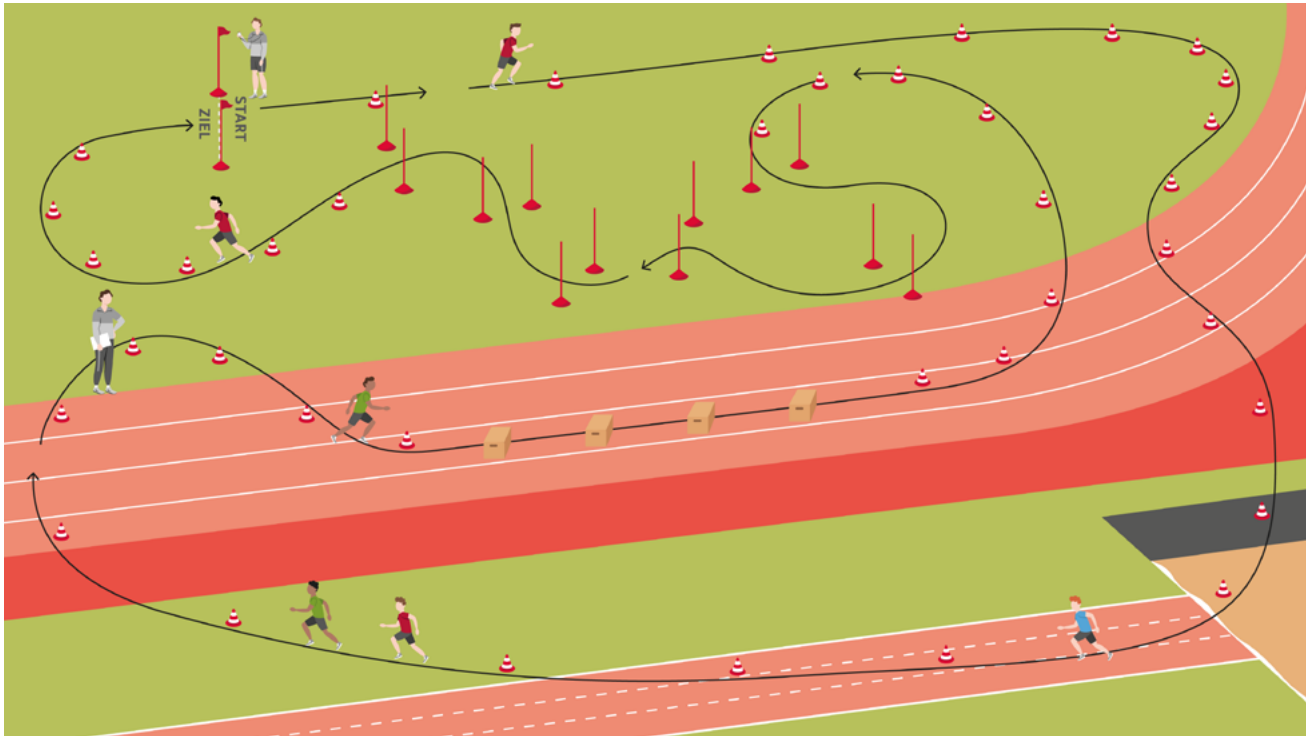
- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Es wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die erste Runde ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 2. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

D | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

Wertung

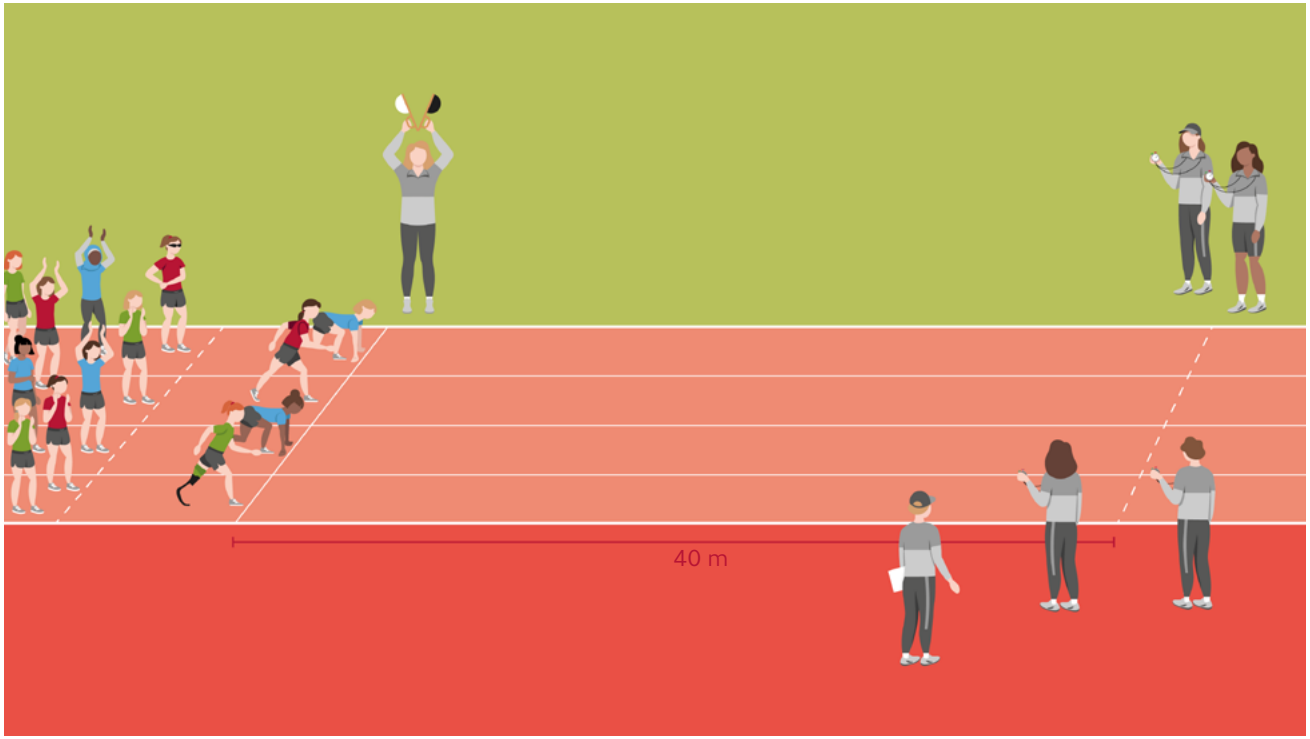
- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Schüler*innen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, …) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, …) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcous sollte ca. 400-600 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Kinder zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

A | SPRINT (40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung/Organisation

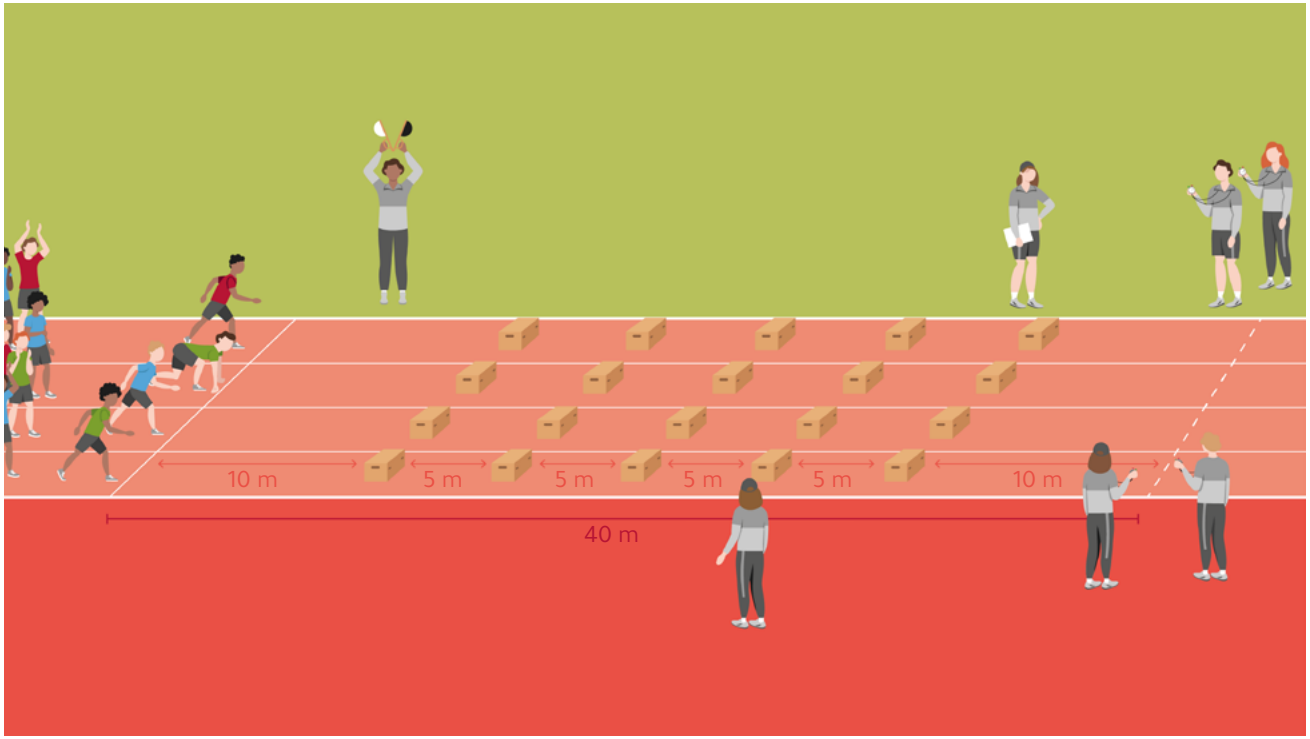
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit bewältigen.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze!" nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!" gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal.

Variationsmöglichkeiten/Empfehlungen

- Wendesprint (2 x 20 m): Sollte nicht ausreichend Platz vorhanden sein, so kann an Stelle des 40 m-Sprints auch ein Wendesprint durch-geführt werden. Die Kinder laufen dabei auf ihrer Bahn 20 m in die eine Richtung, umlaufen dann eine Wendemarkierung (z. B. ein Hütchen) und laufen dann auf einer Nebenbahn so schnell wie möglich wieder zurück.

B | HINDERNISSPRINT (30-40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Auf der Hindernisstrecke stehen pro Bahn 4 bis 5 „baugleiche" Hindernisse mit einer Höhe von 30 bis 40 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.
- Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition den Kindern freigestellt, z. B. Hochstart oder Tiefstart ohne Block.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 3: 30 m mit folgenden Abständen: 8 m – 5 m – 5 m – 5 m – 7 m (Hürdenhöhe: 30 cm)
  - Klassenstufe 4: 40 m mit folgenden Abständen: 10 m – 5 m – 5 m – 5 m – 5 m – 10 m (Hürdenhöhe: 40 cm)

Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 4-5 Hindernissen
- 16-20 Hindernisse (z. B. Bananenkartons, Kinder-Hürden, Hütchen mit aufgelegter Stange)
- 1-2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

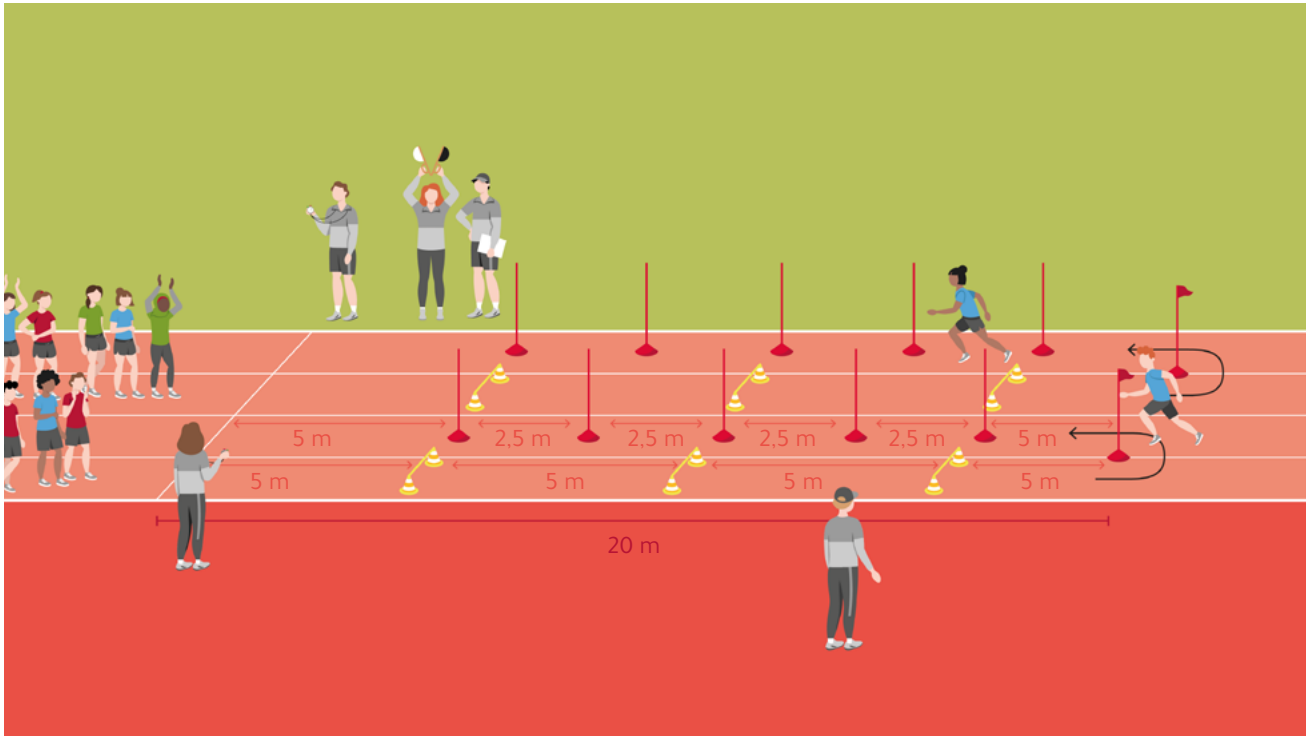
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1-2 Helfer*innen: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 20 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse (z. B. Hütchen mit aufgelegter Stange, Bananenkartons, Kinder-Hürden)
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 2 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen: Ordner*in und Starter*in
- 1-2 Helfer*innen: Zeitnehmer*in
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse / Slalomstangen

Wertung

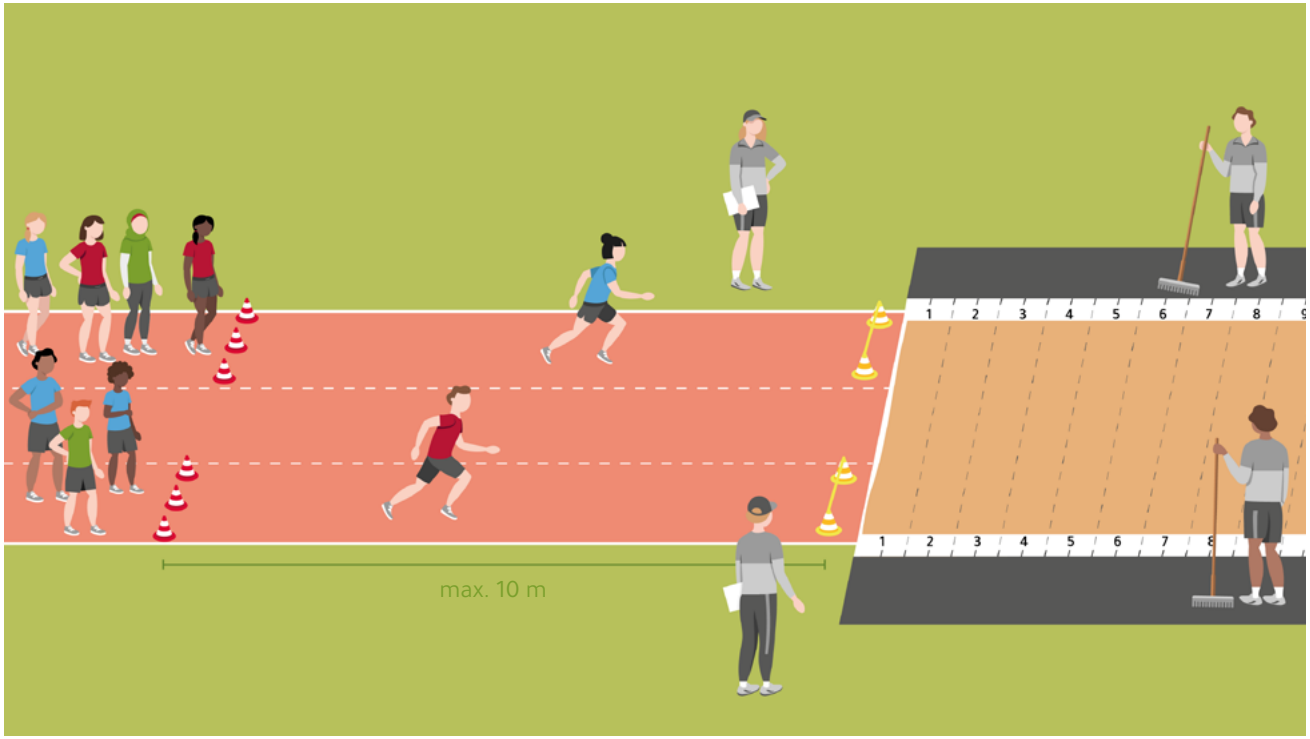
- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche“ und in gleichbleibenden Abständen (5 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (ca. 30 cm), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten ebenfalls auf einer eigenen Bahn um 5, in gleichen Abständen (2,50 m Abstand) aufgestellte Slalom-stangen herum zurück. (Die Abstände sind Empfehlungen des DLV).
- Der Start erfolgt dabei aus der Schrittstellung.
- Die Übung sollte entweder auf einer trockenen Rasenfläche oder einer markierten Laufbahn durch-geführt werden.
- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprung-orientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*innen: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

Wertung

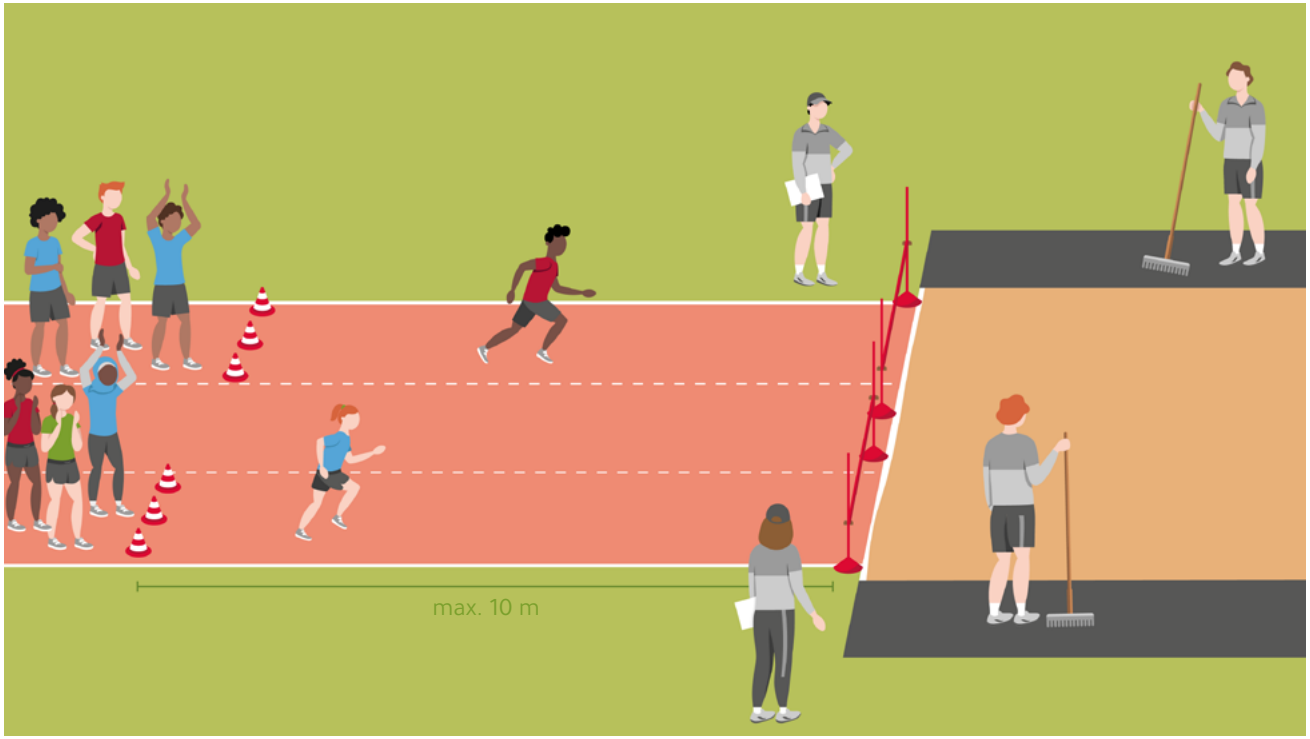
- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, für die bis 9-Jährigen, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sport-abzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- 1 Sprunggrube
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungständer mit Querlatte
- 1 Besen / Rechen
- 1 Maßband
- ca. 8 Hütchen o. Ä.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

Wertung

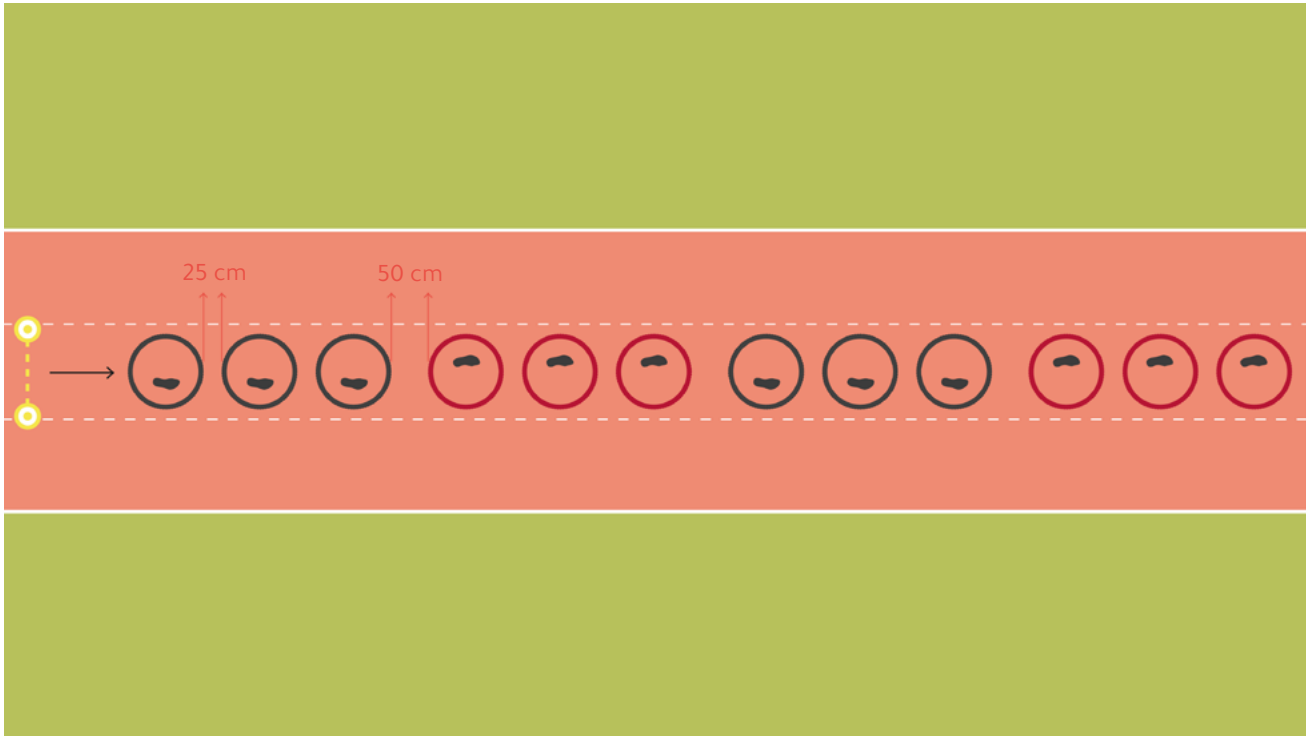
- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte o. Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung: Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe
  - Klassenstufe 3 → 40 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 10 cm
  - Klassenstufe 4 → 50 cm als Einstiegshöhe → Steigerung jeweils um 10 cm
- Bis zum Ausscheiden müssen die Kinder jeweils an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).
- Der Sprung ist ungültig, wenn die Stange gerissen wird und wenn der Anlauf auch in dem Korridor nicht geradlinig erfolgt.

C | WECHSELSPRÜNGE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- 12 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn

Wertung

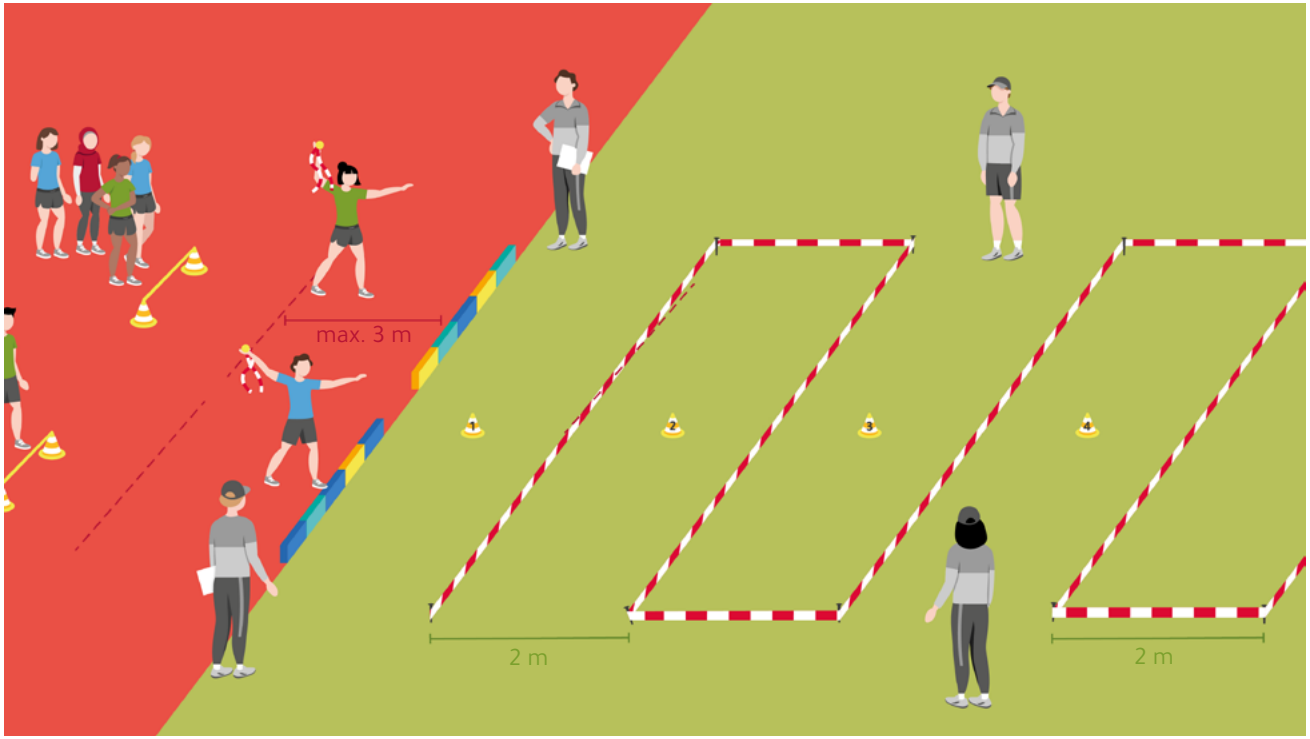
- Maximal 12 Punkte sind erreichbar.
- Pro fehlerhaftem Sprung wird ein Punkt abgezogen.
- Der bessere Versuch wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte bestmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Jedes Kind hat zwei Versuche.
- 12 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die das Kind im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links-links usw.) durchspringen soll. Dabei steht jeweils eine Farbe für ein Sprungbein, z. B. blau für rechts und rot für links.
- Die Abstände zwischen den gleichfarbigen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel wird nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben" mit einer Breite von 50 cm empfohlen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 3 m-Linie als Anlauf-Abgrenzung
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Heuler, Schlagbälle)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

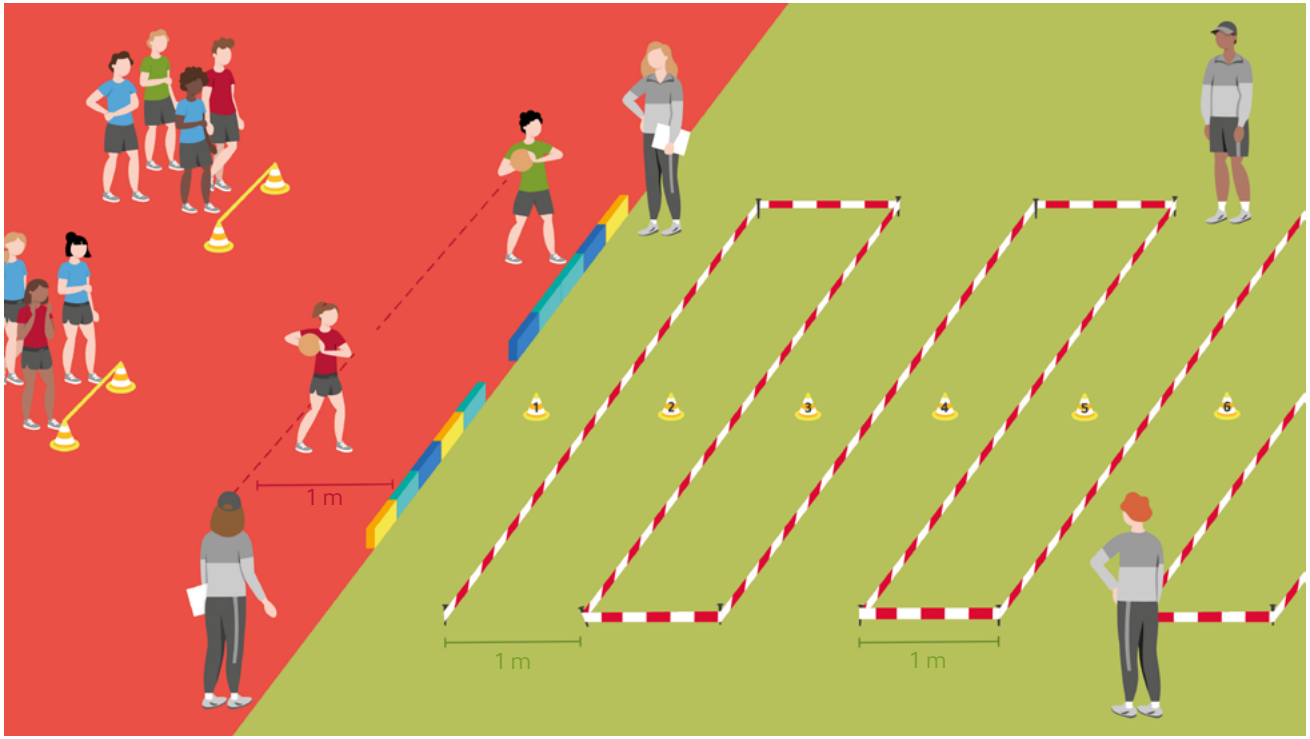
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jedes Kind hat vier Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 1 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

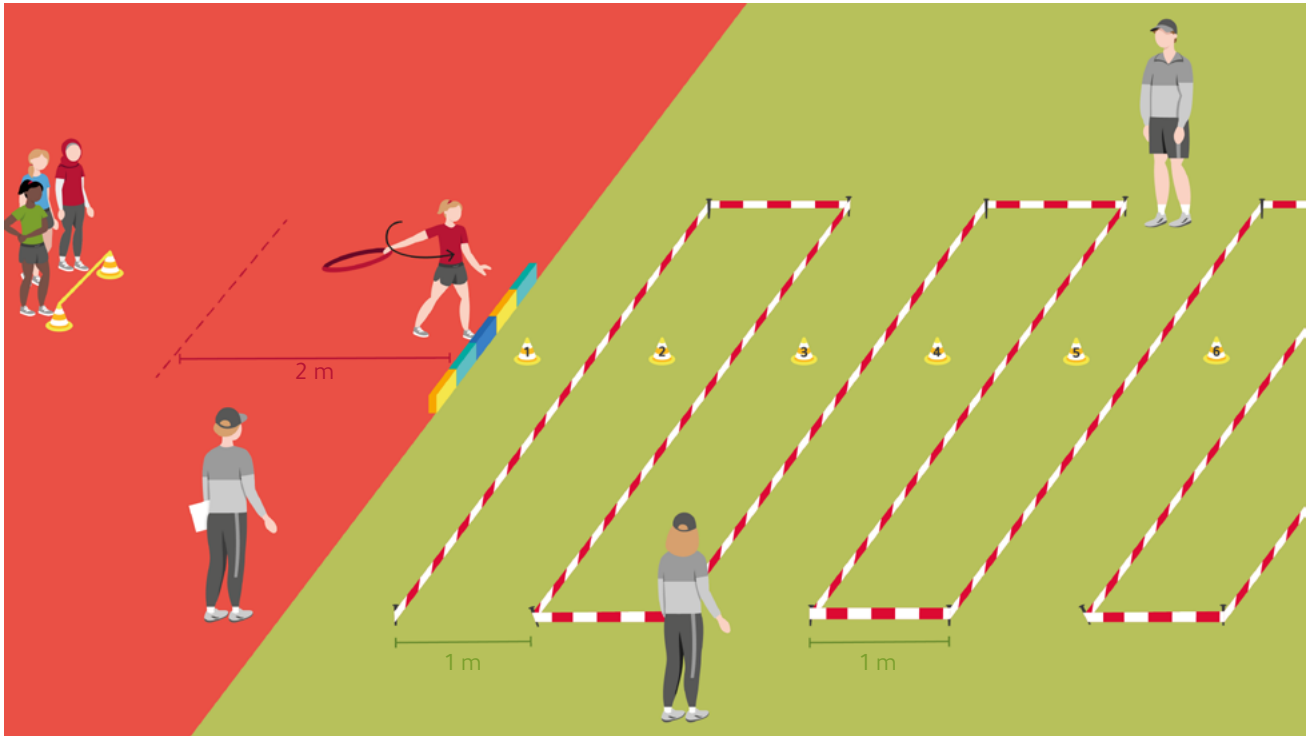
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Kind hat vier Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1 bis 1,5 kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abstoßlinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 Tor (engmaschiges Netz) o. Ä. als Sicherheit, mindestens jedoch eine Sicherheitszone
- 1 „Gültig-Linie", die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Moosgummi-Tennisring, Fahrradreifen [20 Zoll oder kleiner])

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

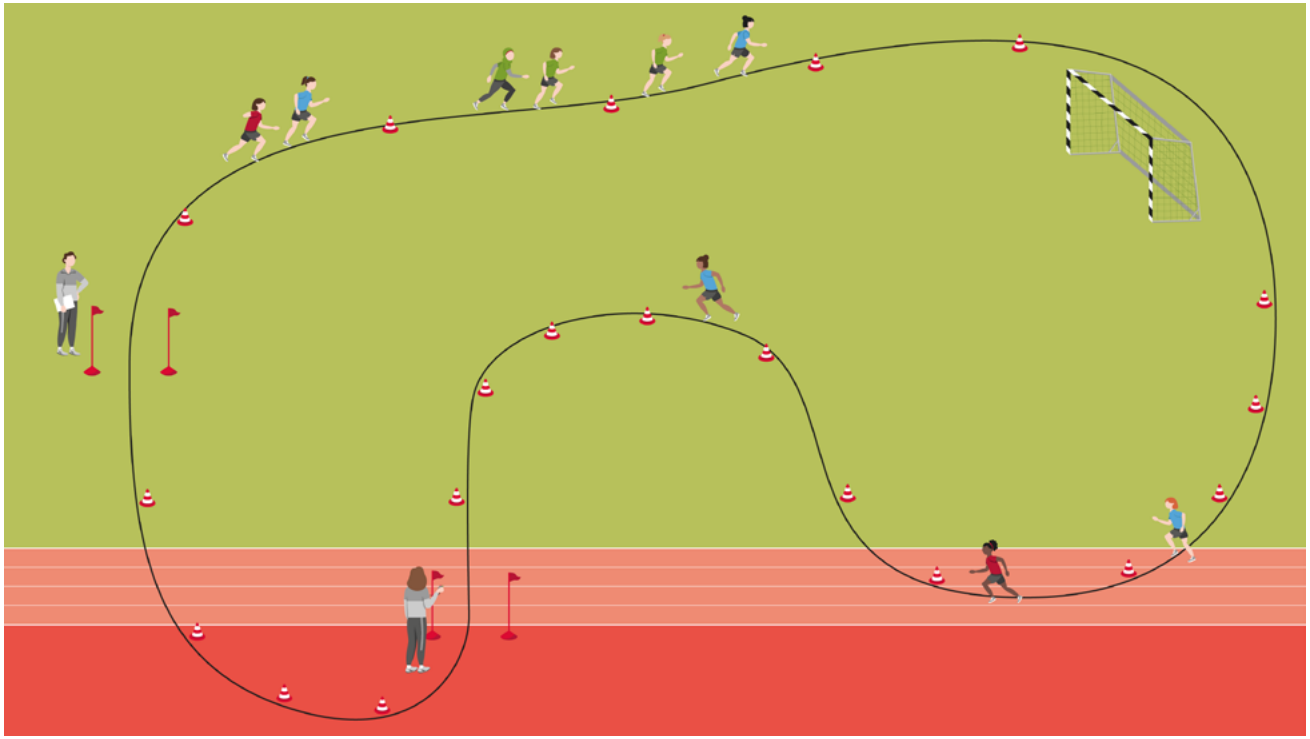
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.
- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht überschreiten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

A | LAUF ÜBER 15 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 12 Min.: 2 Punkte
- mehr als 9 Min.: 1 Punkt

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 15 Min." entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer"

Kompatibilität Laufabzeichen

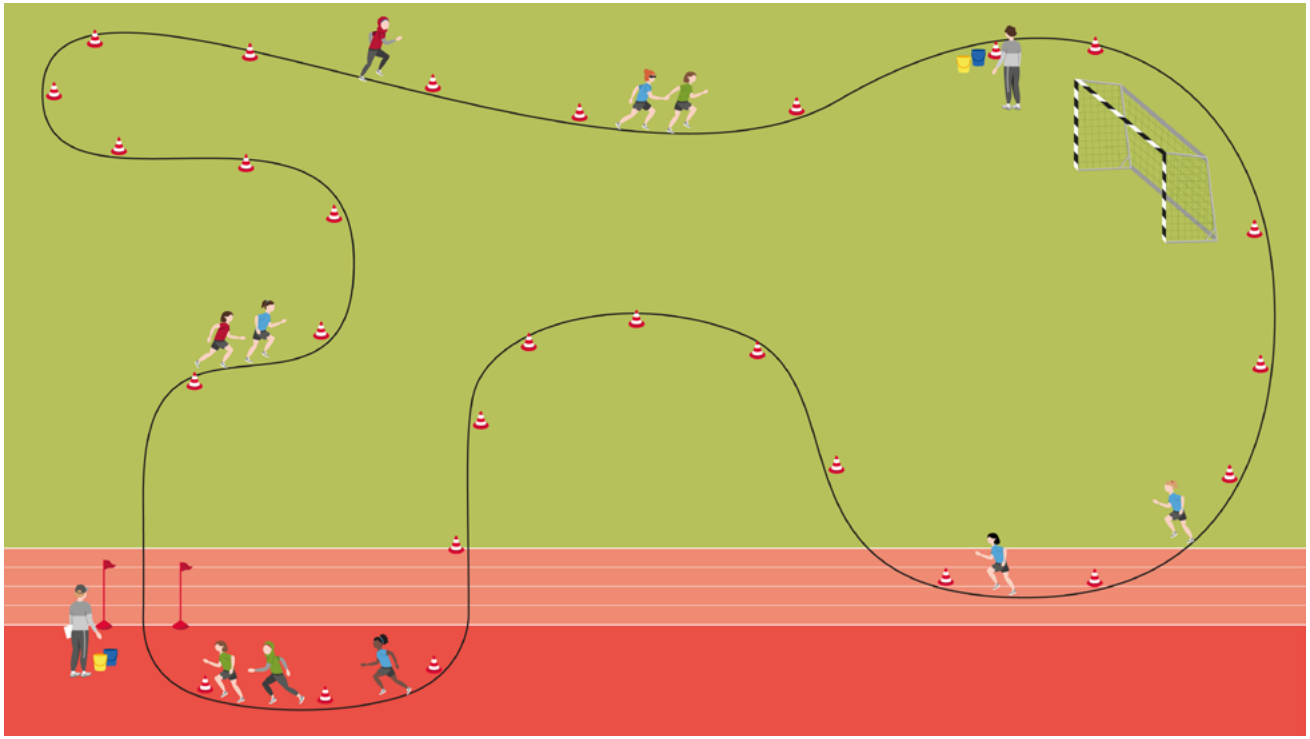
- Mit dem Dauerlauf über 15 Minuten kann das grüne DLV-Laufabzeichen (15 Minuten) erworben werden.

Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Kinder sollen über eine Zeit von 15 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Pro Kind ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter*in
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

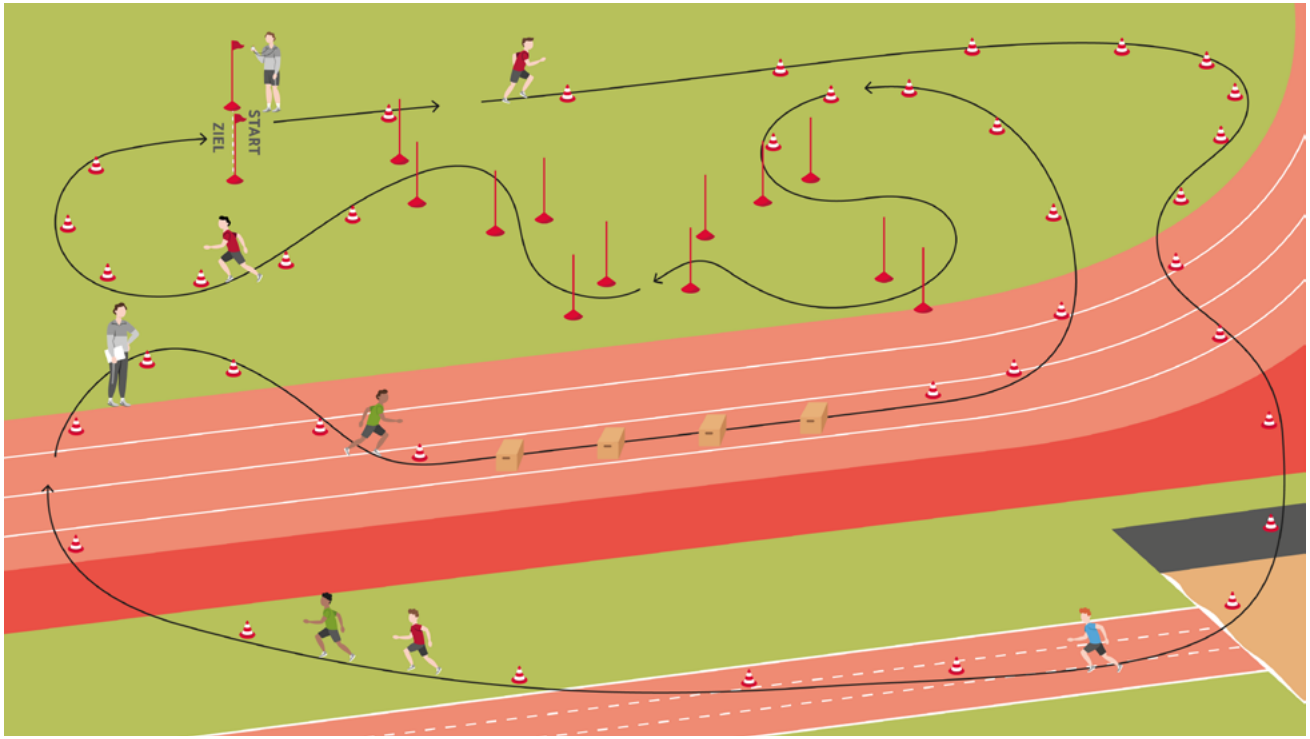
- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten / Empfehlungen

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

Wertung

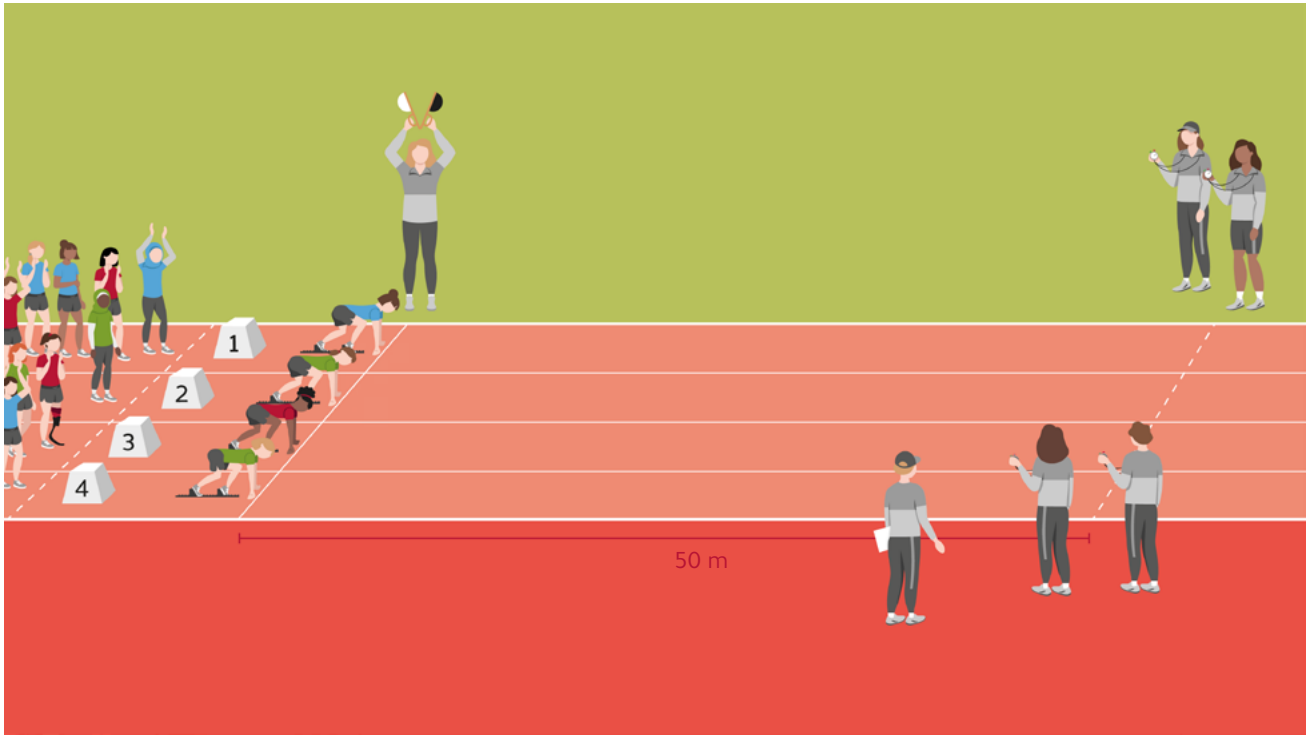
- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, …) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, …) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 600-800 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

A | SPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 50 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.

- Der Start erfolgt aus dem Startblock:

  a) Nach dem Kommando „Auf die Plätze!" nehmen die Kinder ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblock-kontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.

  b) Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startklappe und / oder Pfeife.

Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziel-linie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

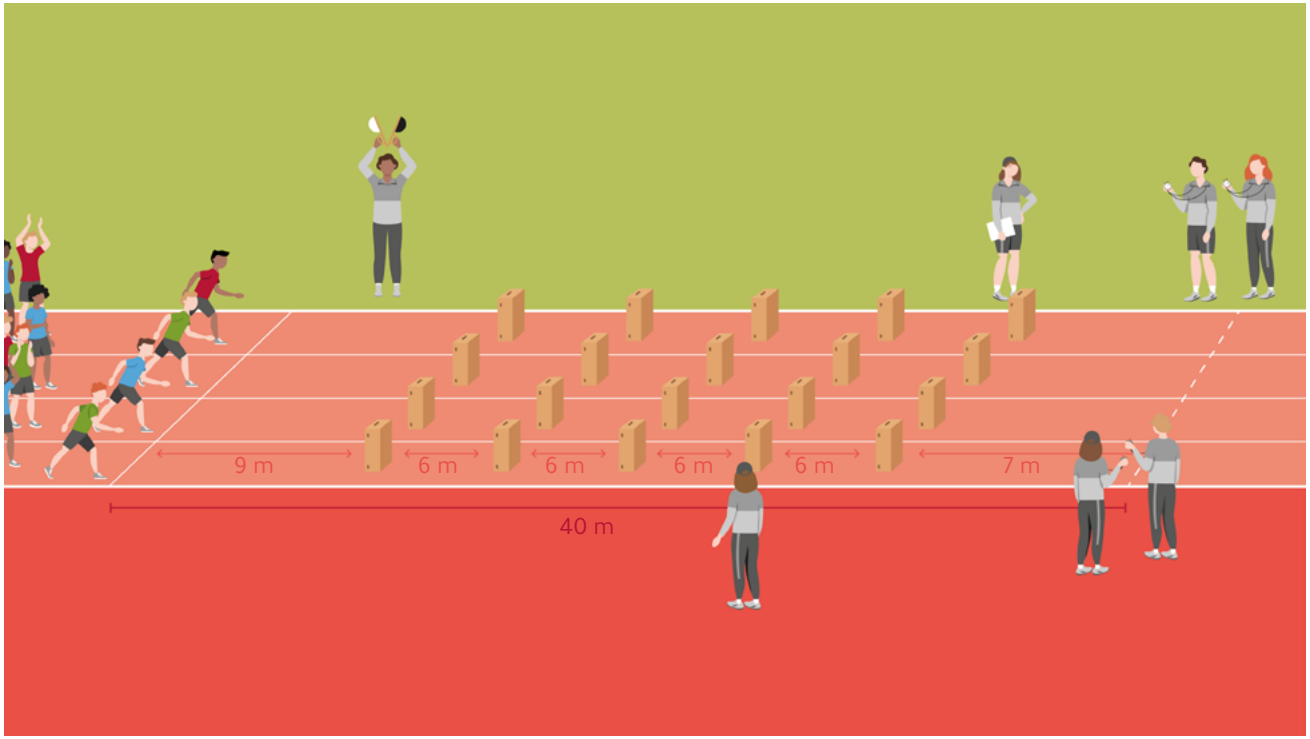
- Die Laufzeit wird gewertet

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der 50 m-Sprint kann für alle 10-13-jährigen Kinder auf das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden.

B | HINDERNISSPRINT (40-50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- evtl. 4 Startblöcke
- 20-24 Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 2-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 2-4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

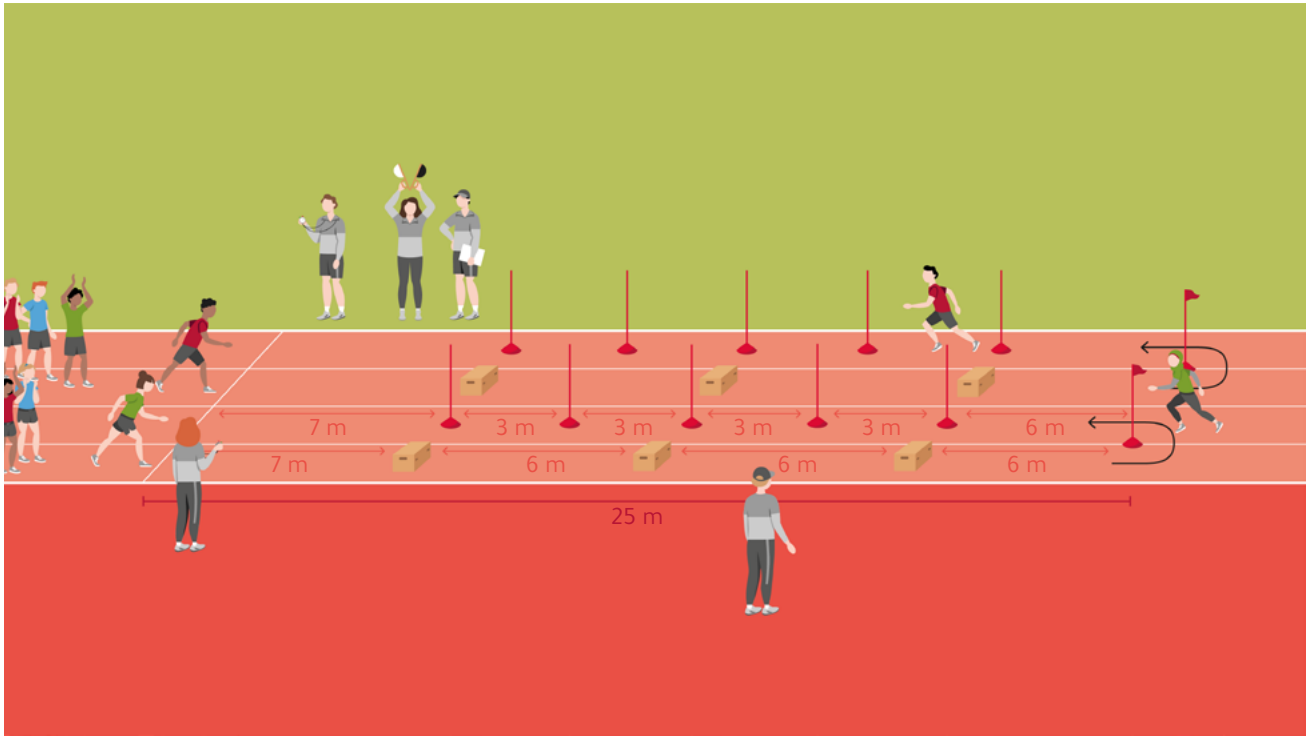
- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernistrecke bewältigen.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 40 m- bzw. 50 m-Strecke über mehrere „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  - Klassenstufe 5: 40 m mit folgenden Abständen: 9 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 7 m (Hürdenhöhe: 50 cm)
  - Klassenstufe 6: 50 m mit folgenden Abständen: 10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m (Hürdenhöhe: 50 cm)

C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 25 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen, beim Wendepunkt die Geschwindigkeit entsprechend reduzieren und schnellstmöglich wieder zurücklaufen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart oder Tiefstart.
- Die Kinder sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen von 6 m hintereinanderliegende 40 cm hohe Hindernisse.
- Empfehlung: 7 m bis zum ersten Hindernis, dann anschließend zwei weitere Hindernisse im Abstand von 6 m und 6 m Auslauf bis zur Wendemarke; dann durch einen Parcours mit sechs in gleichen Abständen (3 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen.
  Abstände:
  – 7 m – 6 m – 6 m – 6 m
  – 6 m – 3 m – 3 m – 3 m – 3 m – 7 m

Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Pfeife

Helfer*innen

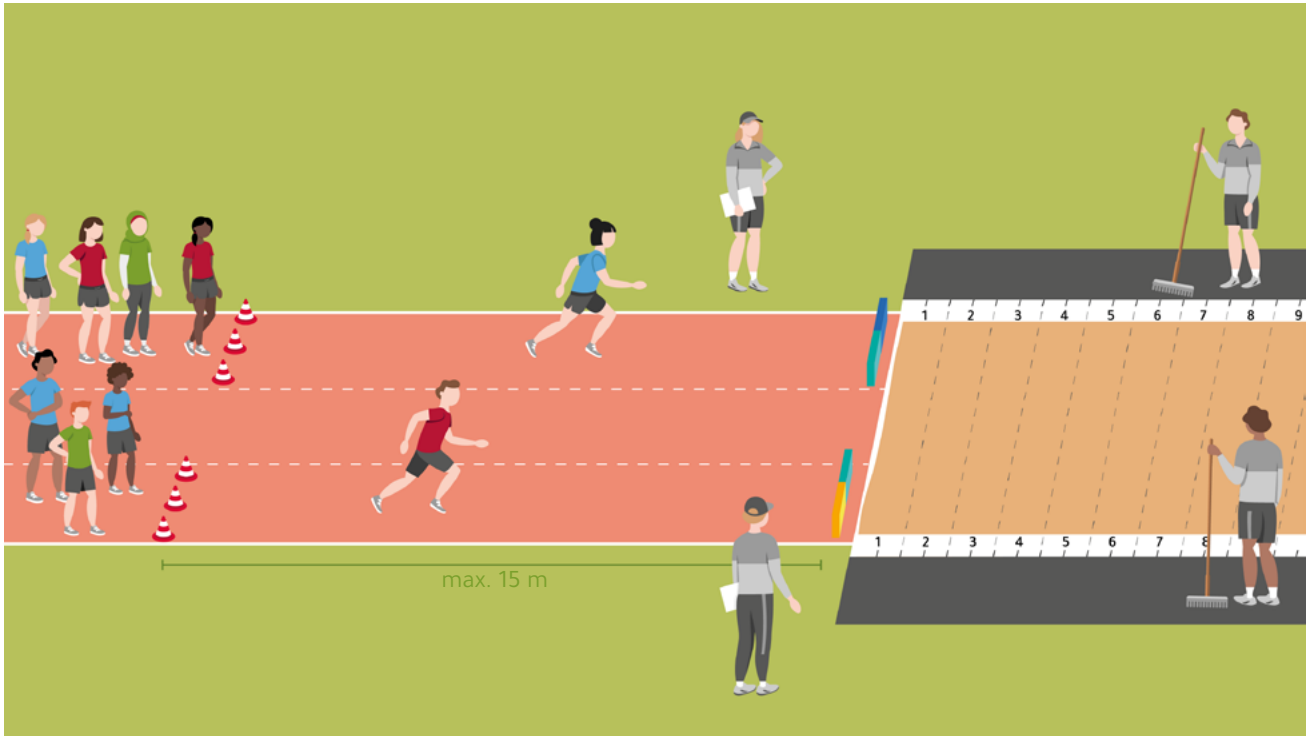
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 1-2 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 bis 15 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

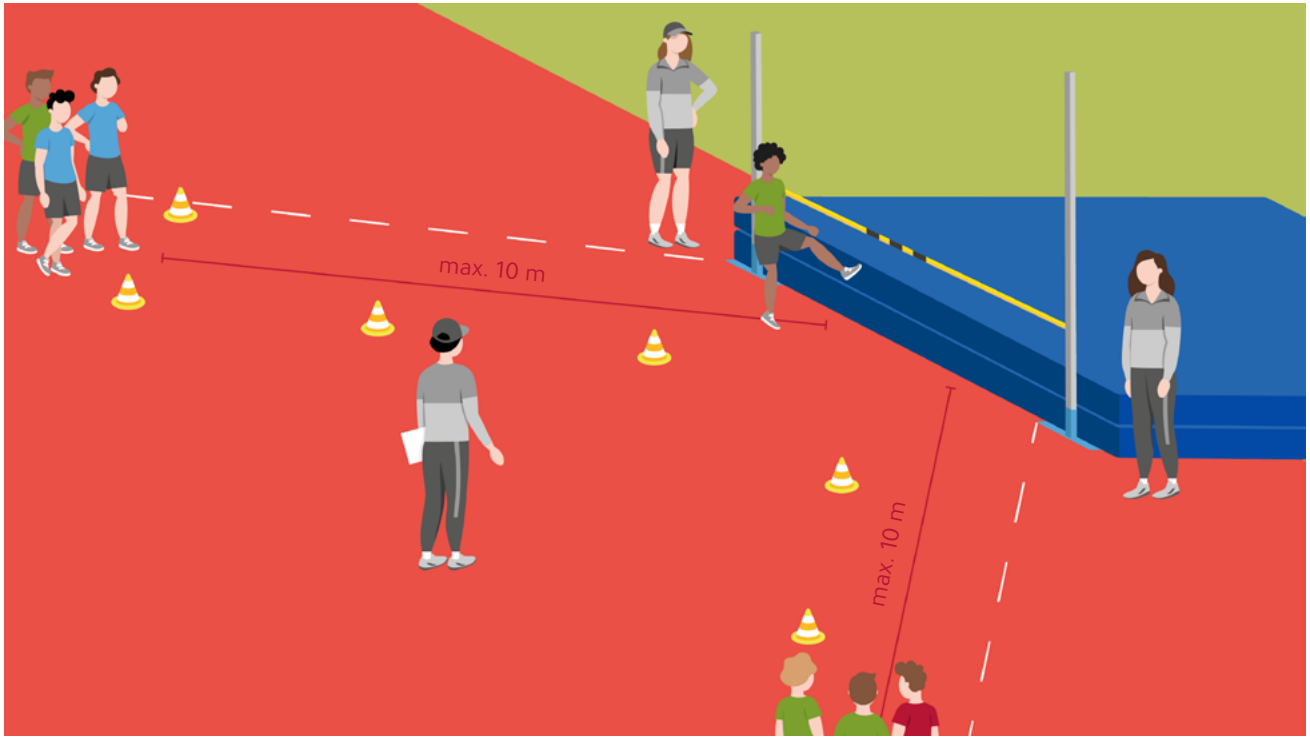
- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

B | (SCHER-)HOCHSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hütchen in 10 m Entfernung (Anlaufbegrenzung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

Wertung

- Die beste Höhe geht in die Wertung mit ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten oder lässt die Technik offen:

- Schersprung (a)
  - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.

- Hochsprung (b):
  - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.

- Für beide Übungsvarianten gilt: Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10 cm-Abstand, ab 95 cm im 5 cm-Abstand (Empfehlung).

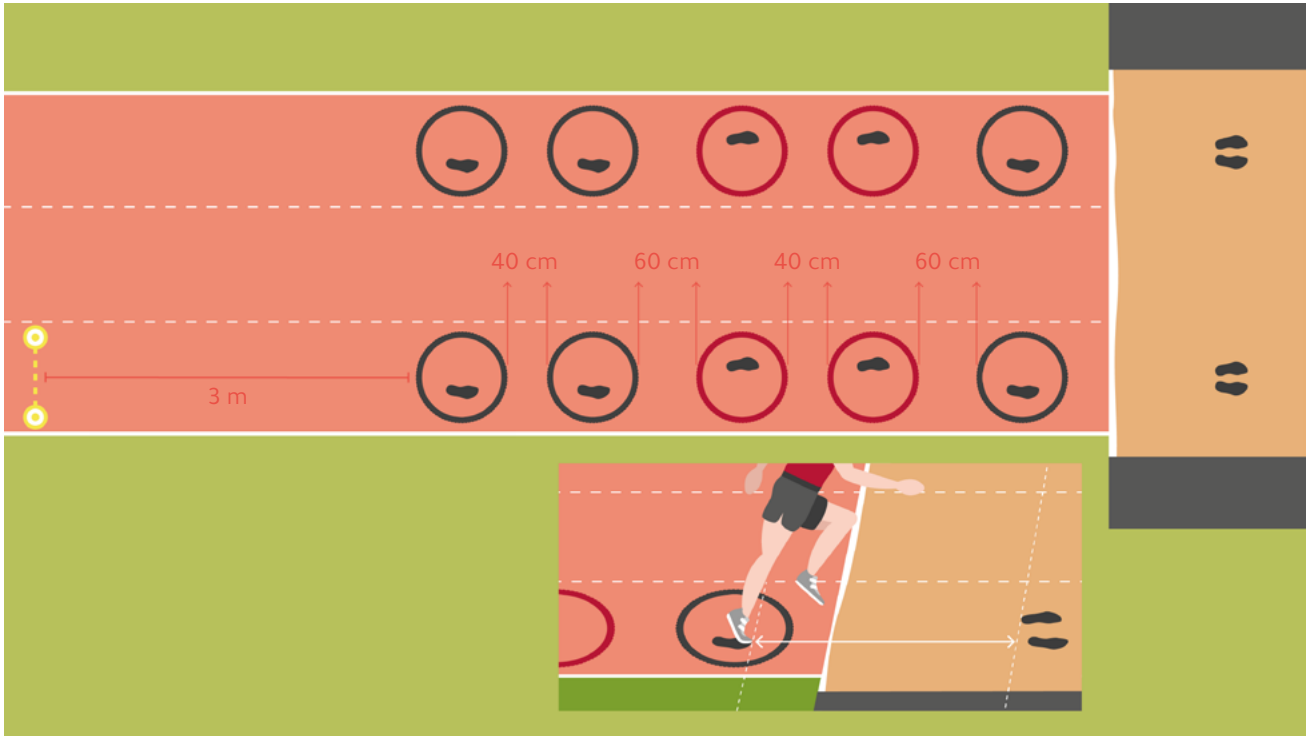
- Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe.

Variationsmöglichkeiten

- Möglich wäre auch ein Risiko-Hochsprung als Variante. Siehe hierzu Klassenstufen 7/8 „Risiko-Hochsprung“.

C | FÜNFSPRUNG

Weit / Hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 5 Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke / Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer*innen: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

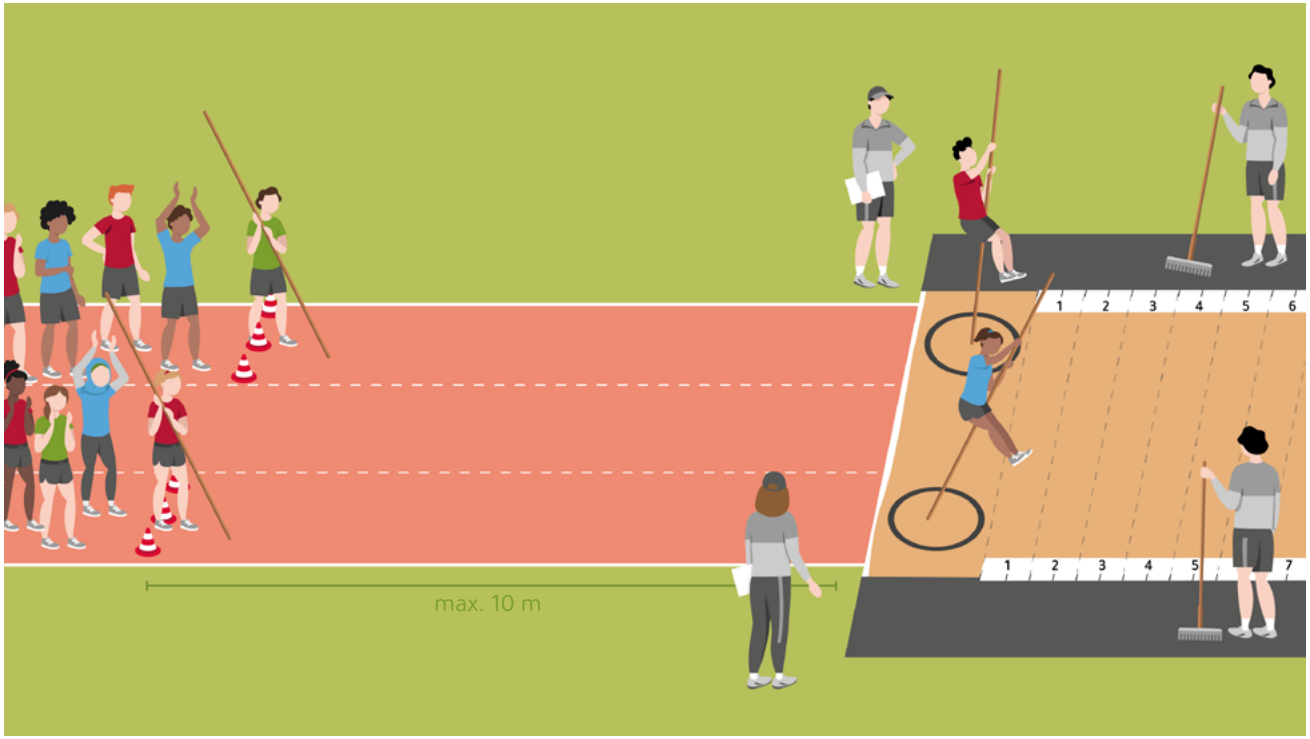
- Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Versuche.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt. 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. Aus einem 3 m langen Anlaufbereich können die Kinder anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Die Kinder springen in den ersten Reifen z. B. mit links hinein und setzen danach im Rhythmus li-li-re-re-li einbeinig die Sprungfolge fort. Der Rhythmus bei erstem Reifen mit rechts ist entsprechend: re-re-li-li-re.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Dabei sind Reifenberührungen erlaubt.

Variationsmöglichkeiten

- Sprunglauf mit 60 cm-Abständen der 5 Reifen.
- Zonenmessung statt zentimetergenauer Messung.

D | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband / Messlatte
- 2 Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

Wertung

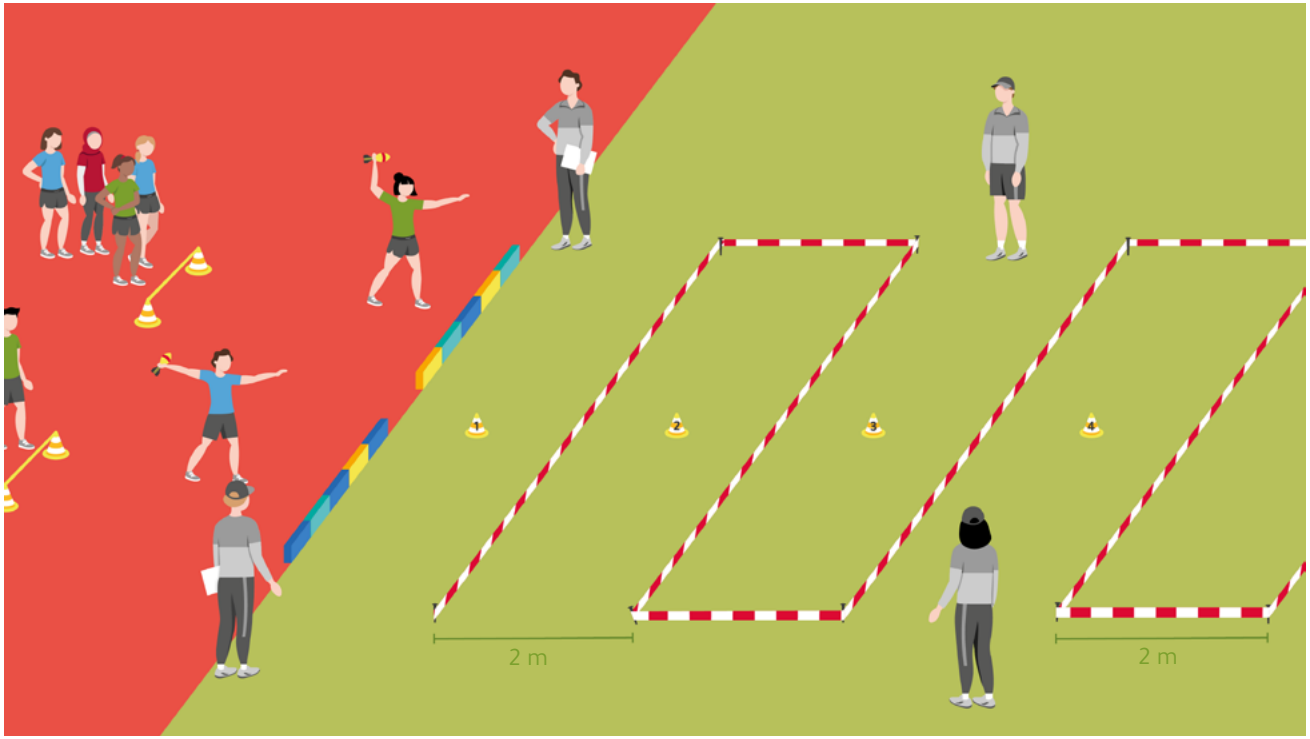
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen, am Grubenrand, markierten Einstichbereich eingestochen.
- Die Kinder springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck der Kinder.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn der / die Schüler*in den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15 m breit / 40 m lang)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstäbe, Kinderspeer, Heuler, Schlagbälle

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

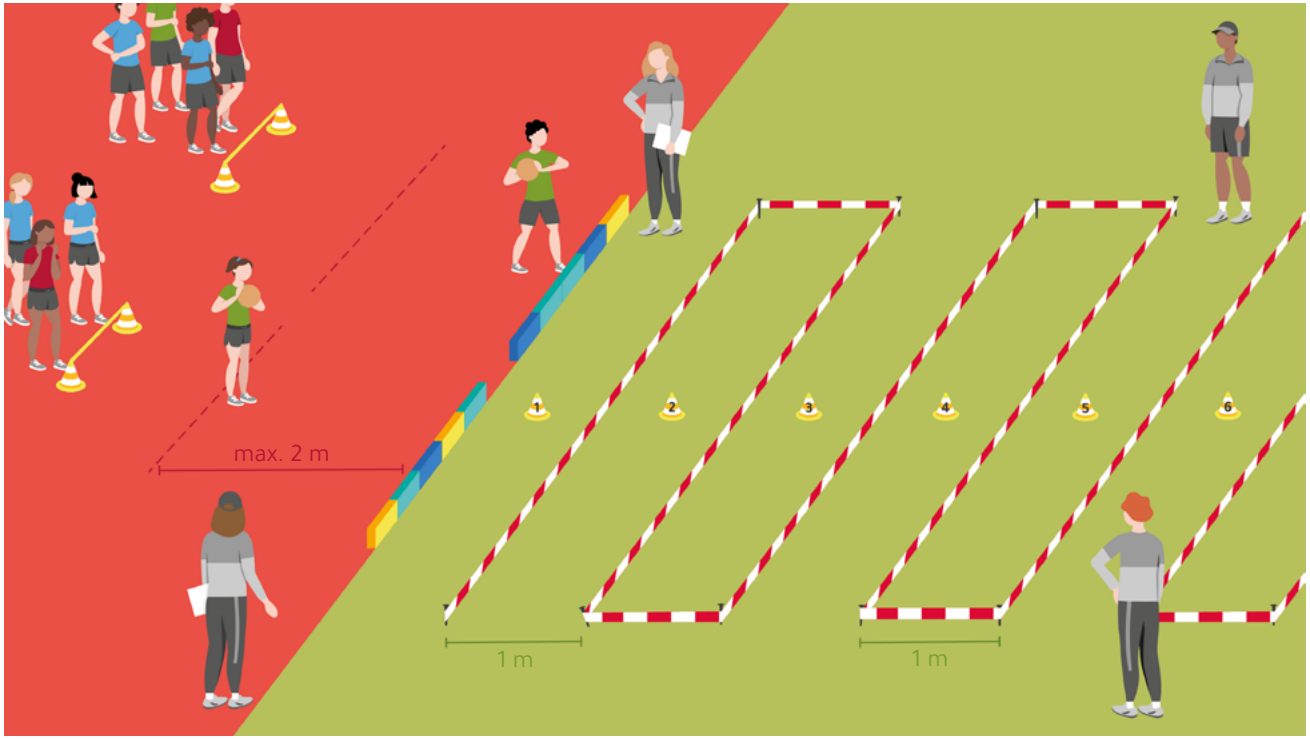
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Die Kinder werfen ein Wurfgerät aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellen sich die Kinder hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2 m-Abstoßbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

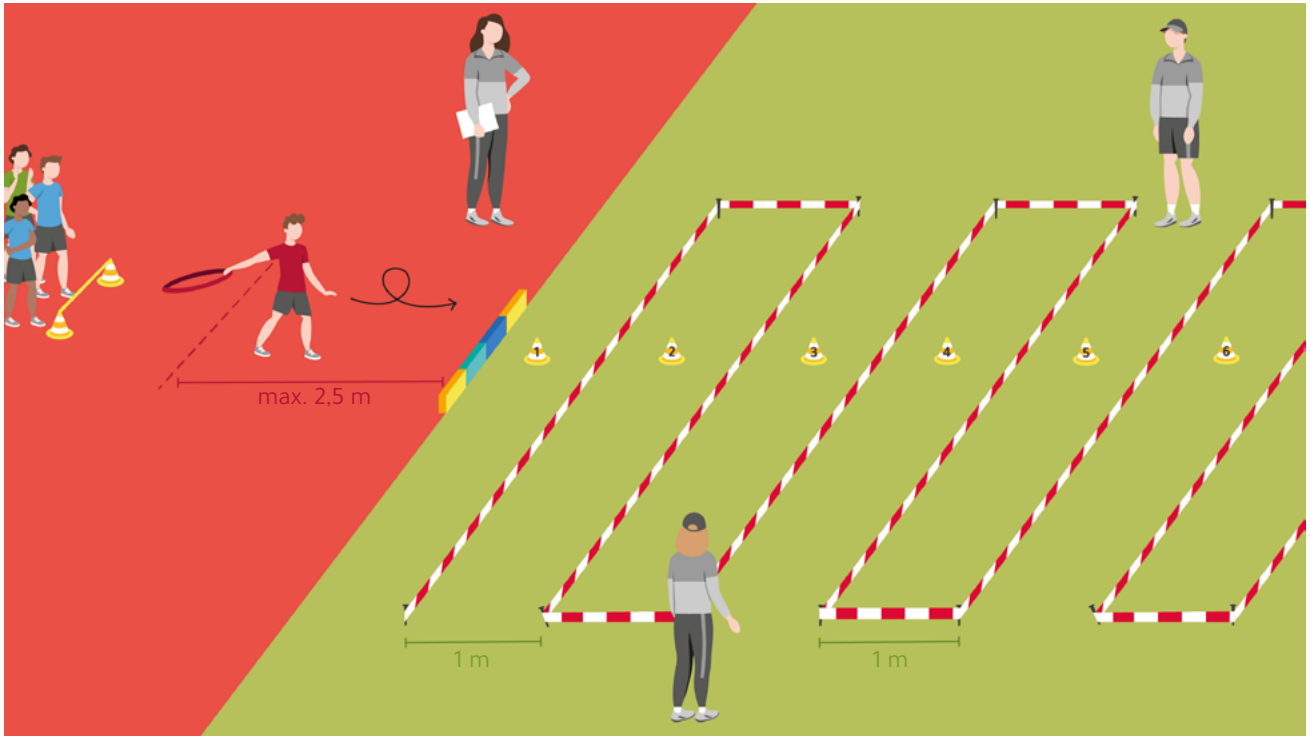
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1,5- bis 2-kg-Gerät (Medizinball, Kugel o. Ä.) verwendet.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der den Kinder nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Wurfgeräte (z. B. Tennisringe, Fahrradreifen)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

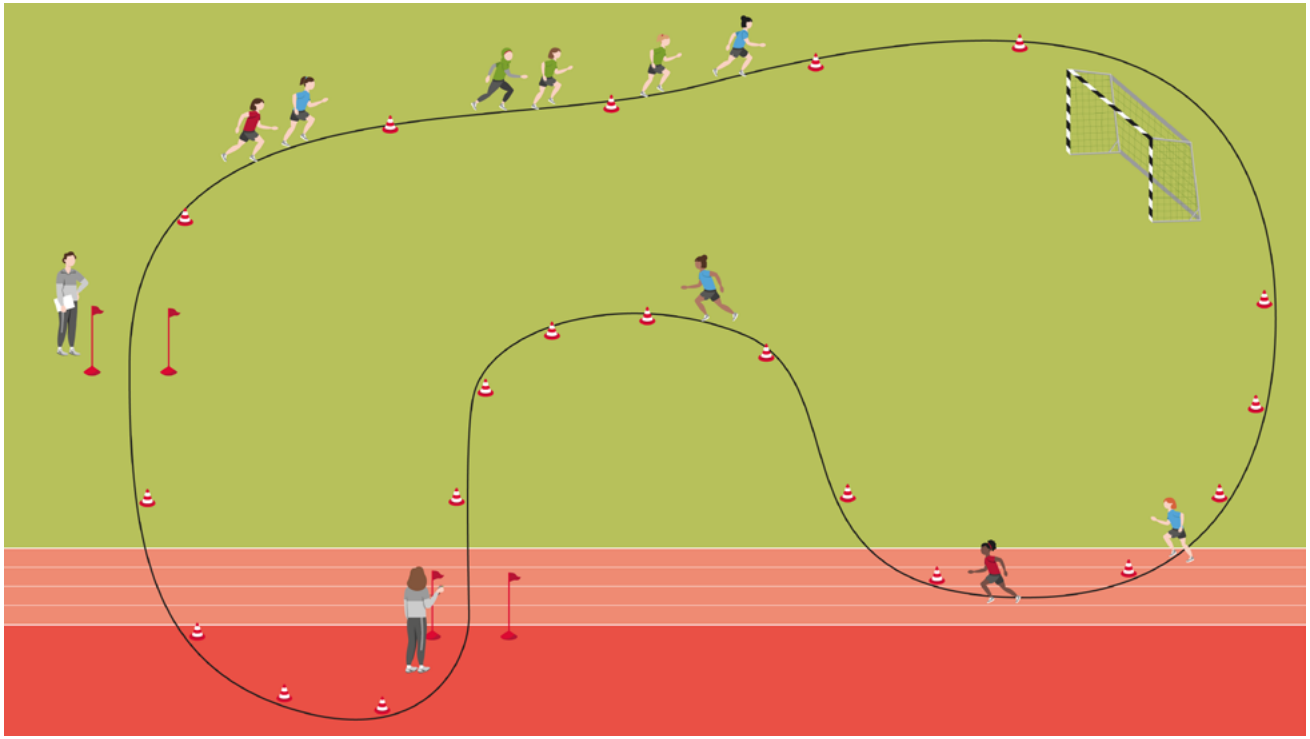
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der 1/1-Drehung (oder weniger) sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Kinder haben 4 Würfe.
- Die Kinder werfen ein geeignetes Wurfgerät aus maximal 1/1-Drehung in Richtung Wurffeld mit markierten Zonen. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) sind möglich.
- Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Dabei zählt der den Kindern nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Kinder die Abwurflinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Kinder, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material
- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen
- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung
- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 20 Min: 2 Punkte
- mehr als 10 Min: 1 Punkt

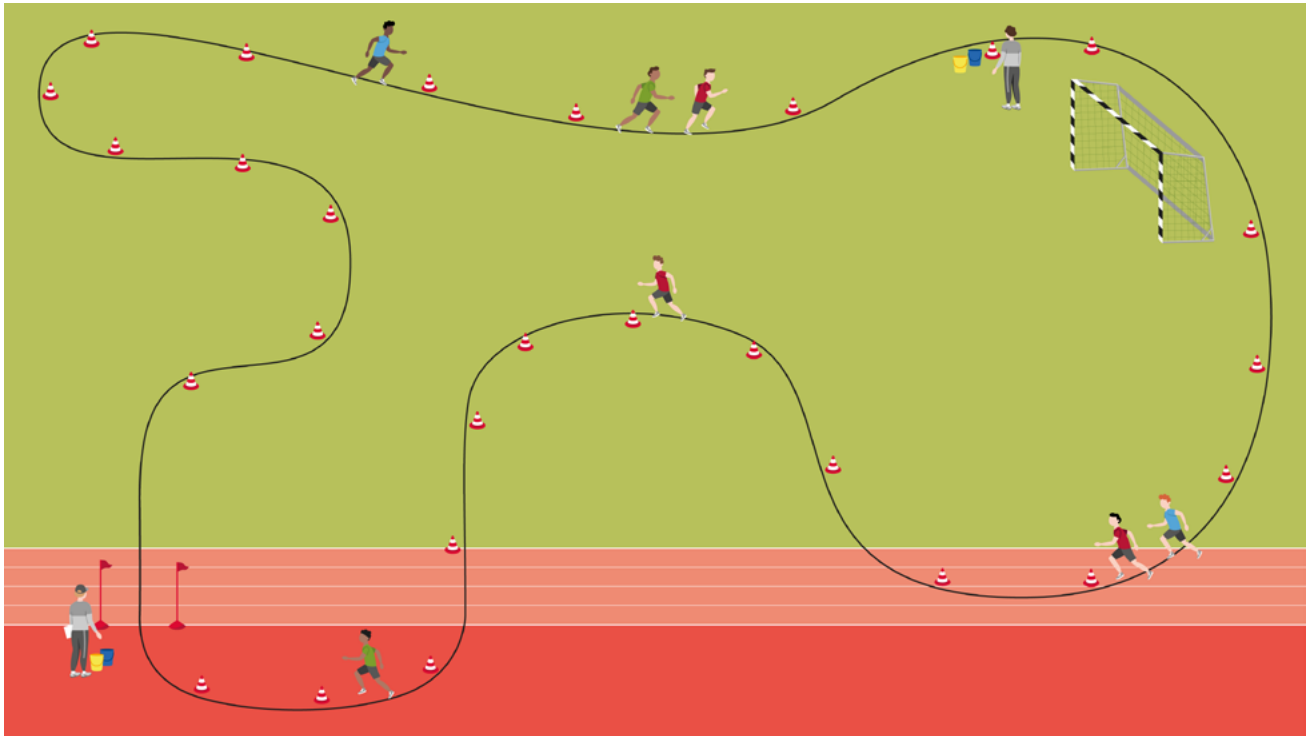
Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen
- Der „Lauf über 30 Min" entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer"

Kompatibilität Laufabzeichen
- Mit dem Dauerlauf über 30 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (30 Minuten) erworben werden.

Kurzbeschreibung/Organisation
- Ziel: Die Kinder sollen über eine Zeit von 30 Minuten ohne Pause laufen, wobei das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert wird, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- Transportmittel in ausreichender Anzahl (z. B Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe. Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter*in
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Kinder laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde an die Kinder übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 8 Minuten.
- Die Kinder laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Kinder, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z.B. 1-2 Tische mit Helfer*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

C | ZEIT-SCHÄTZLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen eine vorgegebene Laufzeit richtig einschätzen (Wichtig: Die Kinder dürfen keine Uhren bei sich haben!).
- Als Laufbereich kann das gesamte Sportplatzgelände genutzt werden. Kinder sollen jedoch keine Runden laufen.
- Zeitvorgabe 3, 4 oder 5 Minuten.
- Die Kinder sollen sich zur besseren Kontrolle nach der von ihnen vorgegebenen Zeit auf eine Bank oder an eine markierte Stelle setzen (Ruhephase).

Material

- Stoppuhr
- ggf. Bank

Helfer*innen

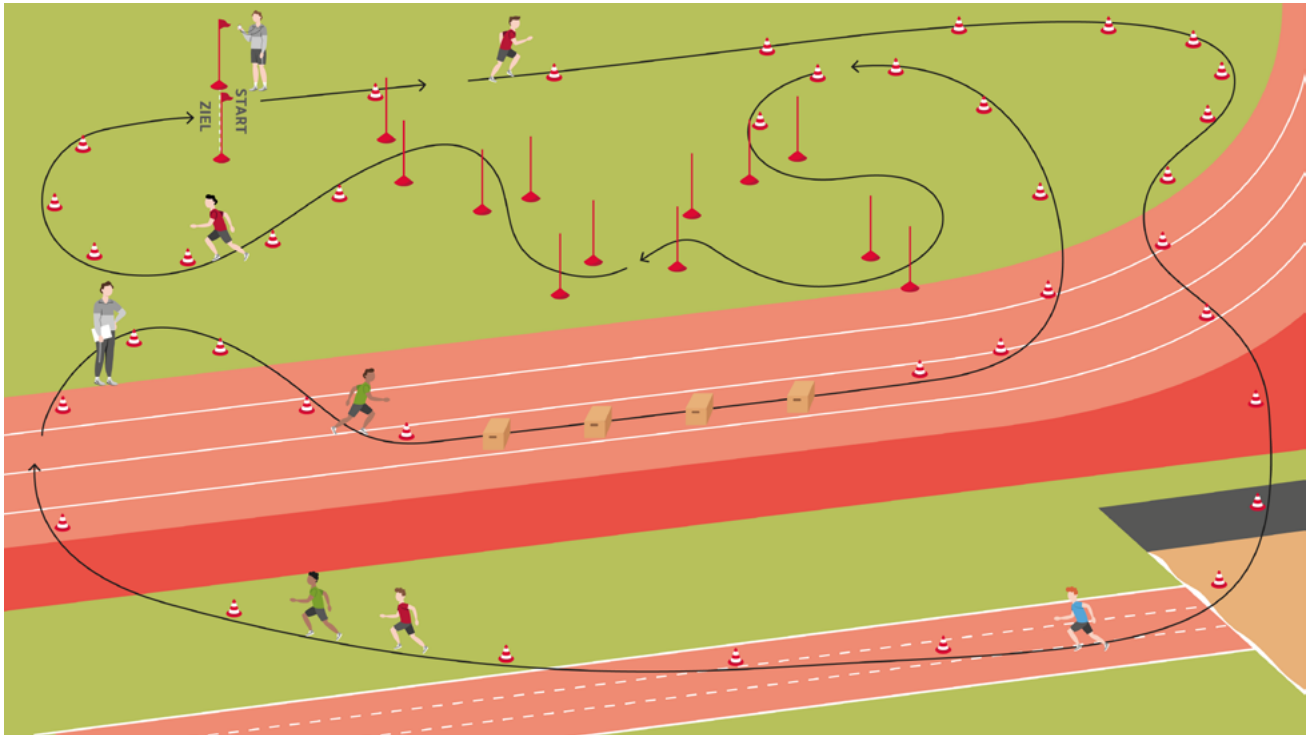
- 1 Helfer*in: Zeitnehmer*in
- 2-3 Helfer*innen: Notieren die Zeiten pro Schüler*in, wenn diese sich setzen

Wertung

- Es zählt die Differenz zur angegebenen „Zielzeit". Dabei wird die individuelle Zeit auf Sekunden gerundet.
  Beispiele für Zielzeit 3 Minuten:
  Zeit = 2,47,8 min ≈ 2,48 min = 12 sek. Differenz
  Zeit = 3,06,4 min ≈ 3,06 min = 6 sek. Differenz

D | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

Wertung

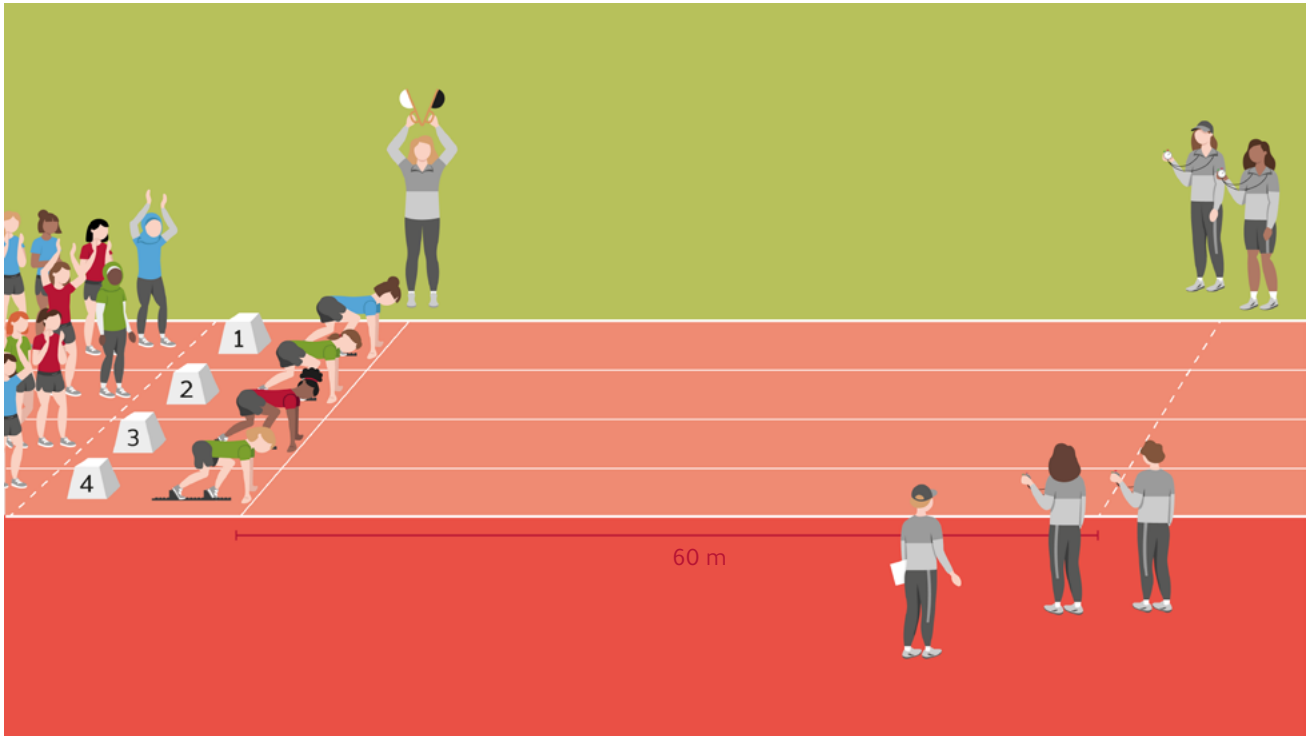
- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, …) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, …) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 800-1200 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Kinder die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Schüler*innen zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Kinder einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

A | SPRINT (60 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 60 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.

- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!" nehmen die Jugendlichen ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

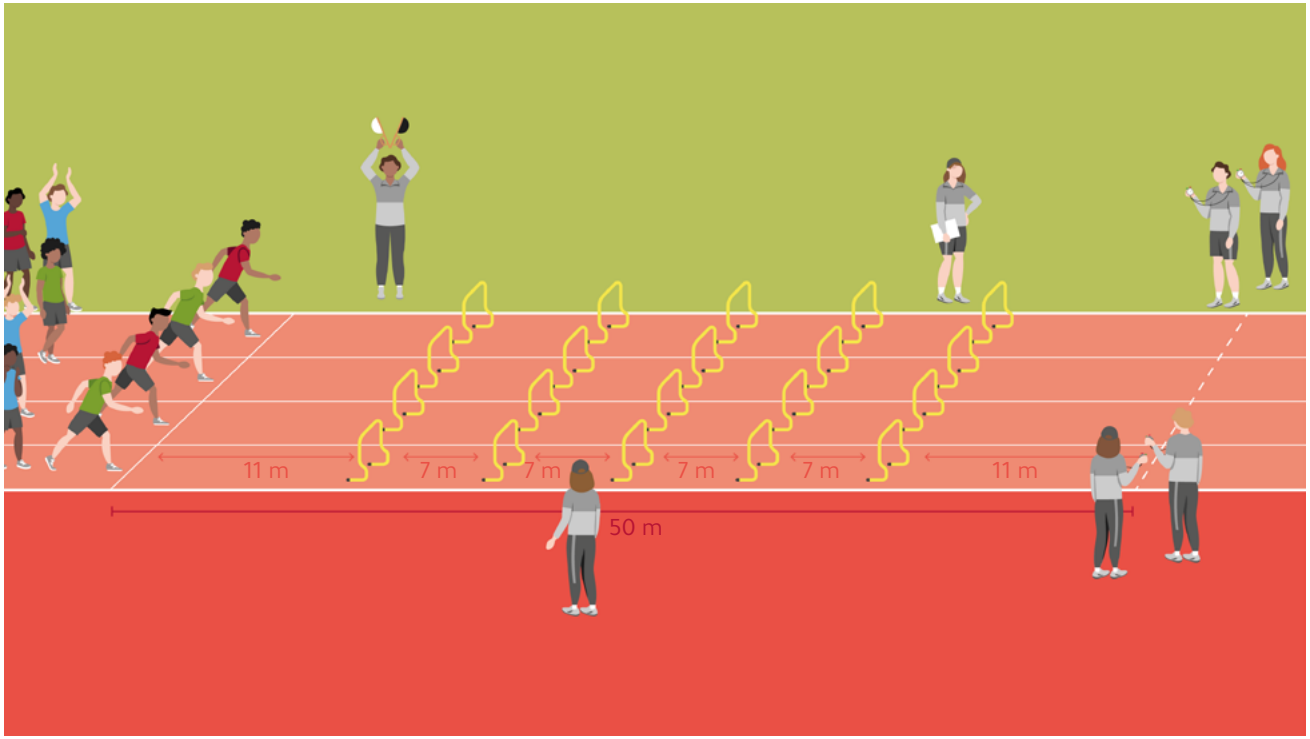
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

B | HINDERNISSPRINT (50 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 50 m Strecke über mehrere „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse.
- Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 50 cm und 60 cm mit einem gleichbleibenden Abstand von jeweils 5 bis 7 m.
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  – 5 Hindernisse:
  11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 11 m
  – 6 Hindernisse:
  10 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 6 m – 10 m

Material

- 2-4 Bahnen, mit jeweils 5-6 Hindernissen
- Ggf. 2-4 Startblöcke
- Hindernisse (z. B. Kinder-Hürden bzw. hoch gestellte Bananenkartons)
- 2-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

Helfer*innen

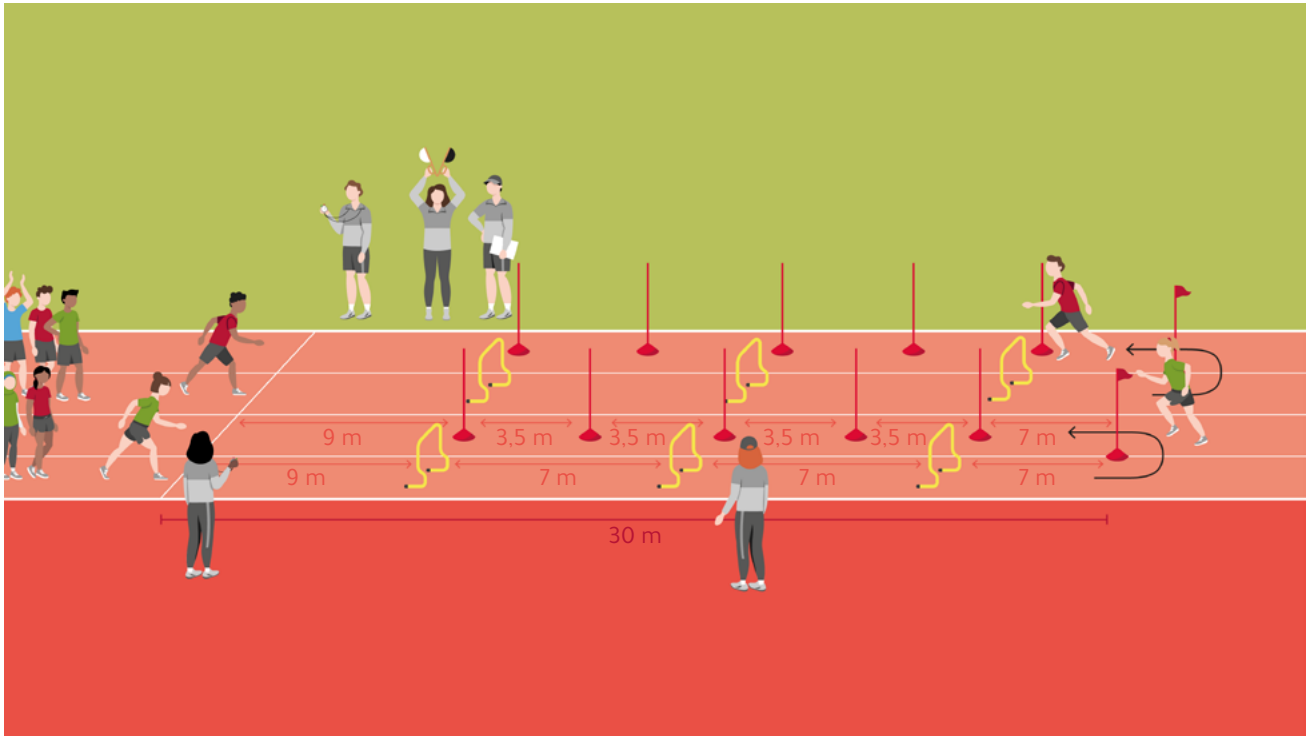
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 2-4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

(für 2 Anlagen)

- 6 Hindernisse
- 10 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 1-2 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.

- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über 3 „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen von 7 m hintereinanderliegende 50 cm bis 60 cm hohe Hindernisse, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die fünf in gleichen Abständen (3,5 m-Abstand) aufgestellte Slalomstangen herum zurück.

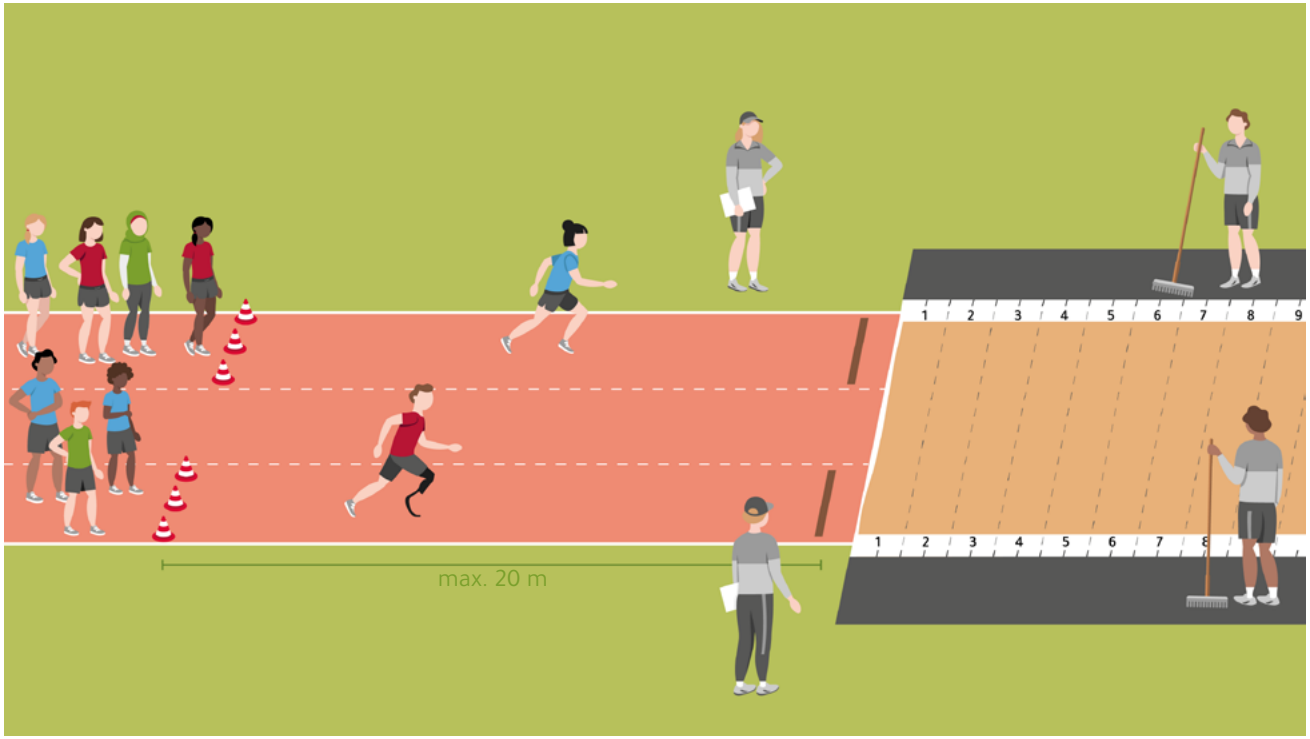
- Empfehlung:
  – Hindernisse:
    9 m – 7 m – 7 m – 7 m
  – Slalomstrecke:
    7 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 9 m

- Der Start erfolgt bei Durchführung auf der Laufbahn aus dem Startblock, bei Durchführung auf einer Rasenfläche (nicht bei nassem Rasen → Rutschgefahr) bzw. Schulhof aus der Schrittstellung.

- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils vier Versuche.
- Die Jugendlichen beginnen aus einem maximal 15-20 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprungmarke (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

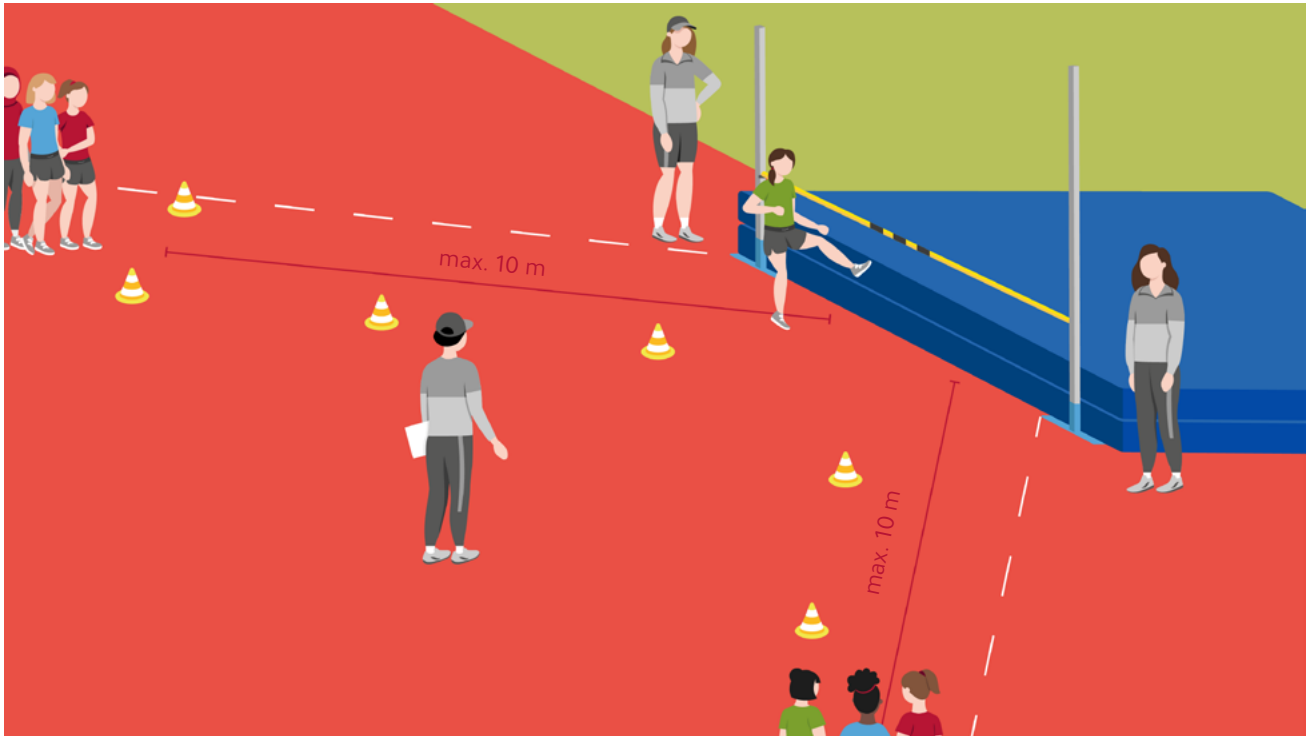
- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zone

Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

B | RISIKO-HOCHSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- Hochsprunganlage
- Messlatte

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Verstellen der Latte

Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung mit ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen sich möglichst gut in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen lernen.

- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten oder lässt die Technik offen:

- Scherensprung (a)
  - Ziel: Die Jugendlichen sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Jugendlichen im Scherensprung über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.
- Hochsprung (b):
  - Ziel: Die Jugendlichen sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Jugendlichen mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.

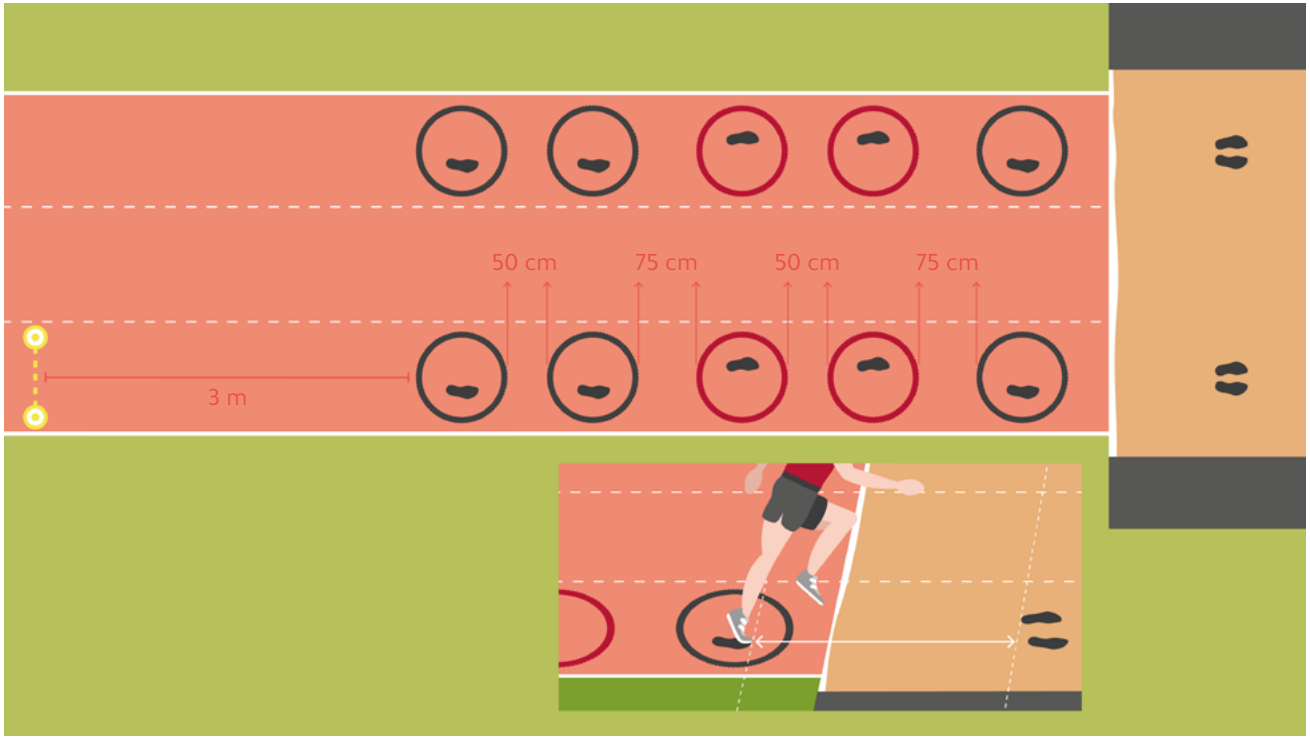
- Anfangshöhe: 95 cm, weiter in 5 cm-Abständen (Empfehlung).

- Jede / r gibt ihre / seine Anfangssprunghöhe an.

- Insgesamt hat sie bzw. er aber auch nur 6 Versuche, die höchste Höhe zu überspringen.

C | FÜNFSPRUNG

Weit / Hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- 5 Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke / Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer*innen: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

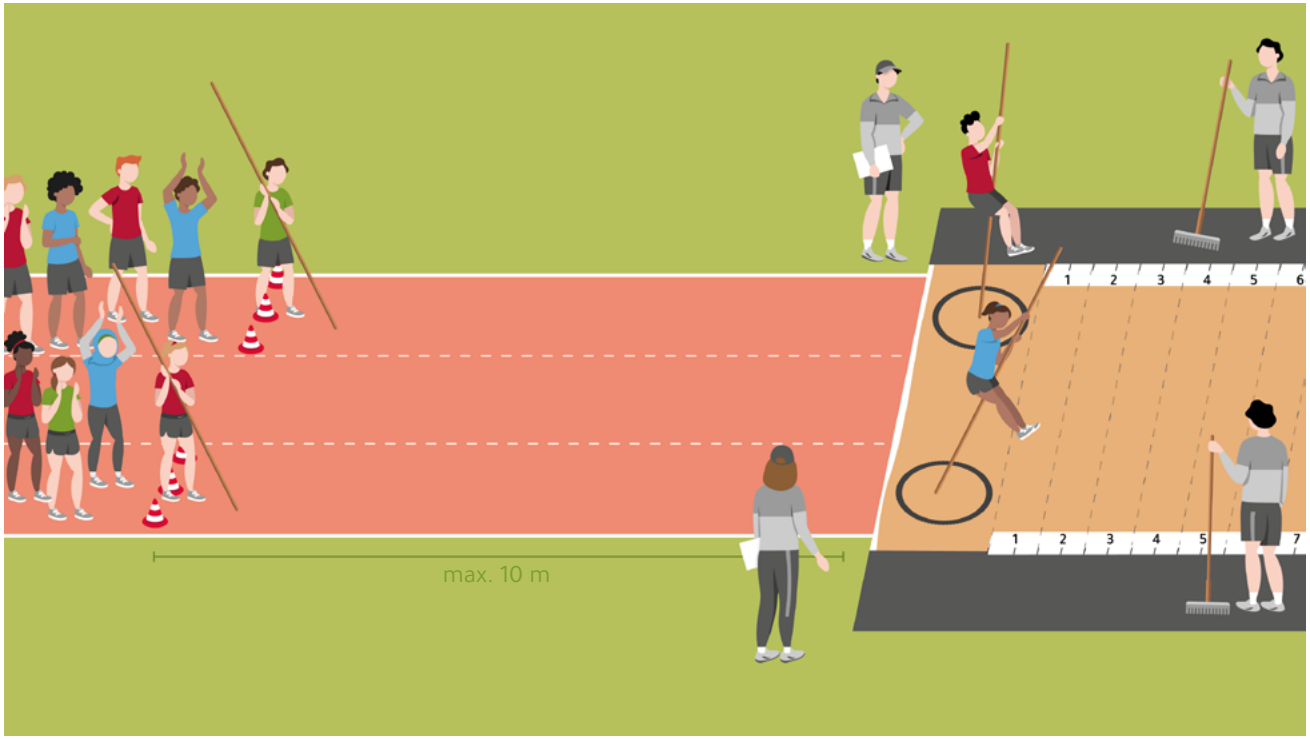
- Ziel: Die Jugendlichen sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Versuche.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. ä. im Abstand von 50 bzw. 75 cm ausgelegt. 50 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 75 cm bei Farb- und Beinwechsel. Aus einem 3 m langen Anlaufbereich können die Jugendlichen anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Die Jugendlichen springen in den ersten Reifen z. B. mit links hinein und setzen danach im Rhythmus li-li-re-re-li einbeinig die Sprungfolge fort. Der Rhythmus bei erstem Reifen mit rechts ist entsprechend: re-re-li-li-re.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Dabei sind Reifenberührungen erlaubt.

Variationsmöglichkeiten

- Sprunglauf mit 75 cm-Abständen der 5 Reifen.
- Zonenmessung statt zentimetergenauer Messung.

D | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe (genau festlegen)
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband / Messlatte
- Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

Wertung

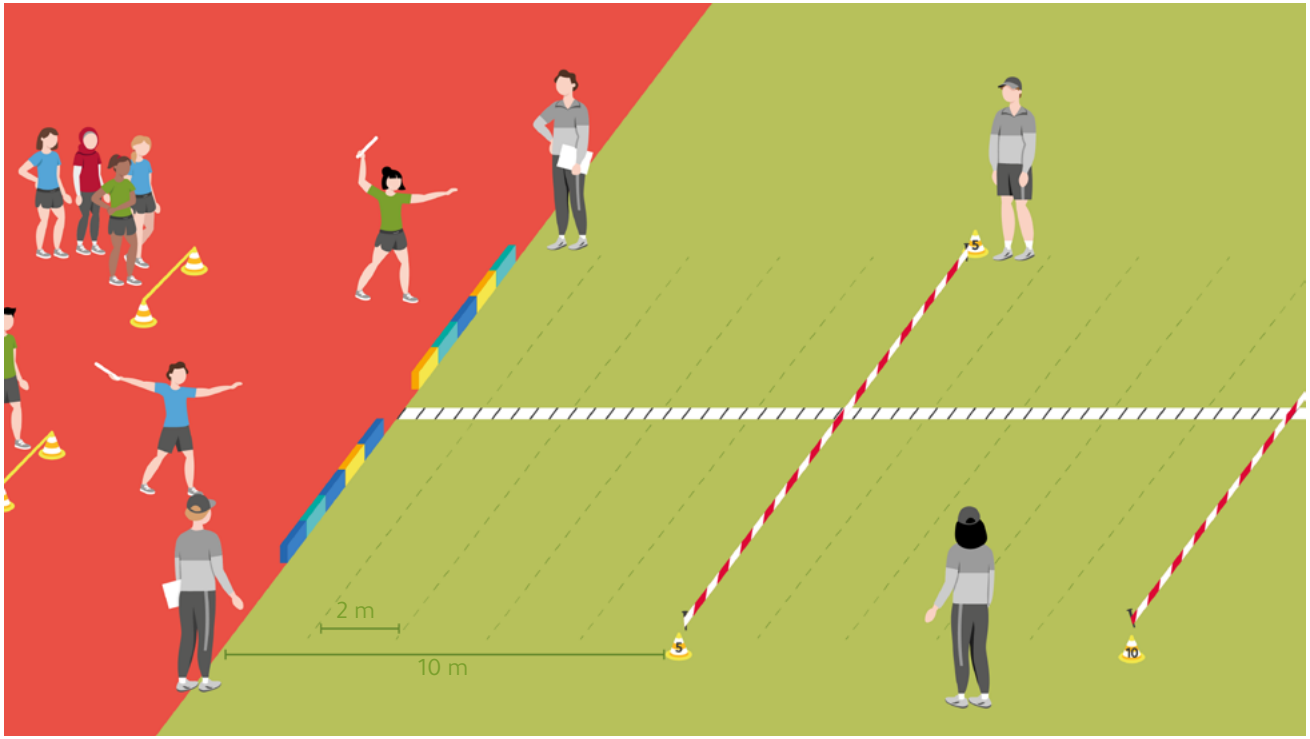
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Die Jugendlichen springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn der / die Jugendliche den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 10 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Wurfball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

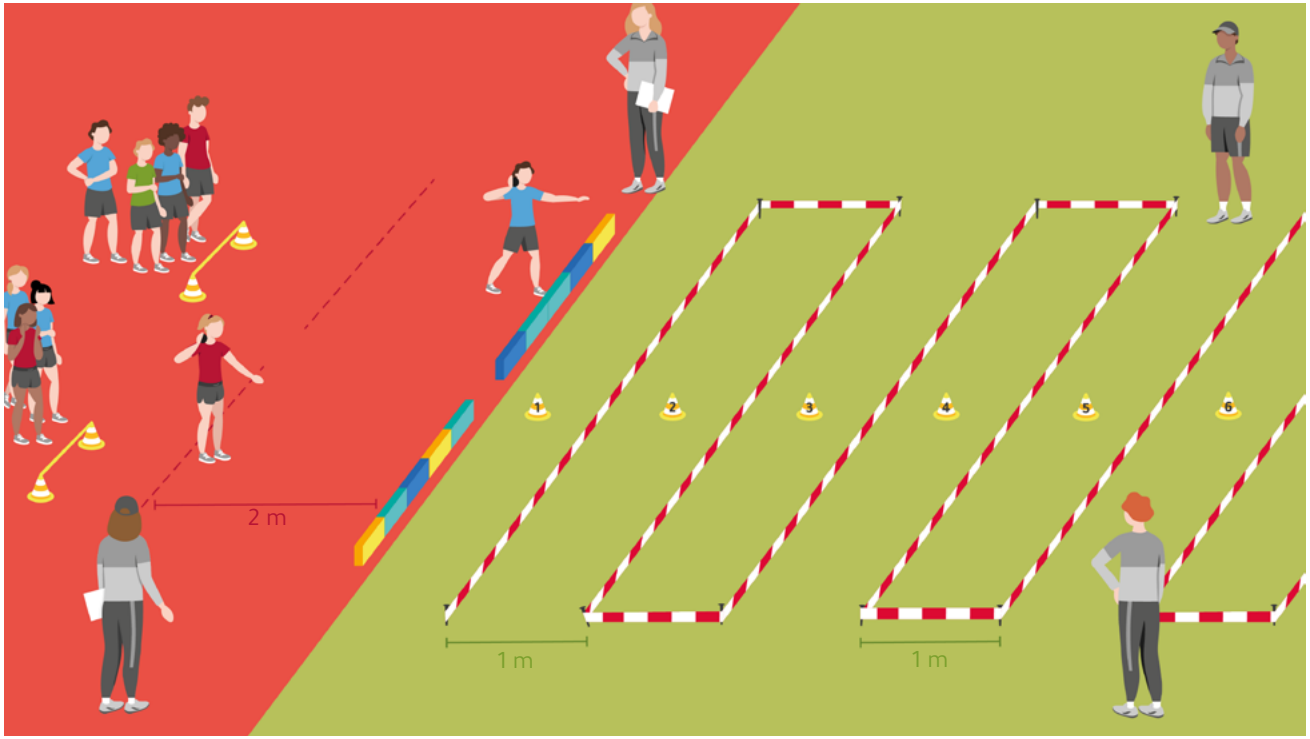
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Jugendlichen per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Die Jugendlichen werfen ein Wurfgerät aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen. Alle 10 m werden Zonenmarkierungen gezogen und mit Punktetafeln (Zone 5, Zone 10, usw.) versehen. Das Maßband dient als Messhilfe.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellen sich die Jugendlichen hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

B | KUGEL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- 3 kg-Kugel

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

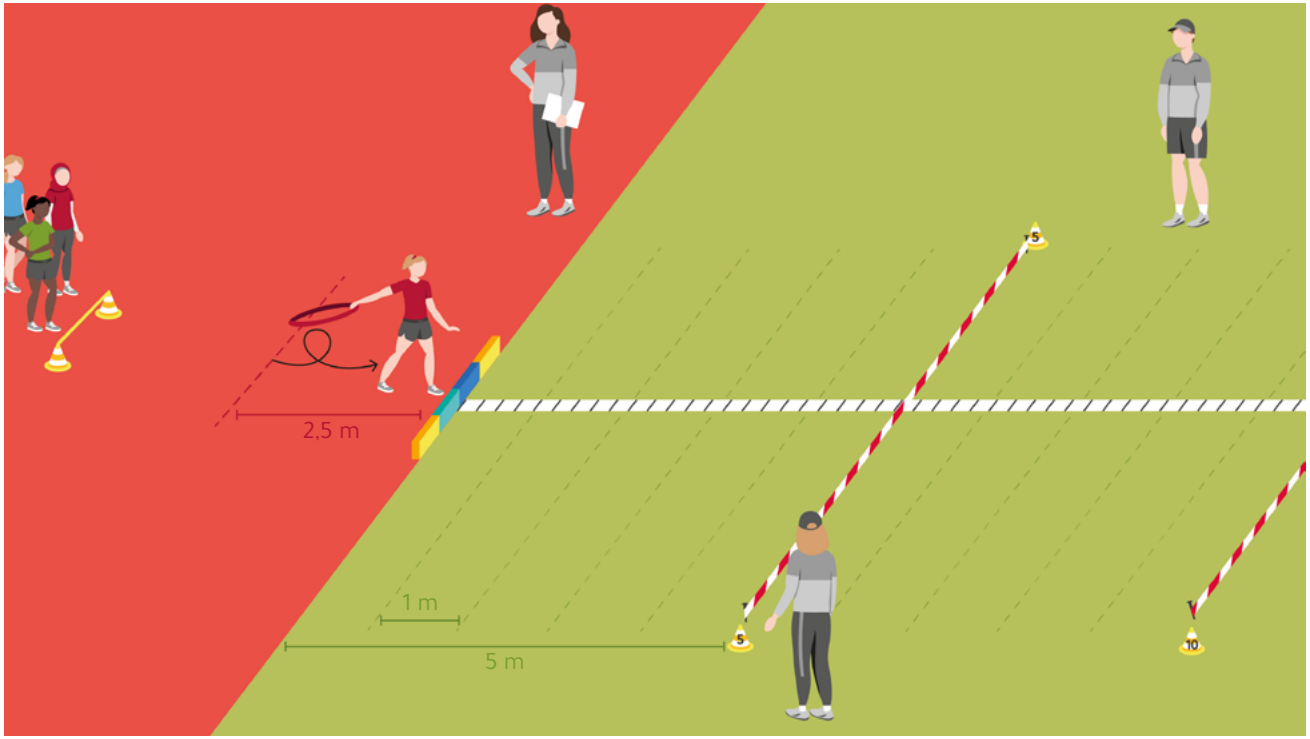
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen bei freier Stoßtechnik-Wahl die Kugel möglichst weit stoßen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird eine 3 kg-Kugel verwendet.
- Die Jugendlichen stoßen die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenztem Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.

C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 5 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (Fahrradreifen, kurz gefasster Schleuderball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Riegen und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

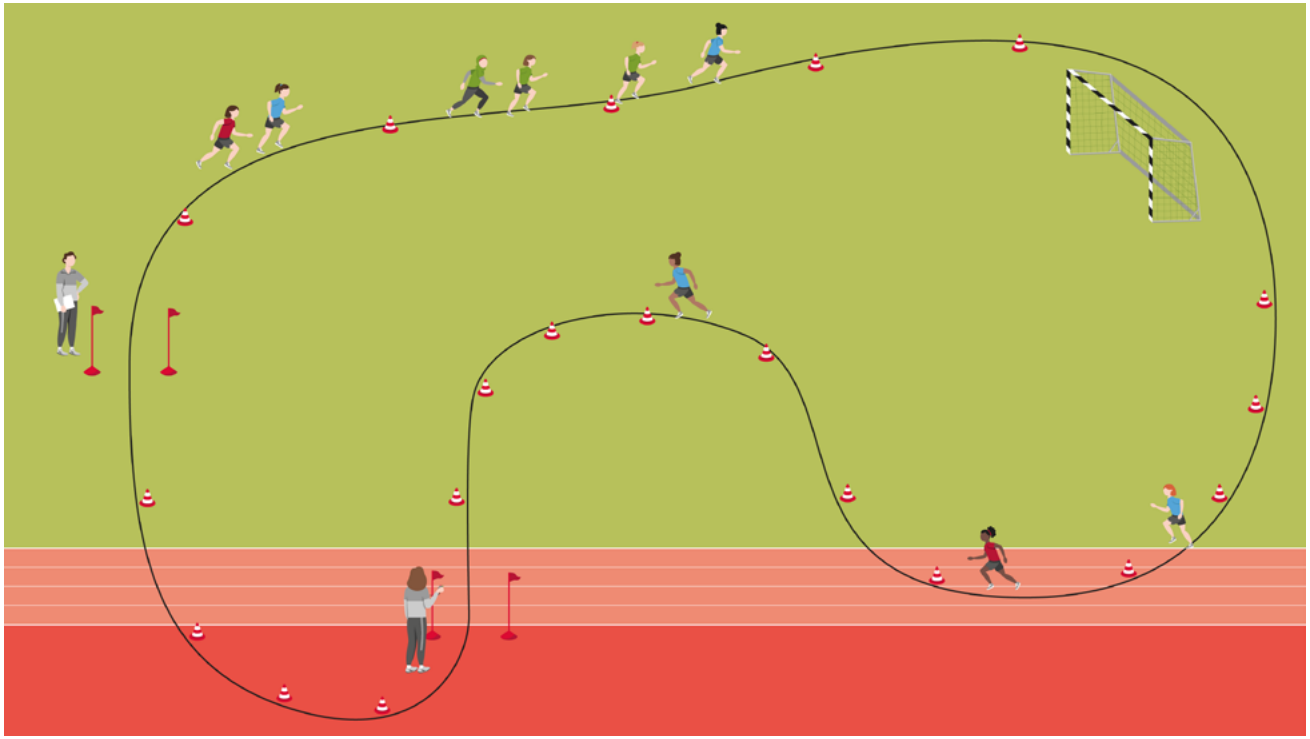
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Jugendlichen das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Die Jugendlichen werfen ein geeignetes Wurfgerät als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.
- Alle 5 m werden Zonenmarkierungen gezogen und mit Punktetafeln (Zone 5, Zone 10, usw.) versehen. Das Maßband dient als Messhilfe.
- Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Linien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abwurflinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Jugendlichen, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

A | LAUF ÜBER 30 MINUTEN ODER 45 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material
- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen
- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung
- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 20 bzw. 30 Min.: 2 Punkte
- mehr als 15 bzw. 20 Min.: 1 Punkt

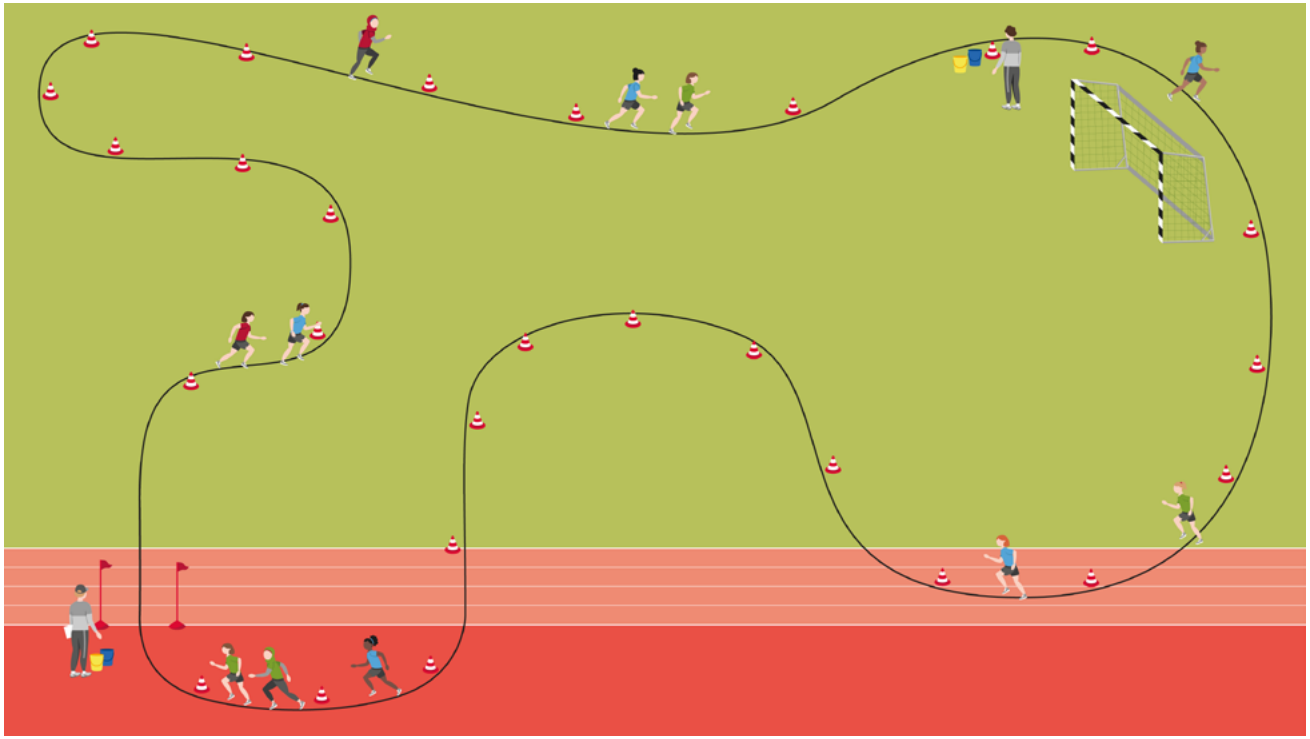
Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen
- Der „Lauf über 45 Min." entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer"

Kompatibilität Laufabzeichen
- Mit dem Dauerlauf über 30 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen erworben werden.

Kurzbeschreibung/Organisation
- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 30 oder 45 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen (Entscheidung für eine Zeit für alle Jugendlichen).
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- Pro Jugendlichem ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter*in
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

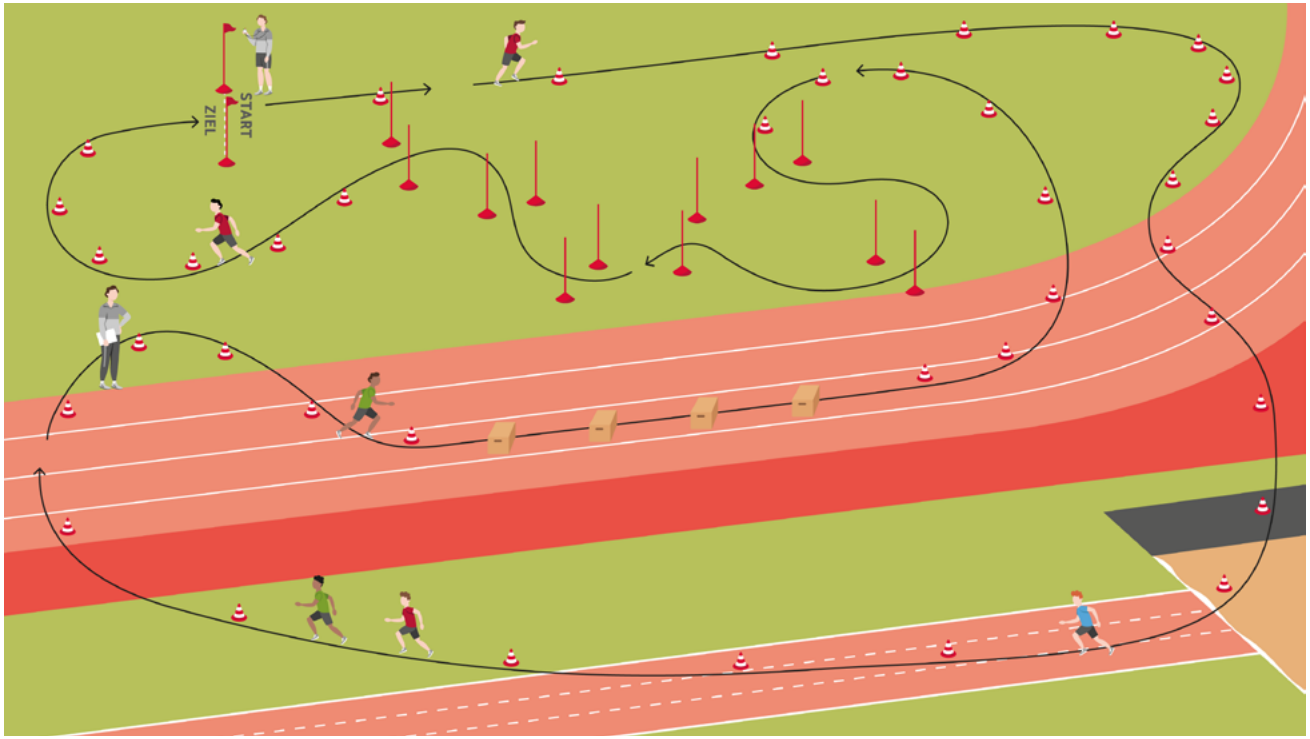
- Ziel: Die Jugendlichen sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Jugendlichen laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 9 Minuten.
- Die Jugendlichen laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Jugendlichen, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z. B. 1-2 Tische mit Helfer*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Kinder vermerkt werden, welche die 1. Runde geschafft haben.

Wertung

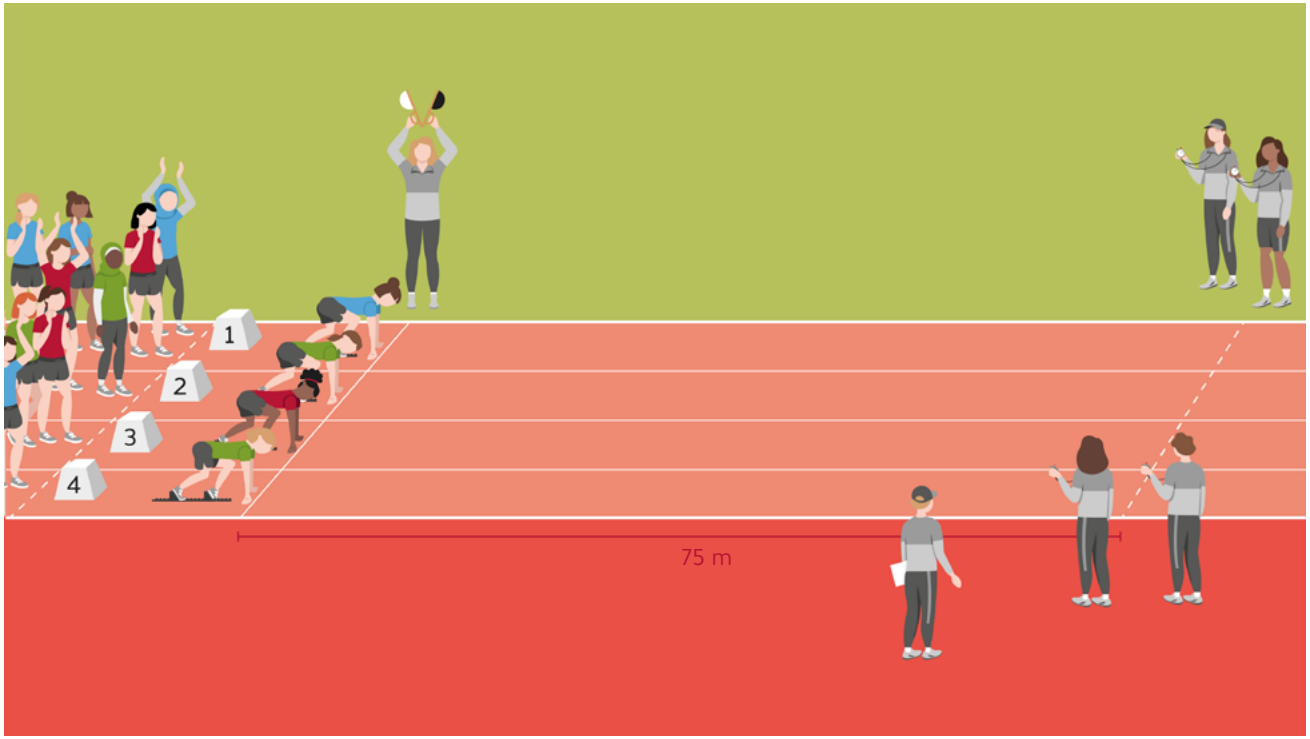
- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, …) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, …) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 1200-1600 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Jugendlichen die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Jugendliche zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Jugendlichen einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

A | SPRINT (75 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start aus dem Startblock schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 75 m-Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.

- Der Start erfolgt aus dem Startblock:
  - Nach dem Kommando „Auf die Plätze!" nehmen die Jugendlichen ihre Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!": beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe.
  - Danach erfolgt das Startsignal durch eine Startpistole oder -klappe.

Material

- Laufbahn, mit Start- und Ziellinie sowie Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole
- 2-4 Stoppuhren

Helfer*innen

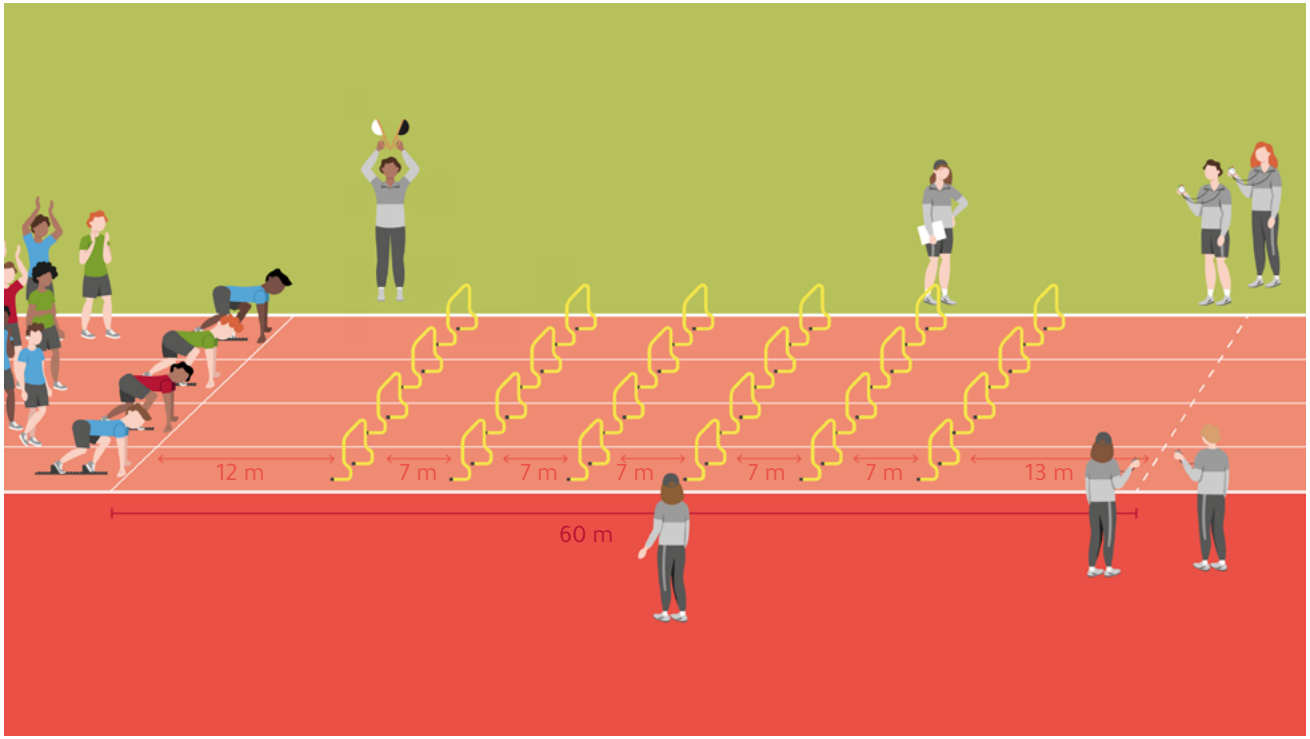
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnahme

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

B | HINDERNISSPRINT (60 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen.
- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn auf einer 60 m-Strecke über 6 „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen hintereinanderliegende Hindernisse (50 bis 60 cm).
- Der Start erfolgt aus dem Hoch- oder Tiefstart.
- Empfehlung:
  12 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 7 m – 13 m

Material

- 4 Bahnen mit jeweils 6 Hindernissen
- 4 Startblöcke
- 24 Kinder-Hürden, (alternativ: Bananenkisten)
- 4 Stoppuhren oder 1 elektronische Zeitmessanlage
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

Helfer*innen

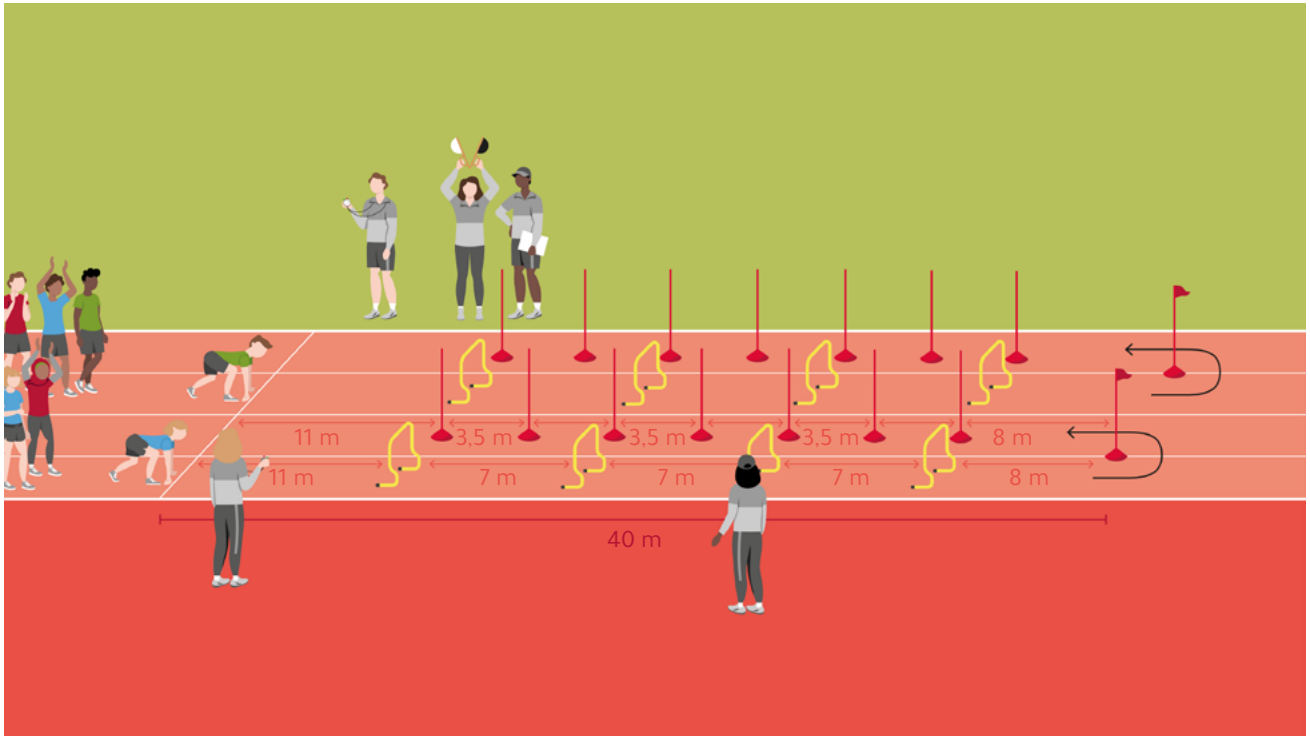
- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 4 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

C | WENDESPRINT MIT HINDERNISSEN UND SLALOMLAUF (2x 40 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

(für 2 Anlagen)

- 8 Hindernisse
- 14 Slalomstangen
- 2 Markierungsstangen
- 1 Stoppuhr
- ggf. 2 Startblöcke
- 1 Startklappe und / oder 1 Startpistole

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ordner*in und Starter*in
- 1-2 Helfer*innen: Zeitnehmer*innen
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Hindernisse

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen beim Start schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und sowohl die Hindernis- als auch die Slalomstrecke in bestmöglicher Zeit absolvieren.

- Die Jugendlichen sprinten innerhalb einer eigenen Bahn über vier „baugleiche" und in gleichbleibenden Abständen (7 m Abstand) hintereinanderliegende Hindernisse (50-60 cm Höhe), reduzieren die Geschwindigkeit, laufen dann um die Markierungsstangen herum und sprinten auf einer nebenliegenden Bahn um die Slalomstangen herum zurück.

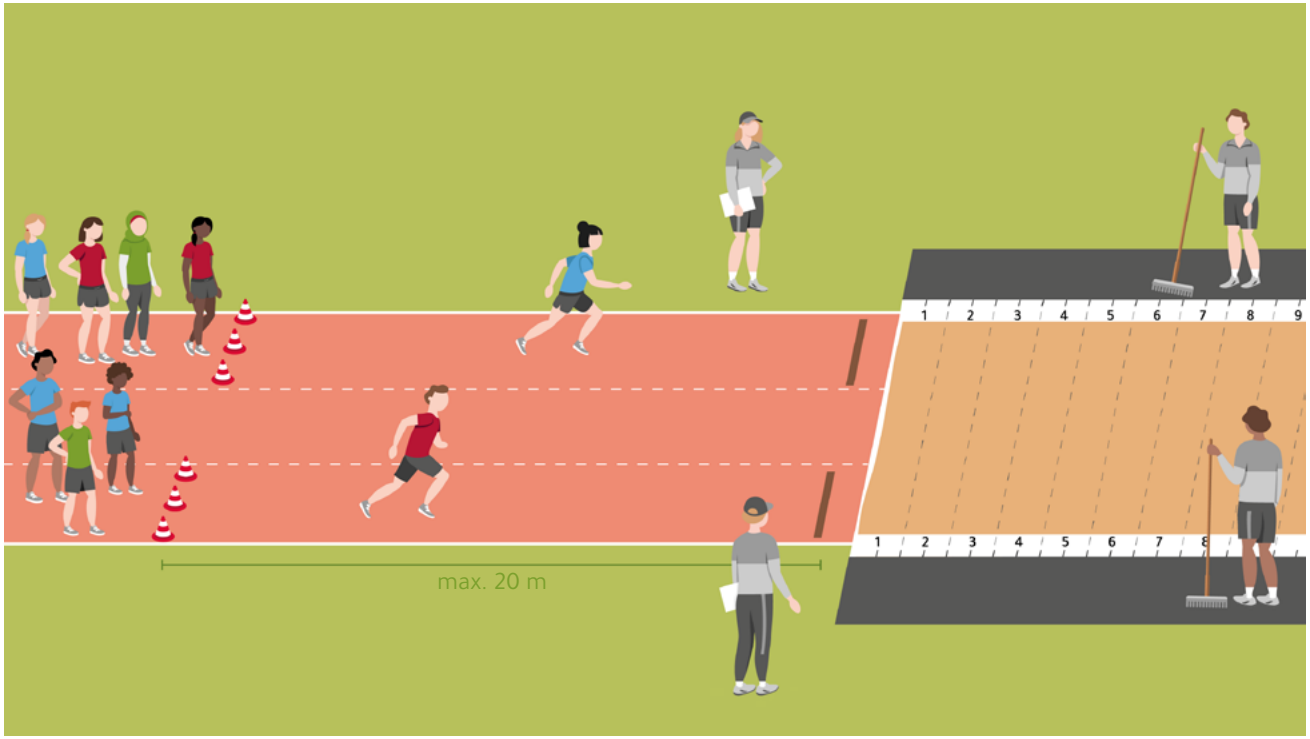
- Empfehlung:
  – Hindernisse:
    11 m – 7 m – 7 m – 7 m – 8 m
  – Slalomstrecke: 8 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 3,5 m – 11 m

- Start aus dem Tiefstart.

- Es können je nach Platzangebot zwei bis drei parallele Anlagen aufgebaut werden.

A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

Wertung

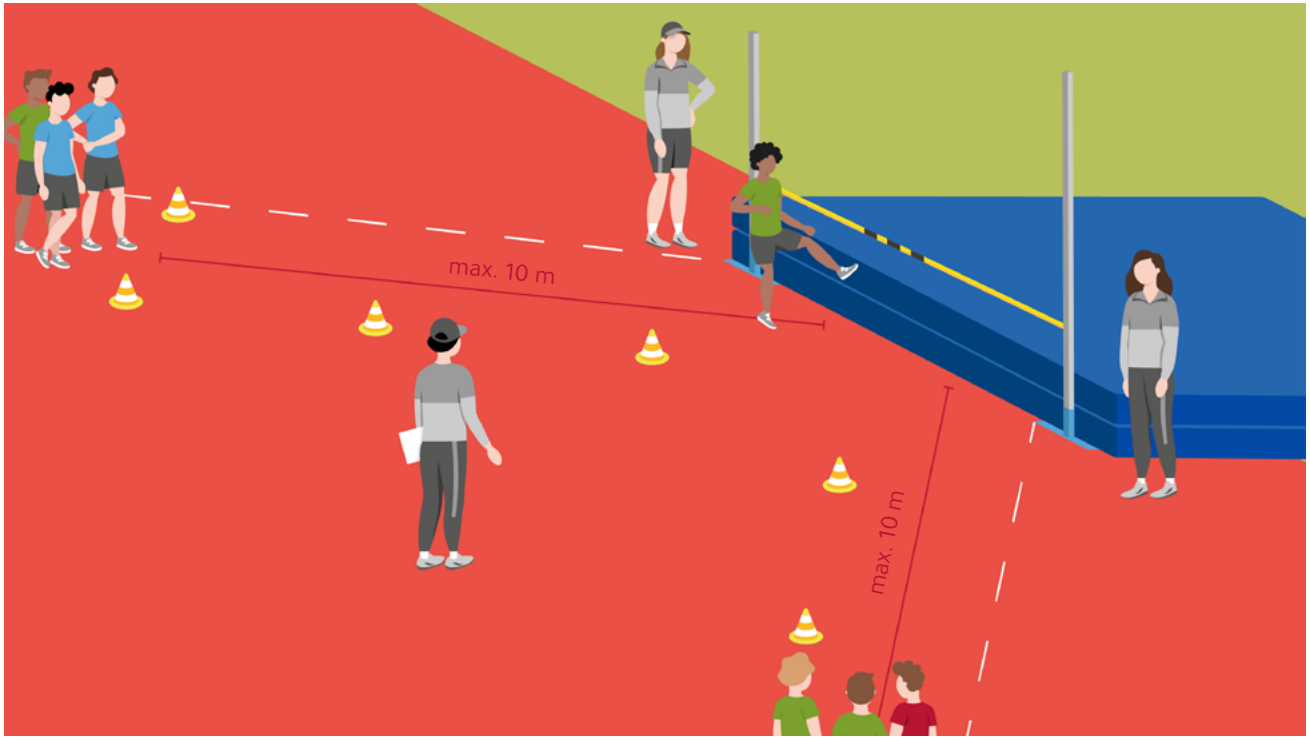
- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils vier Versuche.
- Die Jugendlichen beginnen aus einem maximal 20 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Markierung bzw. Verschieben des Orientierers ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

B | RISIKO-HOCHSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Hochsprunganlage
- Messlatte

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Verstellen der Latte

Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung mit ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen sich möglichst gut in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen lernen.

- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten:

- Schersprung (a)
  - Ziel: Die Jugendlichen sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Jugendlichen im Schersprung über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.

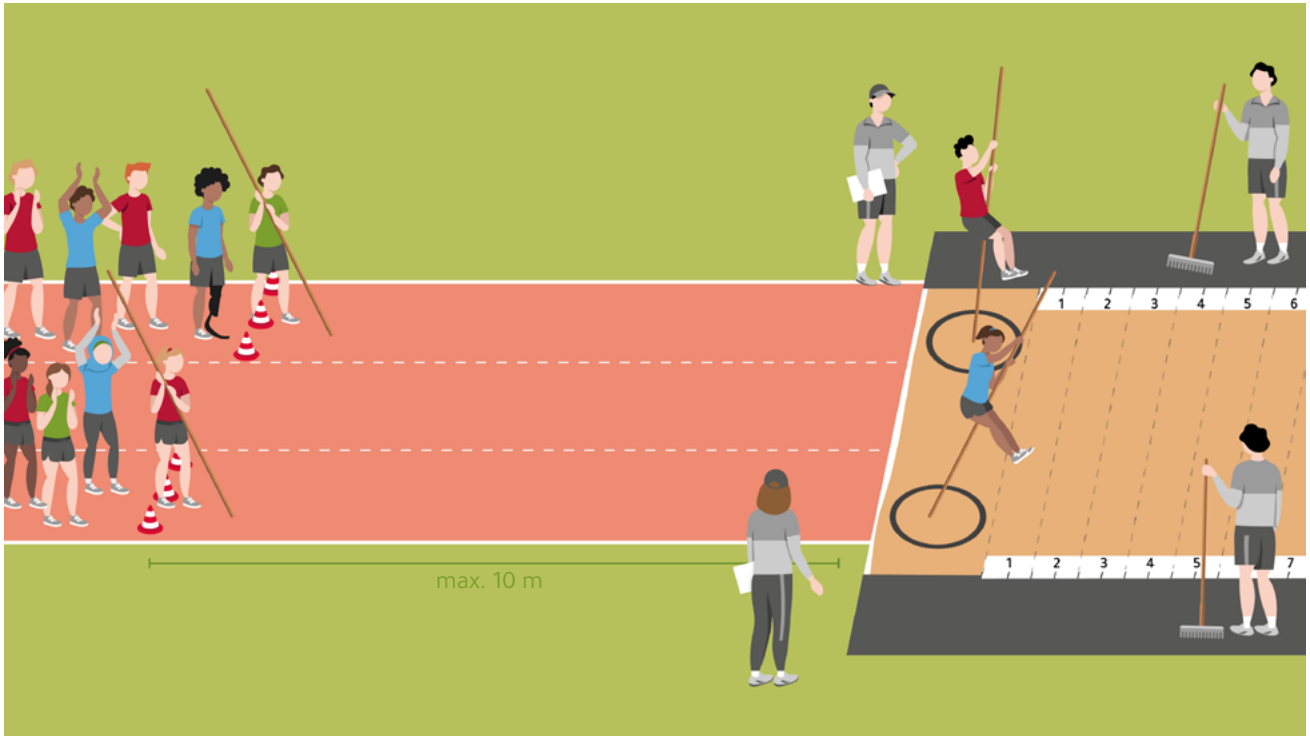
- Hochsprung (b):
  - Ziel: Die Jugendlichen sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Jugendlichen mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
  - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.

- Anfangshöhe: 95 cm, weiter in 5 cm-Abständen (Empfehlung).

- Die Jugendlichen geben ihre Anfangssprunghöhe an, die sie überspringen wollen. Insgesamt haben die Jugendlichen aber auch nur 6 Versuche, die höchste Höhe zu überspringen.

C | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe (genau festlegen)
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 2 Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen / Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

Wertung

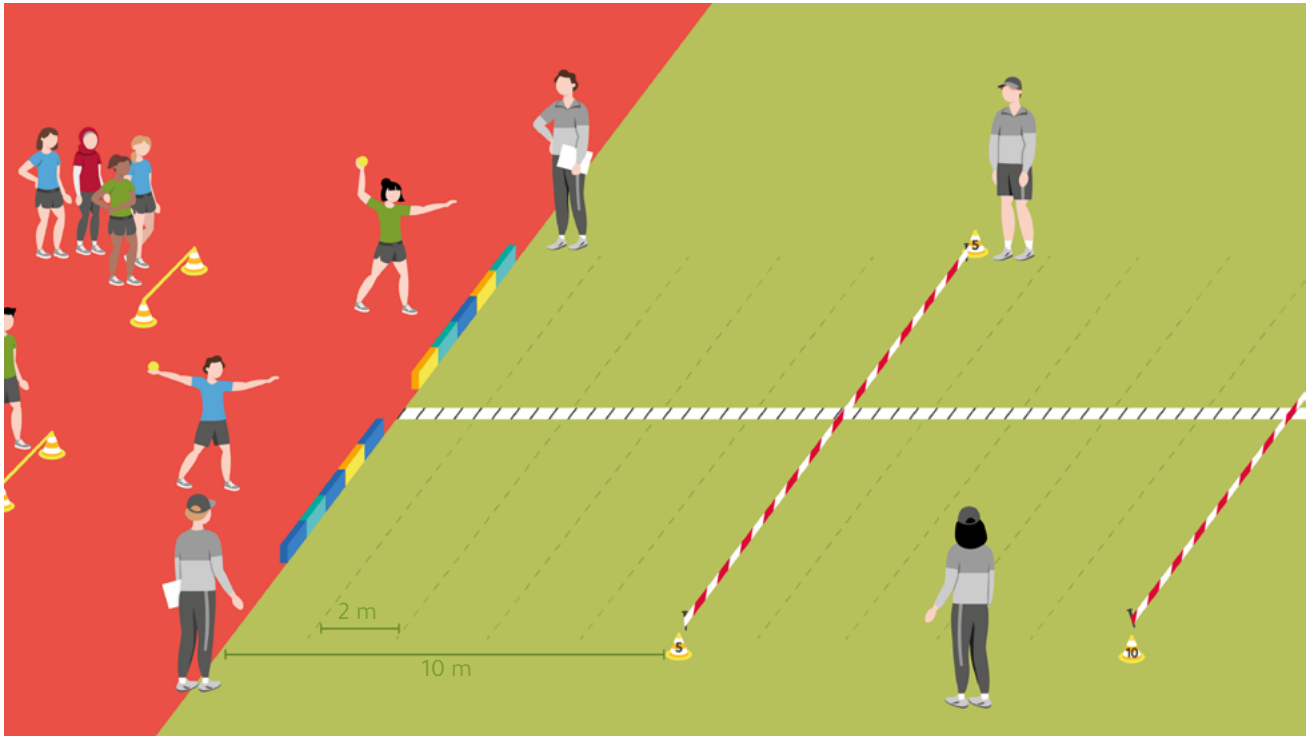
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Die Jugendlichen springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- Beim Absprung mit dem linken Bein ist die rechte Hand im Hochgriff, die linke Hand greift den Stab in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck der Schüler*innen.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn die Jugendlichen den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 10 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Wurfball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

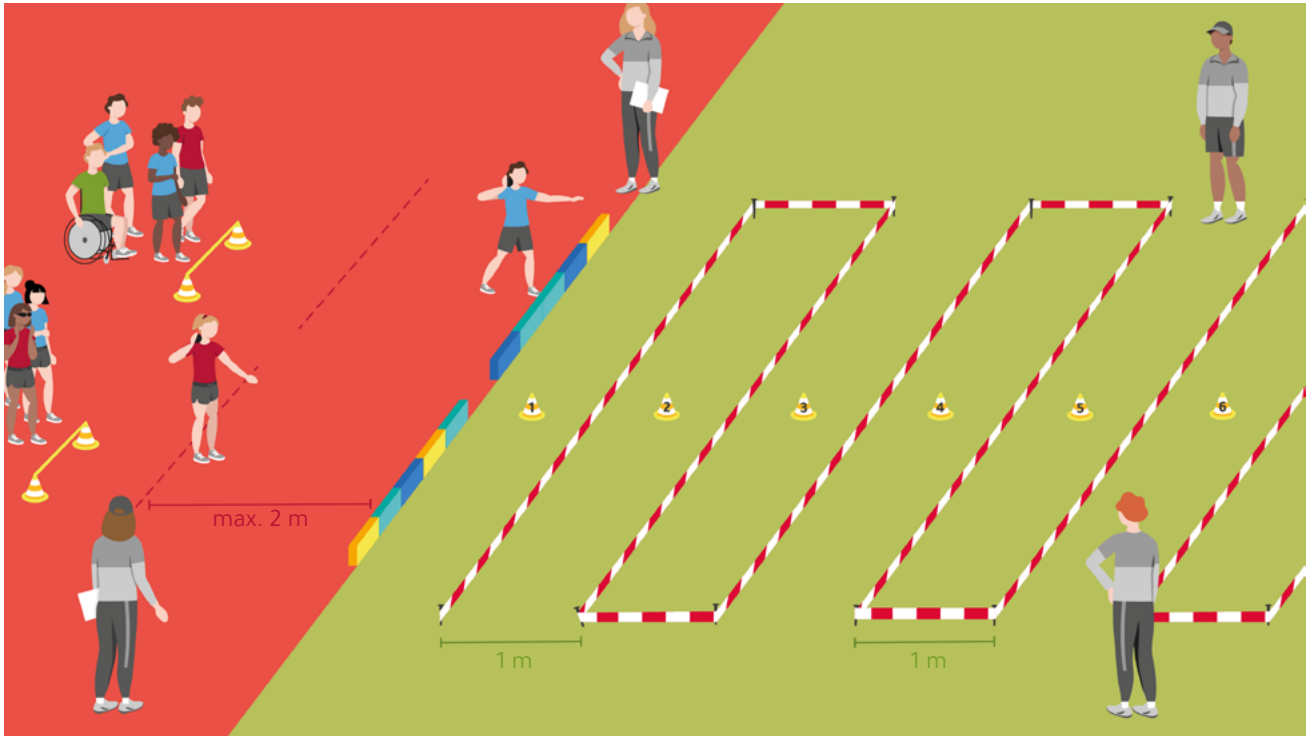
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Jugendlichen per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Die Jugendlichen werfen ein Wurfgerät aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen. Alle 10 m werden Zonenmarkierungen gezogen und mit Punktetafeln (Zone 5, Zone 10, usw.) versehen. Das Maßband dient als Messhilfe.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellen sich die Jugendlichen hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

B | KUGEL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- 3 kg-Kugel bzw. 4 kg-Kugel

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

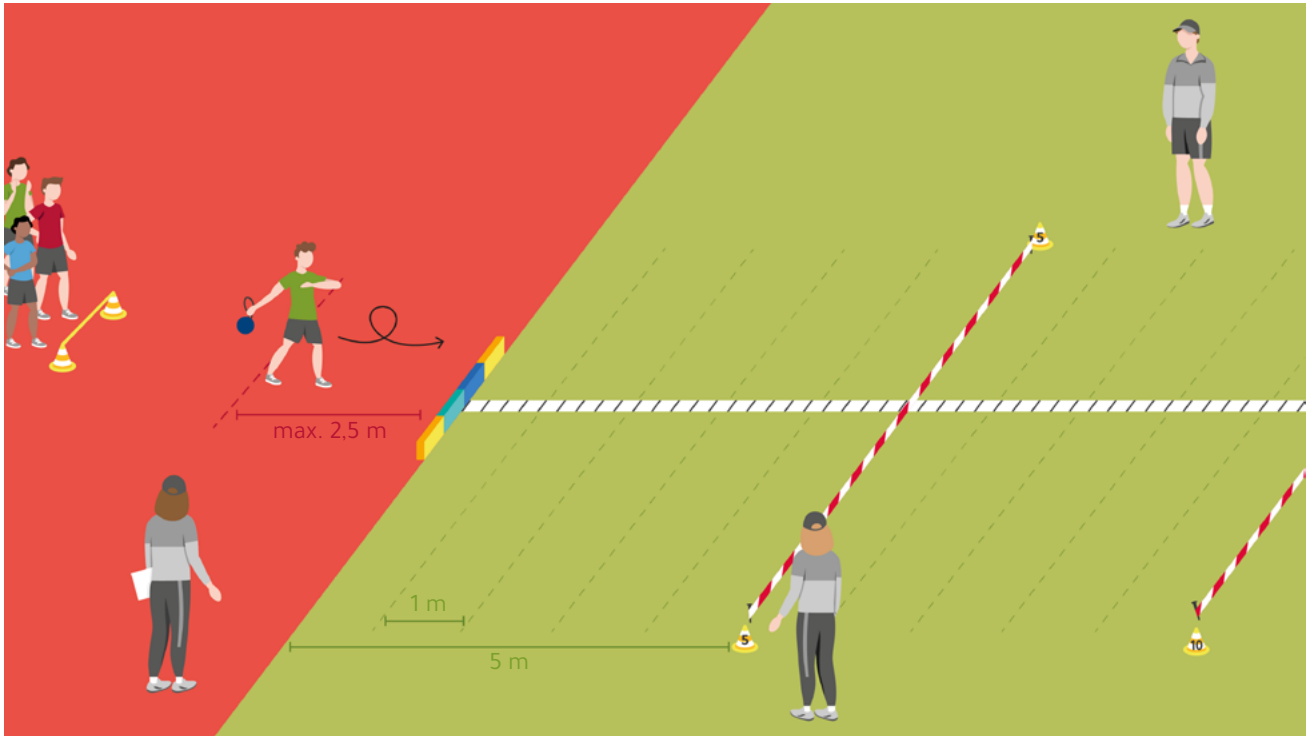
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen bei freier Stoßtechnik-Wahl die Kugel möglichst weit stoßen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird eine 3 kg-Kugel (Mädchen) bzw. 4 kg-Kugel (Jungen) verwendet.
- Die Jugendlichen stoßen die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenztem Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Alternativ: Stoßen aus dem Kugelstoßring.

C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- 1 Abwurflinie
- 1 Zielfeld (15 m breit / 20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 5 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (Fahrradreifen, kurz gefasster Schleuderball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

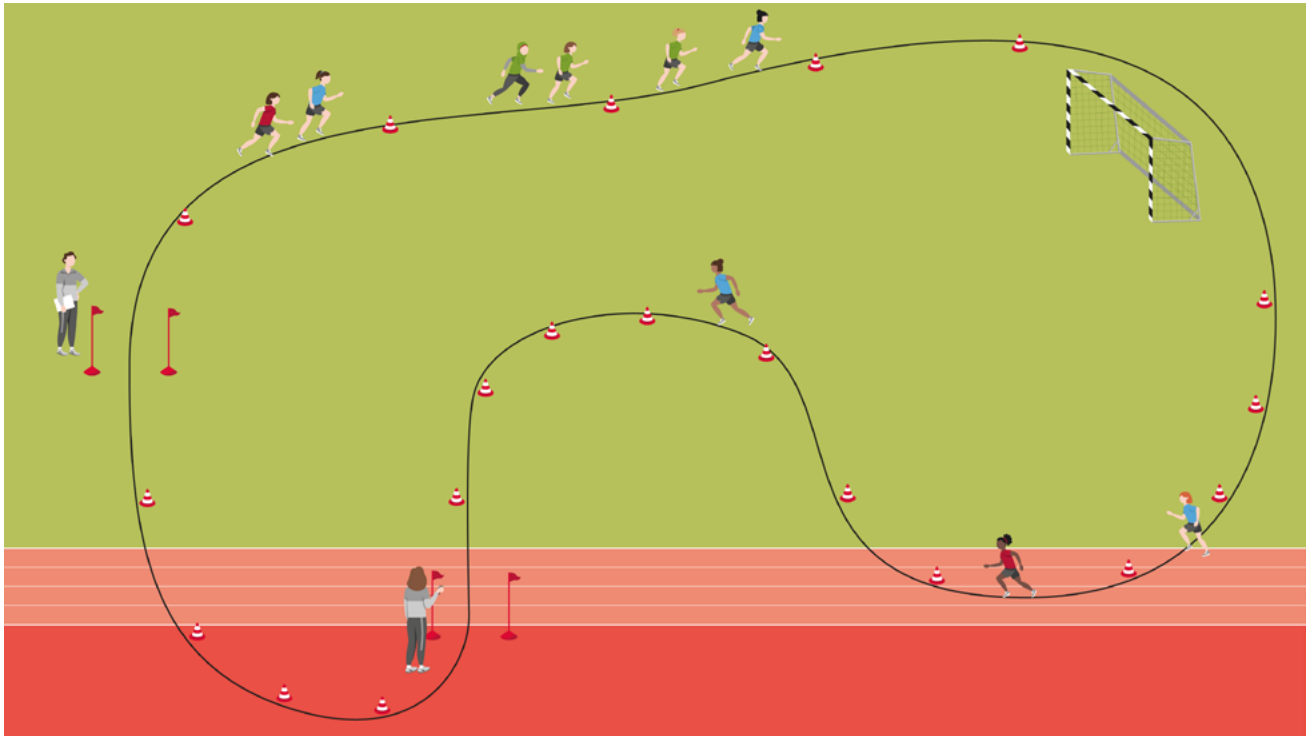
- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Jugendlichen das Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Die Jugendlichen werfen ein geeignetes Wurfgerät als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.
- Die 5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden auch gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Jugendlichen, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.

A | LAUF ÜBER 60 MINUTEN

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Hütchen/Fähnchen zum Markieren der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in

Wertung

- geschafft: 3 Punkte
- mehr als 45 Min.: 2 Punkte
- mehr als 30 Min.: 1 Punkt

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der „Lauf über 60 Min." entspricht dem Dauer-/Geländelauf des Deutschen Sportabzeichens in der Kategorie „Ausdauer"

Kompatibilität Laufabzeichen

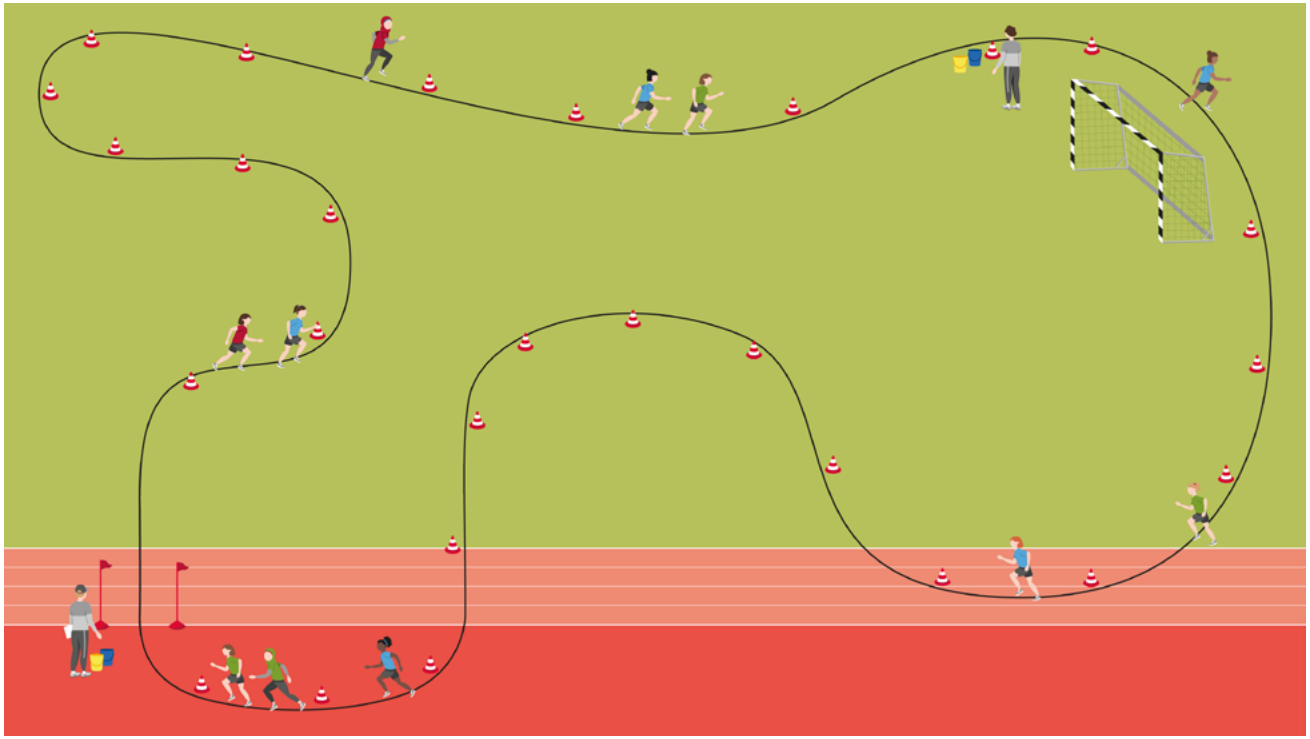
- Mit dem Dauerlauf über 60 Minuten kann das rote DLV-Laufabzeichen (60 Minuten) erworben werden.

Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen über eine Zeit von 60 Minuten ohne Pause laufen, wobei sich das Laufen als ein schnelles Fortbewegen definiert, sodass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart.
- Der Dauerlauf kann im Stadion-, Schulgelände oder in der Halle durchgeführt werden, wobei die Rundstrecke gut überschaubar und der Untergrund möglichst gut befestigt sein sollte.

B | TRANSPORTLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- Pro Jugendlichen ausreichende Anzahl von Gegenständen (z. B. Bierdeckel, Wäscheklammern, Gummiringe, Legosteine)
- Markierungsstangen zum Abstecken der Laufstrecke

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Gesamtleiter
- 2-4 Helfer*innen: Betreuung der Stationen (je nach Läuferzahl)

Wertung

- Die Anzahl der gesammelten Gegenstände wird gewertet.

Kurzbeschreibung / Organisation

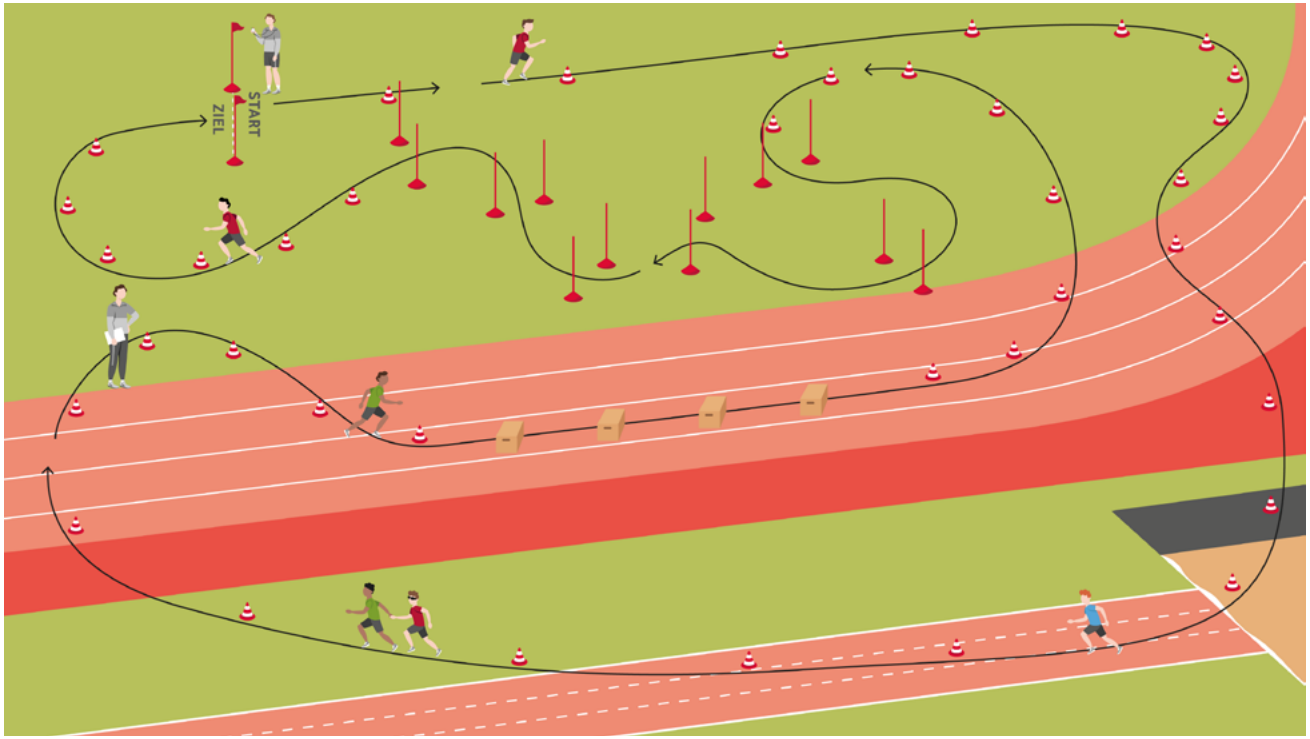
- Ziel: Die Jugendlichen sollen innerhalb der festgelegten Laufzeit möglichst viele Gegenstände sammeln.
- Im Schulhof, innerhalb des Stadions oder in der Sporthalle wird eine Laufstrecke von ca. 200 m abgesteckt.
- Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei der Hälfte der Laufstrecke aufgestellt.
- Die Jugendlichen laufen die ersten zwei Runden ohne Transport. Die Gegenstände werden ab der 3. Runde übergeben.
- Die Laufzeit beträgt 10 Minuten.
- Die Jugendlichen laufen gemeinsam am Startpunkt los. Je nach Anzahl der Jugendlichen, müssen gegebenenfalls mehrere Gruppen gebildet und nacheinander gelaufen werden.

Variationsmöglichkeiten

- Wird eine längere Strecke als 200 m gewählt oder laufen viele Kinder gleichzeitig, empfiehlt es sich eine dritte bis vierte Transportmittelstation.
- Etwas abseits der Laufstrecke kann eine Zählstation (z.B. 1-2 Tische mit Helfer*innen) aufgebaut werden. Dort können die Kinder direkt nach Beendigung des Laufs, zum Zählen der Transportmittel, hingehen und die nächsten Kinder können direkt starten.
- Der Transportlauf kann auch in der Halle durchgeführt werden.

C | CROSSLAUF

Ausdauernd laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- ausreichend Markierungshilfen (u. a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- geeignete Hindernisse (z. B. Kartons, Kinderhürden)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Starter*in und Zeitnehmer*in
- 2 Helfer*innen: Bei 2 Runden müssen die Jugendlichen vermerkt werden, welche die 1 Runde geschafft haben.

Wertung

- Die Laufzeit wird gewertet

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen einen Parcours möglichst schnell laufen und sich dabei ihre Kraft bestmöglich einteilen lernen.
- Der Parcours soll dabei unterschiedliche Untergründe (Kunststoff-Hartplatz, Sand, Rasen, Rindenmulch, …) sowie Hindernisse (Treppen, Hügel, Slalomstrecke, …) beinhalten.
- Die Gesamtstrecke des Parcours sollte ca. 1600-2000 m lang sein. Die Rundenlänge sollte so gewählt werden, dass die Jugendlichen die Runde höchstens zweimal durchlaufen müssen.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Jugendliche zeitgleich an den Start gehen können.
- Laufen alle Jugendlichen einer Auswertungsgruppe zusammen, können die Punkte auch anhand von Platzierungskarten ermittelt werden, sodass die Laufzeit nicht erfasst werden muss.
- Der Crosslauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampftages durchgeführt werden.

5.8 AUSWERTUNG

Die Auswertung wird innerhalb der Klassenstufe oder Gruppe (bei Vereinen) nach Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt. Die erzielten Leistungen werden dann im direkten Vergleich mit den anderen Kindern innerhalb dieser Wertungsgruppe (Klassenstufe getrennt nach Geschlecht) bewertet.

Generell gilt, dass je größer die Auswertungsgruppe ist, desto genauer wird die Verteilung der Leistungen der Kinder.

Bei sehr kleinen Schulen (z. B. nur 10 Mädchen in Klassenstufe 2), gibt es zwei Überlegungen:

- Die Schule kooperiert mit einer nahegelegenen Schule und die Schüler*innen beider Schulen werden gemeinsam ausgewertet.

- Anstatt des Wettbewerb Leichtathletik wird der Wettbewerb Turnen durchgeführt.

Ranglistenwertung

Die Ranglistenwertung erfolgt in folgenden Schritten:

- Für den Wettbewerb ist je eine Übung aus den Bereichen „schnell laufen", „weit / hoch springen", „weit werfen / stoßen" und „ausdauernd laufen" verpflichtend vorgeschrieben.

- Bei jeder Übung werden die erzielten Ergebnisse innerhalb der Wertungsgruppe (z. B. alle Mädchen der 2. Klassen) in eine Rangfolge gebracht und die entsprechenden Platzpunkte vergeben, d. h. das beste Kind erhält einen Platzpunkt, das zweitbeste Kind zwei Platzpunkte und so weiter.

- Die Platzpunkte aller vier Disziplinen bilden das Gesamtergebnis eines Kindes. Je weniger Platzunkte ein Kind hat, desto besser ist es!

- Das Gesamtergebnis (Summe aller Platzpunkte der vier durchgeführten Übungen) aller Kinder der Wertungsgruppe wird erneut in die entsprechende Rangfolge gebracht, welche die Endplatzierung ergibt.

Erzielen Kinder gleiche Leistungen oder Punktzahlen, wird mehrmals derselbe Platz vergeben und die entsprechenden nachfolgenden Plätze ausgelassen.
Beispiel: Zwei Kinder landen mit ihrer Leistung auf Platz 2. Der nächste, zu vergebende Platz ist Platz 4.

Urkundenverteilung

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

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

* Die Prozentzahlen entsprechen der Verteilung der Urkunden in der Wettkampfform.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen soll im oberen und im mittleren Bereich aufgerundet werden (z. B. bei 47 Teilnehmer*innen sind 20 % = 10 Kinder, 50 % = 24, so dass noch 13 Kinder übrig bleiben).

Sofern die Auswertung über die offizielle Auswertungssoftware erfolgt, gibt es die Möglichkeit, neben der Punktzahl optional auch die Platzierung auf die Urkunde gedruckt werden kann.

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des / der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden!

Beispielauswertung

Nachfolgend ist eine Beispielauswertung dargestellt. Hier handelt es sich um eine verkürzte Beispieltabelle.
Die Auswertung würde in diesem Fall für alle Jungen der 3. Klassen der gesamten Schule erfolgen.

Auswertung Leichtathletik:

BJS-Wettbewerb 3. und 4. Klassenstufe

Zahl der Teilnehmenden: 20

EU für 20 % = 4 Teilnehmer*innen Platz 1 bis 4
SU für 50 % = 10 Teilnehmer*innen Platz 5 bis 14
TU für 30 % = 6 Teilnehmer*innen Platz 15 bis 20

		Sprint (B)		Sprung (A)						Wurf (B)						Lauf (B)		Punkte						Urkunde		
Name, Vorname		Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang		Rang	Spri	Spru	Wurf	Lauf	Ges.	Rang	EU	SU	TU
1	Albert, Florian	8,3	**2**	~~11~~	12	12	13	37	**3**	~~4~~	6	7	6	19	**2**	16	**2**	2	3	2	2	9	**1**	X		
2	Cetin, Ates	8,8	**7**	~~11~~	12	13	13	38	**2**	~~5~~	6	6	6	18	**6**	14	**8**	7	2	6	8	23	**4**	X		
3	Drotar, Masrur	9,2	**14**	12	~~0~~	12	12	36	**8**	~~5~~	6	6	7	19	**2**	15	**5**	14	8	2	5	29	**7**		X	
4	Hassan, Adrian	9,4	**16**	11	11	11	~~11~~	33	**18**	4	4	5	~~3~~	13	**14**	12	**16**	16	18	14	16	64	**19**			X
5	Jansen, Tim	7,8	**1**	~~12~~	12	12	13	37	**3**	4	4	4	~~3~~	12	**16**	17	**1**	1	3	16	1	21	**2**	X		
6	Kern, Kurt	9,2	**14**	11	12	~~0~~	12	35	**13**	~~4~~	5	5	6	16	**10**	13	**12**	14	13	10	12	49	**16**			X
7	Kern, Bilal	10,3	**20**	12	~~0~~	12	12	36	**8**	5	~~4~~	5	6	16	**10**	14	**8**	20	8	10	8	46	**13**		X	
8	Klein, Andreas	9,8	**19**	10	11	~~0~~	11	32	**20**	6	6	~~5~~	7	19	**2**	15	**5**	19	20	2	5	46	**13**		X	
9	Kuhle, Noel	8,9	**9**	11	~~0~~	11	12	34	**15**	~~3~~	4	4	5	13	**14**	12	**16**	9	15	14	16	54	**17**			X
10	Letschert, Lars	8,3	**2**	13	13	13	~~0~~	39	**1**	~~3~~	3	3	4	10	**19**	16	**2**	2	1	19	2	24	**5**		X	
11	Malik, Alessio	8,5	**4**	~~12~~	12	12	13	37	**3**	4	5	~~4~~	5	14	**13**	14	**8**	4	3	13	8	28	**6**		X	
12	Meyer, Michèl	9,1	**11**	~~11~~	12	12	13	37	**3**	3	3	~~2~~	3	9	**20**	13	**12**	11	3	20	12	46	**13**		X	
13	Müller, Max	8,7	**6**	~~10~~	11	11	12	34	**15**	6	6	6	~~4~~	18	**6**	15	**5**	6	15	6	5	32	**9**		X	
14	Naubert, Jens	8,5	**4**	12	12	~~0~~	13	37	**3**	5	5	5	~~4~~	15	**12**	12	**16**	4	3	12	16	35	**10**		X	
15	Naseer, Enis	9,1	**11**	~~11~~	12	12	12	36	**8**	4	~~3~~	4	4	12	**16**	11	**19**	11	8	16	19	54	**17**			X
16	Nazim, Adrian	9,4	**16**	~~10~~	11	11	11	33	**18**	3	4	4	~~3~~	11	**18**	11	**19**	16	18	18	19	71	**20**			X
17	Riegel, René	9,1	**11**	~~10~~	12	12	12	36	**8**	7	6	7	~~5~~	20	**1**	16	**2**	11	8	1	2	22	**3**	X		
18	Schäfer, Sven	9,4	**16**	12	~~0~~	12	12	36	**8**	~~4~~	6	6	5	17	**8**	13	**12**	16	8	8	12	44	**11**		X	
19	Schneider, Stefan	8,9	**9**	~~10~~	11	11	12	34	**15**	~~4~~	6	6	5	17	**8**	13	**12**	9	15	8	12	44	**11**		X	
20	Tischler, Tobias	8,8	**7**	11	12	12	~~11~~	35	**13**	~~5~~	6	6	7	19	**2**	14	**8**	7	13	2	8	30	**8**		X	

Streichresultat

Stand: 04.10.2020

Wettbewerb Auswertung Leichtathletik

Schule: _____ Klassenstufe: _____

Zahl der Teilnehmenden: _____ Datum: _____

EU für 20 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

SU für 50 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

TU für 30 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

	Sprint		Sprung						Wurf						Lauf		Punkte						Urkunde		
Name, Vorname	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang		Rang	Spri	Spru	Wurf	Lauf	Ges.	Rang	EU	SU	TU

5.9 HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Im Folgenden wird dargestellt, wie Grundschulkinder mit einer Behinderung an den Bundesjugendspielen in der Wettbewerbsform in der Sportart Leichtathletik teilhaben können.

Anders als der Wettkampf ist der Wettbewerb nicht normiert. Das hat unter anderem den Vorteil, dass die einzelnen Übungen auf die örtlichen Gegebenheiten, die zur Verfügung stehenden Materialien und den Leistungsstand der Kinder angepasst werden können. Herausfordernd ist jedoch eine gemeinsame Wertung von Kindern mit und ohne Behinderung.

Trotzdem muss es das oberste Ziel sein, dass die Freude an der Teilnahme und der Spaß an der Bewegung für alle Kinder im Vordergrund stehen.

5.9.1 Auswahl der Übungen

Ein Vorteil der vielfältigen Auswahlmöglichkeiten von Übungen besteht neben der Anpassung an Gegebenheiten und Material auch darin, dass die Übungen nach den individuellen Bedürfnissen der Kinder der Klasse bzw. deren motorischer Fähigkeiten ausgewählt werden können. In der Broschüre „Wettkampfsystem Kinderleichtathletik inklusiv" finden sich zu jeder -Disziplingruppe Ideen, wie diese für Kinder mit Behinderung angepasst und umgesetzt werden können und welche Besonderheiten bei der jeweiligen Art der Behinderung berücksichtigt werden sollten. Die Ideen sind ebenfalls im Übungskarten-Set für die Klassen 1-4 zu finden (Vorderseite à Übungskarte, Rückseite à Tipps für eine inklusive Umsetzung). Nachfolgend werden einige Beispiele exemplarisch vorgestellt:

Beispiele für sehbehinderte Kinder:

- Generell muss bei sehbehinderten Kindern berücksichtigt werden, dass potenzielle „Stolperstellen" beseitigt bzw. besprochen werden. Hindernisse und Ziel- bzw. Zonenbereiche sollten zudem farblich deutlich kenntlich gemacht werden. Im Bewegungsfeld „schnell laufen" kann das Kind beispielsweise mit einem Partner an der Hand laufen.

- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen" sollte berücksichtigt werden, dass sehbehinderte Kinder häufig Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Absprungzonen etc. sollten sehr deutlich gekennzeichnet sein.

- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen" kann der Stoß oder der Schlagwurf aus dem Stand absolviert werden. Der „Wurf in ein ‚Fenster'" scheint dagegen weniger geeignet. Die Wurfrichtung kann dem Kind aber auch mithilfe eines Geräuschs verdeutlicht werden, z. B. mit einer Glocke oder einer Triangel.

- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen" ist darauf zu achten, dass die Strecke für die Kinder deutlich erkennbar ist. Auch hier kann das Kind mit einem Partner gemeinsam laufen.

Beispiele für hörbehinderte Kinder:

- Viele hörbehinderte Kinder haben Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht. Daher ist bei allen Übungen darauf zu achten, dass unter Umständen vorsorglich Matten ausgelegt werden, z. B. neben einen Absprungbereich.

- Im Bewegungsfeld „schnell laufen" kann ein optisches Startsignal eingesetzt werden. Beim Hindernissprint sollte darauf geachtet werden, dass die Hindernisse möglichst breit aufgestellt werden, damit die Kinder nicht aus dem Gleichgewicht kommen.

- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen" können für das Startzeichen, aber auch für das Wartezeichen, Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.

- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen" sollte besonders auf das schrittweise Üben der Wurf- bzw. Stoßtechnik geachtet werden, um Gleichgewichtsproblemen vorzubeugen.

- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen" sollten ebenso optische Startsignale, wie Lampen oder Flaggen, eingesetzt werden.

Beispiele für geistig behinderte Kinder:

- Im Bewegungsfeld „schnell laufen" ist darauf zu achten, dass die Bahn deutlich wahrnehmbar ist. Der Streckenverlauf kann mit Bildern gekennzeichnet werden.

- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen" sollte der Ablauf der Übung genau und kleinschrittig erklärt werden. Auch hier kann die Bewegungsausführung mit Bildern visualisiert und von anderen Kindern demonstriert werden. Gerade dem vorherigen Ausprobieren der Wettbewerbsaufgabe kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, damit die Kinder die Aufgabe richtig einschätzen können.

- Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen" kann bei koordinativen Problemen direkt die Wurfauslage eingenommen und ohne Anlauf geworfen werden.

- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen" können neben Bildern, welche den Streckenverlauf kennzeichnen, auch Pfeile (z. B. mit Klebeband) auf dem Boden angebracht werden. Die Belastung ist immer an die individuelle Leistungsfähigkeit des Kindes anzupassen, gegebenenfalls muss die Streckenlänge verkürzt werden.

- Grundsätzlich sollte versucht werden alle Bewegungen und Übungen in leichter (sehr einfacher) Sprache und/oder Bildern zu erklären

Beispiele für körperlich/motorisch behinderte Kinder:

- Im Bewegungsfeld „schnell laufen" können die Kinder z. B. beim Wendesprint eine kürzere Teilstrecke laufen.

- Hindernisse können als Slalom umlaufen oder ganz weggelassen werden.

- Im Bewegungsfeld „ausdauernd laufen" können beispielsweise die Streckenlängen verkürzt werden.

- Im Bewegungsfeld „weit/hoch springen" können z. B. Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst,

- der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.

- Sollte ein Kind z. B. im Rollstuhl sitzen und daher keine Sprungdisziplin ausführen können, könnte es möglicherweise eine zusätzliche Wurf-/Stoßübung absolvieren

Im Bewegungsfeld „weit werfen/stoßen" bietet ein Wurf oder ein Stoß aus dem Stand oder dem Rollstuhl ebenfalls die Möglichkeit einer Teilhabe. Je nach Leistungsvermögen könnte das gehbehinderte Kind auch einen

Wurf in ein „Fenster" absolvieren, optional könnte für dieses Kind die Abwurflinie näher zum „Fenster" gelegt werden.

Durch die vielfältigeren Möglichkeiten des Wettbewerbs haben Lehrkräfte nun mehr eOptionen, Behinderung an den Bundesjugendspielen teilhaben zu lassen.

5.9.2 Möglichkeiten der Leistungsermittlung

Die Ermittlung der individuellen Leistung im Vergleich zum Klassenverband kann ohne Umrechnungsfaktoren nur basierend auf den Erfahrungen der Lehrkräfte und den Leistungen der Kinder im laufenden Schuljahr geschehen.

Grundlage kann die Entwicklung der Leistung im Verlauf des Schuljahres oder die Erfahrung der Lehrkräfte bei der Notenvergabe der Kinder mit Behinderung sein. Diese Methode bietet aber auch die Möglichkeit, die Kinder des Klassenverbandes mit einzubeziehen.

Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet, wie eine Leistungsermittlung erfolgen könnte:

- Die Lehrkraft kann die Einordnung der Kinder mit Behinderung in die Rangfolge gemeinsam mit der gesamten Klasse besprechen.

- Je nach Grad der Behinderung könnten auch eine oder mehrere besonders schwierige Übungen für das Kind „doppelt" gewertet werden, z. B.
  - beim Sprint wird die Zeit halbiert
  - beim Sprung in die Zone wird verdoppeltdas Kind erhält einen oder mehrere Versuche zusätzlich
  - beim Schlagwurf wird die erreichte Zone verdoppelt
  - beim Transportlauf erhält das Kind pro Station zwei Gegenstände

- Abhängig vom jeweiligen Behinderungsgrad ist es eventuell gar nicht notwendig, die Leistungen der Kinder mit Behinderung gesondert zu ermitteln.

- Sollte eine Aufgabe gar nicht möglich sein, könnte eine der anderen bewältigten Aufgaben mit ihrem jeweiligen Ergebnis nochmals gewertet und damit als Ersatz für die nicht mögliche Aufgabe genutzt werden.

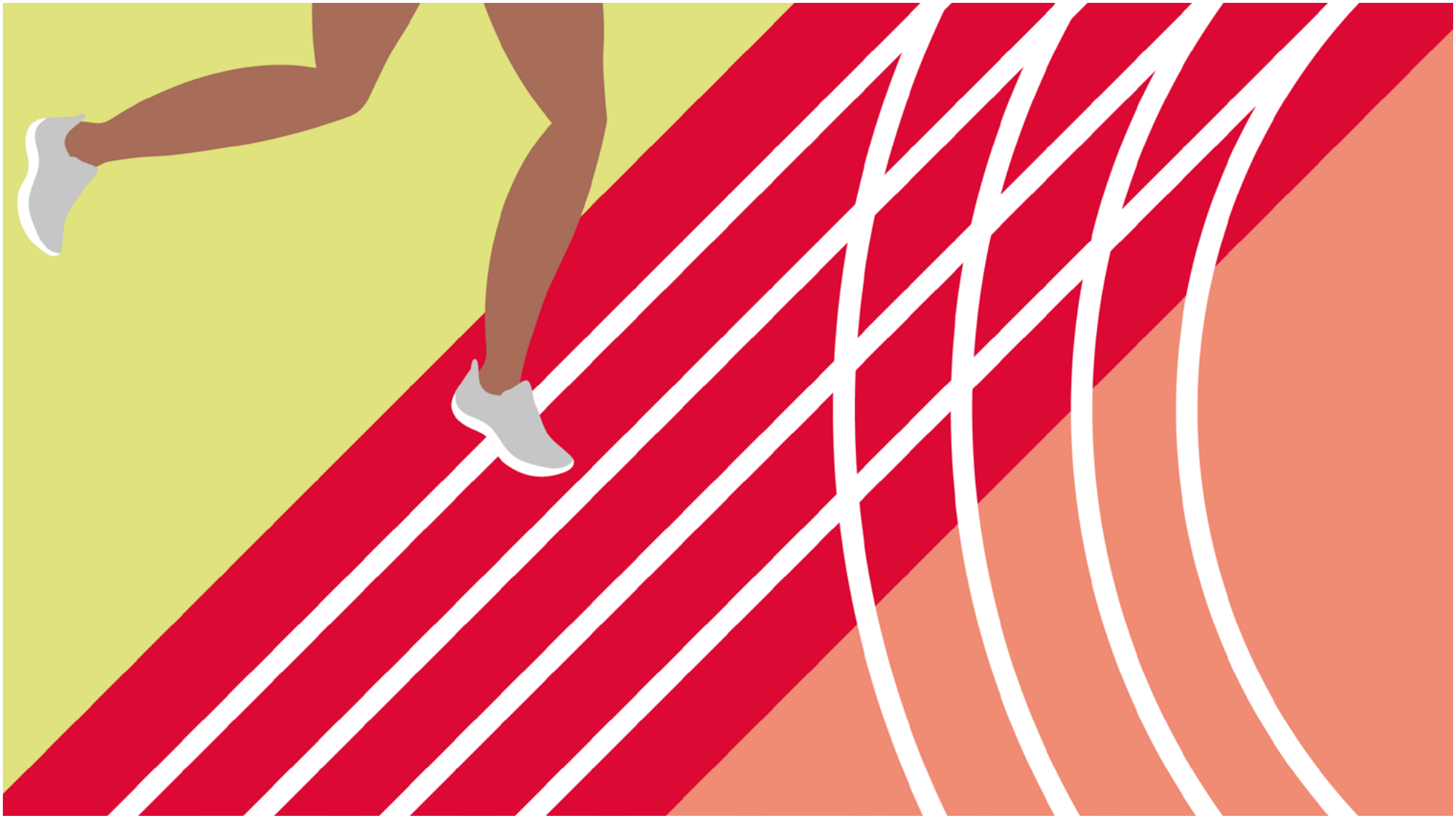
Unter dem Strich bietet die Wettbewerbsform der Bundesjugendspiele viele unterschiedliche Möglichkeiten Kinder

mit Behinderung ‚teilhaben zu lassen und die Bundesjugendspiele als ein gemeinsames Bewegungsfest für alle Kinder erlebbar zu machen.

LEICHTATHLETIK

6. Wettkampf Leichtathletik

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND



Erläuterungen | Wettkampfkarten | Auswertung

6.1 ERLÄUTERUNGEN

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 für die einzelnen Jahrgänge vorgesehenen Übungen sind aus der nachstehenden Übersicht zu entnehmen. Die erzielten Leistungen sind auch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des DLV-Mehrkampfabzeichens anrechenbar.

Auswertung

Die Punktzahl der Leistung richtet sich nach den Wertungstabellen auf den Wettkampfkarten. Überpunkte und Zwischenwerte können mit der Formel berechnet werden (S. 106 f.).

Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in sowie Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben. Die Vergabe richtet sich nach den Punktgrenzen der nachfolgend abgebildeten Tabelle.

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

Die Altersangaben auf den Wettkampfkarten bezieht sich nicht auf den Geburtstag, sondern das Geburtsjahr der Kinder und Jugendlichen.

Beispiel: Im Jahr 2025 werden alle in 2011 geborenen Kinder und Jugendlichen an den Bundesjugendspielen also als 14-jährige betrachtet, alle im 2010 geborene als 15-jährige. Das Tages- und Monatsdatum der Geburt wird nicht berücksichtigt.

Mädchen

Alter	Sprint	Sprung	Wurf / Stoß	Ausdauer	Teilnahme-urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde
10 Jahre	50 m	weit / hoch	Schlagball 80 g	800 m / 2000 m	< 625	≥ 625	≥ 825
11 Jahre	50 m	weit / hoch	Schlagball 80 g	800 m / 2000 m	< 700	≥ 700	≥ 900
12 Jahre	50 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schlagball 80 g / Kugel 3 kg	800 m / 2000 m	< 775	≥ 775	≥ 975
13 Jahre	50 m / 75 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schlagball 80 g / Kugel 3 kg	800 m / 2000 m	< 825	≥ 825	≥ 1025
14 Jahre	75 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 3 kg	800 m / 2000 m	< 850	≥ 850	≥ 1050
15 Jahre	75 m / 100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 3 kg	800 m / 2000 m	< 875	≥ 875	≥ 1075
16 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 3 kg	800 m / 3000 m	< 900	≥ 900	≥ 1100
17 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 3 kg	800 m / 3000 m	< 925	≥ 925	≥ 1125
18 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 4 kg	800 m / 3000 m	< 950	≥ 950	≥ 1150
19 Jahre	100 m	weit / hoch	Schleuderball 1 kg / Kugel 4 kg	800 m / 3000 m	< 950	≥ 950	≥ 1150
20 Jahre u. älter	100 m	weit / hoch	Schleuderball 1 kg / Kugel 4 kg	800 m / 3000 m	< 950	≥ 950	≥ 1150

Jungen

Alter	Sprint	Sprung	Wurf / Stoß	Ausdauer	Teilnahme-urkunde	Sieger-urkunde	Ehren-urkunde
10 Jahre	50 m	weit / hoch	Schlagball 80 g	800 m / 1000 m / 2000 m	< 600	≥ 600	≥ 775
11 Jahre	50 m	weit / hoch	Schlagball 80 g /Ball 200 g	800 m / 1000 m / 2000 m	< 675	≥ 675	≥ 875
12 Jahre	50 m	weit / hoch	Ball 200 g / Kugel 3 kg	800 m / 1000 m / 2000 m	< 750	≥ 750	≥ 975
13 Jahre	50 m / 75 m	weit / hoch	Ball 200 g / Kugel 3 kg	800 m / 1000 m / 2000 m	< 825	≥ 825	≥ 1050
14 Jahre	75 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 4 kg	800 m / 1000 m / 3000 m	< 900	≥ 900	≥ 1125
15 Jahre	75 m / 100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 4 kg	800 m / 1000 m / 3000 m	< 975	≥ 975	≥ 1225
16 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 5 kg	800 m / 1000 m / 3000 m	< 1050	≥ 1050	≥ 1325
17 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 5 kg	800 m / 1000 m / 3000 m	< 1125	≥ 1125	≥ 1400
18 Jahre	100 m	weit / hoch	Ball 200 g / Schleuderball 1 kg / Kugel 6 kg*	800 m / 1000 m / 3000 m	< 1200	≥ 1200	≥ 1475
19 Jahre	100 m	weit / hoch	Schleuderball 1 kg / Kugel 6 kg*	800 m / 1000 m / 3000 m	< 1275	≥ 1275	≥ 1550
20 Jahre u. älter	100 m	weit / hoch	Schleuderball 1 kg / Kugel 7,26 kg	800 m / 1000 m / 3000 m	< 1275	≥ 1275	≥ 1550

* Es können auch 6,25 kg Kugeln verwendet werden

6.2 BESTIMMUNGEN FÜR KAMPFRICHTER*INNEN

Allgemeines

Die Kampfrichter*innen tragen die erzielte Leistung in die Wettkampfkarten ein, indem sie die der Leistung entsprechenden Punktzahl 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.

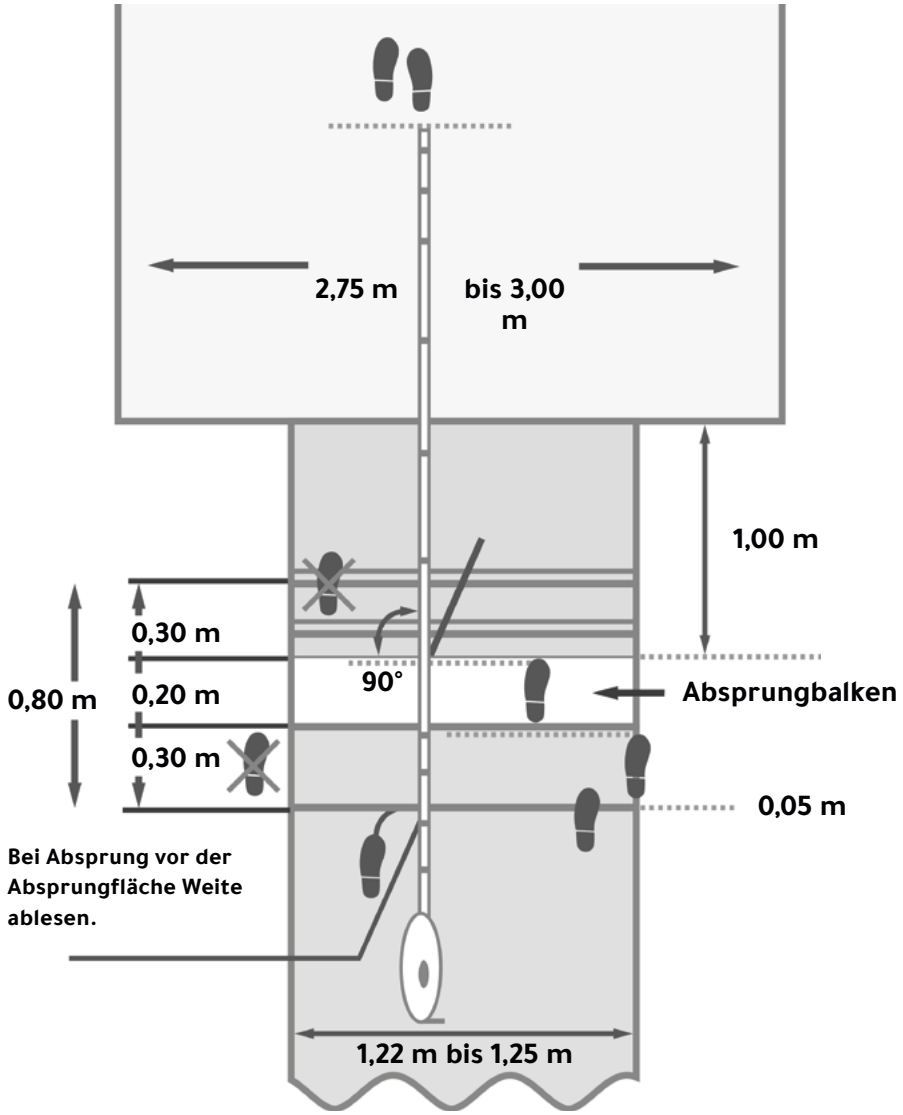
Weitsprung (gilt für alle Teilnehmenden)

Jedes Kind und jede/r Jugendliche haben 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 Abbildung (rechts).

Hochsprung

Der Hochsprung darf nur über die Latte erfolgen. Der Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden. Jedes Kind und jede/r Jugendliche haben 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 den Kindern und Jugendlichen gültig übersprungene Höhe gewertet.

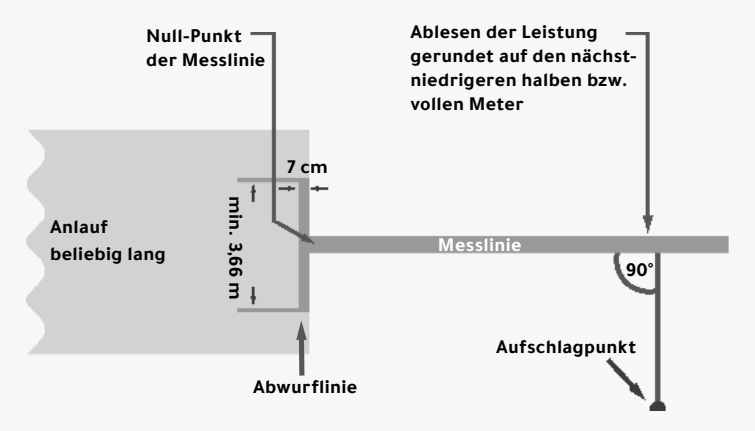
Absprungfläche für den Weitsprung:



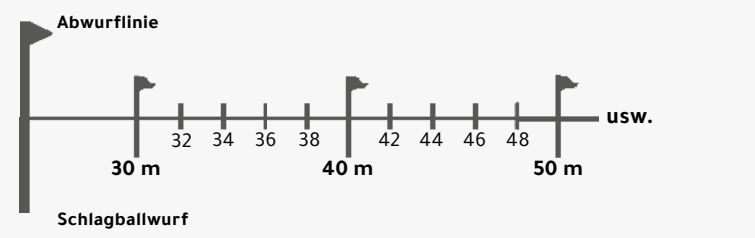
Schlagballwurf (80 g), Ballwurf (200 g) und Schleuderball (1 kg)

Geworfen wird nur in eine Richtung, möglichst nicht gegen den Wind. Jedes Kind und jede/r Jugendliche 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.

Ball-/Schlagballwurfanlage – Messen der Leistung:



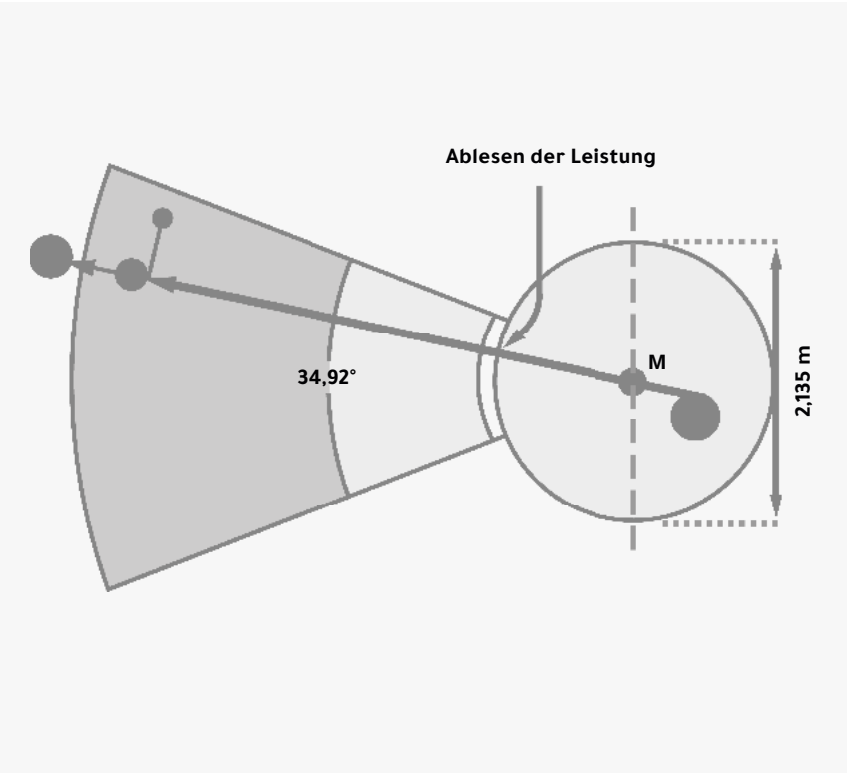
Abwurflinie beim Schlagballwurf:



Kugelstoßen

Jedes Kindes bzw. jeder Jugendliche 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. Das Kind bzw. der Jugendliche 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.

Kugelstoß – Ablesen der Leistung:



6.3 ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen

Geburtsjahrgang: _____ Datum: _____ Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____ Land: _____ Gesamtpunkte: _____

ggf. andere Ausrichter: _____ Ort: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

50 Meter	13,4 2	13,3 6	13,2 10	13,1 15	13,0 19	12,9 23	12,8 28	12,7 32	12,6 37	12,5 41	12,4 46	12,3 51	12,2 56	12,1 61	12,0 66	11,9 71	11,8 76	11,7 81	11,6 87	11,5 92	11,4 98	11,3 103	11,2 109	11,1 115	11,0 121
	10,9 127	10,8 133	10,7 139	10,6 146	10,5 152	10,4 159	10,3 166	10,2 172	10,1 179	10,0 187	9,9 194	9,8 201	9,7 209	9,6 217	9,5 225	9,4 233	9,3 241	9,2 249	9,1 258	9,0 267	8,9 276	8,8 285	8,7 294	8,6 304	8,5 314
	8,4 324	8,3 334	8,2 344	8,1 355	8,0 366	7,9 377	7,8 389	7,7 401	7,6 413	7,5 426	7,4 438	7,3 452	7,2 465	7,1 479	7,0 493	6,9 508	6,8 523	6,7 538	6,6 554	6,5 571	6,4 588	6,3 605			
75 Meter	18,4 3	18,3 7	18,2 10	18,1 13	18,0 17	17,9 20	17,8 24	17,7 27	17,6 31	17,5 34	17,4 38	17,3 42	17,2 45	17,1 49	17,0 53	16,9 57	16,8 61	16,7 65	16,6 69	16,5 73	16,4 77	16,3 81	16,2 85	16,1 89	16,0 93
	15,9 98	15,8 102	15,7 107	15,6 111	15,5 116	15,4 120	15,3 125	15,2 130	15,1 135	15,0 139	14,9 144	14,8 149	14,7 154	14,6 159	14,5 165	14,4 170	14,3 175	14,2 181	14,1 186	14,0 192	13,9 197	13,8 203	13,7 209	13,6 215	13,5 221
	13,4 227	13,3 233	13,2 239	13,1 246	13,0 252	12,9 259	12,8 265	12,7 272	12,6 279	12,5 286	12,4 293	12,3 300	12,2 307	12,1 315	12,0 322	11,9 330	11,8 338	11,7 345	11,6 354	11,5 362	11,4 370	11,3 378	11,2 387	11,1 396	11,0 405
	10,9 414	10,8 423	10,7 432	10,6 442	10,5 452	10,4 462	10,3 472	10,2 482	10,1 493	10,0 503	9,9 514	9,8 526	9,7 537	9,6 549	9,5 560	9,4 573	9,3 585	9,2 598	9,1 610	9,0 624	8,9 637	8,8 651			
100 Meter	24,6 2	24,5 5	24,4 7	24,3 10	24,2 13	24,1 15	24,0 18	23,9 20	23,8 23	23,7 26	23,6 28	23,5 31	23,4 34	23,3 36	23,2 39	23,1 42	23,0 45	22,9 48	22,8 50	22,7 53	22,6 56	22,5 59	22,4 62	22,3 65	22,2 68
	22,1 71	22,0 74	21,9 77	21,8 80	21,7 84	21,6 87	21,5 90	21,4 93	21,3 97	21,2 100	21,1 103	21,0 106	20,9 110	20,8 113	20,7 117	20,6 120	20,5 124	20,4 127	20,3 131	20,2 135	20,1 138	20,0 142	19,9 146	19,8 149	19,7 153
	19,6 157	19,5 161	19,4 165	19,3 169	19,2 173	19,1 177	19,0 181	18,9 185	18,8 189	18,7 194	18,6 198	18,5 202	18,4 207	18,3 211	18,2 215	18,1 220	18,0 225	17,9 229	17,8 234	17,7 239	17,6 243	17,5 248	17,4 253	17,3 258	17,2 263
	17,1 268	17,0 273	16,9 278	16,8 283	16,7 289	16,6 294	16,5 299	16,4 305	16,3 310	16,2 316	16,1 322	16,0 327	15,9 333	15,8 339	15,7 345	15,6 351	15,5 357	15,4 363	15,3 370	15,2 376	15,1 383	15,0 389	14,9 396	14,8 402	14,7 409
	14,6 416	14,5 423	14,4 430	14,3 437	14,2 444	14,1 452	14,0 459	13,9 467	13,8 475	13,7 482	13,6 490	13,5 498	13,4 506	13,3 515	13,2 523	13,1 532	13,0 540	12,9 549	12,8 558	12,7 567	12,6 576	12,5 585	12,4 595	12,3 604	12,2 614
	12,1 624	12,0 634	11,9 644	11,8 655	11,7 666	11,6 676	11,5 687	11,4 698	11,3 710	11,2 721	11,1 733	11,0 745	10,9 757	10,8 770											

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.

800 Meter	6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:05	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:12	5:08	5:04	5:00	4:57	4:54	4:51
	4	8	12	17	21	26	30	34	38	42	46	50	55	59	64	68	73	78	83	88	94	99	103	107	112
	4:48	4:45	4:42	4:39	4:36	4:33	4:30	4:27	4:24	4:21	4:18	4:15	4:12	4:09	4:06	4:03	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50	3:48	3:46	3:44
	116	121	125	130	135	140	145	150	155	161	166	172	177	183	189	196	202	206	211	215	220	224	229	234	239
	3:42	3:40	3:38	3:36	3:34	3:32	3:30	3:28	3:26	3:24	3:22	3:20	3:18	3:16	3:14	3:12	3:10	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:59	2:58	2:57
	244	249	254	259	265	270	276	281	287	293	299	305	311	318	324	331	338	344	352	359	366	374	378	381	385
	2:56	2:55	2:54	2:53	2:52	2:51	2:50	2:49	2:48	2:47	2:46	2:45	2:44	2:43	2:42	2:41	2:40	2:39	2:38	2:37	2:36	2:35	2:34	2:33	2:32
	389	393	397	402	406	410	414	418	423	427	432	436	441	445	450	455	460	464	469	474	479	485	490	495	500
	2:31	2:30	2:29	2:28	2:27	2:26	2:25	2:24	2:23	2:22	2:21	2:20	2:19	2:18	2:17	2:16	2:15	2:14	2:13	2:12	2:11	2:10	2:09	2:08	2:07
	506	511	517	522	528	534	540	545	551	558	564	570	576	583	589	596	603	610	616	624	631	638	645	653	660
	2:06	2:05	2:04	2:03	2:02	2:01	2:00																		
	668	676	684	692	700	709	717																		
2000 Meter	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			
	626	631	636	641	646	651	656	662	667	673	678	684	689	695	701	707	712	718	724	730	737	743			
3000 Meter	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	11:56	11:52	11:48	11:44	11:40	11:36	11:32	11:28	11:24	11:20	11:16	11:12	11:09
	424	429	434	439	444	450	455	460	466	471	477	483	487	492	497	502	507	512	517	522	527	532	537	542	546
	11:06	11:03	11:00	10:57	10:54	10:51	10:48	10:45	10:42	10:39	10:36	10:33	10:30	10:27	10:24	10:21	10:18	10:15	10:12	10:09	10:06	10:03	10:00	9:57	9:54
	550	554	559	563	567	571	575	580	584	588	593	597	602	606	611	616	620	625	630	635	640	645	650	655	660
	9:51	9:48	9:45	9:42	9:39	9:36	9:33	9:30	9:27	9:24	9:21	9:18	9:15	9:12	9:09	9:06	9:03	9:00	8:57	8:54	8:51	8:48			
	665	670	675	680	686	691	697	702	708	713	719	725	731	736	742	748	754	761	766	773	779	786			

Zwischensumme: _____

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Mädchen

Name, Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Hoch-sprung	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						
Weit-sprung	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									
Schlag-ball 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						

Ball-wurf 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	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1
	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
	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6
	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
	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1
	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
	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6
	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
	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1
	538	541	545	549	552	556	559	563	566	570	574	577	581	584	588	591	594	598	601	605	608	612	615	618	622
	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6
	625	628	632	635	638	641	645	648	651	654	658	661	664	667	671	674	677	680	683	686	689	693	696	699	702
	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4							
	705	708	711	714	717	720	723	726	729	732	735	738	741	744	747	750	753	756							
Schleu-derball	1,5	2,0	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
	15	35	53	70	85	99	112	124	136	148	159	169	179	189	198	207	216	225	234	242	250	258	266	273	281
	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	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
	288	295	302	309	316	323	329	336	342	349	355	361	367	373	379	385	391	397	402	408	414	419	425	430	435
	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	33,0	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5
	441	446	451	456	461	466	471	476	481	486	491	496	501	505	510	515	519	524	529	533	538	542	547	551	555
	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	45,5	46,0	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0
	560	564	568	573	577	581	585	590	594	598	602	606	610	614	618	622	626	630	634	638	642	646	649	653	657
	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	58,0	58,5	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	62,5	63,0	63,5
	661	665	668	672	676	680	683	687	691	694	698	701	705	709	712	716	719	723	726	730	733	737	740	744	747
	64,0	64,5	65,0																						
	750	754	757																						

Gesamtpunktzahl: _____

6.3 ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen

Geburtsjahrgang: _____ Datum: _____ Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____ Land: _____ Gesamtpunkte: _____

ggf. andere Ausrichter: _____ Ort: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

50 Meter	11,8 52	11,7 57	11,6 62	11,5 67	11,4 73	11,3 78	11,2 84	11,1 89	11,0 95	10,9 101	10,8 107	10,7 113	10,6 119	10,5 125	10,4 131	10,3 138	10,2 144	10,1 151	10,0 158	9,9 165	9,8 172	9,7 179	9,6 187	9,5 194	9,4 202
	9,3 210	9,2 218	9,1 226	9,0 234	8,9 243	8,8 252	8,7 261	8,6 270	8,5 279	8,4 289	8,3 299	8,2 309	8,1 319	8,0 330	7,9 340	7,8 352	7,7 363	7,6 375	7,5 386	7,4 399	7,3 411	7,2 424	7,1 437	7,0 451	
75 Meter	16,5 57	16,4 61	16,3 65	16,2 69	16,1 73	16,0 78	15,9 82	15,8 86	15,7 91	15,6 95	15,5 100	15,4 104	15,3 109	15,2 114	15,1 118	15,0 123	14,9 128	14,8 133	14,7 138	14,6 143	14,5 148	14,4 154	14,3 159	14,2 164	14,1 170
	14,0 175	13,9 181	13,8 187	13,7 192	13,6 198	13,5 204	13,4 210	13,3 216	13,2 222	13,1 229	13,0 235	12,9 242	12,8 248	12,7 255	12,6 262	12,5 269	12,4 276	12,3 283	12,2 290	12,1 297	12,0 305	11,9 312	11,8 320	11,7 328	11,6 336
	11,5 344	11,4 352	11,3 361	11,2 369	11,1 378	11,0 387	10,9 396	10,8 405	10,7 414	10,6 424	10,5 434	10,4 444	10,3 454	10,2 464	10,1 474	10,0 485	9,9 496	9,8 507	9,7 518	9,6 530	9,5 542	9,4 554			
100 Meter	20,8 60	20,7 64	20,6 67	20,5 71	20,4 74	20,3 78	20,2 81	20,1 85	20,0 88	19,9 92	19,8 96	19,7 99	19,6 103	19,5 107	19,4 111	19,3 114	19,2 118	19,1 122	19,0 126	18,9 130	18,8 134	18,7 138	18,6 143	18,5 147	18,4 151
	18,3 155	18,2 160	18,1 164	18,0 168	17,9 173	17,8 177	17,7 182	17,6 187	17,5 191	17,4 196	17,3 201	17,2 206	17,1 210	17,0 215	16,9 220	16,8 225	16,7 231	16,6 236	16,5 241	16,4 246	16,3 252	16,2 257	16,1 263	16,0 268	15,9 274
	15,8 280	15,7 285	15,6 291	15,5 297	15,4 303	15,3 309	15,2 315	15,1 322	15,0 328	14,9 334	14,8 341	14,7 347	14,6 354	14,5 361	14,4 368	14,3 375	14,2 382	14,1 389	14,0 396	13,9 404	13,8 411	13,7 419	13,6 426	13,5 434	13,4 442
	13,3 450	13,2 458	13,1 466	13,0 475	12,9 483	12,8 492	12,7 501	12,6 509	12,5 518	12,4 528	12,3 537	12,2 546	12,1 556	12,0 566	11,9 576	11,8 586	11,7 596	11,6 607	11,5 617	11,4 628	11,3 639	11,2 650			
800 Meter	5:40 4	5:30 15	5:20 27	5:10 39	5:05 46	5:00 53	4:55 60	4:50 67	4:45 74	4:40 82	4:36 89	4:32 95	4:28 102	4:24 109	4:20 116	4:16 124	4:12 131	4:09 137	4:06 143	4:03 150	4:00 156	3:57 163	3:54 169	3:51 176	3:48 183
	3:46 188	3:44 193	3:42 198	3:40 203	3:38 208	3:36 214	3:34 219	3:32 224	3:30 230	3:28 236	3:26 242	3:24 247	3:22 253	3:20 260	3:18 266	3:16 272	3:15 276	3:14 279	3:13 282	3:12 285	3:11 289	3:10 292	3:09 296	3:08 299	3:07 303
	3:06 306	3:05 310	3:04 314	3:03 317	3:02 321	3:01 325	3:00 329	2:59 332	2:58 336	2:57 340	2:56 344	2:55 348	2:54 352	2:53 357	2:52 361	2:51 365	2:50 369	2:49 374	2:48 378	2:47 382	2:46 387	2:45 391	2:44 396	2:43 401	2:42 405
	2:41 410	2:40 415	2:39 420	2:38 425	2:37 430	2:36 435	2:35 440	2:34 445	2:33 450	2:32 455	2:31 461	2:30 467	2:29 472	2:28 478	2:27 484	2:26 489	2:25 495	2:24 501	2:23 507	2:22 513	2:21 519	2:20 526	2:19 532	2:18 539	2:17 545
	2:16 552	2:15 559	2:14 566	2:13 572	2:12 580	2:11 587	2:10 594	2:09 601	2:08 609	2:07 617	2:06 624	2:05 632	2:04 640	2:03 648	2:02 657	2:01 665	2:00 674								

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

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

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

Zwischensumme: _____

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.

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Name, Vorname: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Wettkampfkarte in der Leichtathletik: Jungen

Hoch-sprung	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	2,21	2,25	2,29
	1	9	16	24	32	39	46	54	61	68	75	82	89	95	102	109	115	122	128	134	141	147	153	159	165
	2,33	2,37	2,41	2,45	2,49	2,53	2,57	2,61	2,65	2,69	2,73	2,77	2,81	2,85	2,89	2,93	2,97	3,01	3,05	3,09	3,13	3,17	3,21	3,25	3,29
	171	177	183	189	195	201	206	212	218	223	229	234	240	245	251	256	261	266	272	277	282	287	292	297	302
	3,33	3,37	3,41	3,45	3,49	3,53	3,57	3,61	3,65	3,69	3,73	3,77	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13	4,17	4,21	4,25	4,29
	308	313	317	322	327	332	337	342	347	351	356	361	366	370	375	379	384	389	393	398	402	407	411	416	420
	4,33	4,37	4,41	4,45	4,49	4,53	4,57	4,61	4,65	4,69	4,73	4,77	4,81	4,85	4,89	4,93	4,97	5,01	5,05	5,09	5,13	5,17	5,21	5,25	5,29
	424	429	433	438	442	446	450	455	459	463	467	472	476	480	484	488	492	496	500	504	508	513	517	521	524
	5,33	5,37	5,41	5,45	5,49	5,53	5,57	5,61	5,65	5,69	5,73	5,77	5,81	5,85	5,89	5,93	5,97	6,01	6,05	6,09	6,13	6,17	6,21	6,25	6,29
	528	532	536	540	544	548	552	556	560	563	567	571	575	579	582	586	590	594	597	601	605	608	612	616	619
	6,33	6,37	6,41	6,45	6,49	6,53	6,57	6,61	6,65	6,69	6,73	6,77	6,81	6,85	6,89	6,93	6,97	7,01	7,05	7,09	7,13	7,17	7,21	7,25	7,29
	623	627	630	634	638	641	645	648	652	655	659	662	666	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	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
	6	15	24	33	42	50	58	67	75	82	90	98	105	113	120	127	134	141	148	155	162	168	175	181	188
	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0
	194	200	206	213	219	225	231	237	242	248	254	260	265	271	276	282	287	293	298	303	309	314	319	324	329
	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	335	340	345	350	355	359	364	369	374	379	384	388	393	398	402	407	412	416	421	425	430	434	439	443	447
	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0
	452	456	460	465	469	473	478	482	486	490	494	498	503	507	511	515	519	523	527	531	535	539	543	547	551
	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5
	555	558	562	566	570	574	578	581	585	589	593	596	600	604	607	611	615	618	622	626	629	633	636	640	644
	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0
	647	651	654	658	661	665	668	672	675	678	682	685	689	692	695	699	702	706	709	712	716	719	722	725	729
	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4	18,5	18,6	18,7	18,8	18,9	19,0	19,1	19,2	19,3	19,4	19,5
	732	735	739	742	745	748	751	755	758	761	764	767	771	774	777	780	783	786	789	792	796	799	802	805	808
	19,6	19,7	19,8	19,9	20,0	20,1	20,2	20,3	20,4	20,5															
	811	814	817	820	823	826	829	832	835	838															
Schleu-derball	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	15,0
	15	30	44	57	70	82	93	104	115	125	135	144	153	162	171	180	188	196	204	212	220	227	235	242	249
	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	27,5
	256	263	270	277	283	290	296	302	309	315	321	327	333	339	345	350	356	362	367	373	378	384	389	394	399
	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	40,0
	405	410	415	420	425	430	435	440	445	449	454	459	464	468	473	478	482	487	491	496	500	505	509	513	518
	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	52,5
	522	526	531	535	539	543	547	552	556	560	564	568	572	576	580	584	588	592	596	600	603	607	611	615	619
	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	65,0
	623	626	630	634	637	641	645	648	652	656	659	663	666	670	674	677	681	684	688	691	695	698	701	705	708
	65,5	66,0	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0															
	712	715	718	722	725	728	732	735	738	742															

Gesamtpunktzahl: _____

6.4 AUSWERTUNG/FORMELN UND BEISPIELE ZUR PUNKTEBERECHNUNG

Mädchen

Disziplin/Distanz	Leichtathletik	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
1000 m			
2000 m		1.80000	0.00540
3000 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

Jungen

Disziplin/Distanz	Leichtathletik	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
800 m		2.32500	0.00644
1000 m		2.15800	0.00600
2000 m		1.78400	0.00600
3000 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): $P = \frac{(D:[M+Zuschlag])-a}{c}$

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

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

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

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

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

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

BEISPIELE FÜR PUNKTEBERECHNUNGEN NACH DEN FORMELN MIT ELEKTRONISCHER ODER HANDZEITMESSUNG

Mädchen

50 m weiblich (el.)	50 m weiblich (Hand)
Formel: =(50:M-3,648):0,0066	Formel: =(50:[M+0,24]-3,648):0,0066
75 m weiblich (el.)	**75 m weiblich (Hand)**
Formel: =(75:M-3,998):0,0066	Formel: =(75:[M+0,24]-3,998):0,0066
100 m weiblich (el.)	**100 m weiblich (Hand)**
Formel: =(100:M-4,0062):0,00656	Formel: =(100:[M+0,24]-4,0062):0,00656
800 m weiblich	**2000 m weiblich (Hand)**
Formel: =(800:M-2,0232):0,00647	Formel: =(2000:M-1,8):0,0054
3000 m weiblich	**Hochsprung weiblich**
Formel: =(3000:M-1,75):0,005	Formel: =(√M-0,8807):0,00068
Weitsprung weiblich	**Kugel weiblich**
Formel: =(√M-1,0935):0,00208	Formel: =(√M-1,279):0,00398
Ballwurf weiblich	**Schlagball weiblich**
Formel: =(√M-1,4149):0,01039	Formel: =(√M-2,0232):0,00874
Schleuderball weiblich	
Formel: =(√M-1,085):0,00921	

Jungen

50 m männlich (el.)	50 m männlich (Hand)
Formel: =(50:M-3,79):0,0069	Formel: =(50:[M+0,24]-3,79):0,0069
75 m männlich (el.)	**75 m männlich (Hand)**
Formel: =(75:M-4,1):0,00664	Formel: =(75:[M+0,24]-4,1):0,00664
100 m männlich (el.)	**100 m männlich (Hand)**
Formel: =(100:M-4,341):0,00676	Formel: =(100:[M+0,24]-4,341):0,00676
	800 m männlich
	Formel: =(800:M-2.32500):0.00644
2000 m männlich	**1000 m männlich**
Formel: =(2000:M-1,784):0,006	Formel: =(1000:M-2,158):0,006
Hochsprung männlich	**3000 m männlich**
Formel: =(√M-0,841):0,0008	Formel: =(3000:M-1,7):0,0058
Kugel männlich	**Weitsprung männlich**
Formel: =(√M-1,425):0,0037	Formel: =(√M-1,15028):0,00219
Schlagball männlich	**Ballwurf männlich**
Formel: =(√M-2,8):0,011	Formel: =(√M-1,936):0,0124
	Schleuderball männlich
	Formel: =(√M-1,595):0,009125

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

6.5 HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

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

Startklassen von Schüler*innen mit Behinderung

Die Kinder und Jugendlichen werden in der Leichtathletik gemäß „Einordnung in die Startklasse" eingruppiert.

Regelwerk und Durchführungsbestimmungen

Grundsätzlich ist zu beachten, dass die Kinder und Jugendlichen nur in den Disziplinen starten können, die mit Faktoren für ihre Startklasse versehen sind (siehe Umrechnungsfaktor). Neben den allgemeinen Bestimmungen für die Bundesjugendspiele ist für die Startklassen in den unterschiedlichen Disziplinen Folgendes zu beachten:

Laufdisziplinen

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

Hörgeschädigte
Das Startsignal muss optisch gegeben werden.

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

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

Beim Start darf der vorderste bodenberührende Teil des Rollstuhles die Innenkante der Startlinie nicht überschreiten. Die Zeitnahme bei Rollstuhlfahrer*innen erfolgt, wenn die Naben der Vorderräder die Ziellinie erreichen.

Sprung

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

Wurf / Stoß

Rollstuhlfahrer*innen
Kinder und Jugendliche im Rollstuhl absolvieren alle drei Versuche nacheinander. Die Räder des Rollstuhles müssen sich hinter der Abwurflinie bzw. innerhalb des Kreises befinden, kein Teil des Rollstuhles darf außerhalb des Abwurfbereiches den Boden berühren.

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

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

Sehgeschädigte
Kinder und Jugendliche der Startklasse B 1 und B 2 werden zur Wettkampfanlage geführt. Die Begleitung hilft bei der Orientierung, muss aber vor dem Wettkampfversuch die Wettkampfanlage verlassen haben.
Akustische Orientierungshilfen sind erlaubt.

Umrechnungsfaktor

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

Lauf und Rollstuhlfahren

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

Wurf und Stoß

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

Weit- und Hochsprung

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

Beispielrechnungen

Ein Jugendlicher (16 Jahre) ist blind. Er wird auf Grund der Behinderung in die Startklasse B 1 klassifiziert. Nun absolviert er die folgenden Disziplinen mit den aufgeführten Ergebnissen:

1.	100 m Lauf	Leistung:	18 Sekunden
		Faktor laut Tabelle:	0,86
		Formel (Leistung x Faktor)	18 Sekunden x 0,86
		errechnete Leistung:	15,5 Sekunden
		Punkte laut Punktetabelle:	297
2.	Weitsprung	Leistung:	2,50 Meter
		Faktor laut Tabelle:	1,34
		Formel (Leistung x Faktor)	2,50 Meter x 1,34
		errechnete Leistung:	3,35
		Punkte laut Punktetabelle:	308
3.	Kugelstoßen	Leistung:	5,00 Meter
		Faktor laut Tabelle:	1,52
		Formel (Leistung x Faktor)	5,00 Meter x 1,52
		errechnete Leistung:	7,60
		Punkte laut Punktetabelle:	359
		Gesamtwertung:	297 + 308 + 359 = 964 Punkte
		Auszeichnung:	Teilnahmeurkunde

Sonderregelungen

Wie aus den Tabellen ersichtlich ist, können verschiedene Behinderungsgruppen nicht alle Disziplinen absolvieren. Dies betrifft insbesondere die Gruppe der Kinder und Jugendlichen mit Kleinwuchs, für die beim Laufen nur der Sprint (50 m) angeboten wird und im Sprung keine Angebote existieren. Außerdem können die Sprungwettbewerbe bei den Rollstuhlfahrer*innen nicht durchgeführt werden.

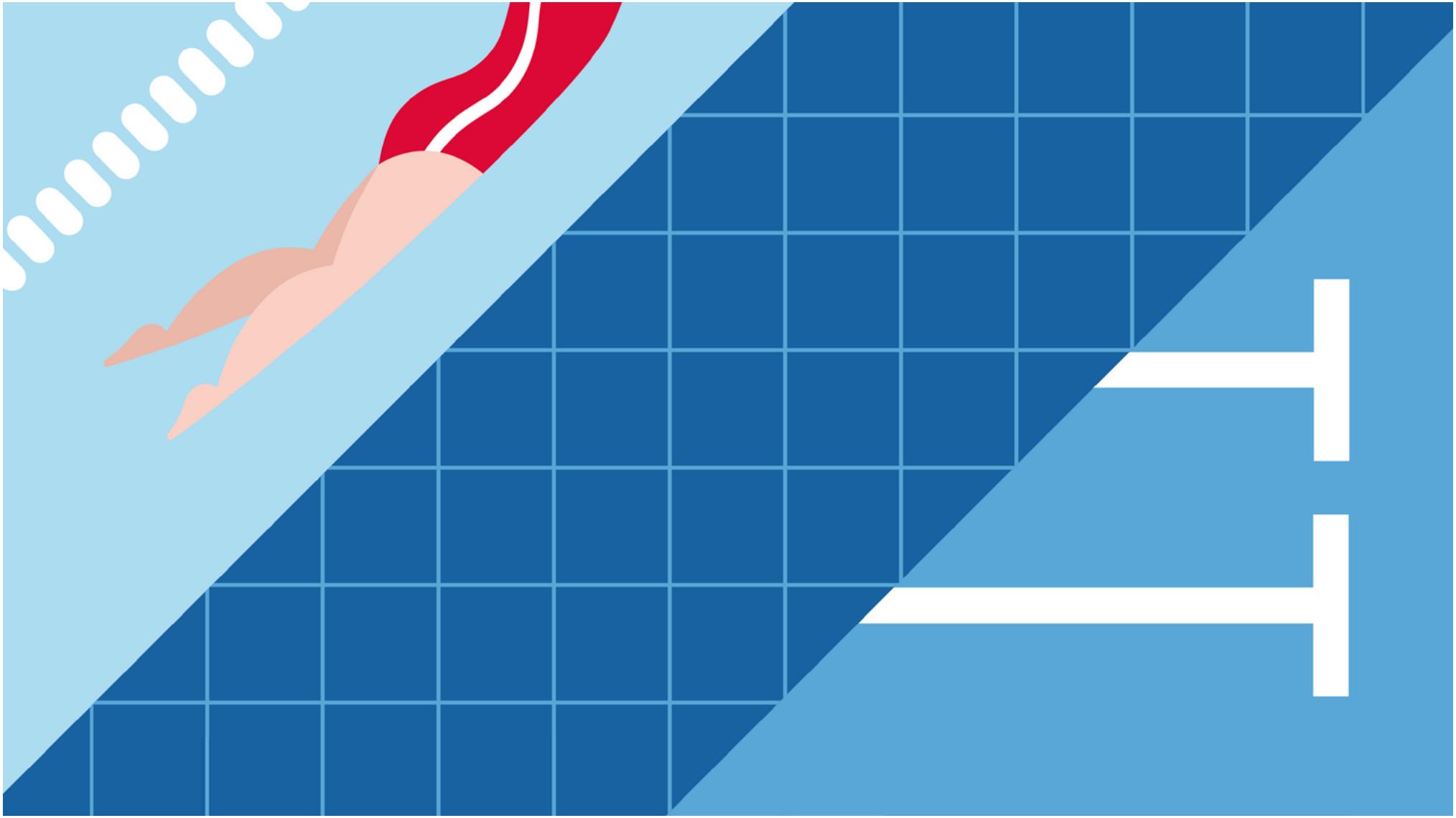
Sonderfälle	Sonderregelung
Auf Grund der Behinderung können keine drei Disziplinen aus drei unterschiedlichen Bereichen (Sprint, Lauf, Sprung und Wurf oder Stoß) absolviert werden	Es werden drei der möglichen Disziplinen aus zwei unterschiedlichen Bereichen durchgeführt und deren Punkte dann zum Gesamtergebnis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

Im Sinne der Teilhabe und des Fair Play Gedankens sollen die Kinder und Jugendlichen motiviert werden, diese Regelungen zu akzeptieren.

SCHWIMMEN

7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen

Deutscher Schwimm-Verband e.V.



7.1 ERLÄUTERUNGEN

Allgemeines

Die Aufgaben des Schwimmwettbewerbs sind vielfältig und auf die Realisierung vorrangig koordinativer Anforderungen angelegt. Sie orientieren sich an den pädagogischen Perspektiven, die eigenen Bewegungserfahrungen zu erweitern und die eigene Wahrnehmung der Bewegung im Wasser zu verbessern. Der Wettbewerb bietet den teilnehmenden Schulen so die Möglichkeit, alle Kinder und Jugendliche (inklusive Schüler*innen mit Förderbedarfen) an den Bundesjugendspielen teilhaben zu lassen.

Empfehlungen des Deutschen Schwimm-Verband e. V.

Für den Deutschen Schwimm-Verband (DSV) stellt der Wettbewerb die kindgerechte und entwicklungsgemäße Form der Bundesjugendspiele in den Klassenstufen 1-4 dar.

Übungsangebot

Für die Klassenstufen 1 und 2 sind die beiden vorgegebenen Übungen verpflichtend durchzuführen. Sie spiegeln die ersten Schritte des Schwimmen Lernen und Schwimmen können wieder.
Ab den Klassenstufen 3 und 4 stehen jeweils vier Übungen zu Auswahl. Die Übungen ändern sich alle zwei Klassenstufen. Die Beschreibung der einzelnen Übungen ist folgendermaßen aufgebaut:

Grafik: In der Grafik wird die Ausführung der Übung in kurzen Sequenzen dargestellt.

Kurzbeschreibung/Organisation: Hier wird die Übung im Detail erklärt. Grafik und Kurzbeschreibung ergänzen sich und ermöglichen den Durchführenden sich eine Vorstellung von der Übung zu machen.

Material: Alle Übungen können in einem Hallenbad oder einem Freibad durchgeführt werden. Die dafür erforderlichen Materialien werden in dieser Rubrik aufgelistet. Zusätzlich erhalten die Durchführenden an dieser Stelle Informationen über die empfohlenen Wassertiefen für die Durchführung der Übung.

Helfer*innen: Die Anzahl der beschriebenen Helfer*innen ist eine Empfehlung, die sich aus langjähriger Erfahrung bei der Ausrichtung von Vielseitigkeitswettbewerben ergeben hat. Helfer*innen können aus höheren Klassenstufen, aus der Elternschaft oder der Kooperation mit einem Schwimmverein generiert werden.

- In einer Vorbesprechung der betreuenden Lehrkräfte mit den Helfer*innen muss der Bewertungsspielraum jeder Übung festgelegt werden.
- Die Helfer*innen sollten während eines Veranstaltungsabschnittes nicht ausgewechselt werden, um eine gleichbleibende Wertung sicherzustellen.
- Ein/e Helfer*in sollte nicht mehr als ein Kind bzw. eine/n Jugendliche/n gleichzeitig beobachten.

Wertung: In der Spalte „Wertung“ wird erläutert, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine Übung als mit „gekonnt“ bewertet wird.
Eine Übung gilt als „gekonnt“ ausgeführt, wenn sie vollständig und ohne grobe Fehler ausgeführt wird.

Kompatibilität Deutsches Sportabzeichen: Viele Schulen führen die Bundesjugendspiele und das Deutsche Sportabzeichen gemeinsam durch. Bei mit dem Deutschen Sportabzeichen kompatiblen Übungen wird dies jeweils unter diesem Punkt erläutert.

Kompatibilität Deutscher Schwimmpass: Oft werden in der Schule im Schwimmunterricht auch die Prüfungen zum Erwerb des Deutschen Schwimmpasses abgenommen. Bei Übungen, die mit den Anforderungen zum Erwerb des Deutschen Schwimmpasses kompatibel sind, wird dies in dieser Rubrik erläutert.

Durchführung

Der Wettbewerb besteht ab den Klassenstufen 3 und 4 aus einem Dreikampf. Aus den angebotenen vier Übungen „A", „B" „C" oder „D" sind drei auszuwählen. In den Klassenstufen 3 und 4 ist die Auswahl eingeschränkt, da die Aufgabe „A" Grundfertigkeiten verpflichtend durchzuführen ist.

- Zu empfehlen ist eine Demonstration der auszuführenden Übung zu Beginn der Veranstaltung.

- Allen Kindern und Jugendlichen muss verdeutlicht werden, dass eine möglichst korrekte Ausführung der Übungen angestrebt wird.

Auswertung

Die Auswertung erfolgt für jede/n Schüler*in individuell.

Urkunden in der Klassenstufen 1 und 2:

- Werden 2 Übungen mit „gekonnt" bewertet, erhält die/der Schüler*in eine Ehrenurkunde,

- wird 1 Übung als „gekonnt" bewertet, erhält die / der Schüler*in eine Siegerurkunde,

- nimmt der/die Schüler*in an 2 Übungen teil und schließt beide nicht mit der Bewertung „gekonnt" ab, erhält sie/er eine Teilnahmeurkunde.

Urkunden ab Klassenstufe 3:

- Werden 3 Übungen mit „gekonnt" bewertet, erhält die/der Schüler*in eine Ehrenurkunde,

- werden 2 Übungen als „gekonnt" bewertet, erhält die/der Schüler*in eine Siegerurkunde,

- wird 1 Übung als „gekonnt" bewertet oder nimmt die/der Schüler*in an allen drei Übungen teil, wird aber bei keiner Übung mit „gekonnt" bewertet, erhält sie/er eine Teilnahmeurkunde.

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in sowie Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben. Als erreichte Punktzahl wird in der Urkunde die erreichte Anzahl der erfolgreich ausgeführten Übungen eingetragen.

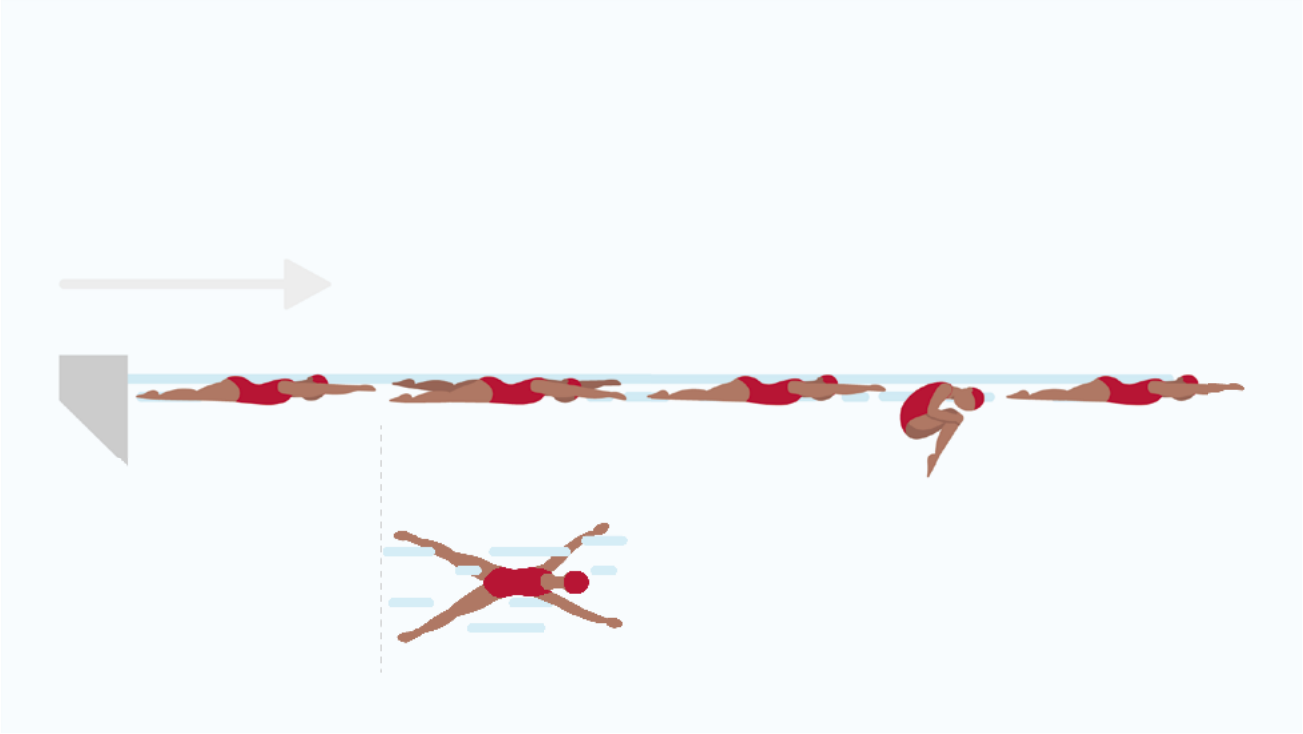
7.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN WETTBEWERB

Folgende Übungen stehen im Wettbewerb zur Auswahl:

Klassen-/Altersstufe	Übung A	Übung B	Übung C	Übung D
Klassenstufen 1 und 2 6-8 Jahre	Auftreiben & Schweben	Grundfertigkeiten		
Klassenstufen 3 und 4 8-10 Jahre	Grundfertigkeiten	Körperwelle	Schwimmen - Basis	Schwimmen - Brustkombinationen
Klassenstufen 5 und 6 10-12 Jahre	Körperspannung	Körperwelle	Schwimmen - Wechselspiele	Wasserball dribbeln
Klassenstufen 7 und 8 12-14 Jahre	Streckentauchen	Körperwelle	Schwimmen - Rückenvariationen	Gedoppeltes Rückenschwimmen
Klassenstufen 9 und 10 14-16 Jahre	Streckentauchen	Körperwelle	Schwimmen - Variation und Kombination	Transportschwimmen

AUFGABE A: AUFTREIBEN & SCHWEBEN

Für Kinder der Klassenstufen 1 und 2, im Alter von 6-8 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn die Kinder einmal nacheinander beide Positonen für mindestens 5 Sekunden einnehmen können.
- Erlaubt sind maximal 2 Versuche

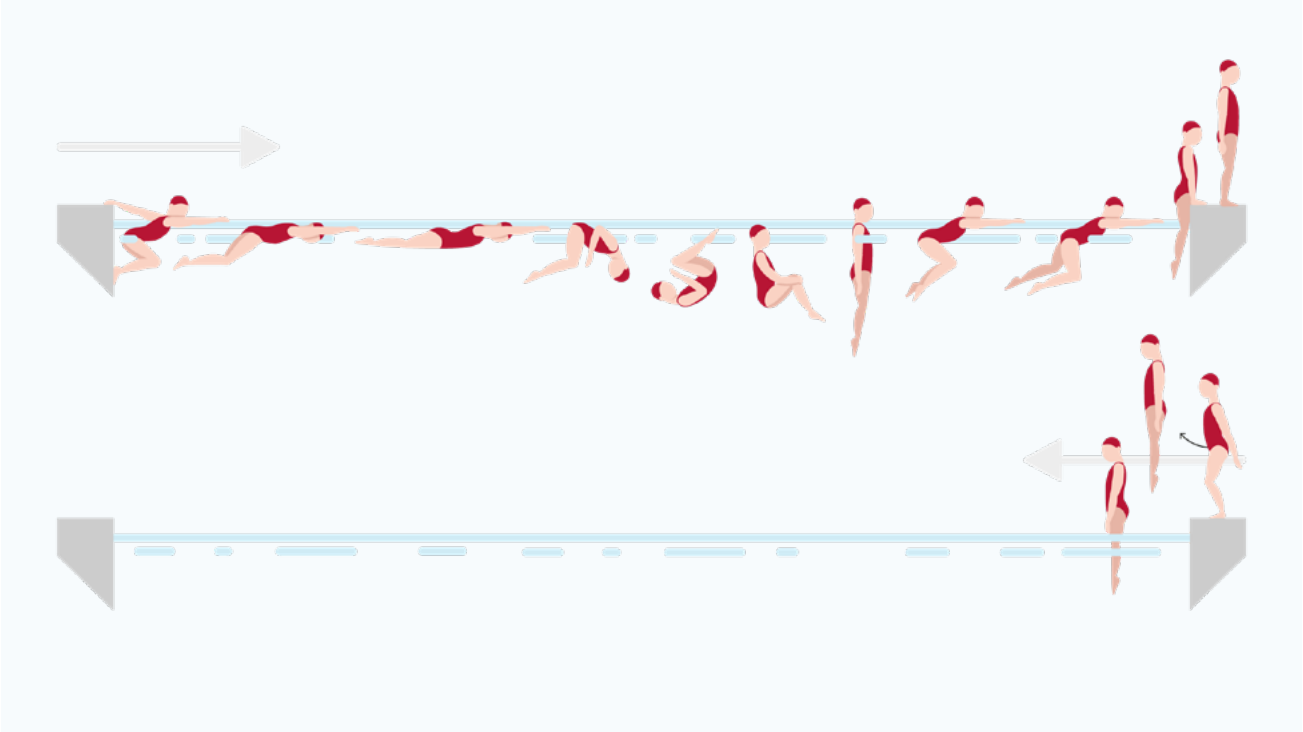
Kurzbeschreibung / Organisation

- Im Bewegungsraum Wasser müssen Anfänger*innen zunächst die Eigenschaften und Wirkungen des ihnen unbekannten Mediums kennenlernen.
- Das Ziel der Aufgabe A ist es, dass die Kinder die Wirkung des statischen Auftriebs in verschiedenen Körperhaltungen spüren und aushalten.
- Auf ein Startsignal nehmen die Kinder nacheinander folgende Positionen ein:
  - gestreckter Körper, wahlweise in Bauch- oder Rückenlage.
  - öffnen der Arme und Beine (Seestern)
  - anhocken der Beine; dabei umschlingen die Arme die Knie (Qualle).

  Die Positionen b) und c) müssen für jeweils 5 Sekunden gehalten werden.
- Zum Abschluss nehmen die Kinder wieder die Ausgangsposition der Körperstreckung (Pfeil) ein.
- Die Übung ist beendet, wenn die Körperstreckung erkennbar erreicht ist.

AUFGABE B: GRUNDFERTIGKEITEN

Für Kinder der Klassenstufen 1 und 2, im Alter von 6-8 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Nach der Wassergewöhnung erlernen und üben die Kinder die Grundfertigkeiten für ein nachhaltig sicheres Bewegen im Wasser.
- Die Übung B überprüft die Fähigkeit der Kinder zur Verknüpfung von sechs Grundfertigkeiten: Atmen, Tauchen, Gleiten, Rollen, Fortbewegen und Springen.
- Auf ein Startkommando führen die Kinder die ersten sechs Phasen der eBIP Komplexübung (s. Anlage „eBIP Komplexübungen“, S. 135 ff.) aus.
- Die Aufgabe endet nach dem Absprung ins Wasser.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m

Helfer*innen

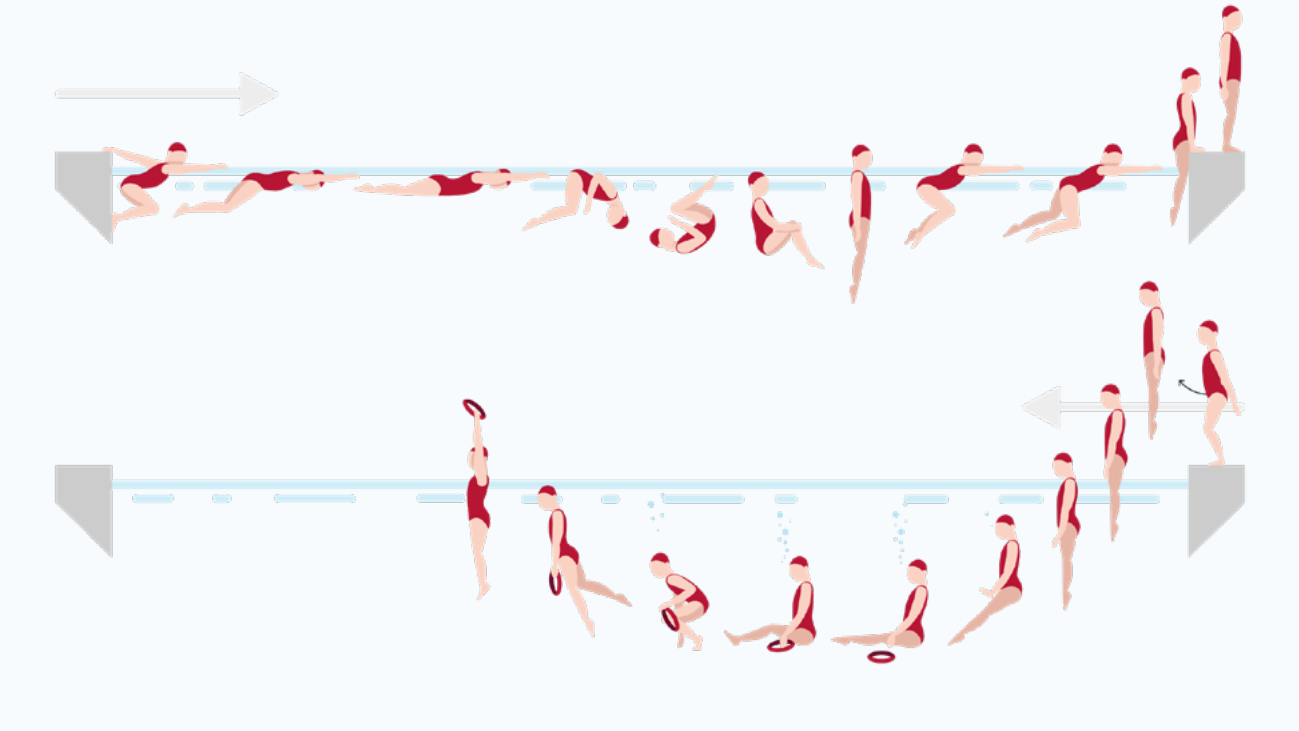
- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt“ bewertet, wenn die Kinder die sechs Phasen der eBIP Komplexübung ohne Unterbrechung ausgeführt haben.
- Bei Bedarf können die Grundfertigkeiten (Atmen, Gleiten, Rollen, Springen auch als einzelne Bausteine ausgeführt werden

AUFGABE A: GRUNDFERTIGKEITEN

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A knüpft an die Anforderungen für die Klassenstufen 1 und 2 an und erweitert diese in den Grundfertigkeiten Atmen und Tauchen.
- Das Ziel besteht darin, die erlernten Grundfertigkeiten miteinander zu kombinieren und für das lebenslange sichere Bewegen im Wasser miteinander zu kombinieren.
- Auf ein Startkommando führen die Kinder ohne Unterbrechung nacheinander die Phasen 1 bis 9 der eBIP Komplexübung (s. Anlage „eBIP Komplexübungen“, S. 135 ff.) aus.
- Die Aufgabe endet mit dem Auftauchen und der deutlich erkennbaren Präsentation des Tauchrings durch ein Hochhalten (über Kopf) außerhalb der Wasseroberfläche.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m
- Tauchring(e)

Helfer*innen

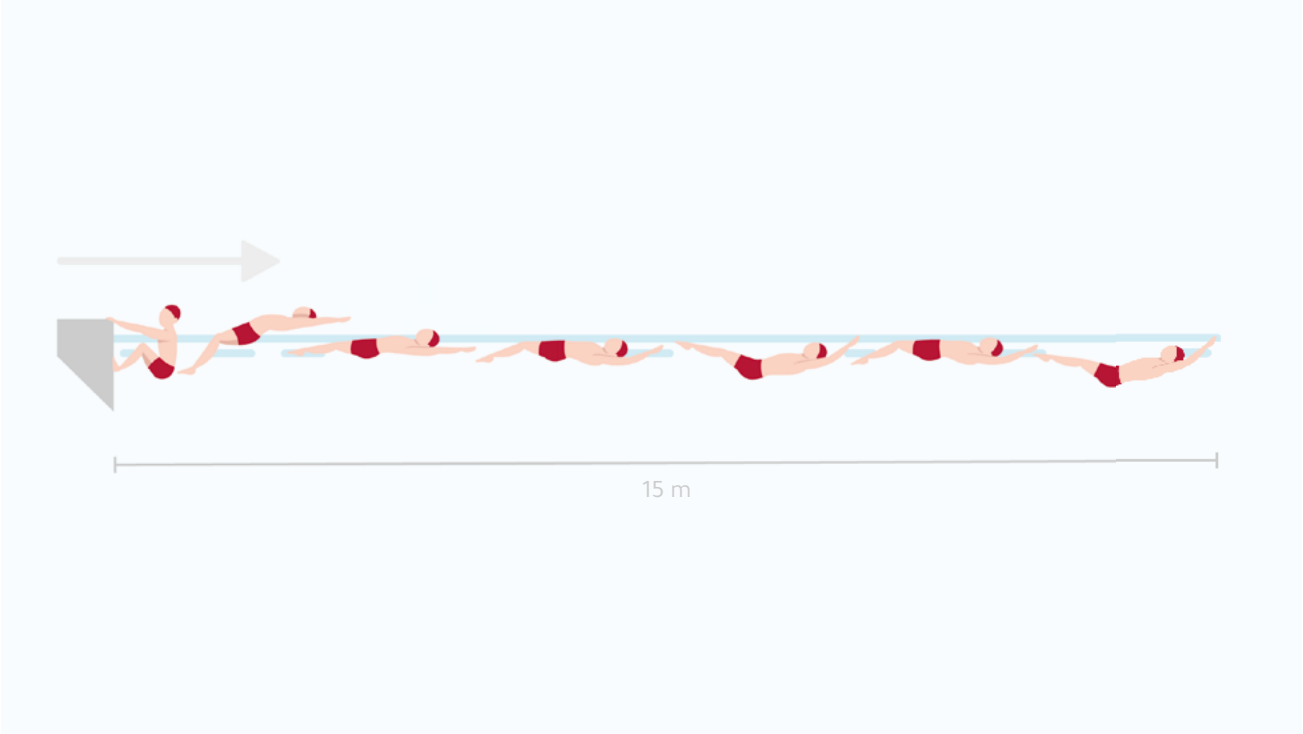
- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn alle Phasen der eBIP-Komplexübung ohne Unterbrechung ausgeführt werden.
- Bei Bedarf können die Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Rollen, Springen, Antreiben) auch als Einzelbausteine ausgeführt werden.

AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

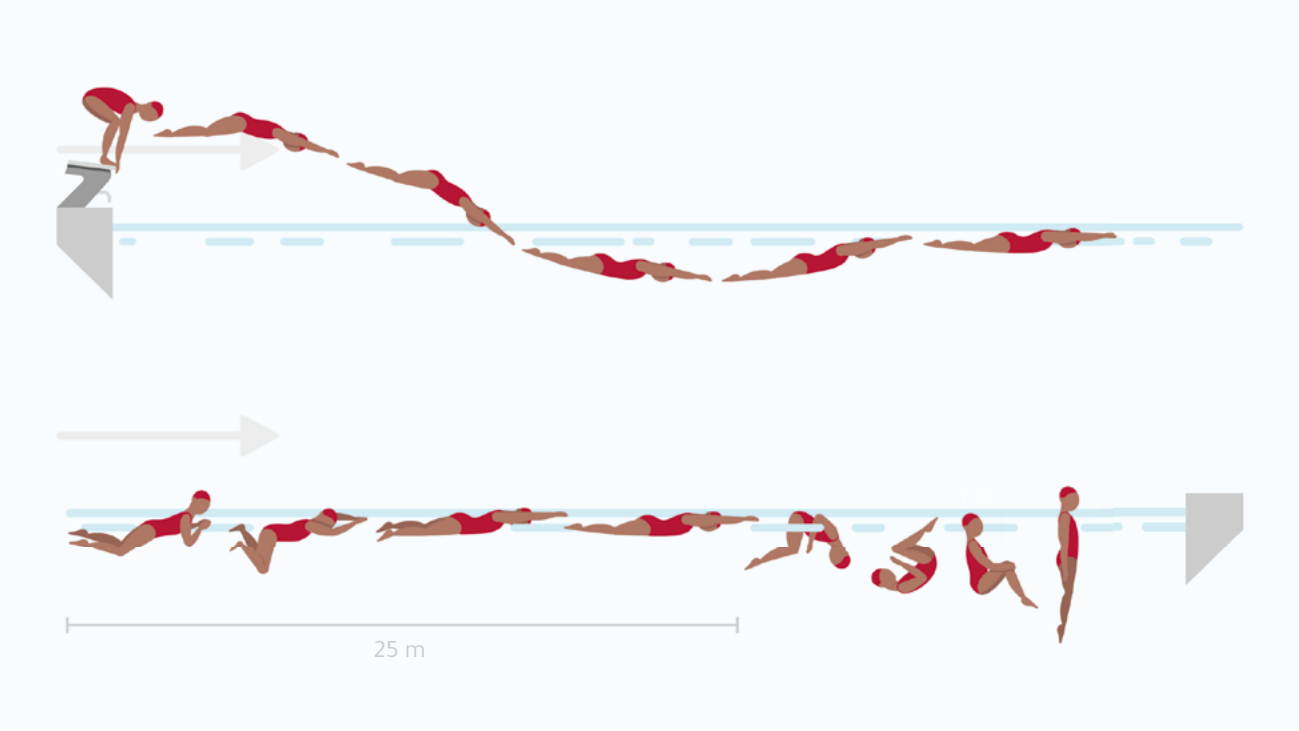
- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn der Vortrieb über mindestens 15 Meter durch die Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage erzeugt wird.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Ziele dieser Übung liegen in der Entwicklung eines Rhythmusgefühls und der Vorbereitung einer Antriebsform.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Kinder eine Strecke von 15 m.
- Die Übung endet, wenn die Kinder die 15 m Markierung mit den Füßen passiert haben.

AUFGABE C: SCHWIMMEN – BASIS

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C überprüft die Fähigkeit der Kinder eine Strecke in einer erlernten Schwimmart zurück zu legen. Abgeschlossen wird die Aufgabe mit der Überprüfung der Orientierungsfähigkeit.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in einer beliebigen Schwimmart in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrands (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Vor dem Anschlag an die Beckenwand führen die Kinder eine Rolle um die Körperbreitenachse (270°Drehung) aus.
- Die Übung ist beendet, wenn die Kinder nach der Rolle in aufrechter Körperhaltung vor der Beckenwand schweben.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Startblöcke

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die drei Übungsteile (Startsprung / Streckenschwimmen / Rolle) ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

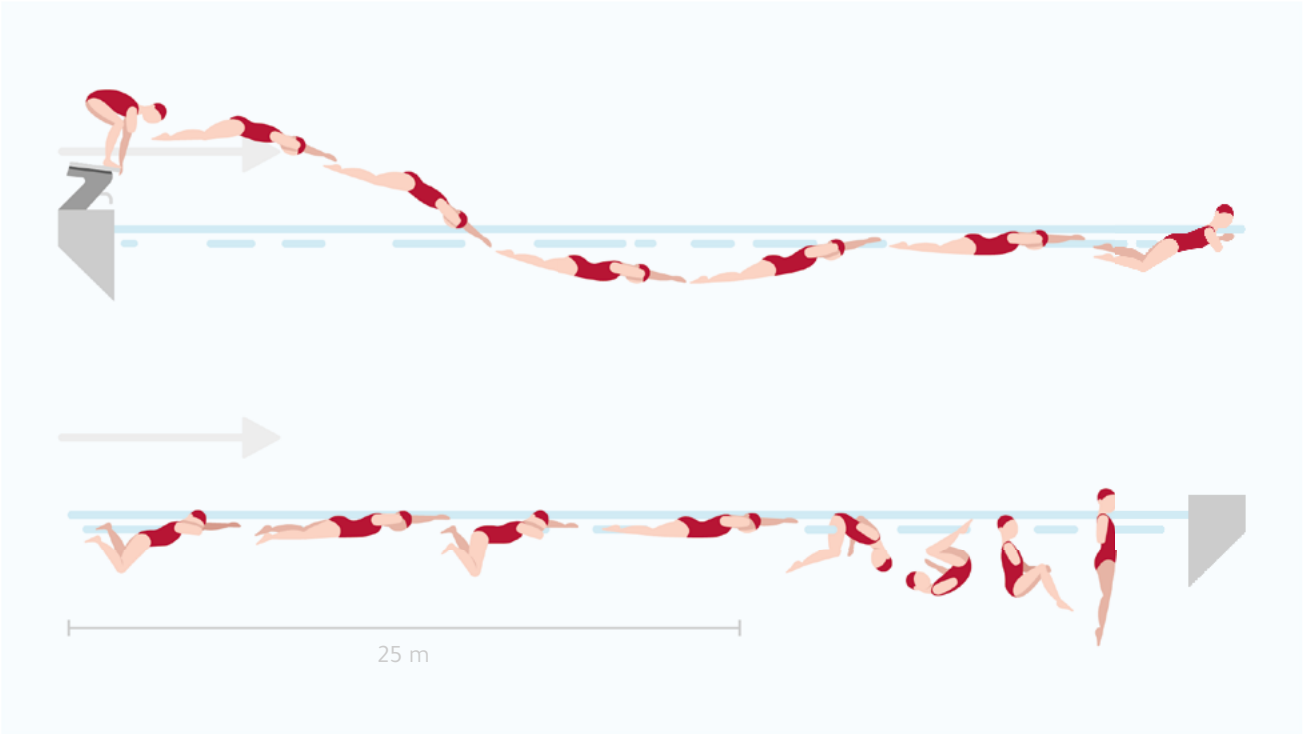
- Bei einer Zeitmessung kann die Übung für die Schnellkraftaufgabe gewertet werden

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Teil der Seepferdchen-Prüfung anerkannt werden

AUFGABE D: SCHWIMMEN – BRUSTKOMBINATIONEN

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Startblöcke

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Bei einer Zeitmessung kann die Übung für die Schnellkraftaufgabe gewertet werden

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Teil der Seepferdchen-Prüfung gewertet werden

Wertung

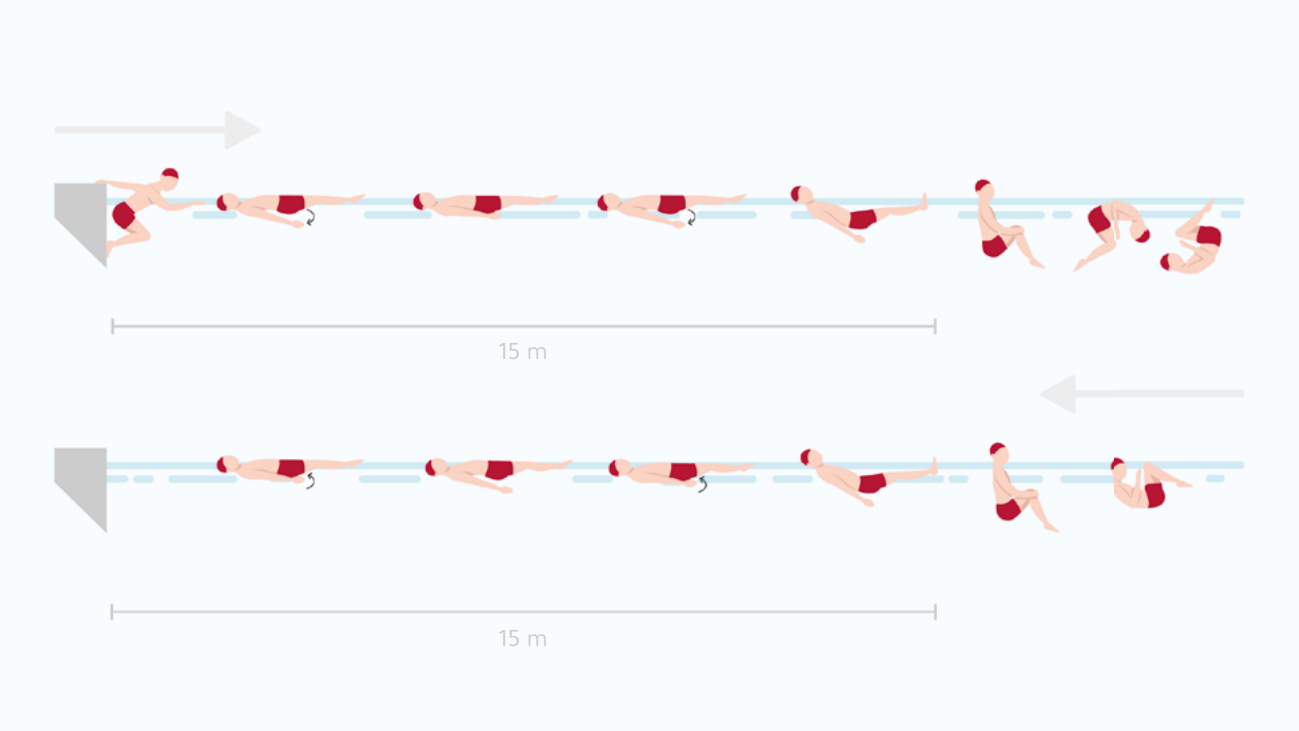
- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn regelmäßig auf einen Brustarmzug zwei Brustbeinschläge ausgeführt werden. Der Kopfsprung muss erkennbar ausgeführt werden, die Rolle soll mit Blick in Schwimmrichtung enden.

Kurzbeschreibung / Organisation

- In Aufgabe D wird die Auswahl der Fortbewegungsart eingeschränkt und die Schwimmart Brustschwimmen vorgegeben. Zusätzlich ist ein Bewegungsrhythmus einzuhalten, der mehrere koordinative Fähigkeiten überprüft.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Dabei erzielen die Kinder ihren Vortrieb aus Brustschwimmbewegungen, deren Rhythmus variiert wird. Auf einen Brustarmzug sind zwei Brustbeinschläge auszuführen.
- Vor dem Anschlag an der Beckenwand führen die Kinder eine Rolle um die Körperbreitenachse (270° Drehung) aus.
- Die Übung ist beendet, wenn die Kinder nach der Rolle in aufrechter Körperhaltung vor der Beckenwand schweben.

AUFGABE A: KÖRPERSPANNUNG

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

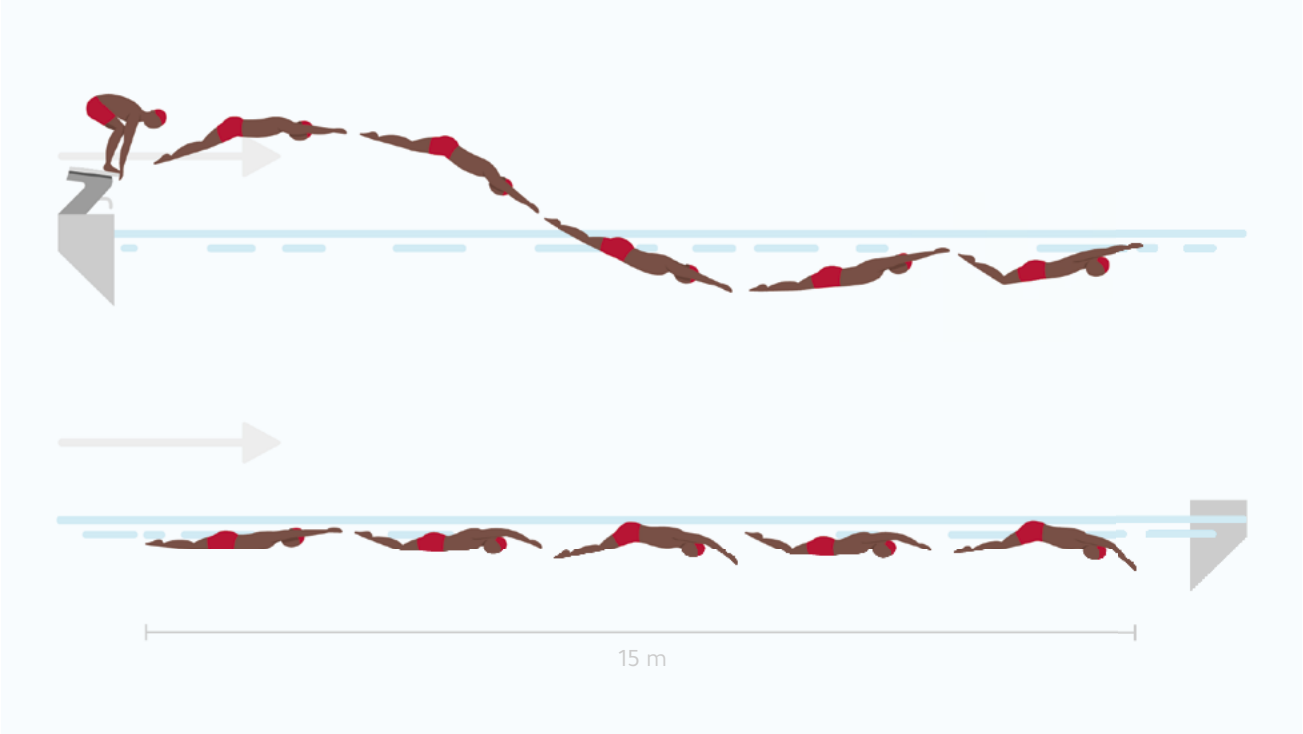
- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn mit angespannten, gestreckten Beinen geschwommen wird, die Zehen aus dem Wasser schauen und bei der Rolle eine Orientierung erkennbar ist.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Das Ziel der Übung A besteht darin, dass die Kinder üben, ihre Körperspannung zu halten und den Wasserwiderstand zur Fortbewegung nutzen.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm strecken sie von der Wand weg in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf den ausgestreckten Arm.
- Auf ein Startkommando lösen die Kinder sich vom Beckenrand und drehen sich in die Rückenlage.
- Die Kinder liegen nun auf dem Rücken, ihre Beine sind gestreckt, ihre Füße sind angezogen. Die Fußsohlen zeigen nach vorn, die Zehen schauen aus dem Wasser.
- Die Kinder schwimmen bis zur 15 m Markierung in die Richtung ihrer Füße. Den Vortrieb erzielen sie durch eine Paddelbewegung der Hände.
- Wenn sie mit dem gesamten Körper die Markierung passiert haben, führen die Kinder eine Rolle (360°) um die Körperbreitenachse aus.
- Auf dem Rückweg „rudern" die Hände, der Blick der Kinder ist entgegen der Schwimmrichtung gerichtet. Die Zehen schauen erneut aus dem Wasser.
- Die Aufgabe endet, wenn die Kinder die Beckenwand wieder erreicht haben.

AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B verknüpft die Anforderungen der Körperwelle mit dem Startsprung und dem Tauchen.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Unmittelbar nach dem Eintauchen ins Wasser beginnen sie unter der Wasseroberfläche mit dem Ausführen der Körperwelle in Bauchlage.
- Das Ziel ist erreicht, wenn sie nach 15 m die Markierung mit den Füßen passiert haben und auftauchen.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

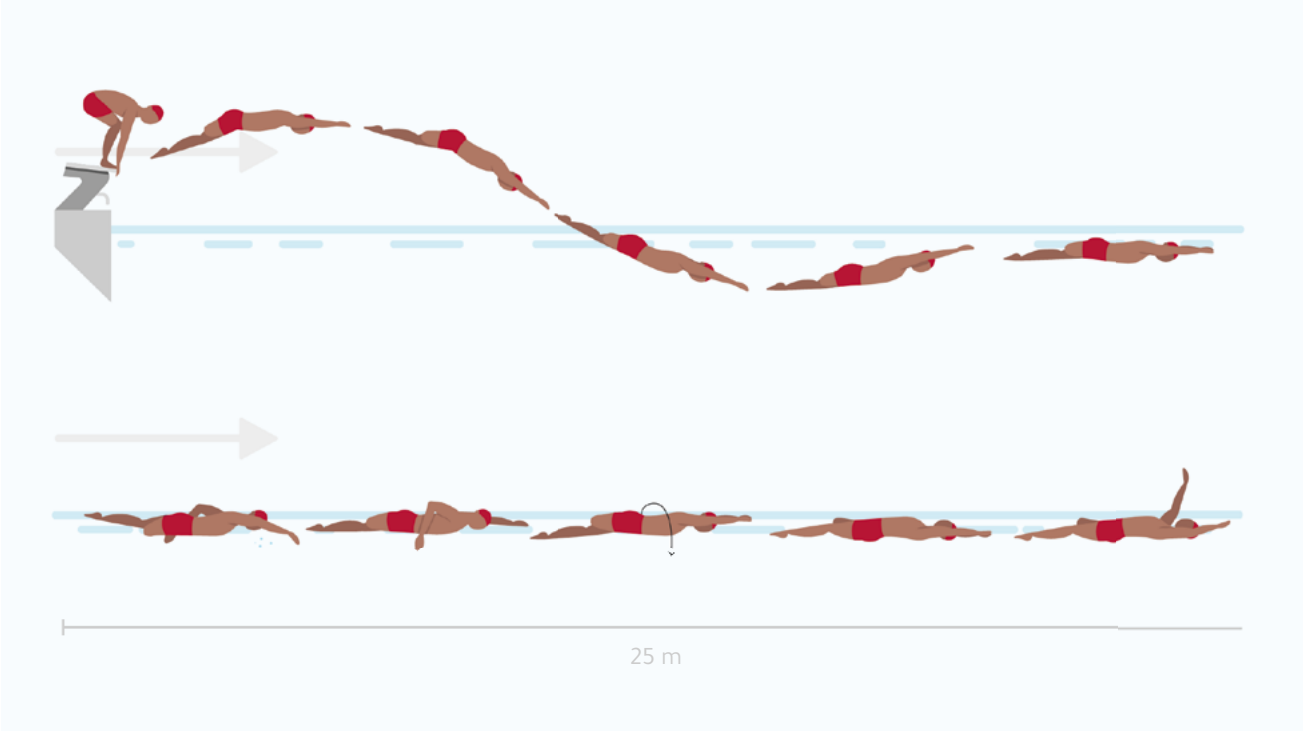
- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn die Delfinbewegung (Körperwelle) über eine Strecke von 15 m unter Wasser erkennbar den Körper antreibt

AUFGABE C: SCHWIMMEN – WECHSELSPIELE

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C verknüpft eine Schwimmstrecke mit der koordinativen Anforderung der Rhythmusfähigkeit.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Nach dem Ausgleiten und Auftauchen schwimmen sie mit Wechselarmzug und Wechselbeinschlag eine Strecke von 25 m auf die gegenüberliegende Beckenseite (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Dabei wechseln sie alle drei Armzüge die Körperlage vom Bauch auf den Rücken und zurück auf den Bauch (3 Züge Kraul; 3 Züge Rückenkraul).
- Das Ziel ist erreicht, wenn die Kinder nach 25 m am gegenüberliegenden Beckenrand anschlagen.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

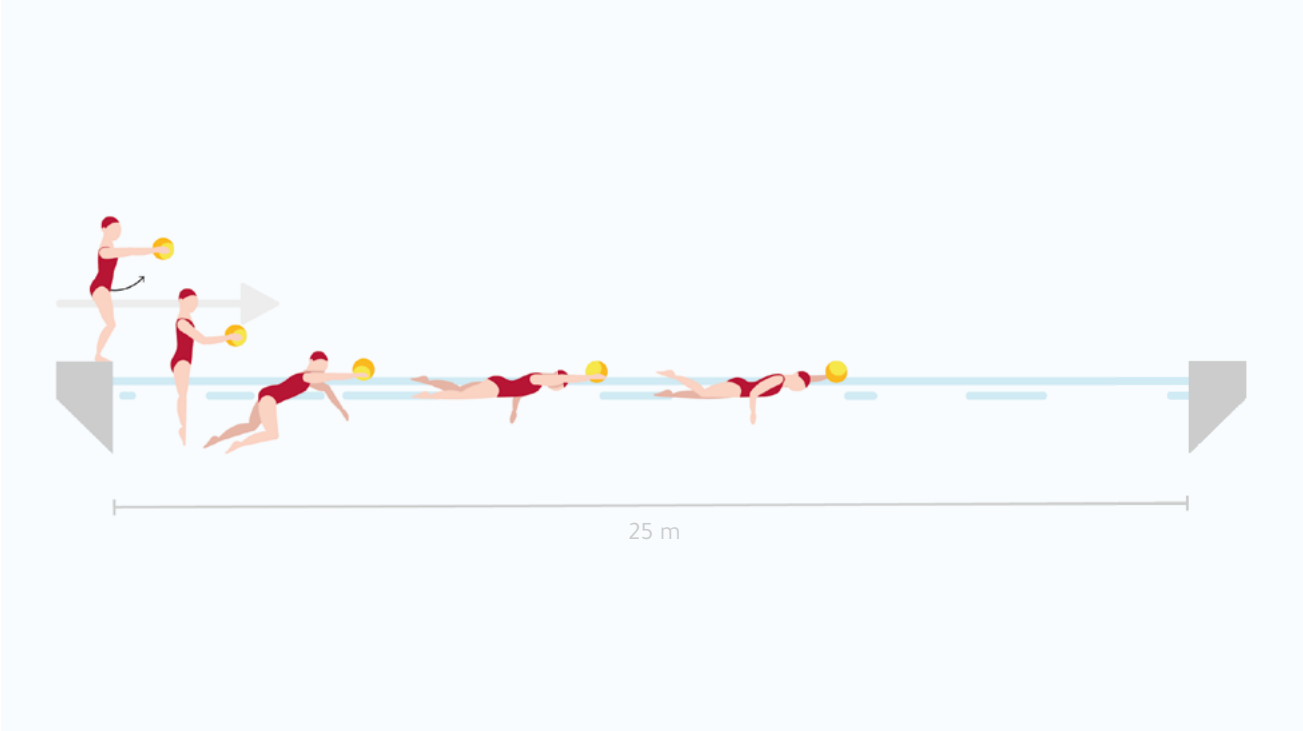
- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Start mit einem Kopfsprung erfolgt und die Schwimmstrecke mit dem vorgegebenen Zyklen-Wechsel zurückgelegt wird.

AUFGABE D: WASSERBALL DRIBBELN

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Übung D verfolgt das Ziel, die Schwimmart Kraul variieren zu können und Ansätze aus der Sportart Wasserball einzuführen.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder vom Startblock oder vom Beckenrand mit einem Wasserball zwischen den Händen ins Wasser.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser dribbeln sie mit dem Ball auf die gegenüberliegende Beckenseite (Wasserballkraul).
- Während des Schwimmens achten die Kinder darauf, dass sie den Ball kontinuierlich zwischen ihren Armen führen.
- Das Ziel ist erreicht, wenn sie nach 25 m am gegenüberliegenden Beckenrand anschlagen.

Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- 1 Wasserball (alternativ kann auch ein Gymnastikball eingesetzt werden)

Helfer*innen

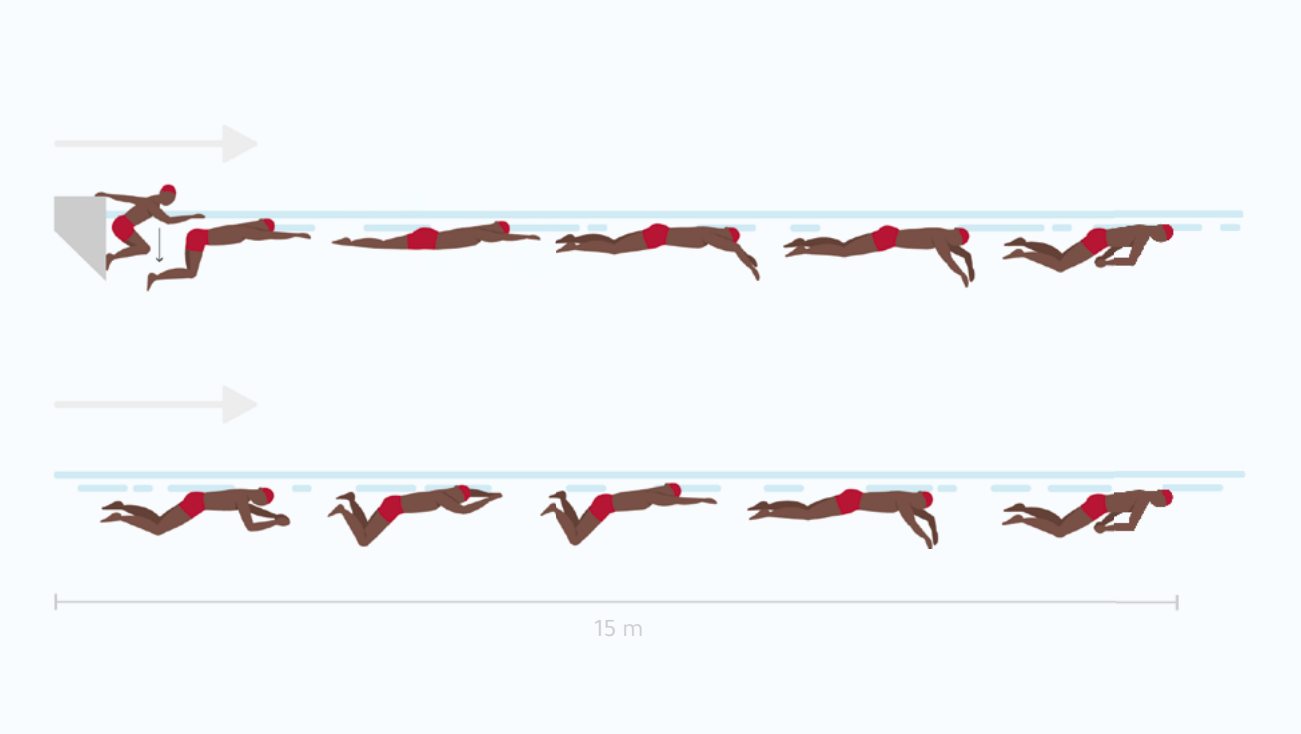
- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn die Kinder Freistil schwimmen und der Wasserball kontinuierlich zwischen den Armen gedribbelt wird

AUFGABE A: STRECKENTAUCHEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt" gewertet, wenn der Jugendliche über die gesamte Strecke mit allen Körperteilen unter der Wasseroberfläche verbleibt.

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Streckentauchen im Deutschen Schwimmpass in Silber gewertet werden

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A verknüpft die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung unter Wasser mit der Bereitschaft ein Wagnis einzugehen und den bereits erworbenen Fertigkeiten zur Fortbewegung im bzw. unter Wasser.

- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm nehmen sie in Vorhalte. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Ihren Blick richten sie in Schwimmrichtung.

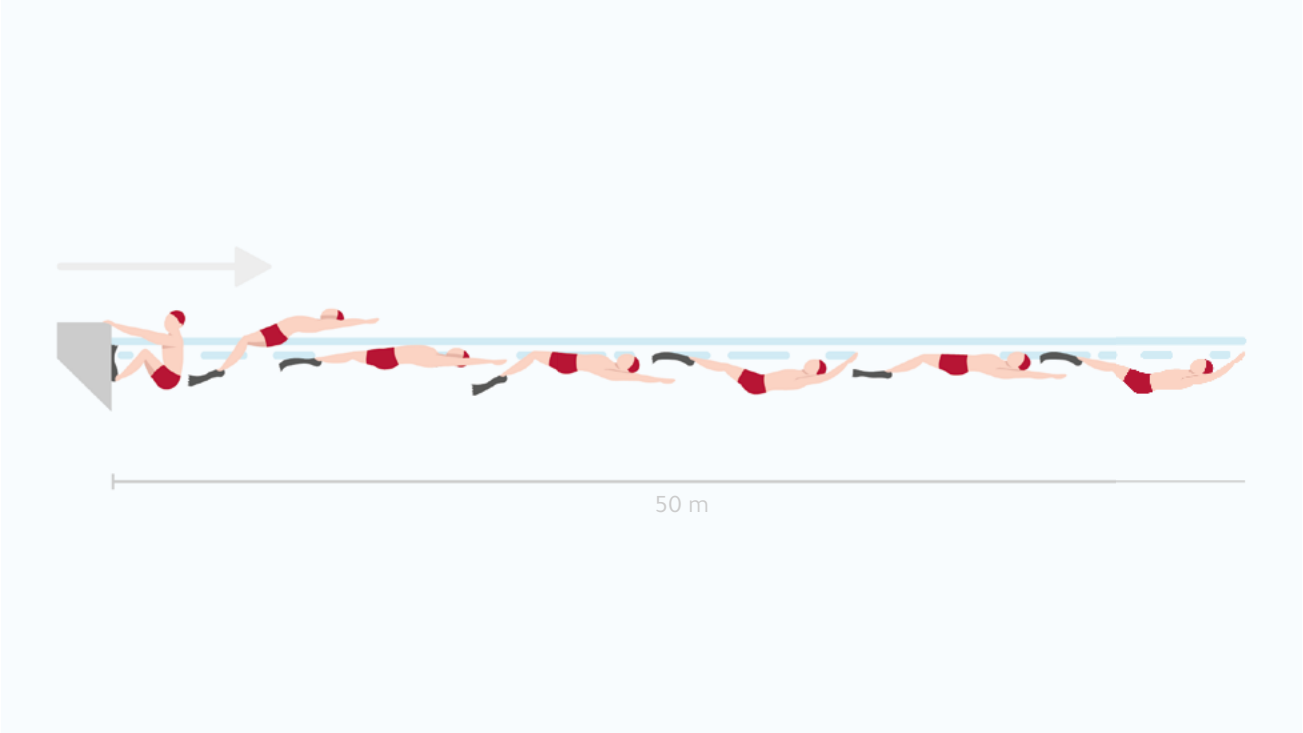
- Auf ein Startkommando schwingen die Jugendlichen ihren zweiten Arm nach vorn, tauchen mit dem gesamten Körper unter Wasser und stoßen sich dann kräftig von der Beckenwand ab.

- Mit Schwimmbewegungen (Tauchzügen) bewegen sie sich unterhalb der Wasseroberfläche über eine Strecke von 15 m zielgerichtet vorwärts. Dabei achten sie darauf, dass ihr Körper vollständig in das Wasser eingetaucht ist und auch ihr Hinterkopf und das Gesäß über die gesamte Strecke mit Wasser bedeckt sind.

- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sie die 15 m Markierung mit ihrer gesamten Körperlänge unter Wasser passiert haben.

AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Flossen in unterschiedlichen Größen

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn die Jugendlichen über die gesamte Strecke einen kontinuierlichen Vortrieb mit der Körperwelle erzielen.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B knüpft an die Übung „Körperwelle" der Klassenstufe 3 und 4 an. Für die Jugendlichen wird die Streckenanforderung verlängert. Um ihnen einen kräftigeren Abdruck vom Wasser zu ermöglichen wird die Übung mit Kurzflossen ausgeführt.

- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.

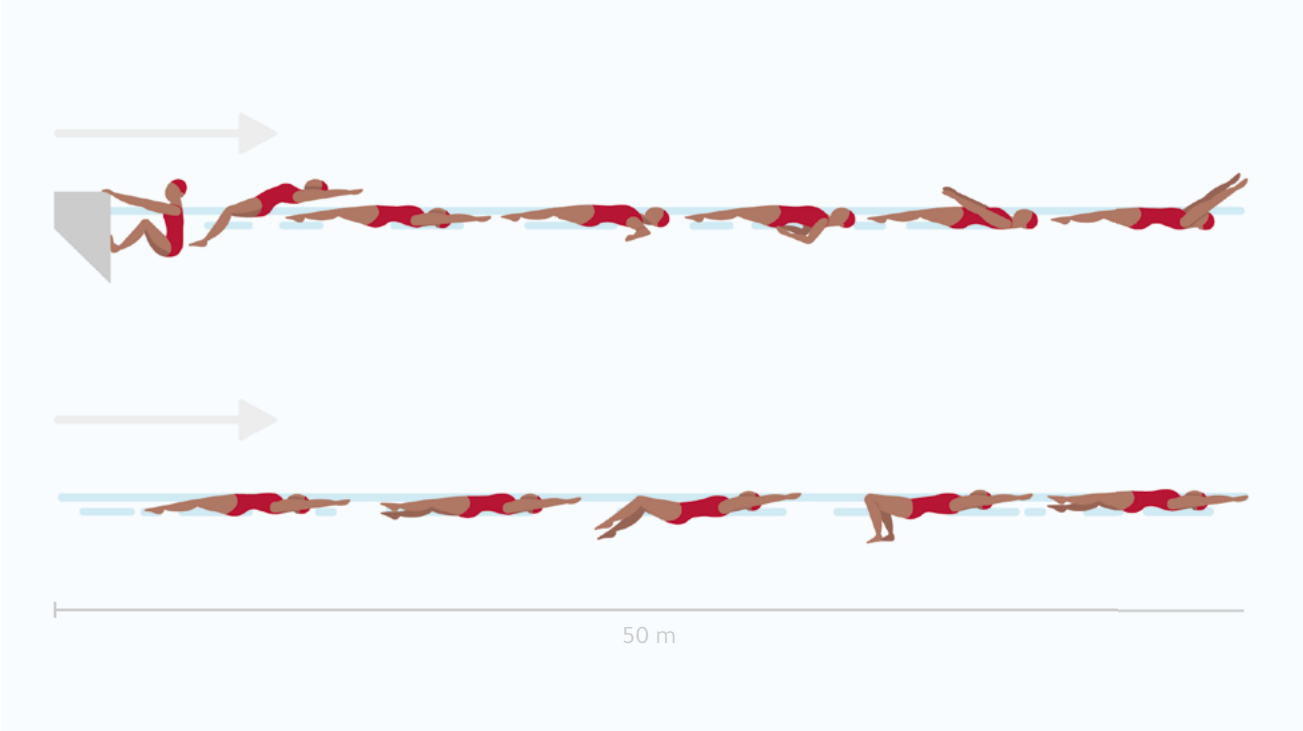
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.

- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Jugendlichen eine Strecke von 50 m.

- Die Übung endet, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen.

AUFGABE C: SCHWIMMEN – RÜCKENVARIATIONEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

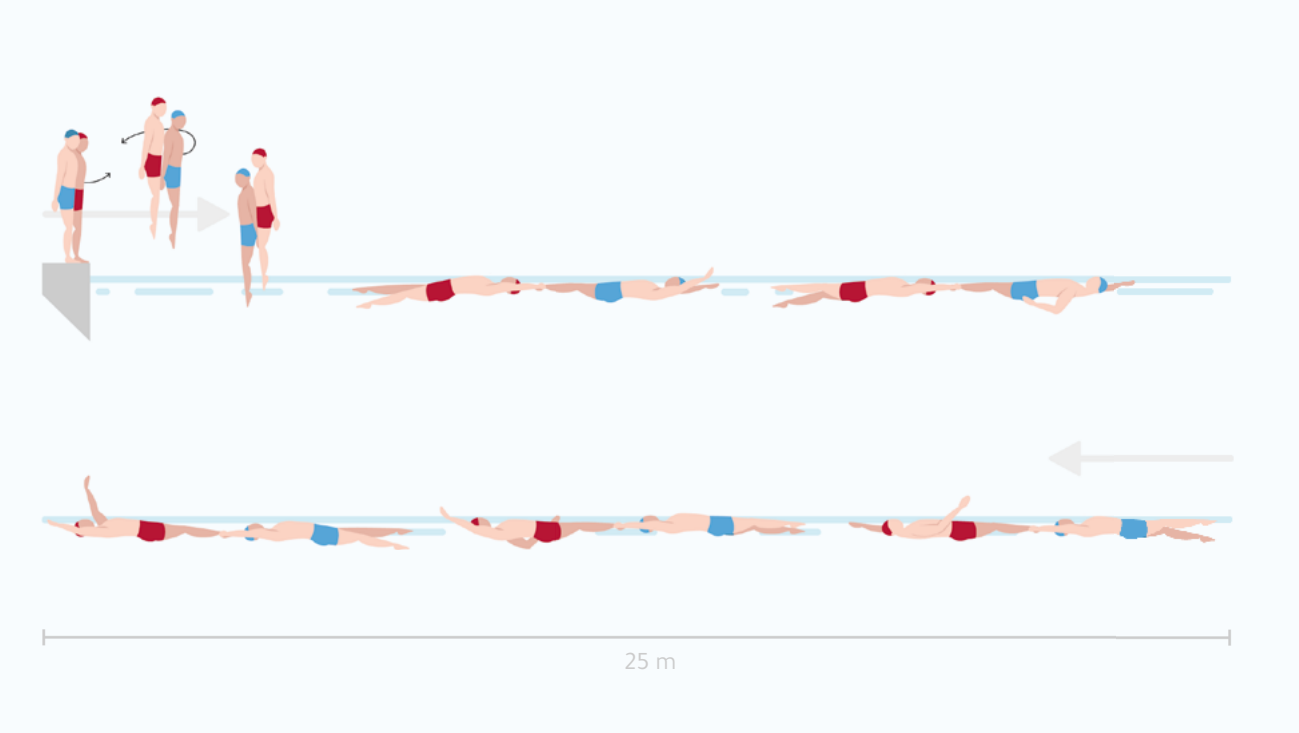
- Die Übung wird mit gekonnt bewertet, wenn der Jugendliche 50 m in Rückenlage schwimmt und dabei die Gleichschlag und Gleichzugbewegung ausführt

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C variiert das Fortbewegen in Rückenlage mit Antriebsformen, die die Jugendlichen aus dem Brustschwimmen bereits kennen. Ihre Umstellungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit werden gefordert und gefördert.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten, die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Nun beginnen die Jugendlichen mit beiden Armen gleichzeitig bis zum Oberschenkel durch das Wasser zu ziehen und sich dabei kräftig vom Wasser abzudrücken. Nach Beendigung des Zuges führen sie die Arme über Wasser parallel zurück in die Ausgangslage.
- Mit den Beinen erzeugen sie zusätzlichen Vortrieb durch regelmäßige Grätschbewegungen (Brustbeine in Rückenlage).
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen

AUFGABE D: GEDOPPELTES RÜCKENSCHWIMMEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt bewertet, wenn die Jugendlichen die Übung über die komplette Strecke gemeinsam ausführen und in Rückenlage insgesamt 50 m schwimmen. Dabei ist ein Wechsel der Positionen erforderlich

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe D überprüft die Fähigkeit des Rückenkraulschwimmen Könnens. Sie fordert von den Jugendlichen zusätzlich die Fähigkeiten, sich auf einen gemeinsamen Rhythmus zu verständigen und der Partnerin / dem Partner ohne Sichtkontakt im Wasser zu vertrauen.

- Auf ein Startkommando starten die Jugendlichen zu zweit mit einem gemeinsamen Fußsprung vom Beckenrand. In der Flugphase führen sie eine Drehung um 180 Grad (halbe Schraube) aus.

- Nach dem Eintauchen ins Wasser nehmen beide Jugendlichen die Rückenlage ein (Seestern). Ein Jugendlicher erfasst mit gestreckten Armen die Fußgelenke des Partners, so dass beide Jugendlichen hintereinander an der Wasseroberfläche liegen.

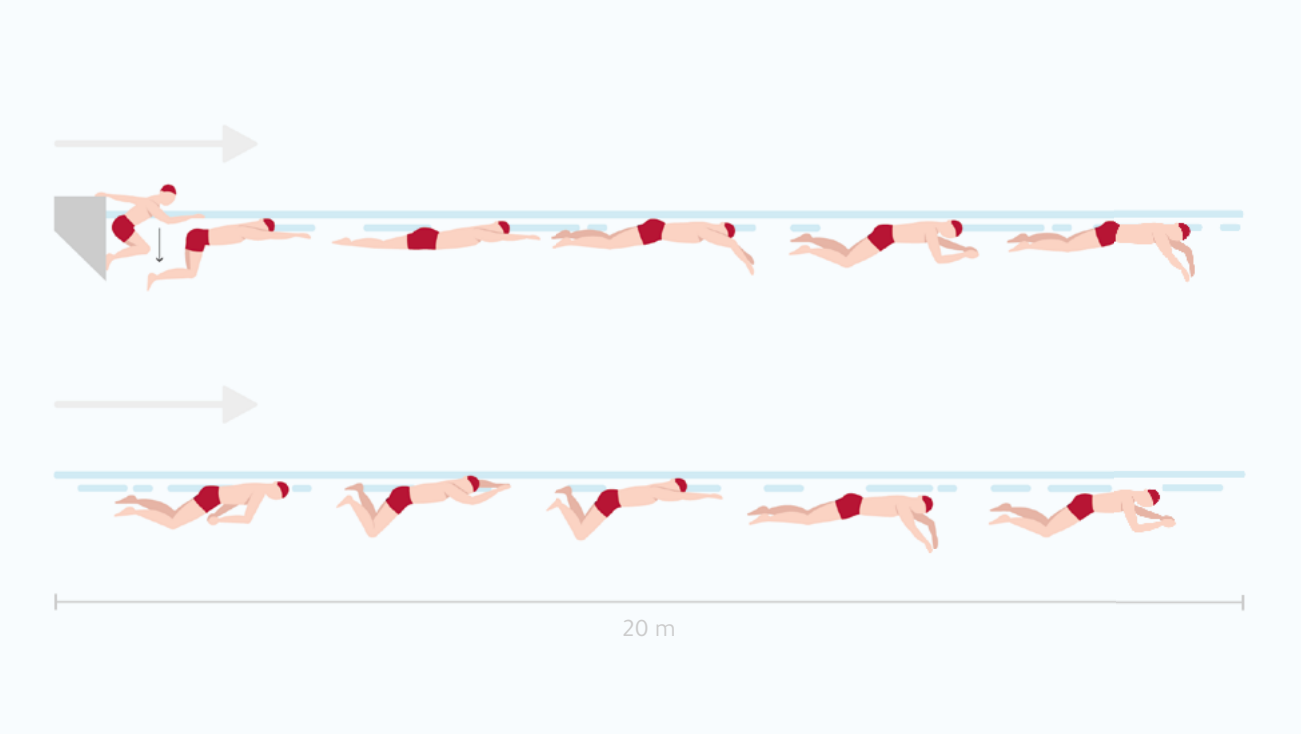
- So gekoppelt schwimmen beide Partner insgesamt eine Strecke von 50 m in Rückenlage, wobei ein Partner die Wechselzugbewegung der Arme ausführt und der andere Partner mit einer Wechselschlagbewegung der Beine für Antrieb sorgt (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 142).

- Nach 25 Metern erfolgt ein Rollenwechsel.

- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn beide Jugendlichen über die komplette Strecke gekoppelt in Rückenlage schwimmen und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

AUFGABE A: STRECKENTAUCHEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt" gewertet, wenn der Jugendliche über die gesamte Tauchstrecke mit allen Körperteilen unter der Wasseroberfläche verbleibt.

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Streckentauchen im Deutschen Schwimmpass in Silber gewertet werden.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A verlängert die Tauchstrecke auf 20 m und stellt damit höhere konditionelle Anforderungen an die Jugendlichen.

- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm nehmen sie in Vorhalte. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Ihren Blick richten sie in Schwimmrichtung.

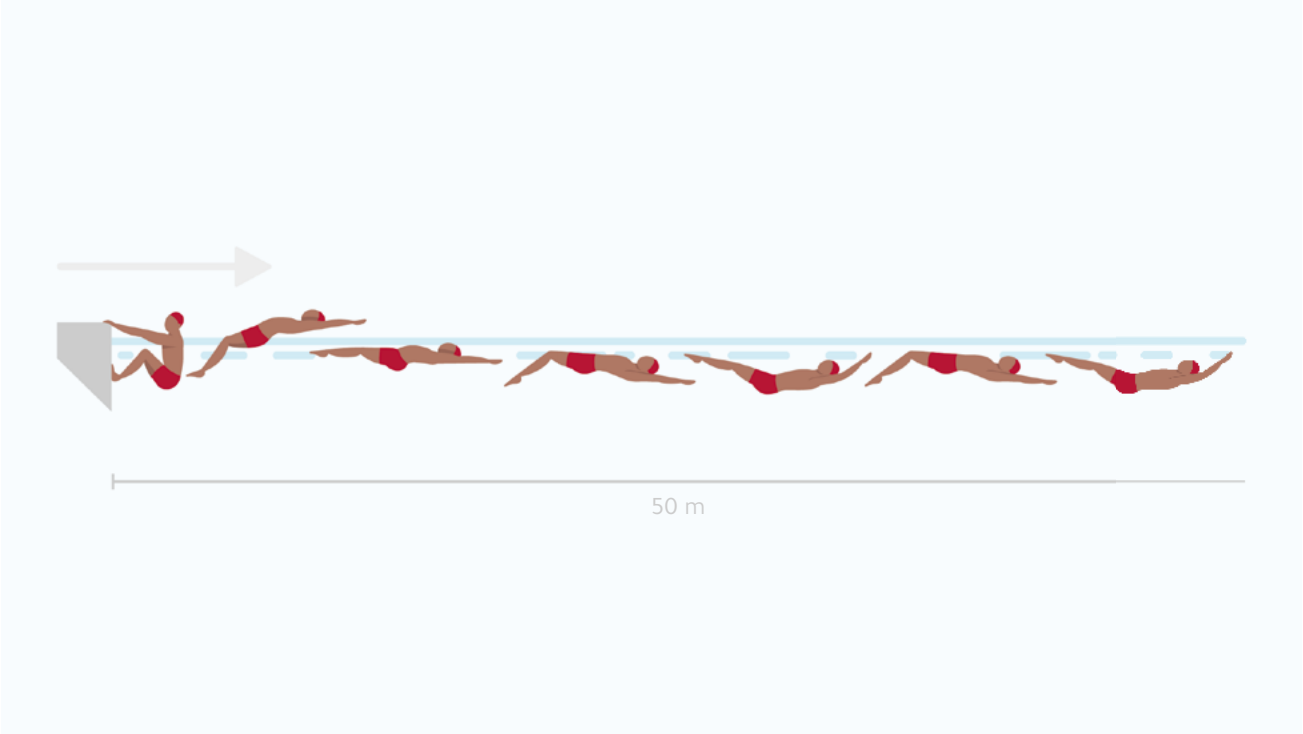
- Auf ein Startkommando schwingen die Jugendlichen ihren zweiten Arm nach vorn, tauchen mit dem gesamten Körper unter Wasser und stoßen sich dann kräftig von der Beckenwand ab.

- Mit Schwimmbewegungen (Tauchzügen) bewegen sie sich unterhalb der Wasseroberfläche über eine Strecke von 20 m zielgerichtet vorwärts. Dabei achten sie darauf, dass ihr Körper vollständig in das Wasser eingetaucht ist und auch ihr Hinterkopf und das Gesäß über die gesamte Strecke mit Wasser bedeckt sind.

- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sie die 20 m Markierung mit ihrer gesamten Körperlänge unter Wasser passiert haben.

AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

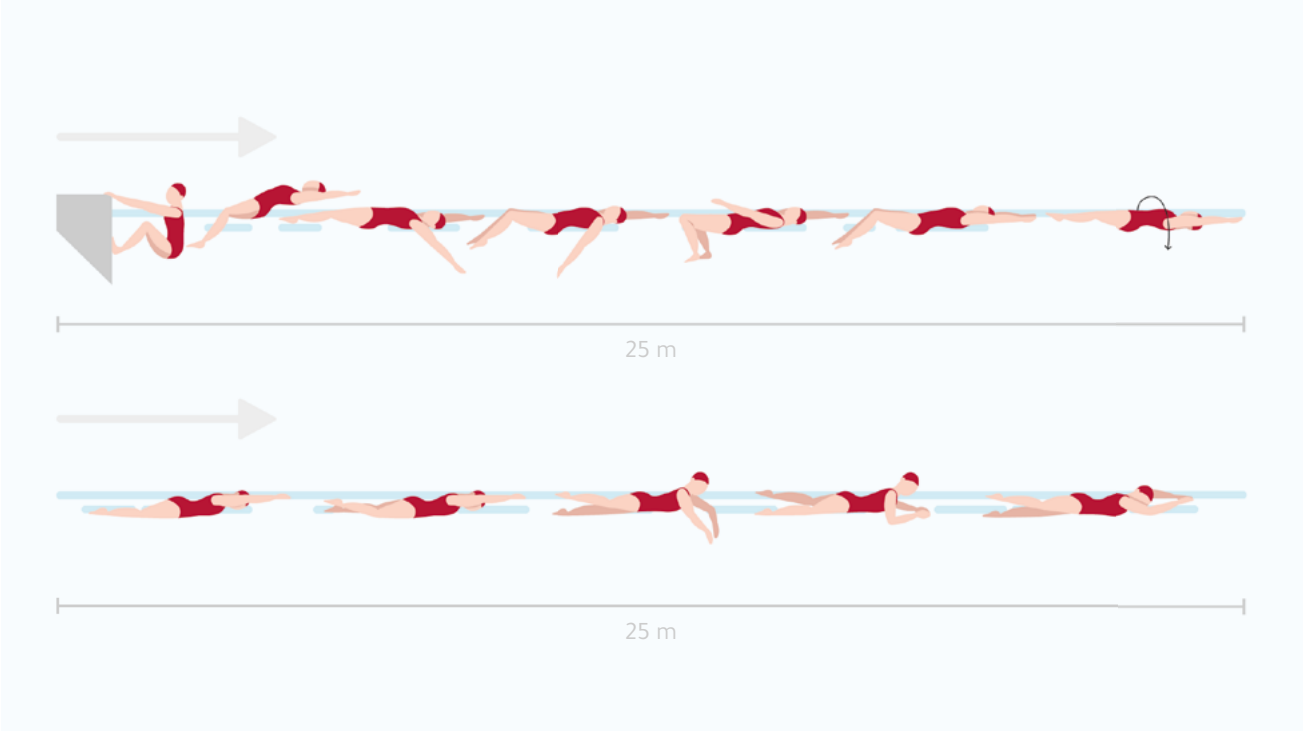
- Der Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn der Jugendliche die komplette Strecke den Vortrieb in Rückenlage durch die Körperwelle erzeugt.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe B entspricht der Übung zur Körperwelle, die auch in den beiden Klassenstufen zuvor gefordert wird. Dabei wird jedoch auf die unterstützende Wirkung der Kurzflossen verzichtet.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Jugendlichen eine Strecke von 50 m.
- Die Übung endet, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen.

AUFGABE C: SCHWIMMEN – VARIATION & KOMBINATION

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

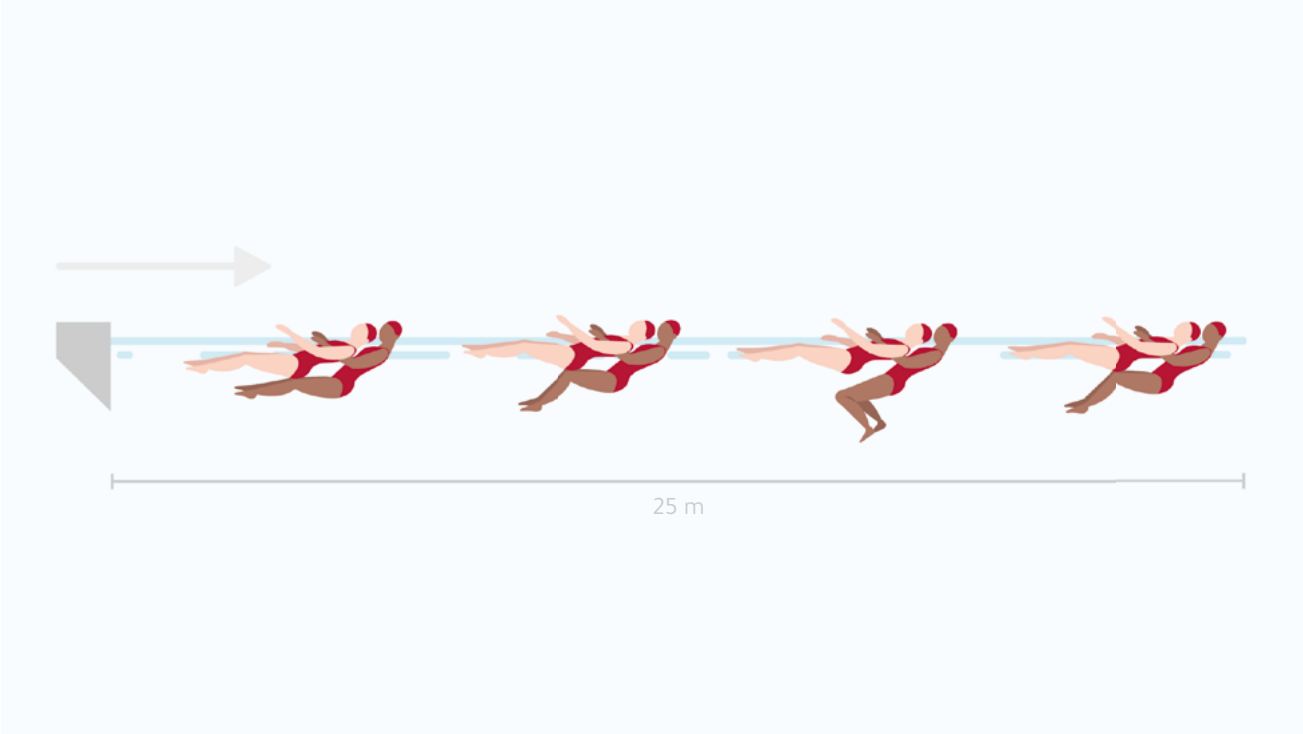
- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn die verschiedenen Antriebsbewegungen korrekt kombiniert ausgeführt und die Strecke von 50 m bewältigt wird.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe C fordert die Jugendlichen vielseitig koordinativ heraus und setzt eine bereits vielfältige Schwimmfertigkeit voraus.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten, die Arme schwingen in der Verlängerung des Körpers mit.
- Über eine Strecke von 25 m schwimmen die Jugendlichen in einer Koppelung eines wechselnden Armantriebs und einer Grätschbewegung der Beine in Rückenlage.
- Nach 25 m wechseln sie in die Bauchlage. In der Folge führen sie eine Brustarmzugbewegung aus und koppeln diese mit einer Wechselbeinschlagbewegung (Kraulbeine).
- Die Aufgabe ist beendet, wenn die Jugendlichen nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

AUFGABE D: TRANSPORTSCHWIMMEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Schüler*innenpaar, das die Übung zeitgleich im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt" bewertet, wenn beide Partner den anderen über jeweils 25 m transportieren, ohne das der zu Transportierende unter die Wasserlinie absinkt.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Auch für die Klassenstufen 9 und 10 ist die Aufgabe D eine Partner*innenaufgabe, die eine Hinführung zum Rettungsschwimmen und zur Fremdrettungsfähigkeit aufzeigt. Transportschwimmen ist eine Technik, die bei Personen angewandt wird, die ermüdet oder erschöpft, in der Regel aber noch ansprechbar sind.

- In der Aufgabe haben die Jugendlichen die Auswahl zwischen dem Ziehen oder dem Schieben. Für beide Optionen starten die Jugendlichen im Wasser. Der Transport erfolgt über 50 m, nach 25 m erfolgt ein Rollentausch.

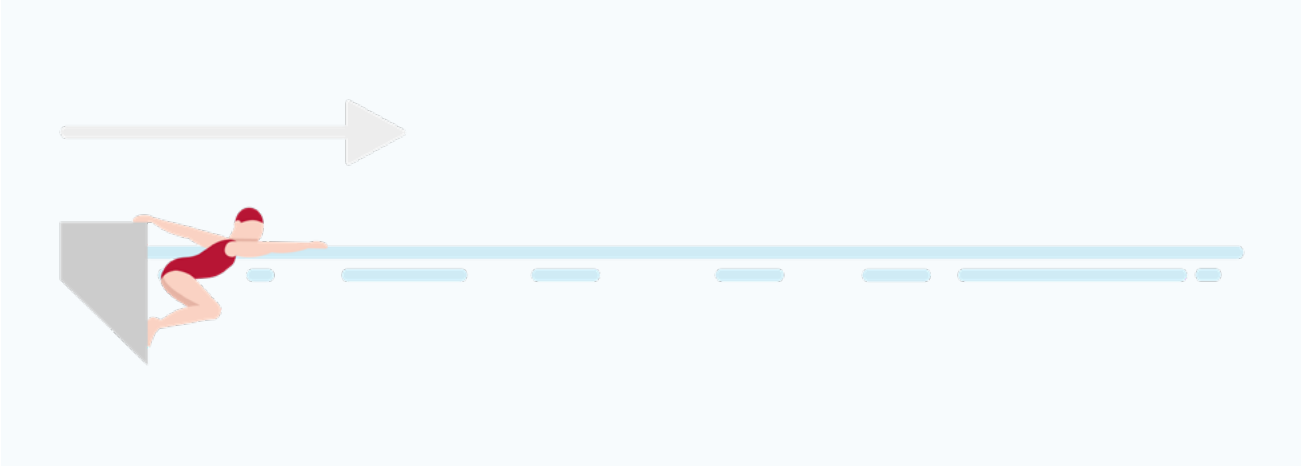
- Beim Schleppen transportieren die Jugendlichen den Partner mit einem Achselgriff. Dazu schwimmt der Jugendliche, der den Transport vornimmt in Rückenlage und greift seine*n Partner*in (ebenfalls in Rückenlage) mit beiden Händen von unten in oder vor den Achselhöhlen. Ihren / seinen Antrieb erzielt sie / er durch eine Grätsche der Beine (siehe Abbildung).

- Beim Ziehen legt die / der Jugendliche, die / der transportiert wird, seine Hände auf die Schultern des Transporteurs und begibt sich in die Rückenlage. Der Transporteur schwimmt in Brustschwimmtechnik und schiebt seine*n Partner*in vor sich her (hier nicht abgebildet).

- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen sich gegenseitig über jeweils 25 m transportieren und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.

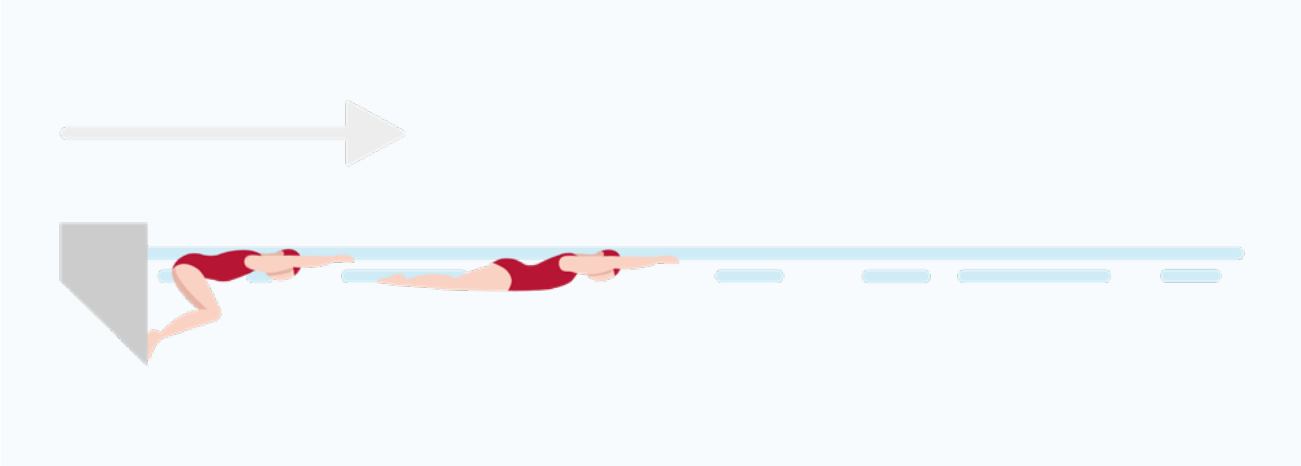
ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4



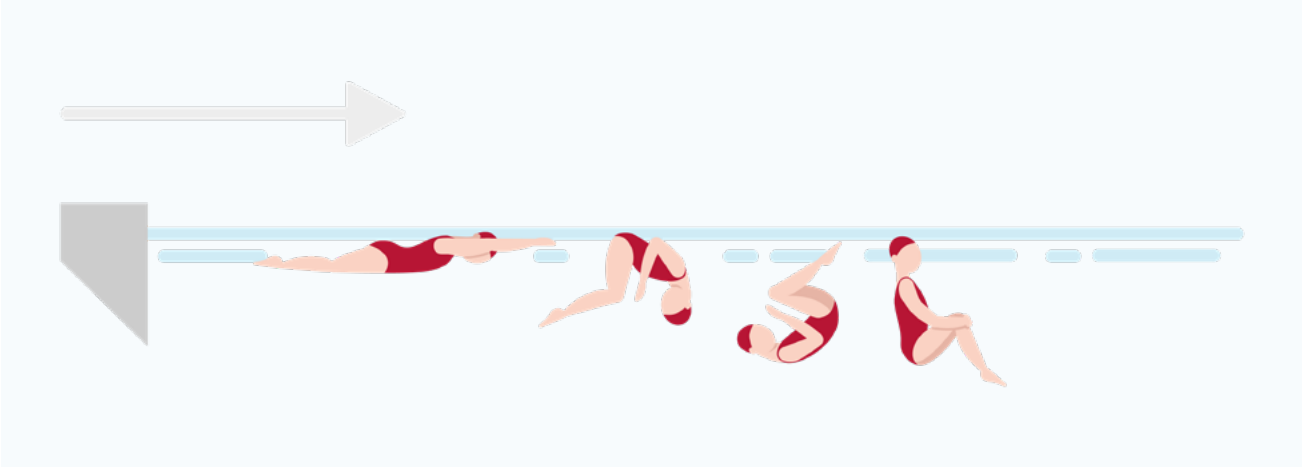
Phase 1: Ausgangsstellung

- Beine gehockt, beide Füße berühren mit der gesamten Fläche fest die Beckenwand.
- eine Hand am Beckenrand, die andere in Vorhalte.
- Blick in Schwimmrichtung.



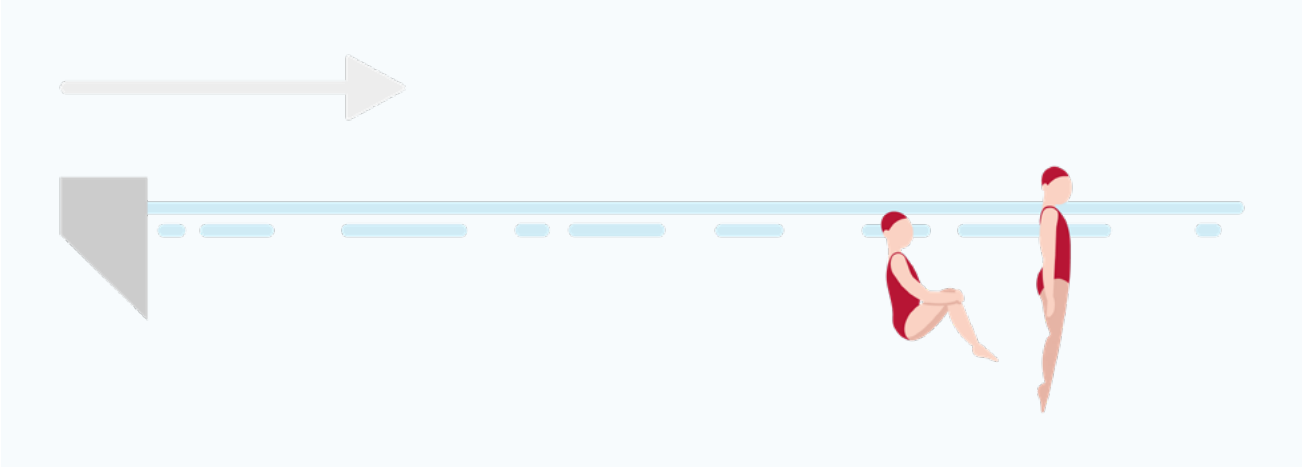
Phase 2: Abstoß und Gleiten in Bauchlage

- Kräftiger und zweckmäßiger Abstoß nach vorn in Schwimmrichtung.
- Gleiten in gestreckter und stabiler Körperlage.
- Kopf strömungsgünstig zwischen den Armen.



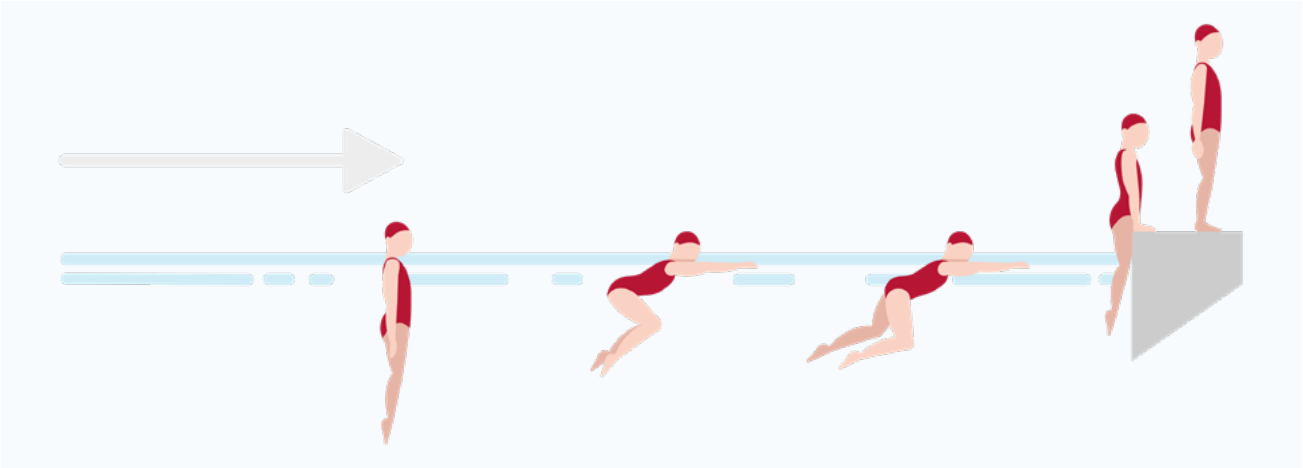
Phase 3: Rollbewegung vorwärts um die Körperbreitenachse

- Hüftimpuls mit Unterstützung der Hände (Paddeln).
- Kopfsteuerung durch Kinn an die Brust.
- Bewegung auf kleinstem Radius.



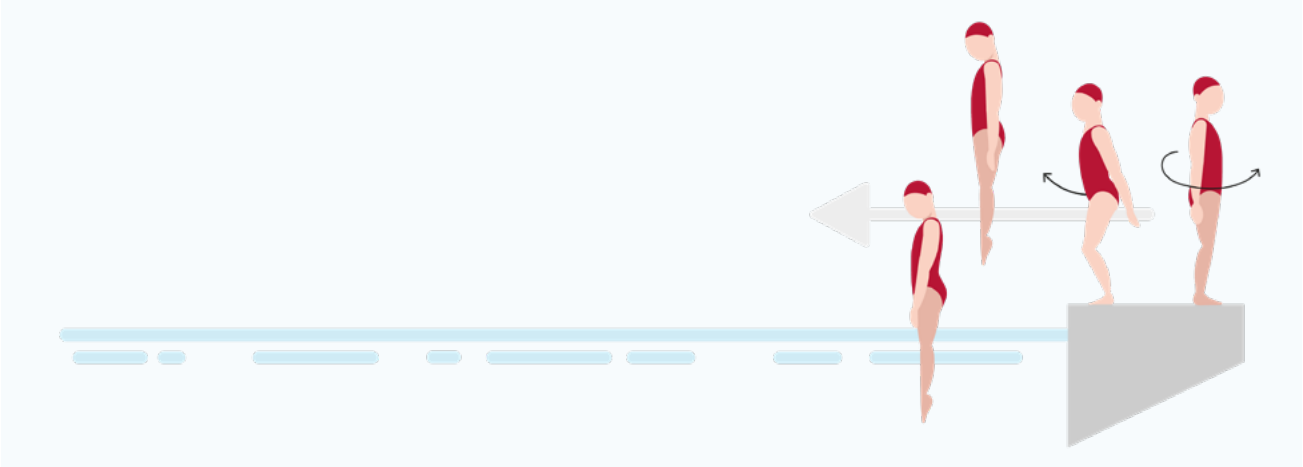
Phase 4: Auftauchen in einer senkrechten Körperposition im Wasser

- Rechtzeitige Beendigung der Rollbewegung.
- Orientierung und Blick in Schwimmrichtung.
- Aufrechte Körperposition kurzzeitig erhalten.



Phase 5: Fortbewegung an den Beckenrand und selbstständiges Verlassen des Wassers

- Beliebiges Fortbewegen zum Beckenrand.
- Ohne Hilfe von außen hangelnd und stützend das Wasser verlassen.
- Beidbeiniger fester Stand am Beckenrand.

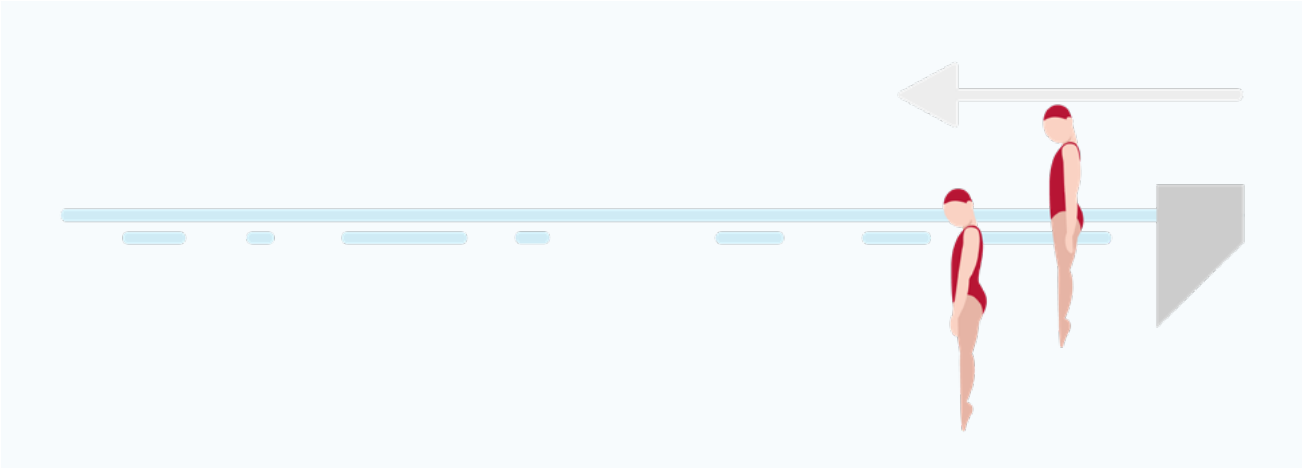


Phase 6: Absprung vom Beckenrand (fußwärts)

- Drehung um die Körperachse bis zur Blickrichtung zum Wasser.
- Blick auf den Tauchring im Wasser.
- Mutiger und kräftiger Absprung ins Wasser.
- Kräftiges Einatmen durch den Mund. während der Flugphase.

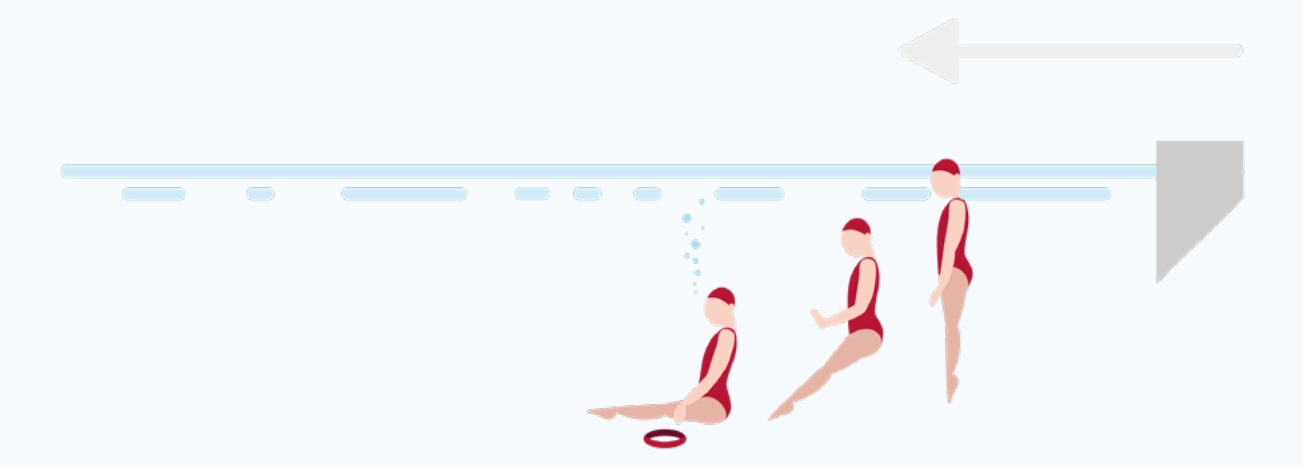
ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 3 und 4



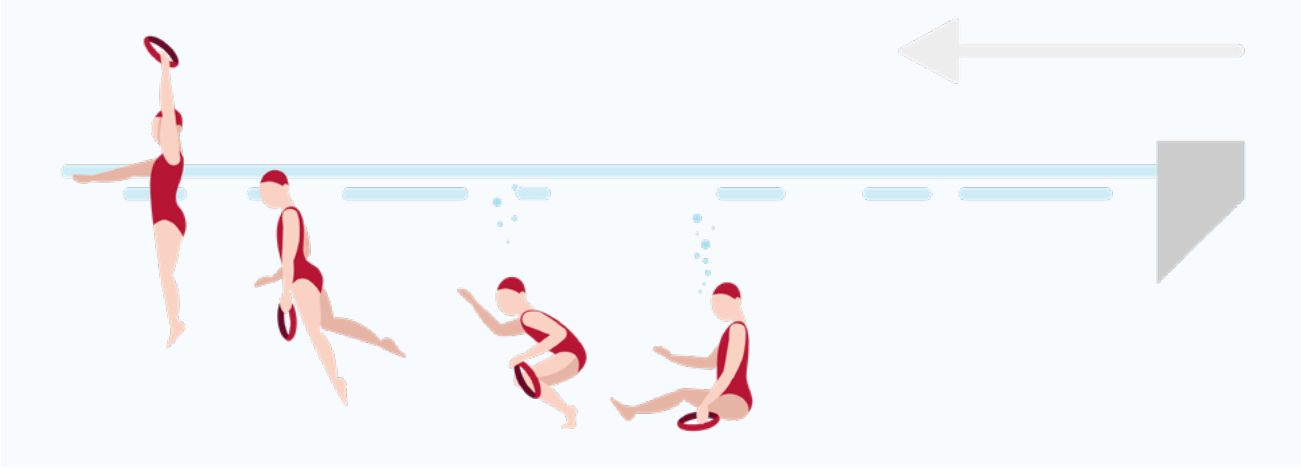
Phase 7: Eintauchen ins (tiefe) Wasser

- Widerstandsarmes (Spritzer freies) fußwärtiges Eintauchen in gestreckter Körperposition.
- Arme befinden sich beim Eintauchen dicht am Körper.



Phase 8: Gleiten in den Sitz

- Senkrechtes Gleiten in die aufrechte Sitzposition neben einem Tauchring.
- Deutlich erkennbare Sitzposition durch seitliches Paddeln halten.
- Bewusst rhytmische und kontinuierliche Ausatmung durch Mund und Nase.



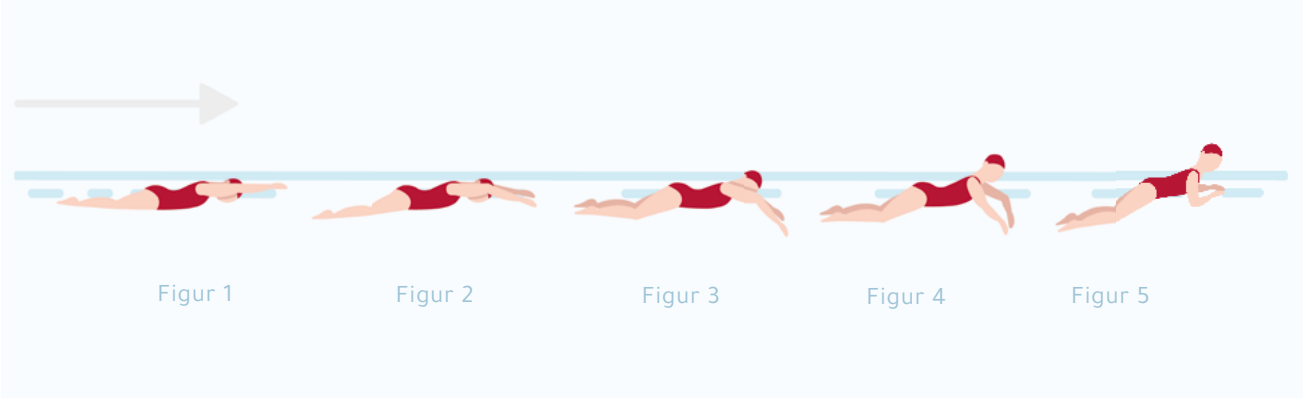
Phase 9: Aufnahme des Tauchrings und Auftauchen

- Erkennen und Ergreifen des Tauchrings mit einer oder beiden Händen.
- Kräftiger Abstoß vom Beckengrund mit beiden Füßen senkrecht nach oben.
- Deutlich erkennbare Präsentation des Tauchrings durch Hochhalten außerhalb der Wasseroberfläche.
- Drehen zum Beckenrand.
- Eigenständiges Verlassen des Beckens.

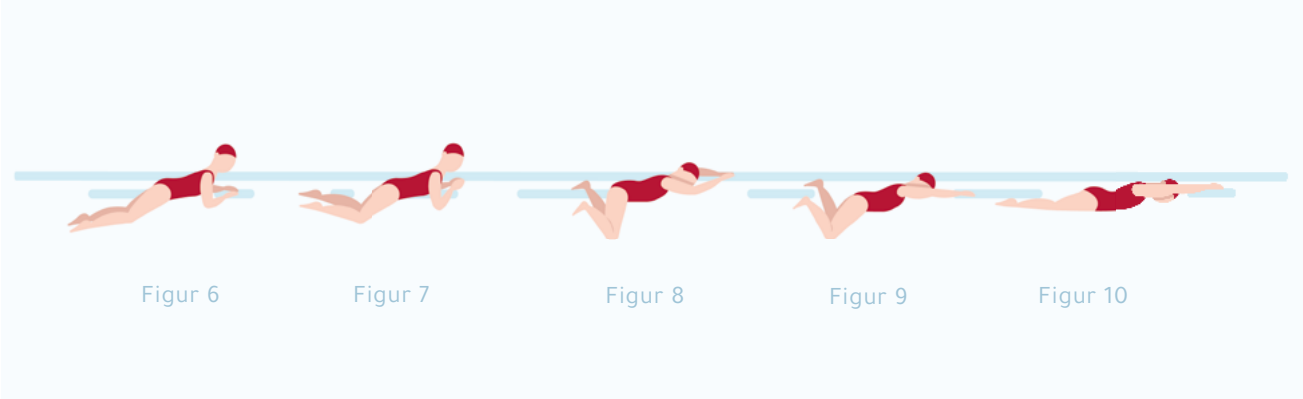
ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Brustschwimmen

Das Erlernen und Anwenden mindestens einer Schwimmart ist das Ziel der dritten Niveaustufe des Schwimmen Lernens. Angestrebt werden die Ausführung eines Sprungs ins Wasser und die anschließende Bewältigung einer Schwimmstrecke von mindestens 100 m in einer frei gewählten Schwimmart. Im **Schwimm-Wettbewerb** sind dazu ab der Klassenstufe 3 Übungsformen mit unterschiedlichen koordinativen Anforderungen vorgesehen. Der **Schwimm-Wettkampf** erfordert von Beginn an das Beherrschen mindestens einer Schwimmart.



Figur 1 Figur 2 Figur 3 Figur 4 Figur 5



Figur 6 Figur 7 Figur 8 Figur 9 Figur 10

Brustschwimmen

Das Brustschwimmen gehört zu den Gleichzug- und Gleichschlagschwimmarten. Im deutschsprachigen Raum wurde es zu Beginn des 19. Jahrhunderts wieder entdeckt und wird noch heute gehäuft als Erstschwimmart vermittelt. Das Erlernen einer wettkampfkonformen Ausführung ist jedoch anspruchsvoll und deshalb langwierig.

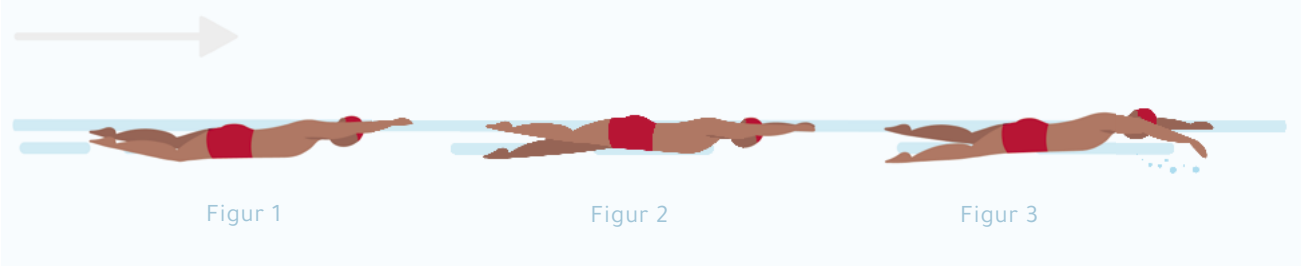
- **Armbewegung:** Zu Beginn des Armzugs zeigen die Handinnenflächen nach außen. Die Arme werden leicht nach außen gedreht (Fig. 1, 2). Im Weiteren ziehen die Hände nach außen, das Handgelenk und die Ellenbogen werden leicht gebeugt (Fig. 3). Die Hände ziehen bis neben den Kopf, dabei zeigen die Fingerspitzen zum Beckengrund (Fig. 4). Schließlich werden die Ellenbogen mit Schwung an den Körper gedrückt und die Hände vor der Brust zusammengeführt (Fig. 5, 6). Zum Abschluss werden die Arme zurück in die Ausgangsposition gestreckt (Fig. 7, 8).

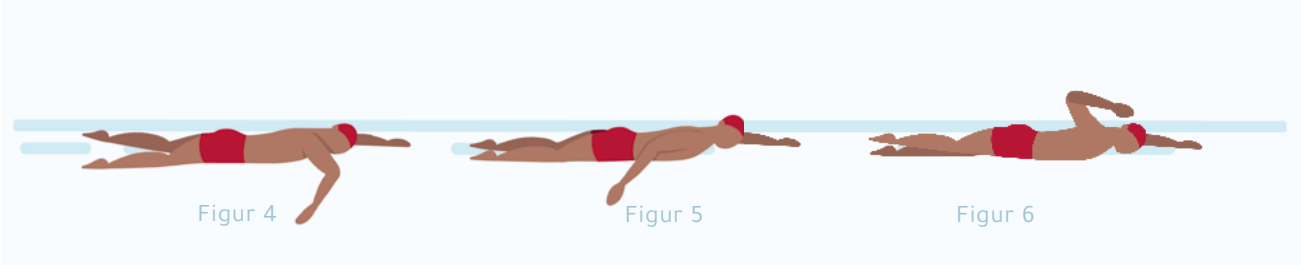
- **Beinbewegung:** Die Beinbewegung erzeugt im Vergleich mit den anderen Schwimmarten einen höheren Anteil am gesamten Vortrieb und sichert so eine bessere Wasserlage speziell bei jüngeren Kindern. Die Beine werden gleichzeitig im Kniegelenk gebeugt und die Fersen zum Gesäß hin angezogen (Fig. 6, 7). Die Knie sind dabei leicht geöffnet. Dann werden die Füße nach außen gedreht. Zum Abschluss werden die Beine schwungvoll gegrätscht und schnellkräftig zusammengeführt. Am Ende der Bewegung sind die Beine und Füße gestreckt (Fig. 8-10).

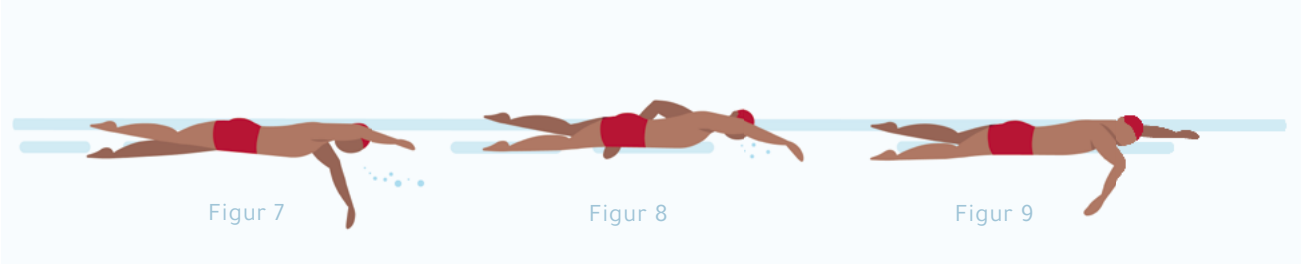
- **Atmung:** Das Einatmen erfolgt in der Zug- und Druckphase, das Ausatmen in der Rückholphase der Arme durch Mund und Nase ins Wasser.

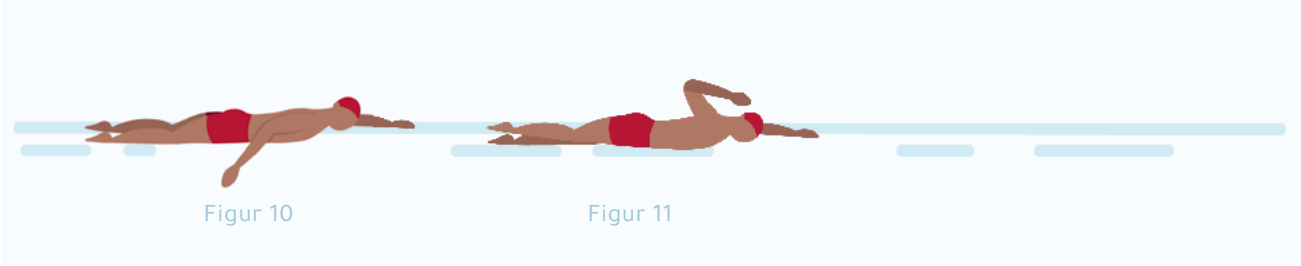
ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Kraulschwimmen









Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen ist eine Wechselzug- und Wechselschlagschwimmart. Es ist bei korrekter Bewegungsausführung die „schnellste" Schwimmart. Im Wettkampfsport wird das Kraulschwimmen deshalb regelmäßig bei allen Freistilstrecken gewählt, da das Regelwerk diesbezüglich keine konkreten Vorgaben über den Bewegungsablauf gibt.

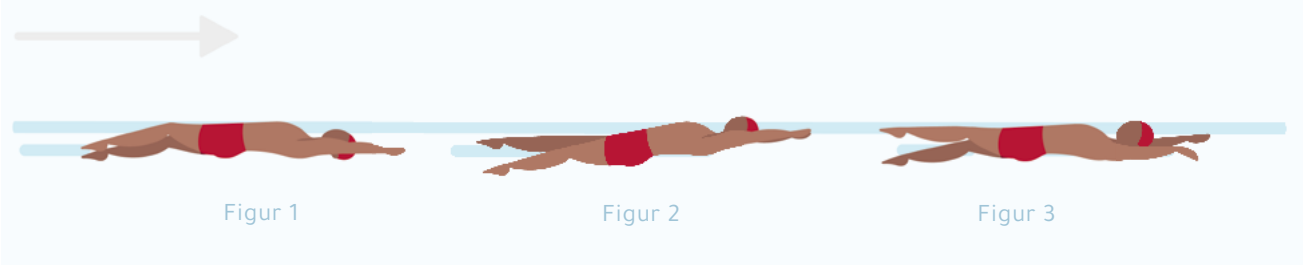
- **Armbewegung:** Die Arme werden in der Verlängerung der Schulter gestreckt. Die Hand taucht mit den Fingerspitzen zuerst ins Wasser ein (Fig. 3). Die Hand wird in Richtung des Beckengrundes gesenkt, das Handgelenk und der Ellenbogen leicht gebeugt, um das Wasser zu fassen. Im weiteren Verlauf zieht die Hand unter der „gleichen" Körperhälfte an der Hüfte vorbei in Richtung der Füße (Fig. 4). Dabei „überholt" sie den Ellenbogen, der Arm wird bis an den Oberschenkel gestreckt (Fig. 5). Die Hand verlässt neben dem Oberschenkel das Wasser (Fig. 8) und wird über Wasser wieder in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 11).

- **Beinbewegung:** Aus dem Gleiten in flacher, widerstandsarmer Körperlage erfolgt eine kontinuierliche wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung. Dazu werden die Beine aus dem Hüftgelenk gebeugt und wieder gestreckt. Die Füße sind übergestreckt und leicht zueinander gedreht.

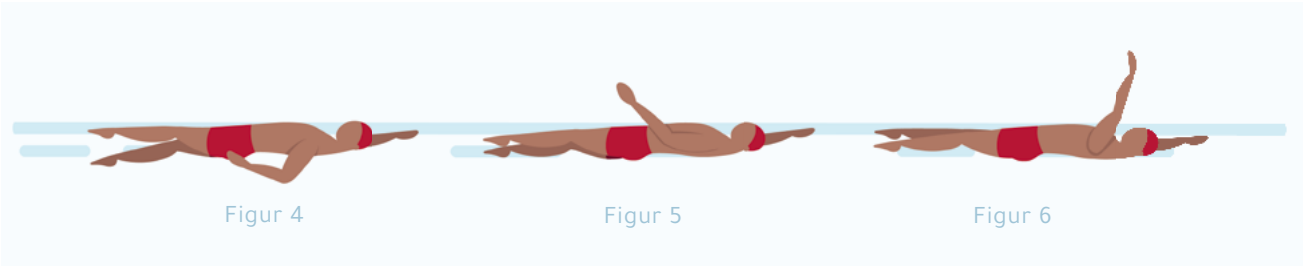
- **Atmung:** Das Einatmen beginnt am Ende der Druckphase (Fig. 5). Dazu wird der Kopf leicht zur Seite gedreht. Mit dem nach vorn schwingenden Arm dreht der Kopf zurück in die Ausgangsposition (Fig. 6) und die Ausatmung erfolgt durch Mund und Nase ins Wasser. Die Atmung erfolgt rhythmisch alle zwei, drei oder vier Armzüge.

ANLAGE: SCHWIMMARTEN

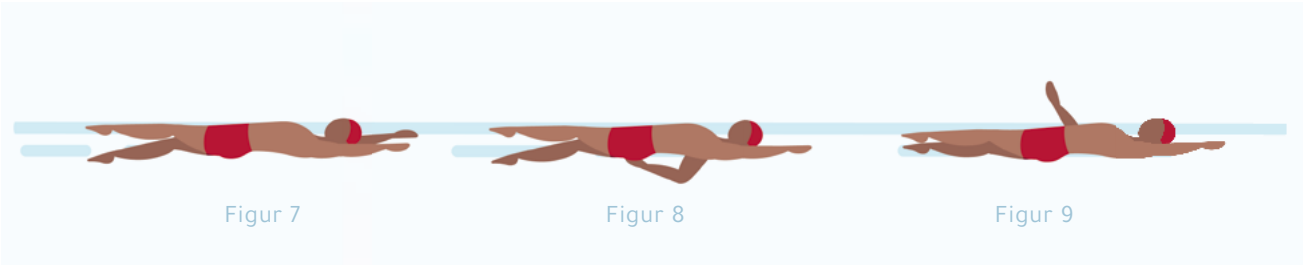
Rückenkraulschwimmen



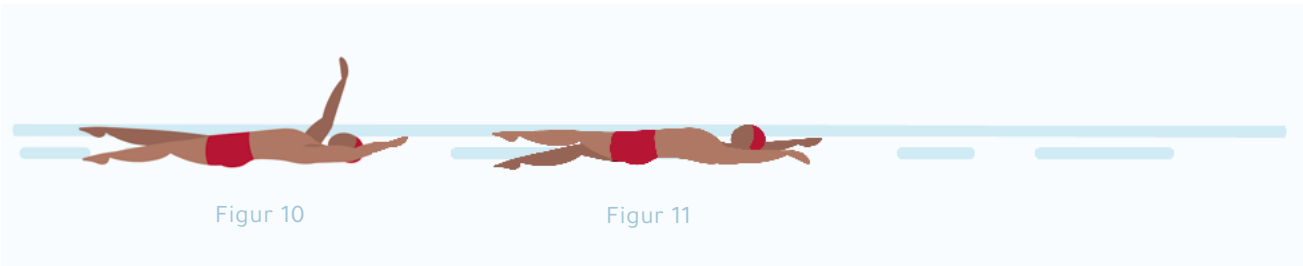
Figur 1 Figur 2 Figur 3



Figur 4 Figur 5 Figur 6



Figur 7 Figur 8 Figur 9



Figur 10 Figur 11

Rückenkraulschwimmen

Das Rückenkraulschwimmen ist die Wechselzug- und Wechselschlagbewegung in Rückenlage. Entwickelt hat sich das Rückenkraulschwimmen aus der beiderseits gleichzeitigem Armzug in Kombination mit einer Grätschbewegung der Beine (analog der Beingrätsche beim Brustschwimmen). Diese Schwimmtechnik, die heute „Altdeutsch" genannt wird, hat im Wettkampfsport keine Bedeutung mehr.

- **Armbewegung:** Der Arm wird in der Verlängerung der Schulter gestreckt, die Hand setzt leicht gewölbt, der kleine Finger zuerst, zum Wasserfassen ein (Fig. 3). Der Arm wird so gebeugt, dass die Handinnenfläche zu den Füßen zeigt, dann zieht die Hand parallel zur Körperlängsachse bis zum Oberschenkel (Fig. 8). Dort wird die Hand, den Daumen voran, wieder aus dem Wasser gehoben und in einem großen Bogen (Fig. 5, 6) zurück in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 7).

- **Beinbewegung:** Aus dem Gleiten in flacher, widerstandsarmer Körperlage erfolgt eine kontinuierliche wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung. Dazu werden die Beine aus dem Hüftgelenk gebeugt und wieder gestreckt. Die Füße sind übergestreckt und leicht zueinander gedreht.

- **Atmung:** Die Atmung beim Rückenschwimmen erfolgt rhythmisch. Die Körperlage ermöglicht eine tiefe Einatmung durch den Mund während des Zuges eines Armes und eine kontinuierliche Ausatmung (durch Mund und Nase) beim Zug des anderen Armes.

ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Delfinbewegung

Figur 1-6

Figur 7-12

Delfinbewegung

Die Delfinbewegung, die auch als Körperwelle bezeichnet wird, kann als Vorstufe zum Delfin- oder Schmetterlingsschwimmen (Butterfly) betrachtet werden. Sie kann in Bauch- (Fig. 1-6) oder Rückenlage (Fig. 7-12) ausgeführt werden.

Die Delfinbewegung ist ein kontinuierliches Auf- und Abschlängeln des Körpers durch das Wasser, die durch ein rhythmisches Vor- und Zurückneigen des Kopfes gesteuert wird. Die dabei entstehende wellenförmige Bewegung setzt sich über die Wirbelsäule und die Hüfte bis zu den Beinen fort und wird durch einen dynamischen Kick aus dem Fußgelenk abgeschlossen. Der vortriebsbringende Impuls entsteht im Rumpf und wird auf die Beine übertragen.

Die Abdruckfläche der Füße kann durch den Einsatz von Kurzflossen vergrößert werden (vgl. Aufgabe B in der Klassenstufe 7 und 8). Der Kick, der einwärts gedrehten Füße erinnert an den Abdruck der Delfine in ihrer Vorwärtsbewegung und begründet die Namensgebung.

7.9 HINWEISE FÜR DIE TEILNAHME VON KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT SONDERPÄDAGOGISCHEM FÖRDERBEDARF

In der Sportart Schwimmen kann das Format Wettbewerb an Förderschulen/-zentren bzw. auch von Kindern und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarfen, die eine Regelschule besuchen, durchgeführt werden. Da der Wettbewerb anders als der Wettkampf nicht normiert ist, können die vorgegebenen Übungen im Einzelfall modifiziert und an die vorliegenden Beeinträchtigungen angepasst werden. Oft ist es schon ausreichend, erkannte Barrieren abzubauen.

Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf Sehen

- Für Materialien (Bälle, Tauchringe), die bei Aufgaben im Wasser benötigt werden, sollten Neonfarben ausgesucht werden.

- Für die Aufgaben, in denen die Schüler*innen auf eine Beckenwand zuschwimmen, bedarf es zusätzlicher Hilfsmittel, mit denen den Kindern und Jugendlichen taktile Hinweise auf einen Richtungswechsel oder ein Ende der Aufgabe gegeben werden können.

Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf Hören

- Bei Starts bedarf es zusätzlich zum akustischen Signal eines optischen Signals (Gestik, Lichtzeichen, ...).

- Aufgrund möglicher Gleichgewichtsprobleme sollte auf die Wahl der Tauchübungen verzichtet werden.

Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf körperlich-motorische Entwicklung

- Kinder und Jugendliche, die wegen ihrer Beeinträchtigung Aufgaben nicht mit einem Sprung vom Beckenrand oder Startblock beginnen können, dürfen die Übung aus dem Wasser vom Beckenrand starten.

- Für Kinder und Jugendliche mit einer Spastik ist ausreichend warmes Wasser zu nutzen.

- Bei einer Funktionseinschränkung der Gliedmaßen benötigen die Kinder und Jugendlichen eventuell zusätzliche Auftriebshilfen.

Beispiele für Kinder und Jugendliche mit Förderbedarf geistige Entwicklung

- Komplexe Übungen müssen eventuell kleinschrittig aufgeteilt werden. Dabei wird jeder der Schritte bepunktet und am Ende auf der Basis der erzielten Punkte eine Entscheidung über das Bestehen der Gesamtübung getroffen.

7.9.1 Möglichkeiten zur Leistungsermittlung

Die Wettbewerbsaufgaben in der Sportart Schwimmen werden mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet. Dabei dürfen alle Kinder und Jugendlichen an allen Wettbewerbsaufgaben teilhaben.

Sollten Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer Beeinträchtigung Aufgabenteile nicht ausführen können, müssen die bewertenden Lehrkräfte eine pädagogische Entscheidung treffen. Sie können Aufgabenteile individualisieren und sie an die real vorliegende Beeinträchtigung anpassen oder sie können die Aufgabenteile, die aufgrund dieser Beeinträchtigung nicht ausführbar sind, verzichten. Die Bewertung der veränderten Aufgabe erfolgt nach analog angepassten Kriterien.

7.10 AUSWERTUNG

Schule / ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse / Gruppe: _____ Datum: _____

Zahl der Teilnehmenden: _____

gewählte Übungen: A) _____ C) _____

B) _____ D) _____

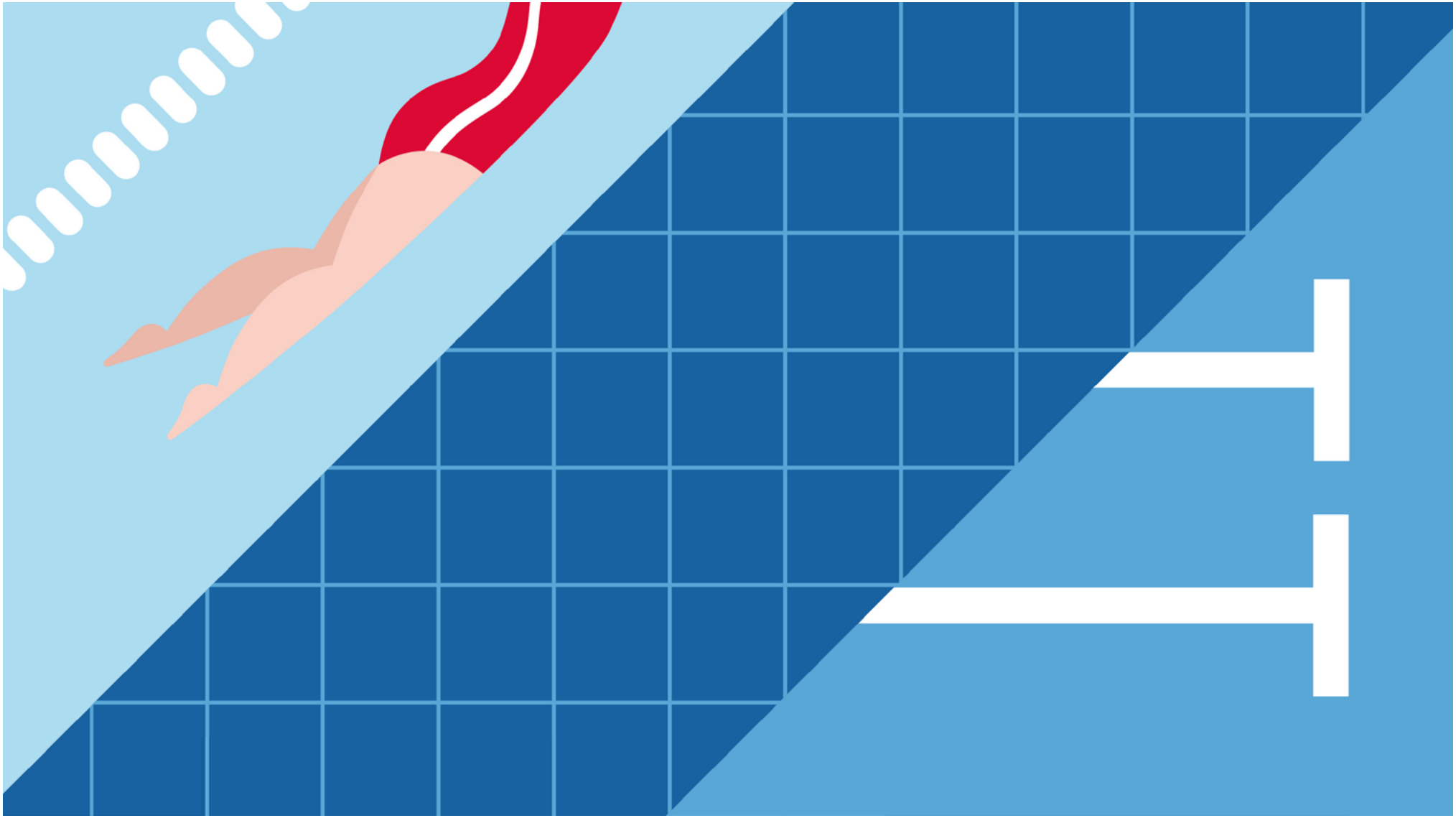
	Namen der Schülerin / des Schülers	Ergebnis				Anzahl der mit „gekonnt" bewerteten Übungen	Ehren-urkunde	Sieger-urkunde	Teilnahme-urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									

	Namen der Schülerin / des Schülers	Ergebnis				Anzahl der mit „gekonnt“ bewerteten Übungen	Ehren-urkunde	Sieger-urkunde	Teilnahme-urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									

SCHWIMMEN

8. Wettkampf Schwimmen

Deutscher Schwimm-Verband e.V.



8.1 ERLÄUTERUNGEN

Allgemeines

Der Schwimm-Wettkampf bei den Bundesjugendspielen (BJS) orientiert sich vorrangig am pädagogischen Prinzip der Leistungserfahrung, berücksichtigt aber auch Aspekte zur Verbesserung der eigenen Wahrnehmung und dem Bewältigen von Wagnissen. Er nutzt dazu Teile des Landesvielseitigkeitstest (LVT) und des Standard Wettkampf-Programms im Deutschen Schwimm-Verband e.V.

Für alle Kinder und Jugendlichen ist eine ihrem Alter und Geschlecht entsprechende Wettkampfkarte anzulegen. Dort tragen die Kampfrichter*innen die erzielten Wettkampfergebnisse ein. Die Vorlagen dazu sind auf den Seiten 150 ff. abgedruckt.

In die Wertung der Bundesjugendspiele gehen drei der vier angebotenen Aufgaben ein, so dass jedes Kind und jede/r Jugendliche über die Möglichkeit eines Streichergebnisses verfügt. Die zu erbringenden Leistungsanforderungen sind für Mädchen und Jungen gleich. Geschlechterspezifische Unterschiede werden in der Wettkampf-Wertung berücksichtigt. An allen Aufgaben können auch Kinder und Jugendliche der verschiedenen Förderschwerpunkte teilhaben (inklusives Angebot, siehe Seite 174 ff.).

Der Schwimm-Wettkampf sollte erst dann durchgeführt werden, wenn in der Schwimmausbildung alle Kinder und Jugendlichen die dritte Niveaustufe (Basisstufe Schwimmen können) erreicht haben.

Folgende Aufgaben sind von den Kindern und Jugendlichen auszuführen:

a) Kurze Schwimmstrecke (Schnellkraft)
b) Längere Schwimmstrecke (Ausdauer)
c) Körperlage im Wasser
d) Streckentauchen (Koordination)

Die für die einzelnen Jahrgänge vorgesehenen Anforderungen sind aus der nachstehenden Übersicht zu ersehen.

Alter	Kurze Schwimmstrecke (Schnellkraft)	Längere Schwimmstrecke (Ausdauer)	Körperlage im Wasser	Koordination
10 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	200 m Freistilschwimmen	25 m Beinbewegung	Streckentauchen
11 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	200 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
12 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
13 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
14 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
15 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
16 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
17 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	400 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
18 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	800 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
19 Jahre	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	800 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen
20 Jahre und älter	25 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	800 m Freistilschwimmen	100 m wahlweise Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen	Streckentauchen

Alle Altersangaben beziehen sich immer auf das Geburtsjahr der Kinder und Jugendlichen.
Die erzielten Leistungen sind im Wettkampf-Jahr auch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (DSA) und des Deutschen Schwimmpasses anrechenbar.

Hinweise zur Durchführung und Wertung

- Bei der „kurzen Schwimmstrecke" (Schnellkraft) bietet der Wettkampf den Kindern und Jugendlichen Wahlmöglichkeiten zwischen den drei Schwimmarten (Brustschwimmen, Kraulschwimmen oder Rückenkraulschwimmen) an. Ein Wechsel der Schwimmart ist während der Durchführung dieser Übung nicht zulässig und führt zur Disqualifikation (0 Punkte).

- Bei der Ausdauer-Schwimmstrecke ist den Kindern und Jugendlichen die Schwimmart freigestellt. Sie ist deshalb mit Freistil bezeichnet. Die Kinder und Jugendlichen können bei dieser Übung auch während der Durchführung beliebig oft die Antriebsform wechseln.

- Bei der Übung zur „Körperlage im Wasser" ist in der Altersgruppe 10 Jahre die Schwimmart freigestellt. In den Altersgruppen ab 11 Jahre gelten die Bestimmungen analog zur Schnellkraft-Übung.

- Die Koordinationsaufgabe erfordert von den Kindern und Jugendlichen die Koppelung mehrerer Teilaspekte. Sie stellt Ansprüche an die Gleitfähigkeit sowie die Orientierungsfähigkeit. Sie öffnet die Perspektive, Wagnisse einzugehen und diese erfolgreich zu bewältigen.

- Soweit es die örtlichen Verhältnisse erlauben, sollen die Wettkämpfe an einem Tag durchgeführt werden.

- **Bestimmungen für die Koordinationsübung (Streckentauchen):**
  - Der Start der Koordinationsübung (Streckentauchen) beginnt mit dem Abtauchen und dem Abstoßen vom Beckenrand.
  - Beim Start ist darauf zu achten, dass eine Hyperventilation (durch hektisches Einatmen) vermieden wird.
  - Als Streckenendpunkt wird der Punkt angenommen, an dem der Kopf der Kinder und Jugendlichen die Wasseroberfläche wieder durchstößt.
  - Es wird nur die Strecke gemessen, bei der sich der komplette Körper unter der Wasseroberfläche befindet. Beim Auftauchen von Teilen des Kopfes oder des Rumpfes wird die bis dahin erreichte Strecke gewertet.

Materialbedarf

Für die Durchführung des Schwimm-Wettkampfes werden folgende Materialien benötigt:

- Hallen- oder Freibad mit einer Länge von mindestens 25 Meter Länge (mindestens 4 Bahnen)
- Trennleinen
- pro Bahn eine Stoppuhr
- seitliche Markierungen für die Tauchstrecke

Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in sowie Sieger- und Teilnahmeurkunden vergeben.
Für die Ehrenurkunde sind mindestens 27 Punkte erforderlich.
Für die Siegerurkunde sind mindestens 15 Punkte erforderlich.
Die Teilnahmeurkunde erhalten Kinder und Jugendliche bis 14 Punkten.

Bestimmungen für Kampfrichter*innen

Soweit keine abweichenden Angaben gemacht werden, gelten die Wettkampfbestimmungen (WB) des Deutschen Schwimm-Verbandes.

- Ist beim Start der Brust- und Kraulstrecken keine ausreichende Wassertiefe gegeben (1,80 m), erfolgt der Start aus dem Wasser.

- Die von den Kindern und Jugendlichen erreichte Leistung ist in der dafür vorgesehenen Zeile der Wettkampfkarte einzutragen. Danach ist der Punktwert zu ermitteln und ebenfalls einzutragen.

- Den Punkten „1" bis „15" ist in der Wertungstabelle eine Zeit bzw. Strecke zugeordnet. Nur bei Erreichen dieser Zeit oder Strecke wird die entsprechende Punktzahl vergeben. Bei Ergebnissen, die von den vorgegebenen Zeit- und Streckenangaben der Wertungstabelle abweichen, ist zur Ermittlung des Punktwerts auf- bzw. abzurunden.

- Die Möglichkeit der Vergabe von Teil- oder Sonderpunkten besteht nicht.

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
10 Jahre	25 m Brust-schwimmen	01:02,0	00:59,3	00:56,6	00:53,9	00:51,3	00:48,6	00:45,9	00:43,2	00:40,5	00:37,8	00:35,1	00:32,5	00:29,8	00:27,1	00:24,4		
	25 m Kraul-schwimmen	01:01,0	00:58,0	00:55,0	00:52,0	00:49,1	00:46,1	00:43,1	00:40,1	00:37,1	00:34,1	00:31,1	00:28,2	00:25,2	00:22,2	00:19,2		
	25 m Rücken-schwimmen	01:02,0	00:59,2	00:56,3	00:53,5	00:50,7	00:47,9	00:45,0	00:42,2	00:39,4	00:36,5	00::33,7	00:30,9	00:28,1	00:25,2	00:22,4		
	200 m Freistil	11:00,0	10:26,1	09:52,3	09:18,4	08:44,6	08:10,7	07:36,9	07:03,0	06:29,2	05:55,3	05:21,4	04:47,6	04:13,7	03:39,9	03:06,0		
	25 m Beinbewegung	00:59,0	00:57,0	00:55,0	00:53,0	00:51,0	00:49,0	00:47,0	00:45,0	00:43,0	00:41,0	00:39,0	00:37,0	00:35,0	00:33,0	00:31,0		
	Strecken-tauchen	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	15,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
11 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:59,5	00:56,9	00:54,3	00:51,7	00:49,1	00:46,5	00:43,9	00:41,3	00:38,7	00:36,1	00:33,5	00:30,9	00:28,3	00:25,7	00:23,1		
	25 m Kraul-schwimmen	00:58,5	00:55,6	00:52,7	00:49,8	00:47,0	00:44,1	00:41,2	00:38,3	00:35,4	00:32,5	00:29,6	00:26,8	00:23,9	00:21,0	00:18,1		
	25 m Rücken-schwimmen	00:59,5	00:56,7	00:53,9	00:51,2	00:48,4	00:45,6	00:42,8	00:40,1	00:37,3	00:34,5	00:31,7	00:28,9	00:26,2	00:23,4	00:20,6		
	200 m Freistil	09:30,0	09:01,6	08:33,2	08:04,9	07:36,5	07:08,1	06:39,7	06:11,3	05:42,9	05:14,6	04:46,2	04:17,8	03:49,4	03:21,0	02:52,7		
	100 m Brust	03:59,0	03:49,1	03:39,1	03:29,2	03:19,3	03:09,3	02:59,4	02:49,5	02:39,5	02:29,6	02:19,7	02:09,7	01:59,8	01:49,9	01:40,0		
	100 m Kraul	03:53,0	03:42,0	03:31,1	03:20,1	03:09,2	02:58,2	02:47,3	02:36,3	02:25,3	02:14,4	02:03,4	01:52,5	01:41,5	01:30,6	01:19,6		
	100 m Rücken	03:59,0	03:48,3	03:37,6	03:27,0	03:16,3	03:05,6	02:54,9	02:44,2	02:33,5	02:22,9	02:12,2	02:01,5	01:50,8	01:40,1	01:29,4		
	Strecken-tauchen	6,0 m	6,5 m	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	16,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
12 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:57,5	00:55,0	00:52,4	00:49,9	00:47,4	00:44,8	00:42,3	00:39,7	00:37,2	00:34,7	00:32,1	00:29,6	00:27,1	00:24,5	00:22,0		
	25 m Kraul-schwimmen	00:54,5	00:51,9	00:49,2	00:46,6	00:43,9	00:41,3	00:38,6	00:36,0	00:33,4	00:30,7	00:28,1	00:25,4	00:22,8	00:20,1	00:17,5		
	25 m Rücken-schwimmen	00:57,5	00:54,8	00:52,1	00:49,4	00:46,7	00:44,0	00:41,3	00:38,7	00:36,0	00:33,3	00:30,6	00:27,9	00:25,2	00:22,5	00:19,8		
	400 m Freistil	16:00,0	15:16,2	14:32,5	13:48,7	13:04,9	12:21,2	11:37,4	10:53,7	10:09,9	09:26,1	08:42,4	07:58,6	07:14,8	06:31,1	05:47,3		
	100 m Brust	03:50,0	03:40,4	03:30,8	03:21,2	03:11,7	03:02,1	02:52,5	02:42,9	02:33,3	02:23,7	02:14,2	02:04,6	01:55,0	01:45,4	01:35,8		
	100 m Kraul	03:46,0	03:53,3	03:24,6	03:13,8	03:03,1	02:52,4	02:41,7	02:31,0	02:20,3	02:09,5	01:58,8	01:48,1	01:37,4	01:26,7	01:15,9		
	100 m Rücken	03:50,0	03:39,6	03:29,2	03:18,9	03:08,5	02:58,1	02:47,7	02:37,3	02:26,9	02:16,6	02:06,2	01:55,8	01:45,4	01:35,0	01:24,6		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
13 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:55,5	00:53,1	00:50,6	00:48,1	00:45,7	00:43,2	00:40,8	00:38,3	00:35,9	00:33,4	00:31,0	00:28,5	00:26,1	00:23,6	00:21,2		
	25 m Kraul-schwimmen	00:52,5	00:49,9	00:47,4	00:44,8	00:42,3	00:39,7	00:37,2	00:34,6	00:32,1	00:29,5	00:27,0	00:24,4	00:21,9	00:19,3	00:16,8		
	25 m Rücken-schwimmen	00:55,5	00:52,9	00:50,3	00:47,7	00:45,1	00:42,5	00:39,9	00:37,4	00:34,8	00:32,2	00:29,6	00:27,0	00:24,4	00:21,8	00:19,2		
	400 m Freistil	15:30,0	14;47,4	14:04,8	13:22,3	12:39,7	11:57,1	11:14,5	10:31,9	09:49,4	09:06,8	08:24,2	07:41,6	06:59,0	06:16,5	05:33,9		
	100 m Brust	03:41,0	03:31,8	03:22,6	03:13,3	03:04,1	02:54,9	02:45,7	02:36,5	02:27,2	02:18,0	02:08,8	01:59,6	01:50,3	01:41,1	01:31,9		
	100 m Kraul	03:37,0	03:26,7	03:16,5	03:06,2	02:55,9	02:45,6	02:35,4	02:25,1	02:14,8	02:04,5	01:54,3	01:44,0	01:33,7	01:23,4	01:13,2		
	100 m Rücken	03:41,0	03:31,1	03:21,0	03:11,2	03:01,3	02;51,4	02:41,4	02:31,5	02:21,6	02:11,6	02:01,7	01:51,8	01:41,9	01:31,9	01:22,0		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
14 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:53,5	00:51,2	00:48,8	00:46,5	00:44,1	00:41,8	00:39,4	00:37,1	00:34,8	00:32,4	00;30,1	00:27,7	00:25,4	00:23,0	00:20,7		
	25 m Kraul-schwimmen	00:50,5	00:48,1	00:45,6	00:43,2	00:40,8	00:38,4	00:35,9	00:33,5	00;31,1	00:28,6	00:26,2	00:23,8	00:21,4	00:18,9	00:16,5		
	25 m Rücken-schwimmen	00:54,5	00:51,9	00:49,4	00:46,8	00:44,3	00:41,7	00:39,2	00:36,6	00:34,1	00:31,5	00:29,0	00:26,4	00:23,9	00:21,3	00:18,8		
	400 m Freistil	15:00,0	14:19,0	13:38,0	12:57,0	12:15,9	11:34,9	10:53,9	10:12,9	09:31,9	08:50,9	08:09,9	07:28,8	06;47,8	06:06,8	05:25,8		
	100 m Brust	03:32,0	03:23,3	03:14,6	03:05,9	02;57,2	02:48,5	02:39,8	02:31,0	02:22,3	02:13,6	02:04,9	01:56,2	01:47,5	01:38,8	01:30,1		
	100 m Kraul	03:28,0	03:18,2	03:08,5	02:58,7	02:48,9	02:39,1	02:29,4	02:19,6	02:09,8	02:00,0	01:50,3	01:40,5	01:30,7	01:20,9	01:11,2		
	100 m Rücken	00:32,0	03:22,6	03:13,2	03:03,7	02:54,3	02:44,9	02:35,5	02:26,0	02:16,6	02:07,2	01:57,8	01:48,4	01:38,9	01:29,5	01:20,1		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
15 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:51,5	00:49,3	00:47,1	00:44,9	00:42,6	00:40,4	00:38,2	00:36,0	00:33,8	00:31,6	00:29,4	00:27,1	00:24,9	00:22,7	00:20,7		
	25 m Kraul-schwimmen	00:49,5	00:47,1	00:44,7	00:42,4	00:40,0	00:37,6	00:35,2	00:32,8	00:30,5	00:28,1	00:25,7	00:23,3	00:21,0	00:18,6	00:16,2		
	25 m Rücken-schwimmen	00:53,0	00:50,5	00:48,1	00:45,6	00:43,1	00:40,6	00:38,2	00:35,7	00:33,2	00:30,8	00:28,3	00:25,8	00:23,3	00:20,9	00:18,4		
	400 m Freistil	14:30,0	13:50,7	13:11,5	12:32,2	11:53,0	11:13,7	10:34,4	09:55,2	09:15,9	08:36,6	07:57,4	07:18,1	06:38,9	05:59,6	05:20,3		
	100 m Brust	03:23,0	03:14,2	03:06,6	02:58,5	02:50,3	02:42,1	02:33,9	02:25,7	02:17,6	02:09,4	02;01,2	01:53,0	01:44,8	01:36,7	01:28,5		
	100 m Kraul	03:19,0	03:09,8	03:00,6	02:51,4	02:42,2	02:33,0	02:23,8	02;14,5	02:05,3	01:56,1	01:46,9	01:37,7	01:28,5	01:19,3	01:10,1		
	100 m Rücken	03:23,0	03:14,2	03:05,3	02:56,5	02:47,6	02:28,8	02:29,9	02;21,1	02:12,2	02:03,4	01:54,5	01:45,7	01:36,9	01:28,0	01:19,2		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,50 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
16 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:49,3	00:47,2	00:45,1	00:43,0	00:41,0	00:38,9	00:36,8	00:34,7	00:32,6	00:30,5	00:28,4	00:26,4	00:24,3	00:22,2	00:20,1		
	25 m Kraul-schwimmen	00:47,1	00:44,9	00:42,7	00:40,5	00:38,3	00:36,1	00:33,9	00:31,6	00:29,4	00:27,2	00:25,0	00:22,8	00:20,6	00:18,4	00:16,2		
	25 m Rücken-schwimmen	00:50,5	00:48,2	00:45,9	00:43,6	00:41,3	00:39,0	00:36,7	00:34,5	00:32,2	00:29,9	00:27,6	00:25,3	00:23,0	00:20,7	00:18,4		
	400 m Freistil	14:00,0	13:22,7	12:45,4	12:08,1	11:30,8	10:53,4	10:16,1	09:38,8	09:01,5	08:24,2	07:46,9	07:09,6	06:32,3	05:54,9	05:17,6		
	100 m Brust	03:14,0	03:06,4	02:58,8	02:51,2	02:43,6	02:36,0	02:28,4	02:20,8	02:13,2	02:05,6	01:58,1	01:50,5	01:42,9	01:35,3	01:27,7		
	100 m Kraul	03:10,0	03:01,4	02:52,8	02:44,3	02:35,7	02:27,1	02:18,5	02:10,0	02:01,4	01:52,8	01:44,2	01:35,6	01:27,1	01:18,5	01:09,9		
	100 m Rücken	03:14,0	03:05,8	02:57,5	02:49,3	02:41,0	02:23,8	02:24,5	02:16,3	02:08,1	01:59,8	01:51,6	01:43,3	01:35,1	01:26,9	01:18,6		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
17 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:47,2	00:45,3	00:43,3	00:41,4	00:39,4	00:37,5	00:35,5	00:33,6	00:31,7	00:29,7	00:27,8	00:25,8	00:23,9	00:21,9	00:20,0		
	25 m Kraul-schwimmen	00:44,9	00:42,8	00:40,8	00:38,7	00:36,6	00:34,6	00:32,5	00:30,5	00:28,4	00:26,3	00:24,3	00:22,2	00:20,1	00:18,1	00:16,0		
	25 m Rücken-schwimmen	00:48,2	00:46,1	00:43,9	00:41,8	00:39,6	00:37,5	00:35,3	00:33,2	00:31,1	00:28,9	00:26,8	00:24,6	00:22,5	00:20,3	00:18,2		
	400 m Freistil	13:30,0	12:54,8	12:19,6	11:44,4	11:09,2	10:34,0	09:58,8	09:23,6	08:48,4	08:13,2	07:38,0	07:02,8	06:27,5	05:52,3	05:17,1		
	100 m Brust	03:05,0	02:58,0	02:51,0	02:44,0	02:37,0	02:30,0	02:23,0	02:16,1	02:09,1	02:02,1	01:55,1	01:48,1	01:41,1	01:34,1	01:27,1		
	100 m Kraul	03:01,0	02:53,0	02:45,1	02:37,1	02:29,2	02:21,2	02:13,3	02:05,3	01:57,4	01:49,4	01:41,5	01:33,5	01:25,6	01:17,6	01:09,7		
	100 m Rücken	03:05,0	02:57,3	02:49,7	02:42,0	02:34,3	02:26,7	02:19,0	02:11,3	02:03,7	01:56,0	01:48,3	01:40,7	01:33,0	01:25,3	01:17,7		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
18 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:45,3	00:43,5	00:41,7	00:39,9	00:38,0	00:36,2	00:34,4	00:32,6	00:30,8	00:29,0	00:27,2	00:25,3	00:23,5	00:21,7	00:19,9		
	25 m Kraul-schwimmen	00:42,8	00:40,9	00:39,0	00:37,1	00:35,1	00:33,2	00:31,3	00:29,4	00:27,5	00:25,6	00:23,7	00:21,7	00:19,8	00:17,9	00:16,0		
	25 m Rücken-schwimmen	00:46,1	00:44,1	00:42,1	00:40,1	00:38,1	00:36,1	00:34,1	00:32,2	00:30,2	00:28,2	00:26,2	00:24,2	00:22,2	00:20,2	00:18,2		
	800 m Freistil	25:00,0	23:59,1	22:58,2	21:57,3	20:56,5	19:55,6	18:54,7	17:53,8	16:52,9	15:52,0	14:51,1	13:50,2	12:49,4	11:48,5	10:47,6		
	100 m Brust	02:56,0	02:49,6	02:43,2	02:36,8	02:30,4	02:24,0	02:17,6	02:11,2	02:04,8	01:58,4	01:52,1	01:45,7	01:39,3	01:32,9	01:26,5		
	100 m Kraul	02:52,0	02:44,6	02:37,3	02:29,9	02:22,6	02:15,2	02:07,9	02:00,5	01:53,2	01:45,8	01:38,4	01:31,1	01:23,7	01:16,4	01:09,0		
	100 m Rücken	02:56,0	02:48,9	02:41,9	02:34,8	02:27,8	02:20,7	02:13,6	02:06,6	01:59,5	01:52,5	01:45,4	01:38,4	01:31,3	01:24,2	01:17,2		
	Strecken-tauchen	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	14,0 m	14,5 m	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	20,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
19 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:45,3	00:43,5	00:41,7	00:39,9	00:38,0	00:36,2	00:34,4	00:32,6	00:30,8	00:29,0	00:27,2	00:25,3	00:23,5	00:21,7	00:19,9		
	25 m Kraul-schwimmen	00:42,8	00:40,9	00:39,0	00:37,1	00:35,1	00:33,2	00:31,3	00:29,4	00:27,5	00:25,6	00:23,7	00:21,7	00:19,8	00:17,9	00:16,0		
	25 m Rücken-schwimmen	00:46,1	00:44,1	00:42,1	00:40,1	00:38,1	00:36,1	00:34,1	00:32,2	00:30,2	00:28,2	00:26,2	00:24,2	00:22,2	00:20,2	00:18,2		
	800 m Freistil	22:30,0	21:39,1	20:48,2	19:57,3	19:06,4	18:15,5	17:24,6	16:33,7	15:42,8	14:51,9	14:01,0	13:10,1	12:19,2	11:28,3	10:37,4		
	100 m Brust	02:47,0	02:41,2	02:35,3	02:29,5	02:23,7	02:17,8	02:12,0	02:06,1	02:00,3	01:54,5	01:48,6	01:42,8	01:37,0	01:31,1	01:25,3		
	100 m Kraul	02:43,0	02:36,2	02:29,4	02:22,6	02:15,9	02:09,1	02:02,3	01:55,5	01:48,7	01:41,9	01:35,1	01:28,4	01:21,6	01:14,8	01:08,0		
	100 m Rücken	02:47,0	02:40,5	02:34,0	02:27,5	02:21,0	02:14,5	02:08,0	02:01,5	01:55,0	01:48,5	01:42,0	01:35,5	01:29,0	01:22,5	01:16,0		
	Strecken-tauchen	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	14,0 m	14,5 m	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	17,0 m	17,5 m	18,0 m	18,5 m	22,5 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Mädchen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
20 Jahre und älter	25 m Brust-schwimmen	00:45,3	00:43,5	00:41,7	00:39,9	00:38,0	00:36,2	00:34,4	00:32,6	00:30,8	00:29,0	00:27,2	00:25,3	00:23,5	00:21,7	00:19,9		
	25 m Kraul-schwimmen	00:42,8	00:40,9	00:39,0	00:37,1	00:35,1	00:33,2	00:31,3	00:29,4	00:27,5	00:25,6	00:23,7	00:21,7	00:19,8	00:17,9	00:16,0		
	25 m Rücken-schwimmen	00:46,1	00:44,1	00:42,1	00:40,1	00:38,1	00:36,1	00:34,1	00:32,2	00:30,2	00:28,2	00:26,2	00:24,2	00:22,2	00:20,2	00:18,2		
	800 m Freistil	20:00,0	19:19,1	18:38,1	17:57,2	17:16,3	16:35,4	15:54,4	15:13,5	14:32,6	13:51,6	13:10,7	12:29,8	11:48,9	11:07,9	10:27,0		
	100 m Brust	02:38,0	02:32,7	02:27,4	02:22,1	02:16,8	02:11,5	02:06,7	02:00,9	01:55,6	01:50,3	01:45,0	01:39,7	01:34,4	01:29,1	01:23,8		
	100 m Kraul	02:43,0	02:36,1	02:29,3	02:22,4	02:15,6	02:08,7	02:01,9	01:55,0	01:48,1	01:41,3	01:34,4	01:27,6	01:20,7	01:13,9	01:07,0		
	100 m Rücken	02:38,0	02:32,1	02:26,1	02:20,2	02:14,2	02:08,3	02:02,3	01:56,4	01:50,5	01:44,5	01:38,6	01:32,6	01:26,7	01:20,7	01:14,8		
	Strecken-tauchen	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	17,0 m	17,5 m	18,0 m	18,5 m	19,0 m	19,5 m	20,0 m	20,5 m	21,0 m	21,5 m	25,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
10 Jahre	25 m Brust-schwimmen	01:02,0	00:59,3	00:56,7	00:54,0	00:51,3	00:48,6	00:46,0	00:43,3	00:40,6	00:38,0	00:35,3	00:32,6	00:29,9	00:27,3	00:24,6		
	25 m Kraul-schwimmen	01:01,0	00:58,0	00:55,0	00:52,0	00:49,0	00:46,0	00:43,0	00:40,0	00:37,0	00:34,0	00:31,0	00:28,0	00:25,0	00:22,0	00:19,0		
	25 m Rücken-schwimmen	01:02,0	00:59,2	00:56,3	00:53,5	00:50,6	00:47,8	00:44,9	00:42,1	00:39,2	00:36,4	00:33,5	00:30,7	00:27,8	00:25,8	00:22,1		
	200 m Freistil	11:00,0	10:26,1	09:52,2	09:18,3	08:44,4	08:10,4	07:36,5	07:02,6	06:28,7	05:54,8	05:20,9	04:47,0	04:13,1	03:39,2	03:05,2		
	25 m Beinbewegung	00:59,0	00:57,0	00:55,0	00:53,0	00:51,0	00:49,0	00:47,0	00:45,0	00:43,0	00:41,0	00:39,0	00:37,0	00:35,0	00:33,0	00:31,0		
	Strecken-tauchen	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	15,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
11 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:59,5	00:56,9	00:54,3	00:51,7	00:49,1	00:46,5	00:43,9	00:41,3	00:38,6	00:36,0	00:33,4	00:30,8	00:28,2	00:25,6	00:23,0		
	25 m Kraul-schwimmen	00:58,5	00:55,6	00:52,7	00:49,8	00:46,9	00:44,0	00:41,1	00:38,2	00:35,3	00:32,4	00:29,5	00:26,6	00:23,7	00:20,8	00:17,9		
	25 m Rücken-schwimmen	00:59,5	00:56,7	00:53,9	00:51,1	00:48,4	00:45,6	00:42,8	00:40,0	00:37,2	00:34,4	00:31,6	00:28,9	00:26,1	00:23,3	00:20,5		
	200 m Freistil	09:30,0	09:00,8	08:31,6	08:02,5	07:33,3	07:04,1	06:34,9	06:05,7	05:36,6	05:07,7	04:38,2	04:09,0	03:39,8	03:10,6	02:41,4		
	100 m Brust	03:59,0	03:50,4	03:41,8	03:33,3	03:24,7	03:16,1	03:07,5	02:58,9	02:50,4	02:41,8	02:33,2	02:24,6	02:16,0	02:07,5	01:58,9		
	100 m Kraul	03:53,0	03:42,9	03:32,8	03:22,7	03:12,6	03:02,5	02:52,4	02:42,3	02:32,2	02:22,1	02:12,0	02:01,9	01:51,8	01:41,7	01:31,6		
	100 m Rücken	03:59,0	03:49,5	03:39,9	03:30,4	03:20,9	03:11,3	03:01,8	02:52,3	02:42,7	02:33,2	02:23,7	02:14,1	02:04,6	01:55,1	01:45,6		
	Strecken-tauchen	6,0 m	6,5 m	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0m	12,5 m	16,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
12 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:57,0	00:54,4	00:51,9	00:49,3	00:46,8	00:44,2	00:41,7	00:39,1	00:36,6	00:34,0	00:31,5	00:28,9	00:26,4	00:23,8	00:21,3		
	25 m Kraul-schwimmen	00:55,5	00:52,7	00:50,0	00:47,2	00:44,4	00:41,7	00:38,9	00:36,1	00:33,4	00:30,6	00:27,9	00:25,1	00:22,3	00:19,6	00:16,8		
	25 m Rücken-schwimmen	00:57,0	00:54,3	00:51,6	00:48,9	00:46,2	00:43,5	00:40,8	00:38,1	00:35,4	00:32,7	00:30,0	00:27,3	00:24,6	00:21,9	00:19,2		
	400 m Freistil	16:00,0	15:15,3	14:30,7	13:46,0	13:01,3	12:16,6	11:32,0	10:47,3	10:02,6	09:17,9	08:33,3	07:48,6	07:03,9	06:19,2	05:34,6		
	100 m Brust	03:50,0	03:40,3	03:30,5	03:20,8	03:11,0	03:01,3	02:51,5	02:41,8	02:32,0	02:22,3	02:12,5	02:02,8	01:53,0	01:43,3	01:33,5		
	100 m Kraul	03:46,0	03:35,1	03:24,2	03:13,3	03:02,4	02:51,6	02:40,7	02:29,8	02:18,9	02:08,0	01:57,1	01:46,2	01:35,3	01:24,4	01:16,6		
	100 m Rücken	03:50,0	03:40,0	03:29,9	03:19,9	03:09,8	02:59,8	02:49,8	02:39,7	02:29,7	02:19,7	02:09,6	01:59,6	01:49,5	01:39,5	01:29,5		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
13 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:54,5	00:52,0	00:49,6	00:47,1	00:44,7	00:42,2	00:39,8	00:37,3	00:34,9	00:32,4	00:30,0	00:27,5	00:25,1	00:22,6	00:20,2		
	25 m Kraul-schwimmen	00:53,0	00:50,4	00:47,7	00:45,1	00:42,4	00:39,8	00:37,1	00:34,5	00:31,9	00:29,2	00:26,6	00:23,9	00:21,3	00:18,6	00:16,0		
	25 m Rücken-schwimmen	00:54,0	00:51,4	00:48,9	00:46,3	00:43,8	00:41,2	00:38,7	00:36,1	00:33,5	00:31,0	00:28,4	00:25,9	00:23,3	00:20,8	00:18,2		
	400 m Freistil	15:30,0	14:46,7	14:03,4	13:20,2	12:36,9	11:53,6	11:10,3	10:27,0	09:43,8	09:00,5	08:17,2	07:33,9	06:50,7	06:07,4	05:24,1		
	100 m Brust	03:41,0	03:31,5	03:22,0	03:12,5	03:03,0	02:53,6	02:44,1	02:34,6	02:25,1	02:15,6	02:06,1	01:56,6	01:47,1	01:37,6	01:28,1		
	100 m Kraul	03:37,0	03:26,5	03:15,9	03:05,4	02:54,9	02:44,4	02:33,8	02:23,3	02:12,8	02:02,2	01:51,7	01:41,2	01:30,7	01:20,1	01:09,6		
	100 m Rücken	03:41,0	03:30,8	03:20,6	03:10,5	03:00,3	02:50,1	02:39,9	02:29,7	02:19,5	02:09,4	01:59,2	01:49,0	01:38,8	01:28,6	01:18,5		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
14 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:51,5	00:49,2	00:46,9	00:44,6	00:42,3	00:40,0	00:37,7	00:35,4	00:33,1	00:30,8	00:28,5	00:26,2	00:23,9	00:21,6	00:19,3		
	25 m Kraul-schwimmen	00:50,0	00:47,5	00:45,0	00:42,6	00:40,1	00:37,6	00:35,1	00:32,6	00:30,2	00:27,7	00:25,2	00:22,7	00:20,3	00:17,8	00:15,3		
	25 m Rücken-schwimmen	00:51,0	00:48,6	00:46,2	00:43,8	00:41,5	00:39,1	00:36,7	00:34,3	00:31,9	00:29,5	00:27,1	00:24,8	00:22,4	00:20,0	00:17,6		
	400 m Freistil	15:00,0	14:18,1	13:36,2	12:54,3	12:12,4	11:30,6	10:48,7	10:06,8	09:24,9	08:43,0	08:01,1	07:19,2	06:37,3	05:55,4	05:13,6		
	100 m Brust	03:32,0	03:22,9	03:13,8	03:04,7	02:55,6	02:46,5	02:37,3	02:28,2	02:19,1	02:10,0	02:00,9	01:51,8	01:42,7	01:33,6	01:24,5		
	100 m Kraul	03:28,0	03:17,9	03:07,9	02:57,8	02:47,8	02:37,7	02:27,6	02:17,6	02:07,5	01:57,4	01:47,4	01:37,3	01:27,3	01:17,2	01:07,1		
	100 m Rücken	03:32,0	03:22,2	03:12,5	03:02,7	02:52,9	02:43,2	02:33,4	02:23,7	02:13,9	02:04,1	01:54,4	01:44,6	01:34,8	01:25,1	01:15,3		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
15 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:49,0	00:46,8	00:44,7	00:42,5	00:40,4	00:38,2	00:36,1	00:33,9	00:31,7	00:29,6	00:27,4	00:25,3	00:23,1	00:21,0	00:18,8		
	25 m Kraul-schwimmen	00:47,5	00:45,2	00:42,8	00:40,5	00:38,2	00:35,9	00:33,5	00:31,2	00:28,9	00:26,6	00:24,2	00:21,9	00:19,6	00:17,3	00:14,9		
	25 m Rücken-schwimmen	00:48,5	00:46,3	00:44,0	00:41,8	00:39,5	00:37,3	00:35,0	00:32,8	00:30,6	00:28,3	00:26,1	00:23,8	00:21,6	00:19,3	00:17,1		
	400 m Freistil	14:30,0	13:49,6	13:09,3	12:28,9	11:48,5	11:08,1	10:27,8	09:47,4	09:07,0	08:26,6	07:46,2	07:05,9	06:25,5	05:45,1	05:04,7		
	100 m Brust	03:23,0	03:14,4	03:05,8	02:57,3	02:48,7	02:40,1	02:31,5	02:23,0	02:14,4	02:05,8	01:57,2	01:48,7	01:40,1	01:31,5	01:22,9		
	100 m Kraul	03:19,0	03:09,4	02:59,9	02:50,3	02:40,8	02:31,2	02:21,7	02:12,1	02:02,6	01:53,0	01:43,4	01:33,9	01:24,3	01:14,8	01:05,2		
	100 m Rücken	03:23,0	03:13,7	03:04,5	02:55,2	02:46,0	02:36,7	02:27,5	02:18,2	02:09,0	01:59,7	01:50,5	01:41,2	01:32,0	01:22,7	01:13,5		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
16 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:46,5	00:44,5	00:42,5	00:40,5	00:38,5	00:36,5	00:34,5	00:32,5	00:30,5	00:28,5	00:26,5	00:24,5	00:22,5	00:20,5	00:18,5		
	25 m Kraul-schwimmen	00:44,0	00:41,9	00:39,8	00:37,7	00:35,6	00:33,5	00:31,4	00:29,3	00:27,3	00:25,2	00:23,1	00:21,0	00:18,9	00:16,8	00:14,7		
	25 m Rücken-schwimmen	00:46,0	00:43,9	00:41,8	00:39,7	00:37,7	00:35,6	00:33,5	00:31,4	00:29,3	00:27,2	00:25,1	00:23,1	00:21,0	00:18,9	00:16,8		
	400 m Freistil	14:00,0	13:21,5	12:42,9	12:04,4	11:25,8	10:47,3	10:08,8	09:30,2	08:51,7	08:13,2	07:34,6	06:56,1	06:17,5	05:39,0	05:00,5		
	100 m Brust	03:14,0	03:05,9	02:57,8	02:49,7	02:41,7	02:33,6	02:25,5	02:17,4	02:09,3	02:01,2	01:53,2	01:45,1	01:37,0	01:28,9	01:20,8		
	100 m Kraul	03:10,0	03:01,0	02:52,1	02:43,1	02:34,1	02:25,2	02:16,2	02:07,2	01:58,3	01:49,3	01:40,3	01:31,3	01:22,4	01:13,4	01:04,4		
	100 m Rücken	03:14,0	03:05,3	02:56,5	02:47,8	02:39,1	02:30,3	02:21,6	02:12,9	02:04,1	01:55,4	01:46,6	01:37,9	01:29,2	01:20,4	01:11,7		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
17 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:43,5	00:41,7	00:39,9	00:38,1	00:36,2	00:34,4	00:32,6	00:30,8	00:29,0	00:27,2	00:25,4	00:23,5	00:21,7	00:19,9	00:18,1		
	25 m Kraul-schwimmen	00:41,0	00:39,1	00:37,2	00:35,3	00:33,4	00:31,5	00:29,6	00:27,8	00:25,9	00:24,0	00:22,1	00:20,2	00:18,3	00:16,4	00:14,5		
	25 m Rücken-schwimmen	00:43,0	00:41,1	00:39,2	00:37,3	00:35,4	00:33,5	00:31,6	00:29,7	00:27,8	00:25,9	00:24,0	00:22,1	00:20,2	00:18,3	00:16,4		
	400 m Freistil	13:30,0	12:53,3	12:16,5	11:39,8	11:03,1	10:26,3	09:49,6	09:12,9	08:36,1	07:59,4	07:22,7	06:45,9	06:09,2	05:32,5	04:55,7		
	100 m Brust	03:05,0	02:57,5	02:49,9	02:42,4	02:34,8	02:27,3	02:19,8	02:12,2	02:04,7	01:57,1	01:49,6	01:42,0	01:34,5	01:27,0	01:19,4		
	100 m Kraul	03:01,0	02:52,6	02:44,2	02:35,9	02:27,5	02:19,1	02:10,7	02:02,4	01:54,0	01:45,6	01:37,2	01:28,9	01:20,5	01:12,1	01:03,7		
	100 m Rücken	03:05,0	02:56,8	02:48,7	02:40,5	02:32,3	02:24,1	02:16,0	02:07,8	01:59,6	01:51,4	01:43,3	01:35,1	01:26,9	01:18,8	01:10,6		
	Strecken-tauchen	7,0 m	7,5 m	8,0 m	8,5 m	9,0 m	9,5 m	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	17,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
18 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:41,0	00:39,3	00:37,7	00:36,1	00:34,4	00:32,7	00:31,1	00:29,5	00:27,8	00:26,2	00:24,5	00:22,9	00:21,2	00:19,6	00:17,9		
	25 m Kraul-schwimmen	00:38,5	00:36,8	00:35,1	00:33,4	00:31,6	00:29,9	00:28,2	00:26,5	00:24,8	00:23,1	00:21,4	00:19,6	00:17,9	00:16,2	00:14,5		
	25 m Rücken-schwimmen	00:40,5	00:38,8	00:37,0	00:35,3	00:33,6	00:31,8	00:30,1	00:28,4	00:26,6	00:24,9	00:23,1	00:21,4	00:19,7	00:17,9	00:16,2		
	800 m Freistil	25:00,0	23:56,2	22:52,5	21:48,7	20:45,0	19:41,2	18:37,5	17:33,7	16:30,0	15:26,2	14:22,4	13:18,7	12:14,9	11:11,2	10:07,4		
	100 m Brust	02:56,0	02:49,0	02:42,0	02:35,0	02:28,0	02:20,9	02:13,9	02:06,9	01:59,9	01:52,9	01:45,9	01:38,9	01:31,9	01:24,9	01:17,8		
	100 m Kraul	02:52,0	02:44,2	02:36,4	02:28,6	02:20,8	02:13,0	02:05,2	01:57,3	01:49,5	01:41,7	01:33,9	01:26,1	01:18,3	01:10,5	01:02,7		
	100 m Rücken	02:56,0	02:48,4	02:40,8	02:33,2	02:25,7	02:18,1	02:;10,5	02:02,9	01:55,3	01:47,7	01:40,1	01:32,5	01:25,0	01:17,4	01:09,8		
	Strecken-tauchen	10,0 m	10,5 m	11,0 m	11,5 m	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	14,0 m	14,5 m	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	20,0 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
19 Jahre	25 m Brust-schwimmen	00:38,5	00:37,0	00:35,5	00:34,0	00:32,4	00:30,9	00:29,4	00:27,9	00:26,4	00:24,9	00:23,4	00:21,8	00:20,3	00:18,8	00:17,3		
	25 m Kraul-schwimmen	00:35,5	00:34,0	00:32,4	00:30,9	00:29,3	00:27,8	00:26,2	00:24,7	00:23,2	00:21,6	00:20,1	00:18,5	00:17,0	00:15,4	00:13,9		
	25 m Rücken-schwimmen	00:38,0	00:36,4	00:34,8	00:33,2	00:31,6	00:30,0	00:28,4	00:26,8	00:25,3	00:23,7	00:22,1	00:20,5	00:18,9	00:17,3	00:15,7		
	800 m Freistil	22:30,0	21:36,0	20:41,9	19:47,9	18:53,8	17:59,8	17:05,7	16:11,7	15:17,6	14:23,6	13:29,5	12:35,5	11:41,4	10:47,4	09:53,4		
	100 m Brust	02:47,0	02:40,5	02:34,0	02:27,5	02:21,0	02:14,4	02:07,9	02:01,4	01:54,9	01:48,4	01:41,9	01:35,4	01:28,9	01:22,3	01:15,8		
	100 m Kraul	02:43,0	02:35,7	02:28,4	02:21,1	02:13,9	02:06,6	01:59,3	01:52,0	01:44,7	01:37,4	01:30,1	01:22,8	01:15,6	01:08,3	01:01,0		
	100 m Rücken	02:47,0	02:39,9	02:32,8	02:25,7	02:18,7	02:11,6	02:04,5	01:57,4	01:50,3	01:43,2	01:36,1	01:29,1	01:22,0	01:14,9	01:07,8		
	Strecken-tauchen	12,0 m	12,5 m	13,0 m	13,5 m	14,0 m	14,5 m	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	17,0 m	17,5 m	18,0 m	18,5 m	22,5 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte im Schwimmen: Jungen

Schule/ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse/Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	L	P
20 Jahre und älter	25 m Brust-schwimmen	00:36,0	00:34,6	00:33,3	00:31,9	00:30,5	00:29,2	00:27,8	00:26,5	00:25,1	00:23,7	00:22,4	00:21,0	00:19,6	00:18,3	00:16,9		
	25 m Kraul-schwimmen	00:32,0	00:30,7	00:29,4	00:28,0	00:26,7	00:25,4	00:24,1	00:22,8	00:21,4	00:20,1	00:18,8	00:17,5	00:16,1	00:14,8	00:13,5		
	25 m Rücken-schwimmen	00:35,5	00:34,0	00:32,6	00:31,1	0029:7	00:28,2	00:26,8	00:25,3	00:23,9	00:22,4	00:21,0	00:19,5	00:18,1	00:16,6	00:15,2		
	800 m Freistil	20:00,0	19:16,1	18:32,1	17:48,2	17:04,3	16:20,4	15:36,4	14:52,5	14:08,6	13:24,6	12:40,7	11:56,8	11:12,9	10:28,9	09:45,0		
	100 m Brust	02:38,0	02:31,7	02:25,4	02:19,0	02:12,7	02:06,4	02:00,1	01:53,8	01:47,4	01:41,1	01:34,8	01:28,5	01:22,1	01:15,8	01:09,5		
	100 m Kraul	02:43,0	02:35,6	02:28,1	02:20,7	02:13,3	02:05,9	01:58,4	01:51,0	01:43,6	01:36,1	01_28,7	01:21,3	01:13,9	01:06,4	00:59,0		
	100 m Rücken	02:38,0	02:31,2	02:24,5	02:17,7	02:11,0	02:04,2	01:57,5	01:50,7	01:44,0	01:37,2	01:30,5	01:23,7	01:17,0	01:10,2	01:03,5		
	Strecken-tauchen	15,0 m	15,5 m	16,0 m	16,5 m	17,0 m	17,5 m	18,0 m	18,5 m	19,0 m	19,5 m	20,0 m	20,5 m	21,0 m	21,5 m	25 m		
																	∑=	

L = Erreichte Leistung P = Punkte

8.3 AUSWERTUNG

Schule / ggf. andere Ausrichter: _____ Bundesland: _____

Klasse / Gruppe: _____ Datum: _____

Name und Vorname: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Gesamtpunkte: _____

	Namen der Schülerin / des Schülers	Ergebnis				Gesamtpunkte	Ehren-urkunde	Sieger-urkunde	Teilnahme-urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									

	Namen der Schülerin / des Schülers	Ergebnis				Gesamtpunkte	Ehren-urkunde	Sieger-urkunde	Teilnahme-urkunde
		Übung A	Übung B	Übung C	Übung D				
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									

8.4 HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Der Wettkampf im Schwimmen wird als Drei-Kampf durchgeführt. Es muss aus den drei Bereichen (Zeitschwimmen auf kurzer oder langer Strecke, Körperlage sowie Streckentauchen) je eine Übung absolviert werden. Die Alters- und Streckeneinteilungen gelten für Kinder und Jugendliche mit Behinderung analog zu den allgemeinen Bestimmungen. Die verschiedenen Schwimmarten gibt es generell auch für Menschen mit Behinderung.
Die besonderen Bestimmungen und die Anpassung an die Bundesjugendspiele werden im Folgenden beschrieben:

Startklassen von Schülerinnen und Schülern mit Behinderung

Die Kinder und Jugendlichen werden im Schwimmen gemäß „Einordnung in die Startklasse" (s. Seite 6 f.) eingruppiert.

Regelwerk und Durchführungsbestimmungen

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

Starts

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

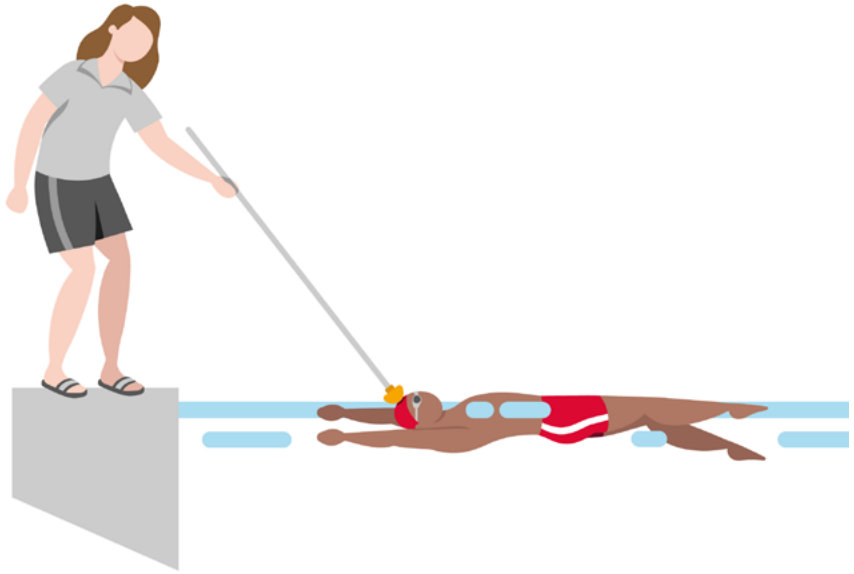
Schwimmarten

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

Rückenschwimmen: Während des gesamten Wettkampfes muss in Rückenlage geschwommen werden. Das heißt, bei Start und Wende darf der Abstoß auch nur in Rückenlage erfolgen. Ebenso muss der Zielanschlag in Rückenlage erfolgen. Der Abstoß vom und das Berühren des Beckenrandes bei Start, Wende und Ziel darf mit jedem beliebigen Körperteil erfolgen.
Brustschwimmen: Bei jeder Wende und im Ziel müssen beide Hände gleichzeitig anschlagen. Auf jeden Fall müssen dabei beide Arme nach vorne gerichtet werden. Ist dies behinderungsbedingt nicht möglich, so kann der Anschlag mit dem Kopf, einer Hand oder einem Armstumpf erfolgen. Erfolgt der Anschlag mit dem Kopf, ist an der Stelle ein Schwimmbrett ins Wasser zu halten, um den Zusammenstoß mit der Wand zu vermeiden.

Blinde

Beim Streckentauchen ist durch die Lehrkraft zu überprüfen, ob das Kind oder die/der Jugendliche aufgrund der Behinderung in der Lage ist, die Übung auszuführen. In der Startklasse B 1 ist es bei der Wende und vor dem Zielanschlag einem/r Betreuer*in gestattet, durch Antippen oder Zurufen anzuzeigen, wann das Ende der Bahn erreicht ist.



Umrechnungsfaktor

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

Die erzielte Leistung wird mit diesem Faktor multipliziert. Aus dem Ergebnis werden die Punkte unter Anwendung der vorhandenen Punktetabelle zu den Bundesjugendspielen (ab Seite 151) abgelesen.

Da es für 25 m-Strecken nur wenige Erfahrungswerte gibt, ist hier der Faktor für die 50 m-Strecken zu verwenden. Für das Streckentauchen sind die **Sonderregelungen** zu beachten.

Streckentauchen

Sofern ein Streckentauchen möglich ist, wird zu der erzielten Streckenweite 1 m „Bonus" addiert. Die Fälle, in denen Streckentauchen nur mit Einschränkung oder gar nicht möglich ist, werden **Sonderregelungen** beschrieben.

Schwimmen weiblich

	Freistil			Rücken			Brust		
Startklasse	25 m	100 m	200/400/800 m	25 m	100 m	200/400/800 m	25 m	100 m	200/400/800 m
A1	0,9	0,91	0,91	0,89	0,9	0,9	0,89	0,9	0,9
A2	0,73	0,75	0,75	0,73	0,73	0,73	0,66	0,67	0,67
A3	0,67	0,68	0,68	0,69	0,63	0,63	0,58	0,59	0,59
A4	0,82	0,85	0,85	0,83	0,85	0,85	0,79	0,81	0,81
A5	0,52	0,53	0,53	0,52	0,49	0,49	0,54	0,55	0,55
A6	0,31	0,32	0,32	0,35	0,34	0,34	0,32	0,33	0,33
B1	0,75	0,75	0,75	0,73	0,72	0,72	0,73	0,74	0,74
B2	0,87	0,89	0,89	0,84	0,87	0,87	0,81	0,84	0,84
C1	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
C2	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
D	0,79	0,81	0,81	0,82	0,81	0,81	0,75	0,77	0,77
E	0,67	0,69	0,69	0,69	0,67	0,67	0,59	0,6	0,6

Schwimmen männlich

	Freistil			Rücken			Brust		
Startklasse	25 m	100 m	200/400/800 m	25 m	100 m	200/400/800 m	25 m	100 m	200/400/800 m
A1	0,91	0,92	0,92	0,91	0,91	0,91	0,9	0,9	0,9
A2	0,78	0,79	0,79	0,75	0,75	0,75	0,68	0,69	0,69
A3	0,68	0,68	0,68	0,7	0,7	0,7	0,63	0,63	0,63
A4	0,82	0,82	0,82	0,83	0,83	0,83	0,84	0,84	0,84
A5	0,54	0,53	0,53	0,51	0,5	0,5	0,57	0,58	0,58
A6	0,34	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,38	0,38	0,38
B1	0,83	0,84	0,84	0,77	0,77	0,77	0,8	0,8	0,8
B2	0,88	0,88	0,88	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
C1	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
C2	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
D	0,81	0,82	0,82	0,79	0,79	0,79	0,83	0,84	0,84
E	0,7	0,71	0,71	0,72	0,72	0,72	0,65	0,65	0,65

Sonderregelungen

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

Grundsätzlich gibt es vier Möglichkeiten die Disziplin Schwimmen zu absolvieren, von denen aber nur drei individuell ausgewählt werden müssen. Sollten auf Grund der Beeinträchtigung keine drei Disziplinen möglich sein, so ist eine der Sonderregelungen unter Berücksichtigung der hier beschriebenen Faktoren anzuwenden. Wenn auch das nicht umsetzbar ist, liegt es im Ermessen der Lehrkräfte, die Teilhabe der Kinder und Jugendlichen im Rahmen ihres pädagogischen Handlungskonzeptes dennoch möglich zu machen, d. h. konkrete Ausnahmen (z. B. nur zwei absolvierte Disziplinen) zuzulassen oder individuelle Lösungen zu finden.

Sonderfall	Sonderregelungen
Streckentauchen ist möglich, aber auf Grund der Behinderungen kann Folgendes nicht erfolgen: a) kein Abstoß von der Wand **oder** kein Brust-Beinschlag b) kein Abstoß von der Wand **und** kein Brust-Beinschlag	Pauschal werden zu der erzielten Leistung folgende Werte addiert: a) 2 Meter b) 4 Meter
Streckentauchen ist **nicht** möglich	1. Möglichkeit Es wird eine Ausgleichstrecke in einer zusätzlichen Schwimmart absolviert. 2. Möglichkeit Für das Streckentauchen wird der Mittelwert aus den Punktwerten der beiden durchgeführten Disziplinen errechnet und fließt in die Gesamtwertung als dritter Punkt mit ein.
Eingruppierung von Kindern und Jugendlichen mit Erkrankung der inneren Organe	Die Eingruppierung erfolgt auf Grund der Bewertung der individuellen Leistungsfähigkeit (z. B. im Vergleich zum Klassendurchschnitt). Bei leichter Beeinträchtigung der individuellen Leistungsfähigkeit werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A 1 herangezogen. Bei schwerer Beeinträchtigung werden für alle Disziplinen die Faktoren der Startklasse A 5 angewendet.

Diese Sonderregelungen werden angeboten, um allen Schüler*innen mit einer Behinderung die Teilnahme an den Bundesjugendspielen anzubieten. Dabei ist den Kindern und Jugendlichen im Klassenverband deutlich zu machen, dass diese Regelungen auf Grund der Behinderung und der langjährigen Erfahrungen im Behindertensport notwendig sind. Im Sinne der Teilhabe und des Fair Play Gedankens sollen die Kinder und Jugendlichen motiviert werden, diese Regelungen zu akzeptieren.

Beispielrechnungen

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

1.	25 m Freistil	Leistung:	1:20 Minute
		Faktor laut Tabelle:	0,82
		Formel (Leistung x Faktor)	80 Sekunden x 0,82
		errechnete Leistung:	1:05,60 Minuten
		Punkte laut Punktetabelle:	7 Punkte
2.	25 m Rücken	Leistung:	1:25 Minute
		Faktor laut Tabelle:	0,83
		Formel (Leistung x Faktor)	85 Sekunden x 0,83
		errechnete Leistung:	1:10,55 Minuten
		Punkte laut Punktetabelle:	7 Punkte
3.	Streckentauchen	Leistung:	9 Meter
		Faktor laut Tabelle:	2 Meter zusätzlich (siehe Sonderregelungen)
		Formel (Leistung + Faktor)	9 Meter + 2 Meter
		errechnete Leistung:	11 Meter
		Punkte laut Punktetabelle:	6 Punkte
		Gesamtwertung:	7 + 7 + 6 = 20 Punkte
		Auszeichnung:	Siegerurkunde

TURNEN

9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

9.1 ERLÄUTERUNGEN

Übungsangebot

Sieben Aufgabenbereiche mit je zwei Aufgaben stehen zur Auswahl:

1. Rollen / Gehen / Rutschen
2. Sinne
3. Handgeräte
4. Teamarbeit
5. Rhythmus
6. Hängen / Stützen / Springen
7. Turn- und Zirkuskünste

Die Übungsangebote ändern sich nach jeweils zwei Klassenstufen.

Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Siebenkampf. Aus den insgesamt 14 Aufgaben ist mindestens eine Aufgabe pro Bereich anzubieten. Die Lehrkraft oder der Veranstalter kann somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten treffen. Es ist aber auch möglich und wird empfohlen, alle 14 Aufgaben anzubieten und die Kinder und Jugendlichen selbst auswählen zu lassen.

Wertung

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

Urkunden

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

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

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden!

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.

Alle Übungen können inklusiv durchgeführt werden, indem die Variationen genutzt oder sie entsprechend der Behinderung jeweiligen Kindes angepasst werden.

Diejenigen, die mit der Umsetzung der Übungen Schwierigkeiten haben, dürfen sich gerne direkt an den Deutschen Turner-Bund (DTB)/Deutsche Turnjugend (DTJ) unter bjs@tuju.de wenden.

9.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN WETTBEWERB

Aufgabenbereich	1. und 2. Klassenstufe 6-8 Jahre	3. und 4. Klassenstufe 8-10 Jahre	5. und 6. Klassenstufe 10-12 Jahre	7. und 8. Klassenstufe 12-14 Jahre	9. und 10. Klassenstufe 14-16 Jahre
Rollen / Gehen / Rutschen	– LKW-ziehen – Balance	– Balance – Sondertransport	– Sondertransport – Seiltanz	– Seiltanz – Rutschpartie	– Rutschpartie – Parkour-Meister
Sinne	– Stille Post – Drück mich	– Drück mich – Duft-Quiz	– Duft-Quiz – Ballkonzert	– Ballkonzert – Blind Date	– Blind Date – Sinne-Chaos
Handgeräte	– Fliegendes Tuch – Bandwurm	– Bandwurm – Fang mich	– Fang mich – Zielwasser getrunken?	– Zielwasser getrunken? – Transportweg	– Transportweg – Pass auf!
Teamarbeit	– In Schwung bleiben – Pferd & Kutscher	– Pferd & Kutscher – Magnet	– Magnet – Faxgerät	– Faxgerät – Allez Hopp	– Allez Hopp – Kellnern
Rhythmus	– Klatsch mit – Rhythmusprellen	– Rhythmusprellen – Das Karussell	– Das Karussell – Tanz mit	– Tanz mit – Klatschvers	– Klatschvers – Seilschwingen
Hängen / Stützen / Springen	– Rein-Raus – Kranfahren	– Kranfahren – Kraftakt	– Kraftakt – Gummistiefel / Sombrero-Lift	– Gummistiefel / Sombrero-Lift – Korkenzieher	– Korkenzieher – Kletteraffe
Turn- und Zirkuskünste	– Seilspringen – Reifenzwirbel	– Reifenzwirbel – Jonglage	– Jonglage – Ballrolle	– Ballrolle – Lauf-Lauf-Hopser-Rad	– Lauf-Lauf-Hopser-Rad – Bodenkür

9.3 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 1 UND 2

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

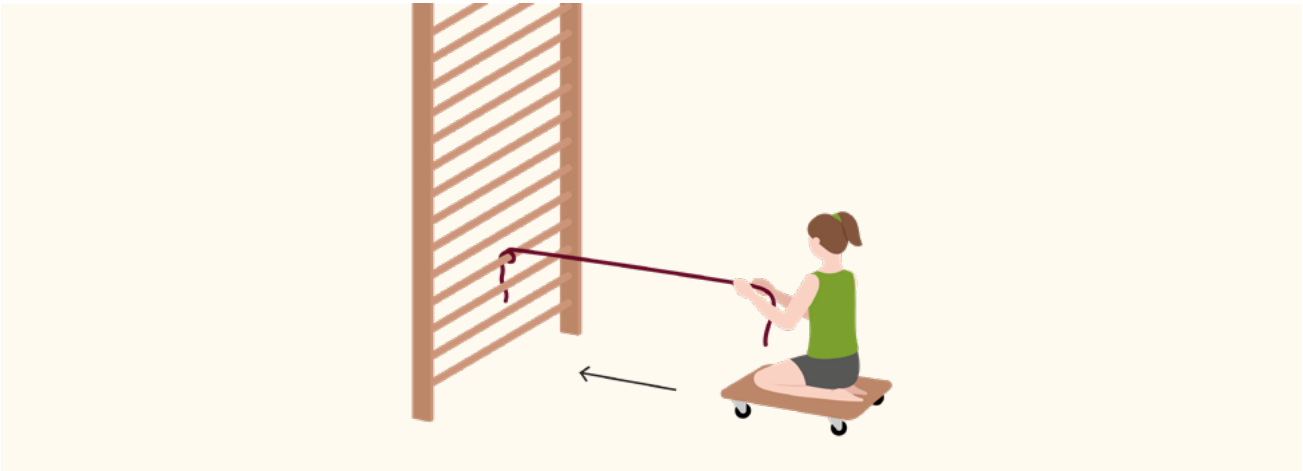
Anzahl der gelungenen Übungen: _____

◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	**LKW-ziehen:** Ziehe dich mit dem Seil an die Sprossenwand heran.	**Balance:** Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.
2. Sinne	**Stille Post:** Gib die Berührung weiter.	**Drück mich:** Fühle, was im Beutel ist.
3. Handgeräte	**Fliegendes Tuch:** Wirf das Tuch drei Mal hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche, es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.	**Bandwurm:** Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.
4. Teamarbeit	**In Schwung bleiben:** Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.	**Pferd & Kutscher:** Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.
5. Rhythmus	**Klatsch mit:** Klatsche den Rhythmus nach.	**Rhythmusprellen:** Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.
6. Hängen / Stützen / Springen	**Rein-Raus:** Springe aus dem Angehen vom Kasten in das Mini-trampolin und mache einen Strecksprung.	**Kranfahren:** Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	**Seilspringen:** Springe / Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.	**Reifenzwirbel:** Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.

ÜBUNG 1 | LKW-ZIEHEN

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

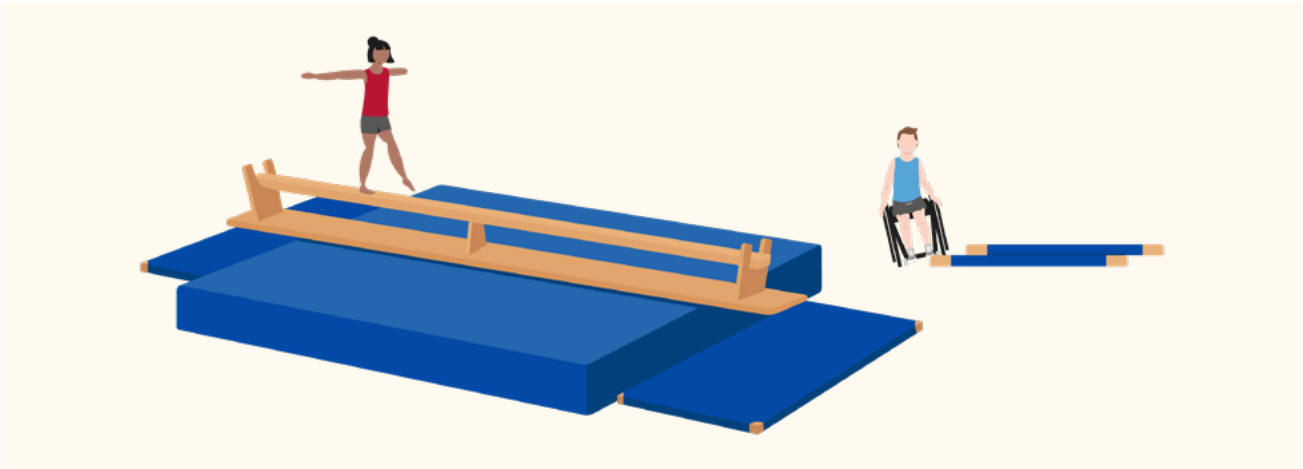


Anweisung für die Kinder:
Ziehe dich mit dem Seil an die Sprossenwand heran.

Hinweise zur Durchführung:
Empfohlen ist eine Seillänge von mindestens 2 m. Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können das Seil, die Sprossenwand und die Hütchen mit grellen Farben / Tüchern als optische Hilfe markiert werden.

ÜBUNG 2 | BALANCE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:
Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.

Hinweise zur Durchführung:
Je nach Höhe und Festigkeit der Matten sowie nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Rollstuhlfahrer*innen kann auf einer oder auf zwei Matten gefahren werden.

ÜBUNG 1 | STILLE POST

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

Anweisung für die Kinder:
Gib die Berührung weiter.

Hinweise zur Durchführung:
Das mittlere Kind wird bewertet. Die Übung gilt als geschafft, wenn es die Berührung richtig weitergibt.

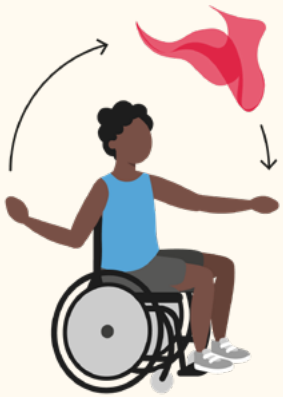
ÜBUNG 2 | DRÜCK MICH

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

Anweisung für die Kinder:
Fühle, welche fünf Gegenstände im Beutel sind.

ÜBUNG 1 | FLIEGENDES TUCH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

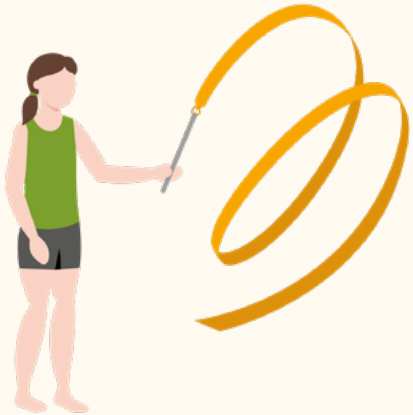


Anweisung für die Kinder:
Wirf das Tuch drei Mal hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche, es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 2 | BANDWURM

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:
Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.

Hinweise zur Durchführung:
Bei Kindern mit Einschränkungen können die Bewegungen in verschiedene Richtungen als bestanden gelten.

ÜBUNG 1 | IN SCHWUNG BLEIBEN

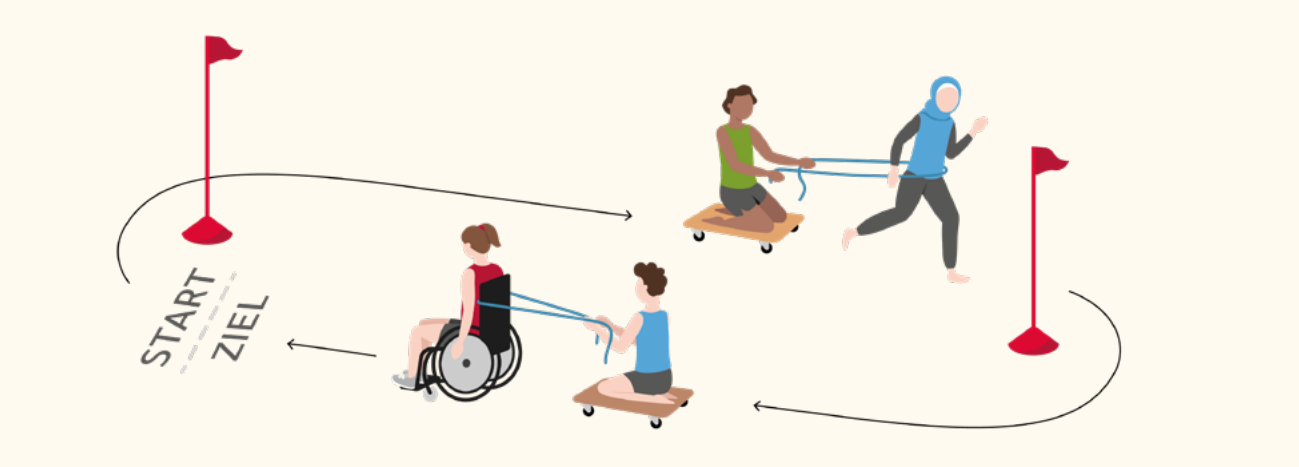
Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

Anweisung für die Kinder:
Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen müssen die Bremse feststellen, sonst werden sie vom Tuch in die Mitte gezogen. Die Zeit bis zum Stoppsignal kann von dem/der Übungsleiter*in an die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Gruppe angepasst werden.

ÜBUNG 2 | PFERD & KUTSCHER

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:
Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.

Hinweise zur Durchführung:
Die Zügel können am Rollstuhl festgebunden oder um die Rückenlehne herum gelegt werden (Achtung: nicht zu hoch binden: Kippgefahr) – nicht um die Hüfte der Rollstuhlfahrer*innen.

ÜBUNG 1 | KLATSCH MIT

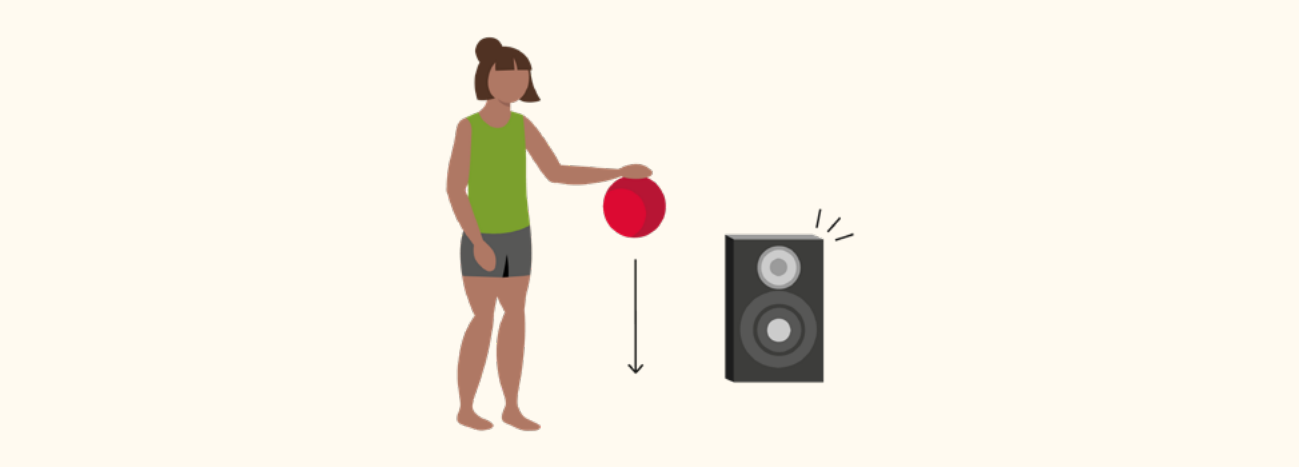
Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

Anweisung für die Kinder:
Klatsche den Rhythmus nach.

Hinweise zur Durchführung:
Bei Kindern mit eingeschränkter Hörfähigkeit muss entsprechend laut, langsam und deutlich geklatscht werden. Gehörlose Kinder können den Rhythmus optisch wahrnehmen und nachklatschen. Der Rhythmus kann auch taktil vorgegeben werden (Rhythmus wird auf einem Bein, einem Arm oder einer Hand vorgemacht).

ÜBUNG 2 | RHYTHMUSPRELLEN

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

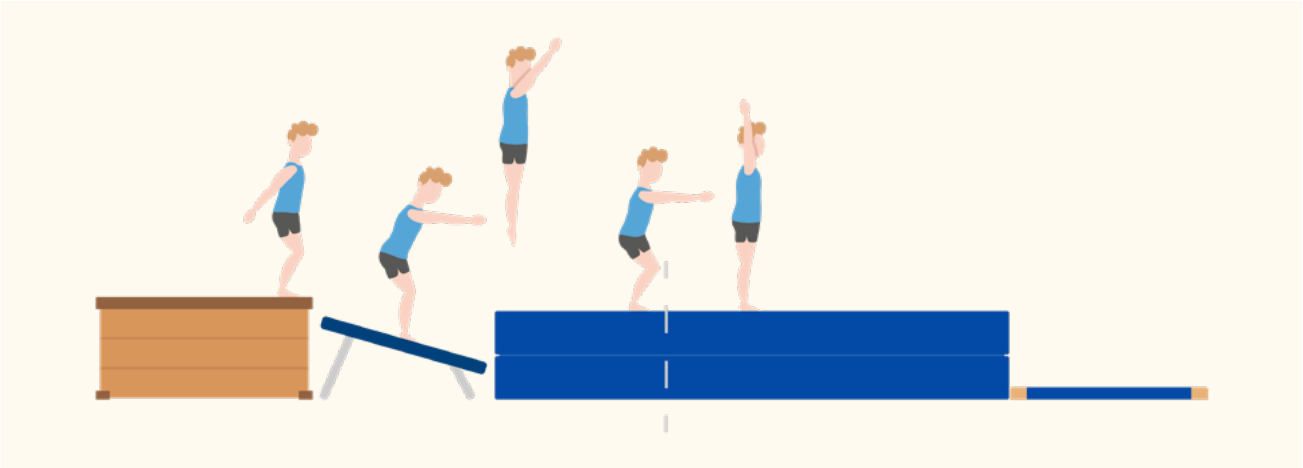


Anweisung für die Kinder:
Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.

Hinweise zur Durchführung:
Gehörlose Kinder können den Bass am Lautsprecher fühlen.

ÜBUNG 1 | REIN-RAUS

Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

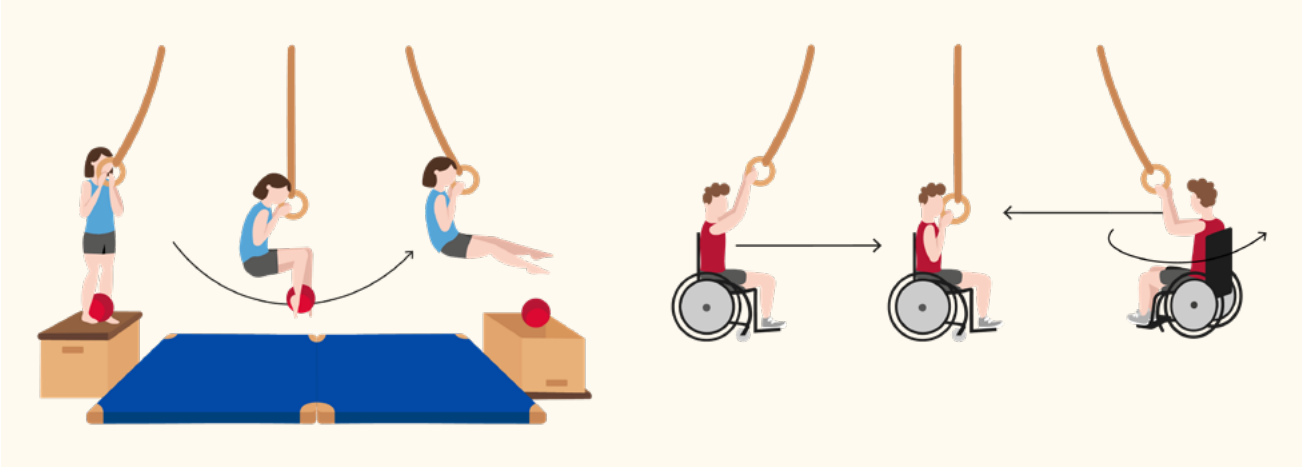


Anweisung für die Kinder:
Springe aus dem Angehen vom Kasten in das Minitrampolin und mache einen Strecksprung. Achte nach dem Strecksprung auf die aktive Landung.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit einer Einschränkung können von Übungsleiter*innen geführt werden und steigen ins Trampolin, springen ein paar Mal auf dem Trampolin und springen dann auf die Matte.

ÜBUNG 2 | KRANFAHREN

Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:
Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen ziehen sich mit einem Ball oder Sandsäckchen auf dem Schoß an den Schaukelringen vorwärts. Am Ende machen sie eine halbe Drehung und rollen vorwärts wieder zurück. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit werfen auf ein Signal den Ball einer Übungsleiter*in zu, die sich durch Rufen kenntlich macht.

ÜBUNG 1 | SEILSPRINGEN

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

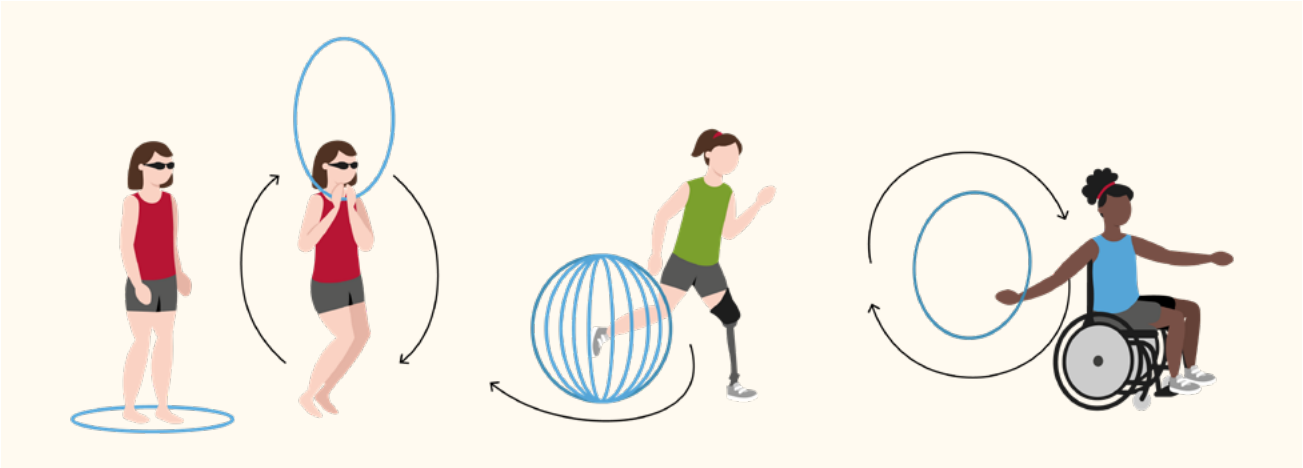
Anweisung für die Kinder:
Springe/Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen nehmen beide Enden des Seils in die rechte Hand, schwingen es zwei Mal senkrecht rechts an der Seite, zwei Mal waagerecht über dem Kopf, wechseln die Hand und schwingen zwei Mal senkrecht links an der Seite.

Kinder mit Beeinträchtigungen können die Übung der Rollstuhlfahrer*innen absolvieren.

ÜBUNG 2 | REIFENZWIRBEL

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:
Stelle dich in den Gymnastikreifen, hebe ihn hoch, steige zwei Mal hindurch; zwirble ihn dann, laufe einmal herum und fange ihn auf, bevor er umkippt.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit zwirbeln den Gymnastikreifen, halten die Hand flach über diesen und greifen ihn nach einigen Sekunden wieder.

9.4 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 3 UND 4

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

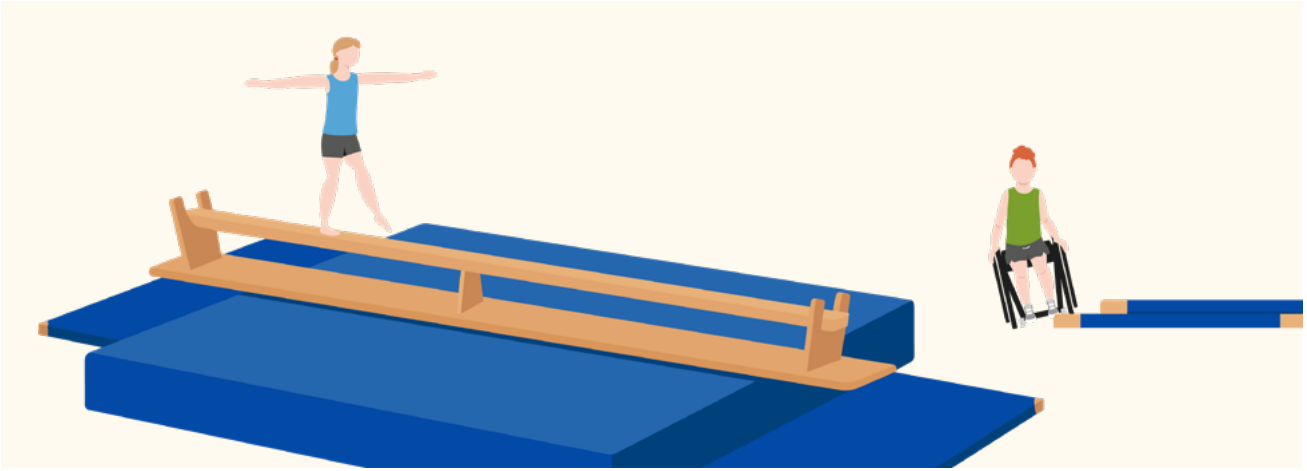
Anzahl der gelungenen Übungen: _____

◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	**Balance:** Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.	**Sondertransport:** Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.
2. Sinne	**Drück mich:** Fühle, was im Beutel ist.	**Duft-Quiz:** Rieche, was in den Behältern ist.
3. Handgeräte	**Bandwurm:** Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.	**Fang mich:** Fange den Ball.
4. Teamarbeit	**Pferd & Kutscher:** Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.	**Magnet:** Fahrt / Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.
5. Rhythmus	**Rhythmusprellen:** Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.	**Das Karussell:** Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.
6. Hängen / Stützen / Springen	**Kranfahren:** Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.	**Kraftakt:** Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts / ziehe dich hoch.
7. Turn- und Zirkuskünste	**Reifenzwirbel:** Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.	**Jonglage:** Jongliere mit den Tüchern.

ÜBUNG 1 | BALANCE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

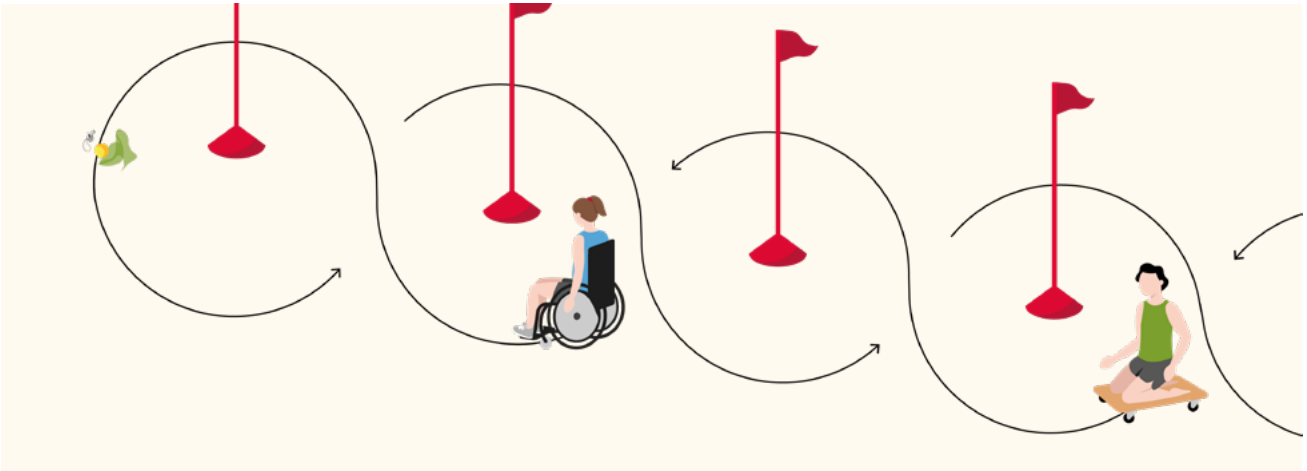


Anweisung für die Kinder:
Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.

Hinweise zur Durchführung:
Je nach Höhe und Festigkeit der Matten sowie nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Rollstuhlfahrer*innen kann auf einer oder auf zwei Matten gefahren werden.

ÜBUNG 2 | SONDERTRANSPORT

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:
Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Hole so alle drei Gegenstände. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können von den Übungsleiter*innen mittels akustischer Anweisungen durch den Parkour gelotst werden. Tücher mit knalliger Farbe können über die Hütchen als optische Hilfe gelegt werden.

ÜBUNG 1 | DRÜCK MICH

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Anweisung für die Kinder:
Fühle, welche fünf Gegenstände im Beutel sind.

ÜBUNG 2 | DUFT-QUIZ

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Anweisung für die Kinder:
Rieche, was in den Behältern ist. Errate drei von fünf Gerüchen.

ÜBUNG 1 | BANDWURM

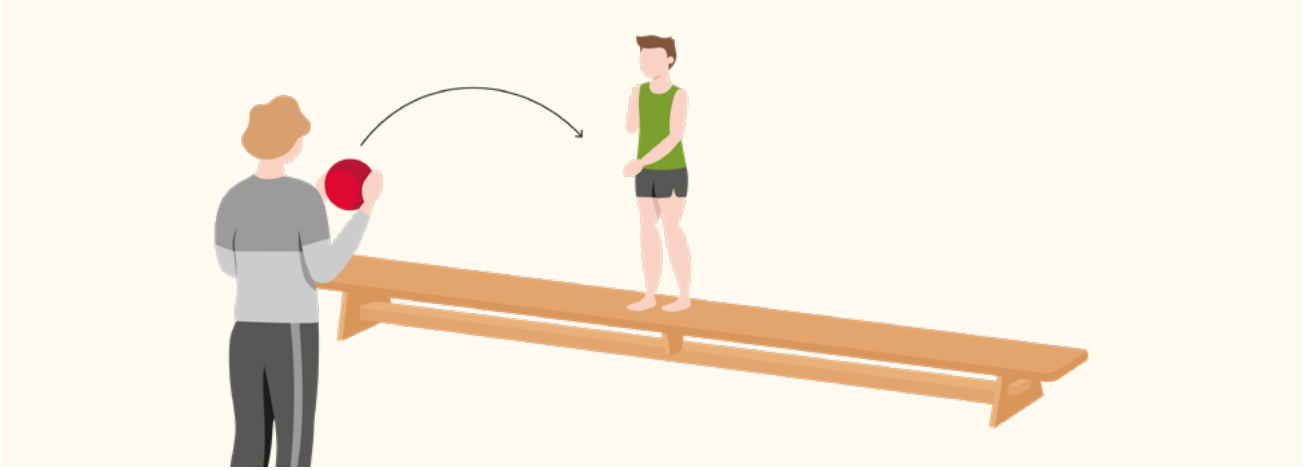
Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Anweisung für die Kinder:
Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.

Hinweise zur Durchführung:
Bei Kindern mit Einschränkungen können die Bewegungen in verschiedene Richtungen als bestanden gelten.

ÜBUNG 2 | FANG MICH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

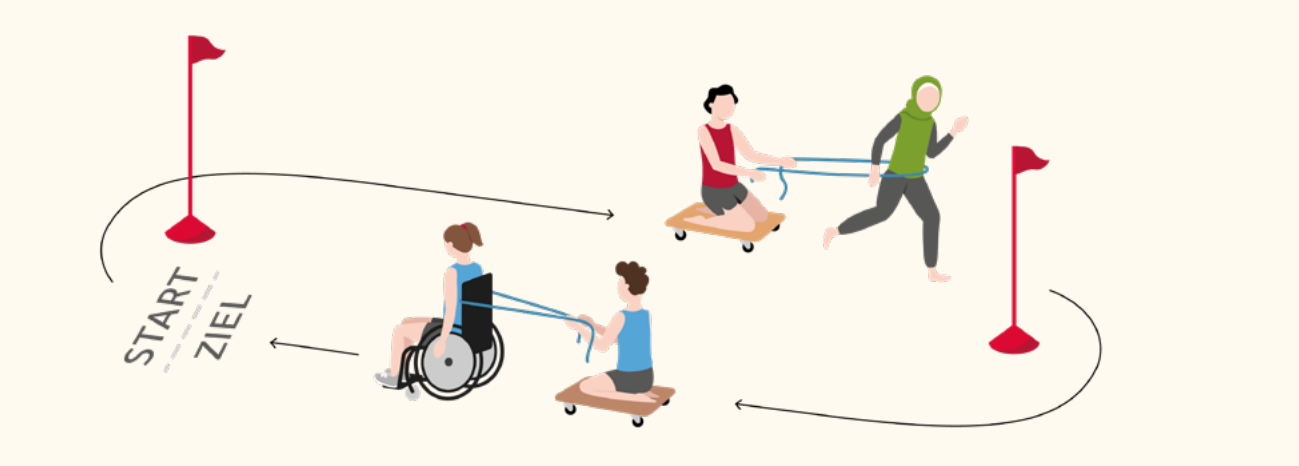


Anweisung für die Kinder:
Fange den Ball.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden, der zugerollt oder geprellt wird. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 1 | PFERD & KUTSCHER

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

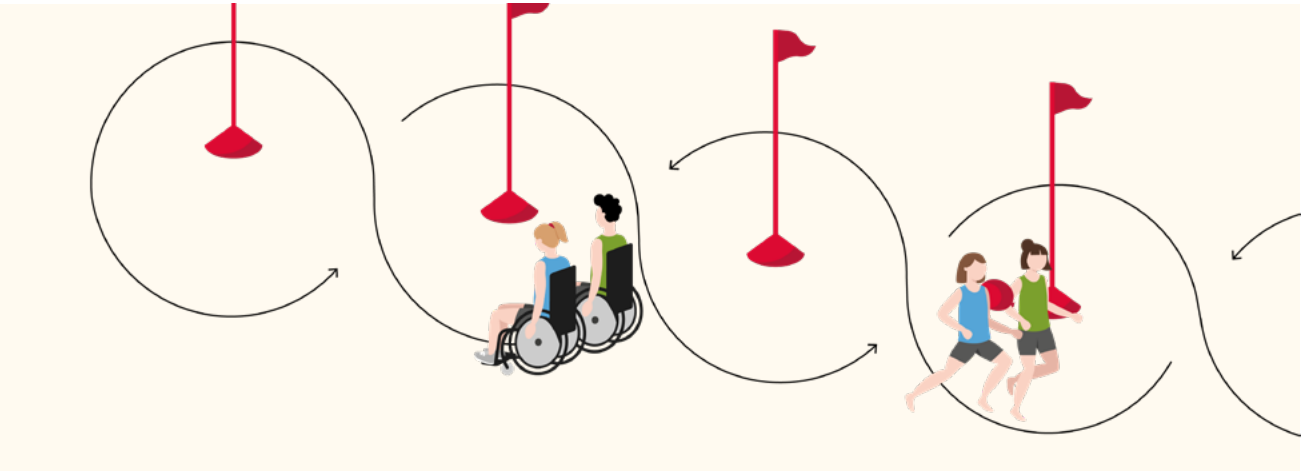


Anweisung für die Kinder:
Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.

Hinweise zur Durchführung:
Die Zügel können am Rollstuhl festgebunden oder um die Rückenlehne herum gelegt werden (Achtung: nicht zu hoch binden – Kippgefahr) und nicht um die Hüfte der Rollstuhlfahrer*innen.

ÜBUNG 2 | MAGNET

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

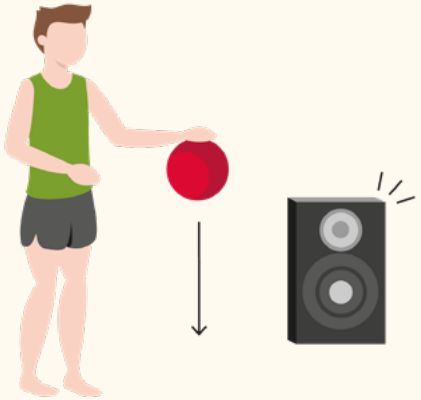


Anweisung für die Kinder:
Fahrt/Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.

Hinweise zur Durchführung:
Die Kinder klemmen sich z. B. einen Luftballon zwischen die Schultern. Rollstuhlfahrer*innen legen sich einen Gymnastikstab z. B. auf die Armlehnen. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen eine*n Steuermann*/Partner*in ohne Einschränkung. Ein 2er-Team mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird durch Zurufe durch den Parkour gelotst.

ÜBUNG 1 | RHYTHMUSPRELLEN

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:
Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.

Hinweise zur Durchführung:
Gehörlose Kinder können den Bass am Lautsprecher fühlen.

ÜBUNG 2 | DAS KARUSSELL

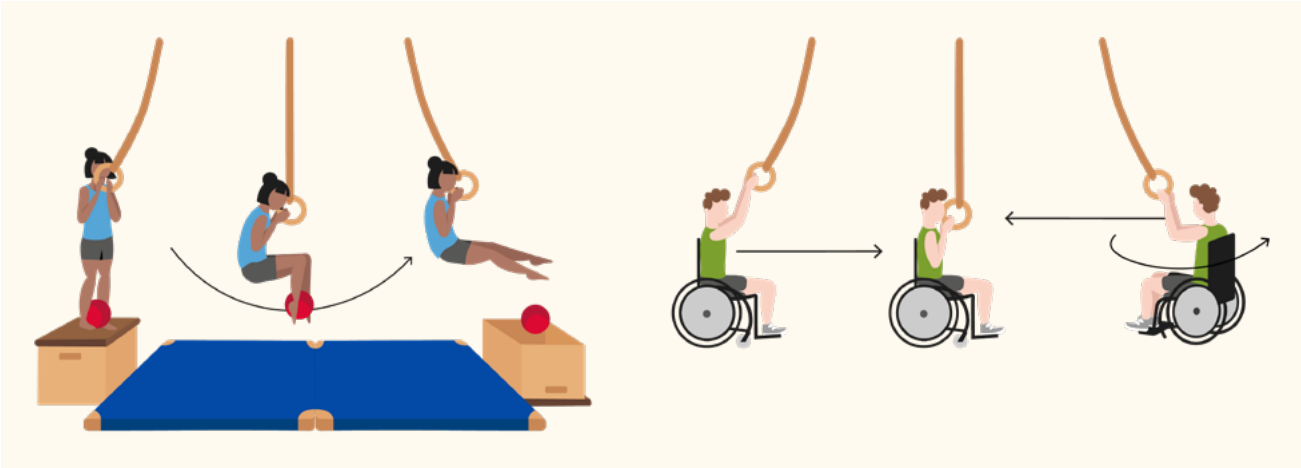
Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Anweisung für die Kinder:
Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.

Hinweise zur Durchführung:
Wenn die Rollstuhlfahrer*innen unsicher sind und nicht einhändig fahren können, so kann das Schwungtuch am Rollstuhl befestigt werden oder der Rollstuhl wird von einem Partner geschoben.

ÜBUNG 1 | KRANFAHREN

Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

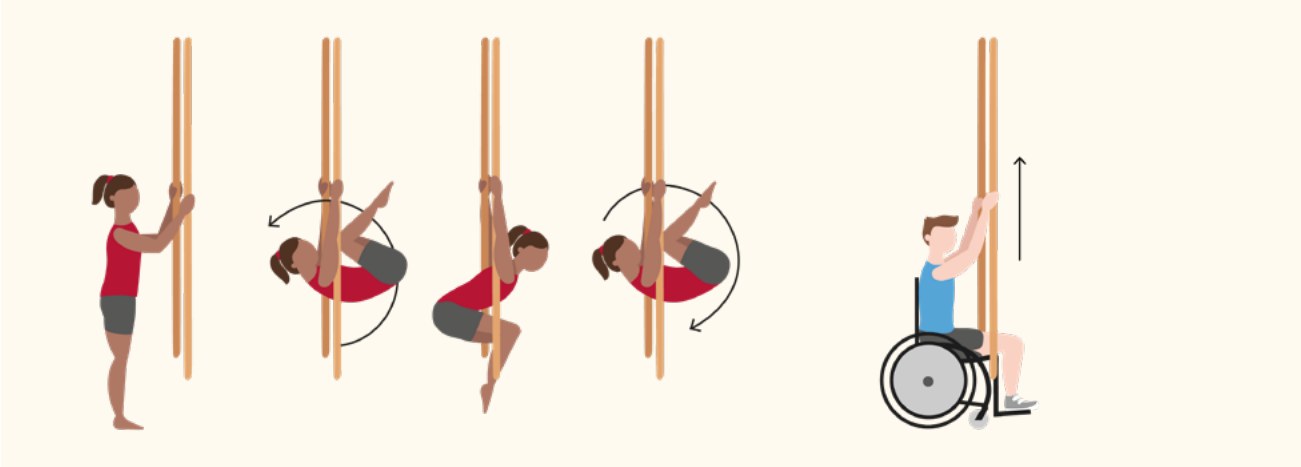


Anweisung für die Kinder:
Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen ziehen sich mit einem Ball oder Sandsäckchen auf dem Schoß an den Schaukelringen vorwärts. Am Ende machen sie eine halbe Drehung und rollen vorwärts wieder zurück. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit werfen auf ein Signal den Ball einer Übungsleiter*in zu, die sich durch Rufen kenntlich macht.

ÜBUNG 2 | KRAFTAKT

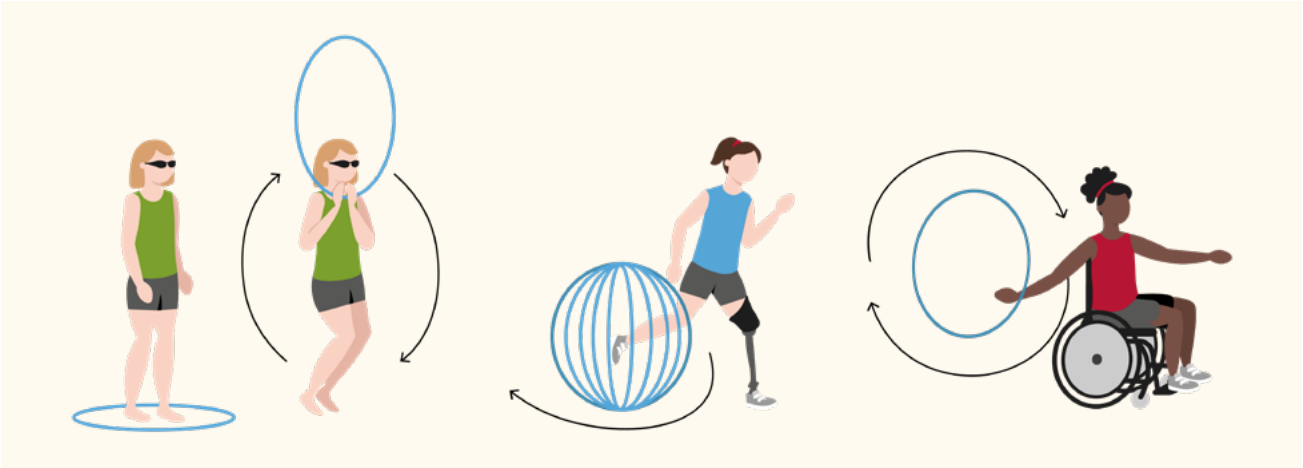
Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:
Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts / ziehe dich hoch.

ÜBUNG 1 | REIFENZWIRBEL

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:
Stelle dich in den Gymnastikreifen, hebe ihn hoch, steige zwei Mal hindurch; zwirble ihn dann, laufe einmal herum und fange ihn auf, bevor er umkippt.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit zwirbeln den Gymnastikreifen, halten die Hand flach über diesen und greifen ihn nach einigen Sekunden wieder.

ÜBUNG 2 | JONGLAGE

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Anweisung für die Kinder:
Jongliere mit den Tüchern.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können Tücher / Bälle mit grellen Farben / Glöckchen verwendet werden. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

9.5 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 5 UND 6

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

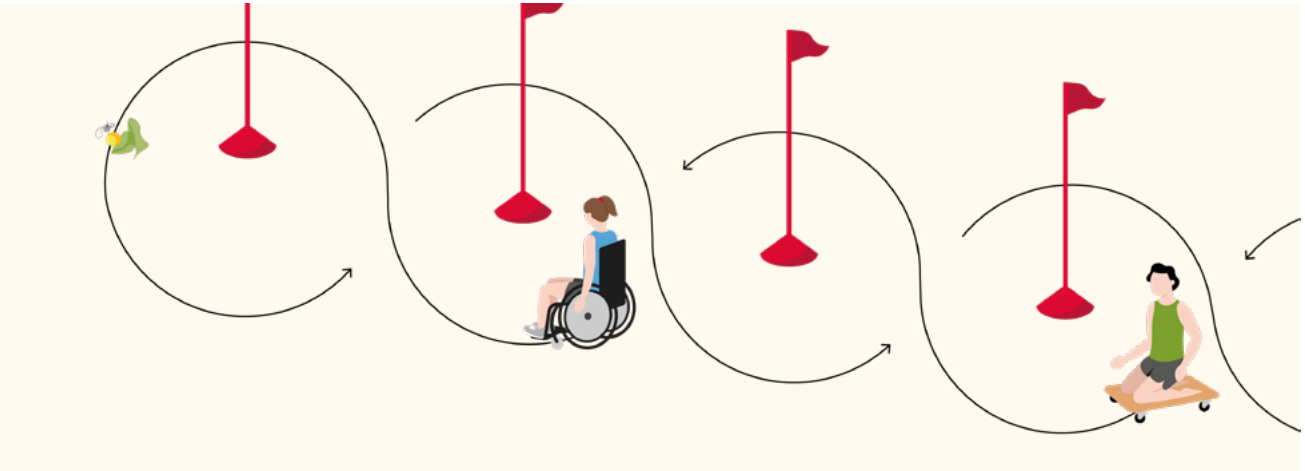
Anzahl der gelungenen Übungen: _____

◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	**Sondertransport:** Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.	**Seiltanz:** Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.
2. Sinne	**Duft-Quiz:** Rieche, was in den Behältern ist.	**Ballkonzert:** Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.
3. Handgeräte	**Fang mich:** Fange den Ball.	**Zielwasser getrunken?** Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.
4. Teamarbeit	**Magnet:** Fahrt / Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.	**Faxgerät:** Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.
5. Rhythmus	**Das Karussell:** Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.	**Tanz mit:** Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt.
6. Hängen / Stützen / Springen	**Kraftakt:** Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts / ziehe dich hoch.	**Gummistiefel / Sombrero-Lift:** Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen. / Hebe den Hut hoch.
7. Turn- und Zirkuskünste	**Jonglage:** Jongliere mit den Tüchern.	**Ballrolle:** Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle / rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

ÜBUNG 1 | SONDERTRANSPORT

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

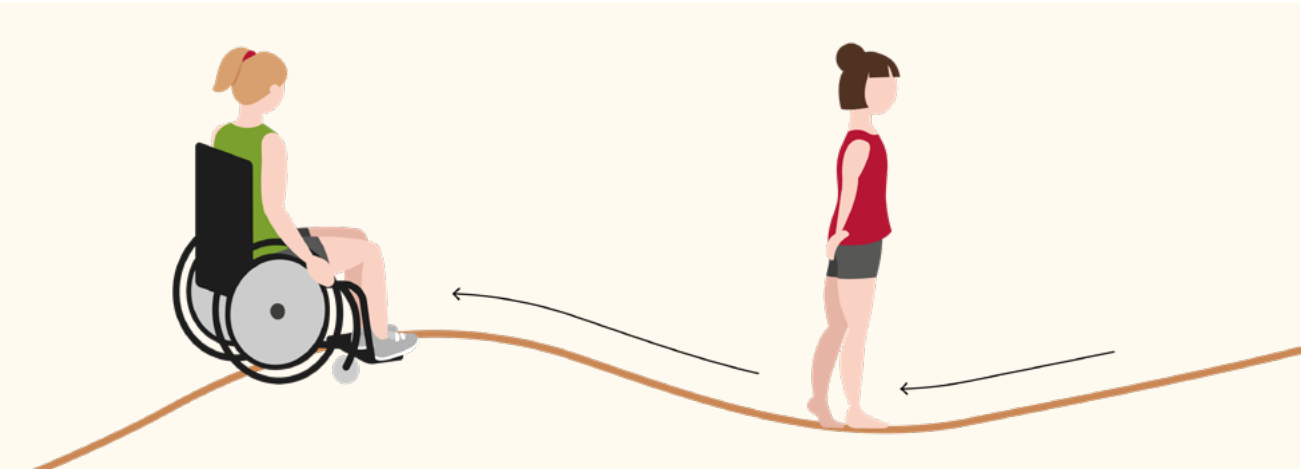
Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Hole so alle drei Gegenstände. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können von den Übungsleiter*innen mittels akustischer Anweisungen durch den Parkour gelotst werden. Tücher mit knalliger Farbe können über die Hütchen als optische Hilfe gelegt werden.

ÜBUNG 2 | SEILTANZ

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen bewegen sich rückwärts, lassen das Seil zwischen den Rädern laufen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen lassen das Seil links oder rechts neben den Rädern laufen und versuchen den Abstand so gering wie möglich zu halten.
Für Kinder mit Wahrnehmungseinschränkungen oder Sehbehinderung auf hohen Farb-Kontrast zwischen Seil und Boden achten. Wer es aufgrund von Einschränkungen nicht rückwärts schafft, kann es auch vorwärts probieren.

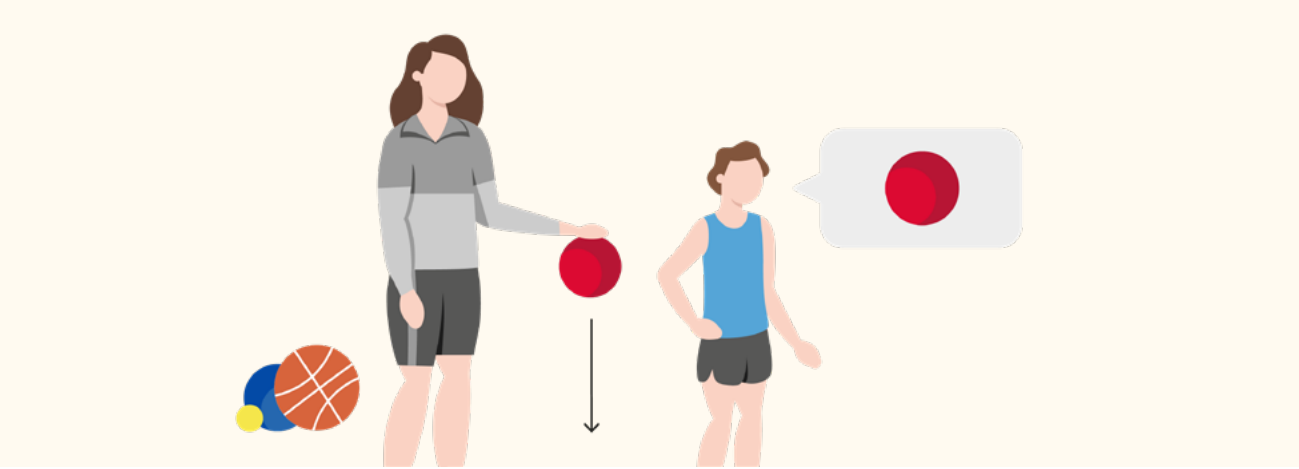
ÜBUNG 1 | DUFT-QUIZ

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

Anweisung für die Kinder:
Rieche, was in den Behältern ist. Errate drei von fünf Gerüchen.

ÜBUNG 2 | BALLKONZERT

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

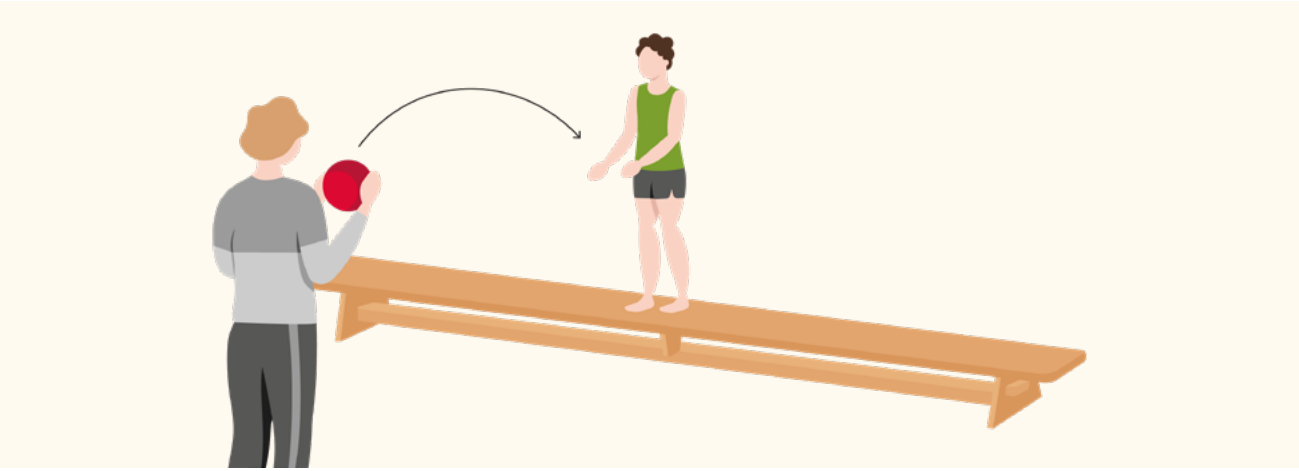


Anweisung für die Kinder:
Erkenne, um welchen Ball es sich handelt. Erkenne drei von vier Bällen.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit sollen mit verbundenen Augen fühlen, um welchen Ball es sich handelt. Wenn möglich die Übung im geschlossenen Raum absolvieren, damit nicht von anderen Geräuschen abgelenkt werden kann (Geräteraum, Umkleideraum).

ÜBUNG 1 | FANG MICH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

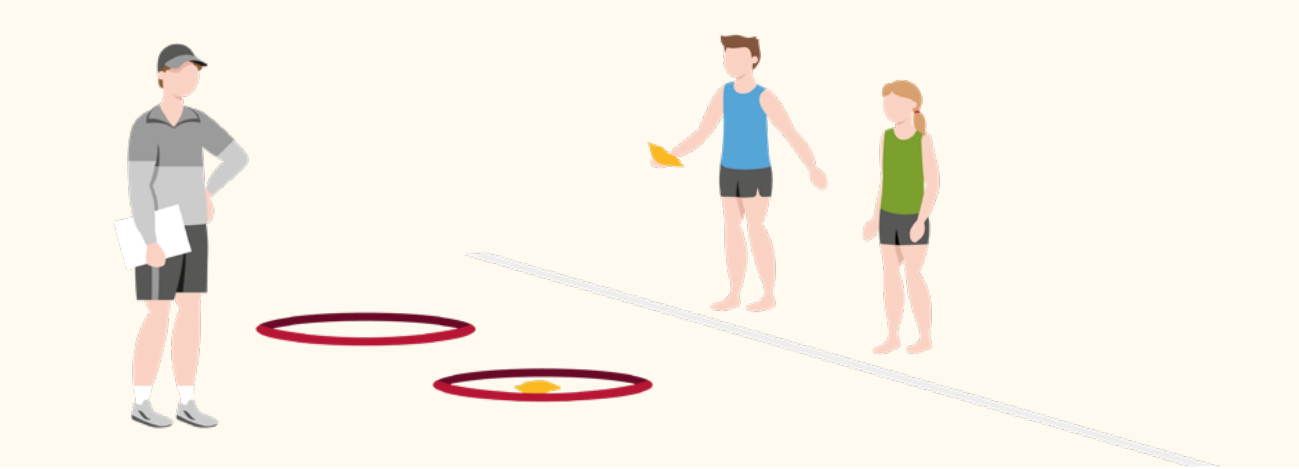


Anweisung für die Kinder:
Fange den Ball.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden, der zugerollt oder geprellt wird. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 2 | ZIELWASSER GETRUNKEN?

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

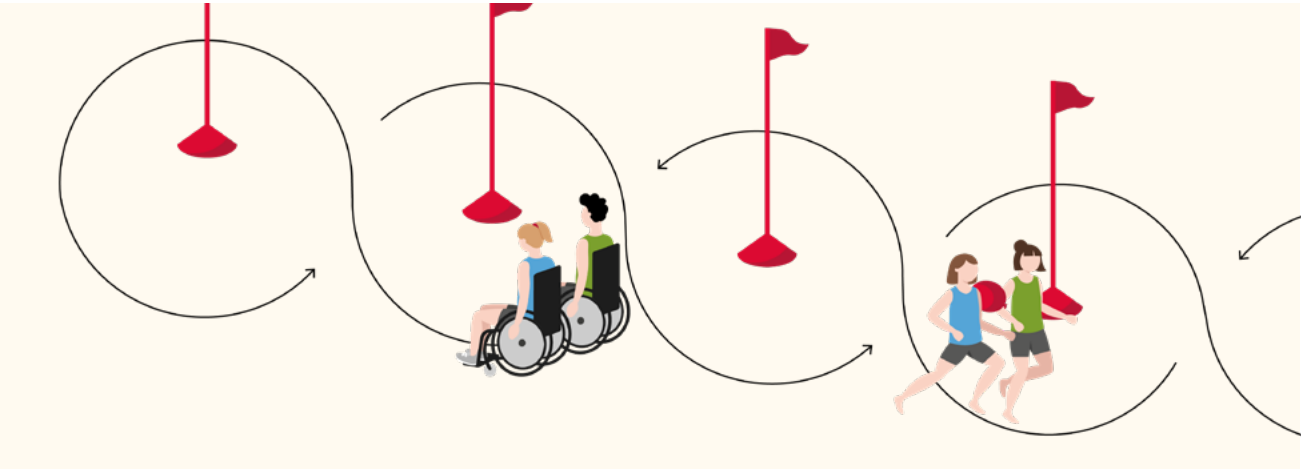


Anweisung für die Kinder:
Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann am Gymnastikreifen ein*e Helfer*in mit einem Glöckchen läuten oder rufen, je nachdem, was das Kind zur Orientierung wünscht.

ÜBUNG 1 | MAGNET

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:
Fahrt/Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.

Hinweise zur Durchführung:
Die Kinder klemmen sich z.B: einen Luftballon zwischen die Schultern. Rollstuhlfahrer*innen legen sich einen Gymnastikstab z.B. auf die Armlehnen.
Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen einen „Steuermann"/Partner ohne Einschränkung. Ein 2er Team mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird durch Zurufe durch den Parkour gelotst.

ÜBUNG 2 | FAXGERÄT

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

Anweisung für die Kinder:
Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.

Hinweise zur Durchführung:
Dem hinteren Kind werden nacheinander drei Symbole vorgegeben. Danach wechseln die Kinder.
Für Kinder mit Sprachproblemen können die sechs Symbole und weitere zur Auswahl auf Karten gemalt werden. Auf das richtige Symbol soll gezeigt werden.

ÜBUNG 1 | DAS KARUSSELL

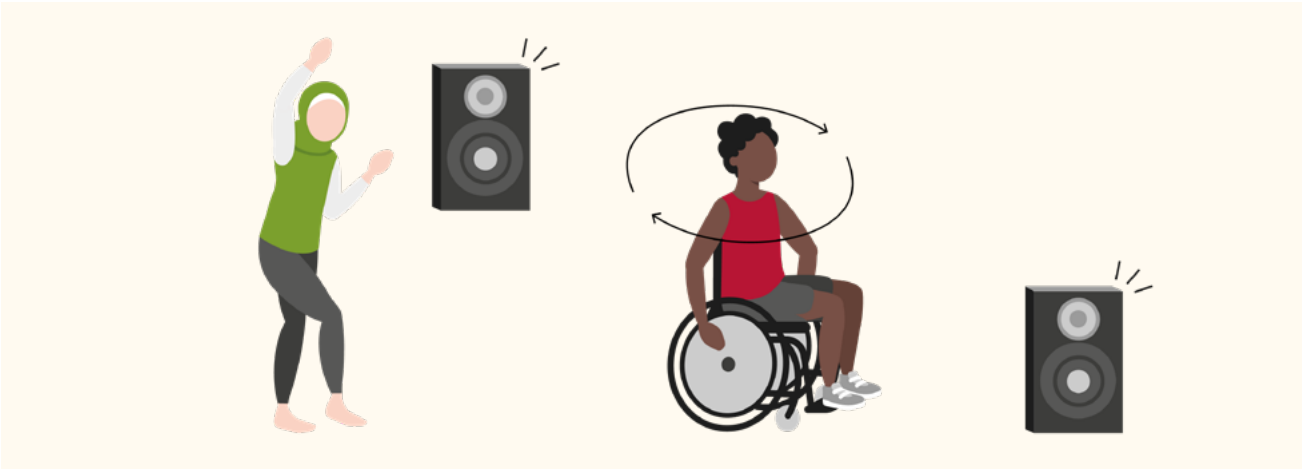
Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

Anweisung für die Kinder:
Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.

Hinweise zur Durchführung:
Wenn die Rollstuhlfahrer*innen unsicher sind und nicht einhändig fahren können, so kann das Schwungtuch am Rollstuhl befestigt werden oder der Rollstuhl wird von einem Partner geschoben.

ÜBUNG 2 | TANZ MIT

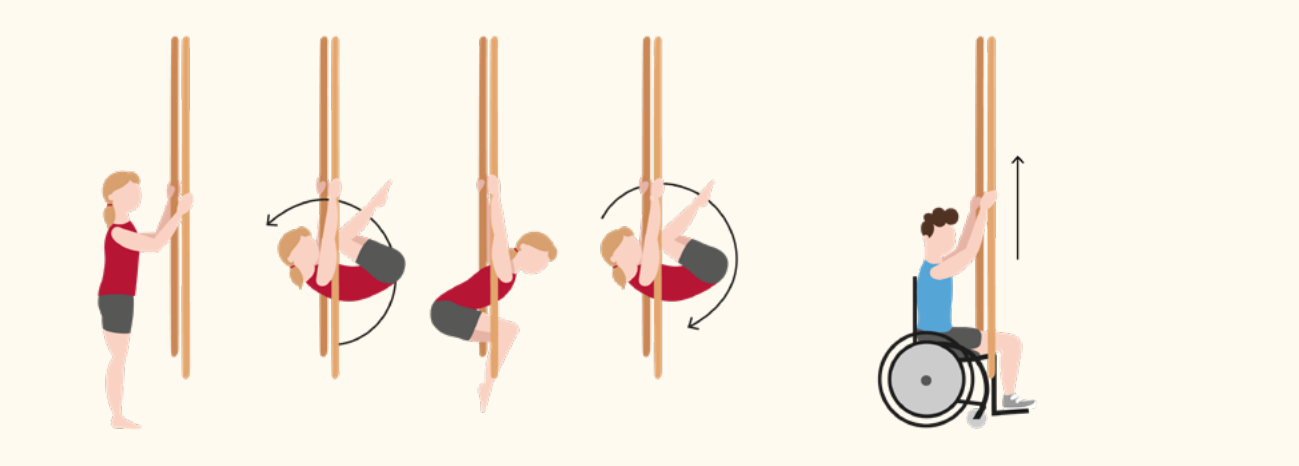
Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:
Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt (vgl. S. 261).

ÜBUNG 1 | KRAFTAKT

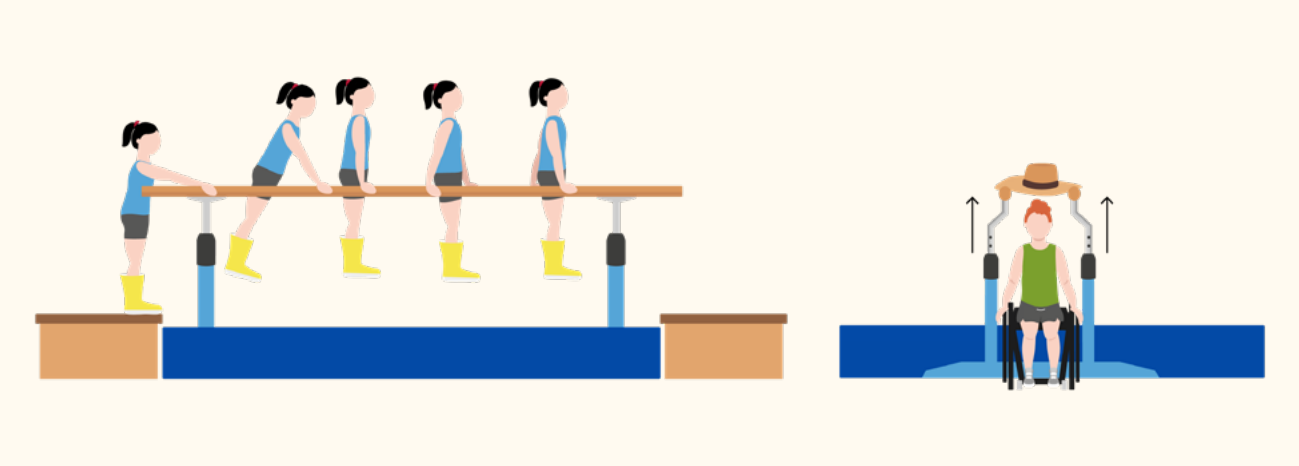
Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:
Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts / ziehe dich hoch.

ÜBUNG 2 | GUMMISTIEFEL / SOMBRERO-LIFT

Hängen / Stützen / Springen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:
Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen. / Hebe den Hut hoch.

ÜBUNG 1 | JONGLAGE

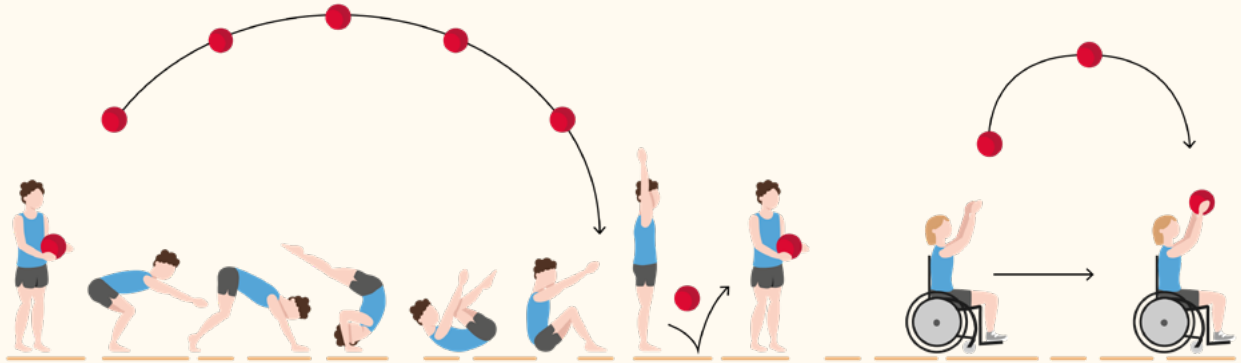
Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

Anweisung für die Kinder:
Jongliere mit den Tüchern.

Hinweise zur Durchführung:
Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können Tücher/Bälle mit grellen Farben/Glöckchen verwendet werden.

ÜBUNG 2 | BALLROLLE

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:
Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

Hinweise zur Durchführung:
Kinder mit Sehbehinderung turnen eine Rolle, der/die Übungsleiter*in rollt danach einen Klingelball zu.

9.6 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 7 UND 8

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

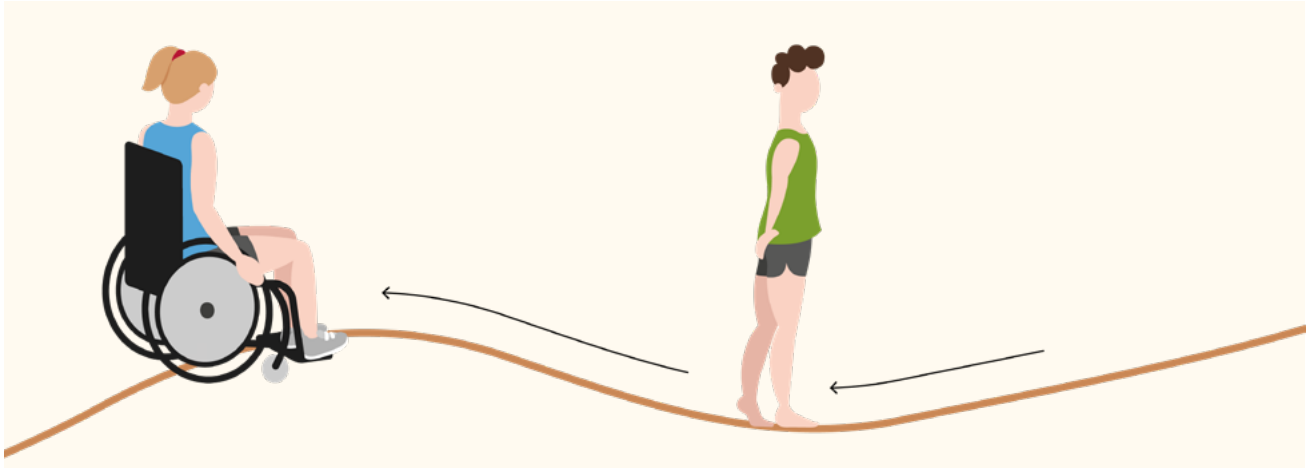
Anzahl der gelungenen Übungen: _____

◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	**Seiltanz:** Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.	**Rutschpartie:** Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter.
2. Sinne	**Ballkonzert:** Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.	**Blind-Date:** Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.
3. Handgeräte	**Zielwasser getrunken?:** Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.	**Transportweg:** Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.
4. Teamarbeit	**Faxgerät:** Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.	**Allez-Hopp:** Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.
5. Rhythmus	**Tanz mit:** Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt.	**Klatschvers:** Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.
6. Hängen / Stützen / Springen	**Gummistiefel / Sombrero-Lift:** Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen. / Hebe den Hut hoch.	**Korkenzieher:** Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.
7. Turn- und Zirkuskünste	**Ballrolle:** Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle / rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.	**Lauf-Lauf-Hopser-Rad:** Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. / Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

ÜBUNG 1 | SEILTANZ

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:
Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.

Hinweise zur Durchführung:
Die Rollstuhlfahrer*innen bewegen sich rückwärts und lassen das Seil zwischen den Rädern laufen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen können das Seil auch links oder rechts neben den Rädern laufen lassen und versuchen, den Abstand so gering wie möglich zu halten.

Für Jugendliche mit Wahrnehmungseinschränkungen oder Sehbehinderung sind bunte Farben, die sich deutlich vom Hallenboden abheben, besser erkennbar. Wenn es Jugendliche aufgrund ihrer Einschränkungen nicht rückwärts schaffen, können sie es auch vorwärts probieren.

ÜBUNG 2 | RUTSCHPARTIE

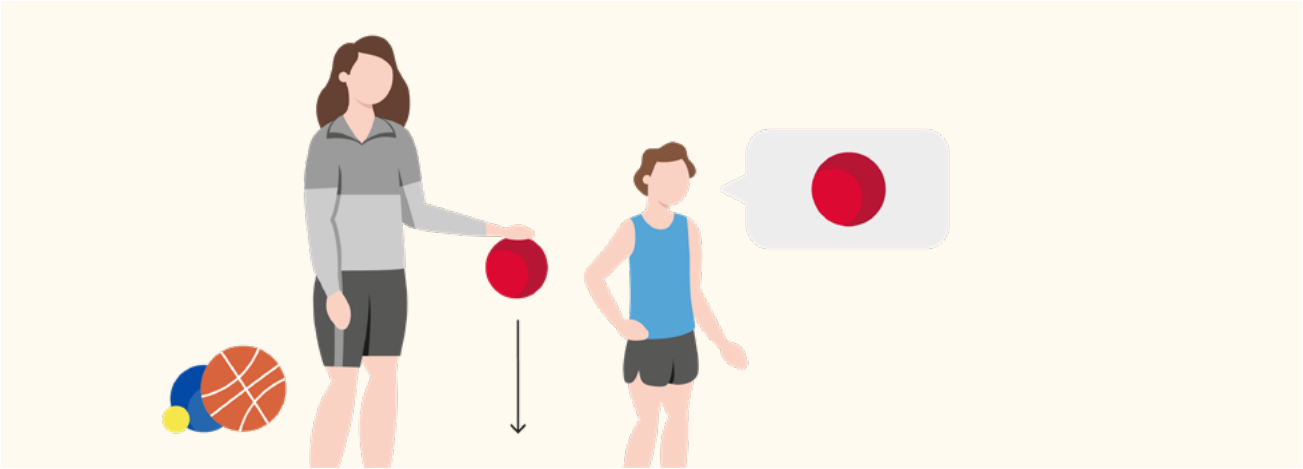
Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

Anweisung für Jugendliche:
Bewege dich auf der einen Bank hoch und rutsche auf der anderen wieder herunter.

Hinweise zur Durchführung:
Für Rollstuhlfahrer*innen kann eine Weichbodenmatte für den Transfer vom Rollstuhl auf die Bank hingelegt werden.

ÜBUNG 1 | BALLKONZERT

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

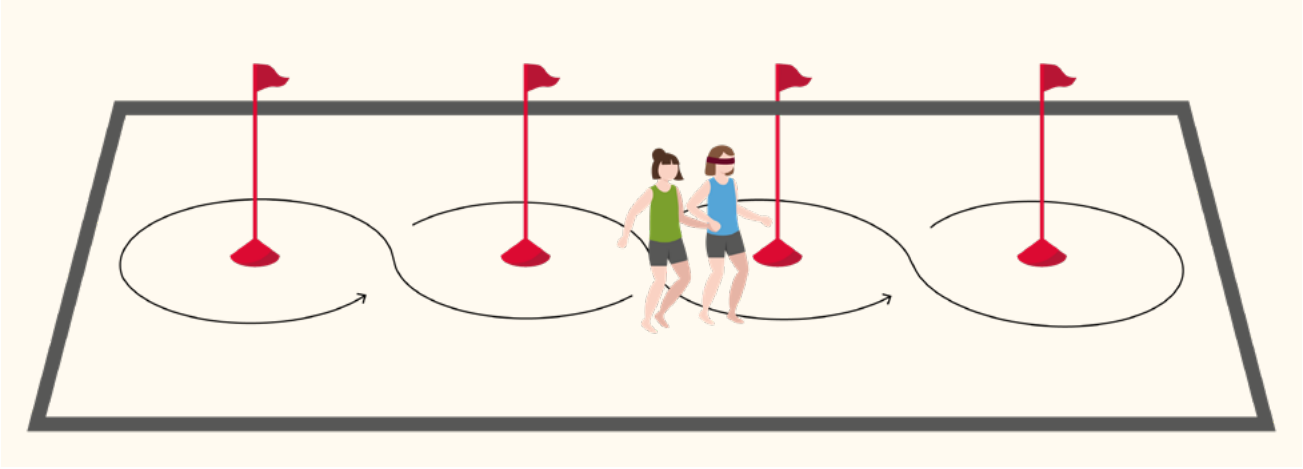


Anweisung für Jugendliche:
Erkenne, um welchen Ball es sich handelt. Erkenne drei von vier Bällen.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit sollen mit verbundenen Augen fühlen, um welchen Ball es sich handelt. Wenn möglich die Übung im geschlossenen Raum absolvieren, damit nicht von anderen Geräuschen abgelenkt werden kann (Geräteraum, Umkleideraum).

ÜBUNG 2 | BLIND DATE

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

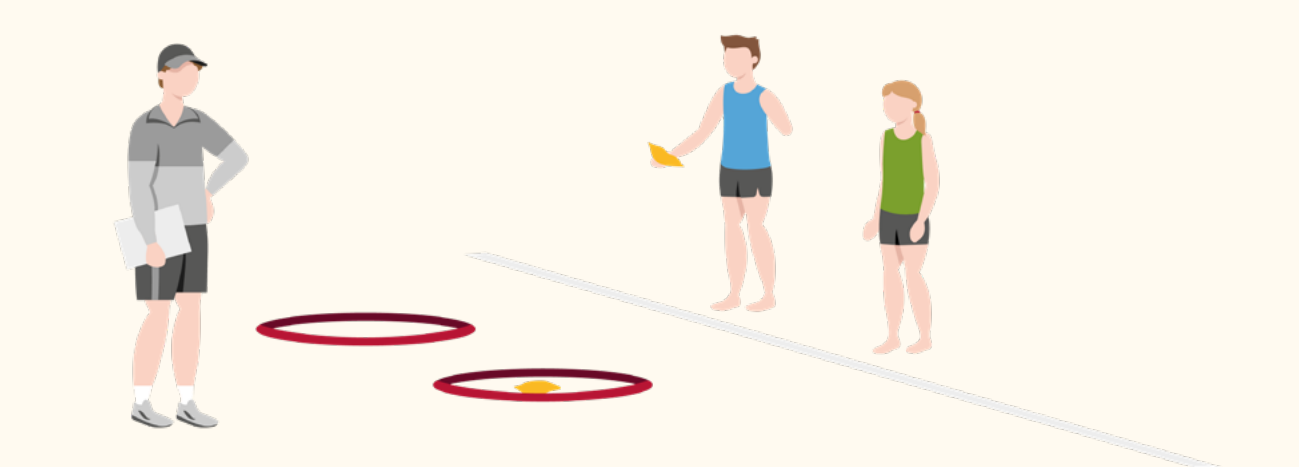


Anweisung für Jugendliche:
Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.

Hinweise zur Durchführung:
Die/der sehende Jugendliche lotst die/den „blinden" Jugendliche*n mittels verbaler Anweisungen durch den Parkour. Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit laufen hintereinander durch das Feld.
Die/der Jugendliche, welche/welcher die Richtung vorgibt, soll den anderen Jugendlichen mit taktiler Hilfestellung durch Tippen an der jeweiligen Schulter lotsen. Für Rollstuhlfahrer*innen müssen die Maße des Feldes und der Abstand der Hütchen angepasst werden.

ÜBUNG 1 | ZIELWASSER GETRUNKEN?

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

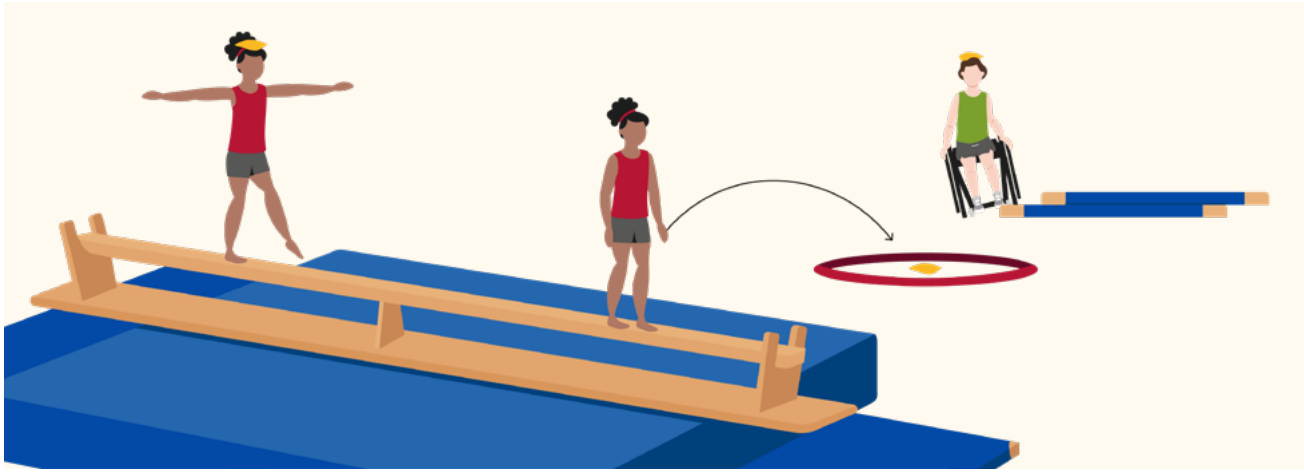


Anweisung für Jugendliche:
Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.

Hinweise zur Durchführung:
Für Jugendliche mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann am Gymnastikreifen ein*e Helfer*in mit einem Glöckchen läuten oder rufen, je nachdem, was der/die Jugendliche zur Orientierung wünscht.

ÜBUNG 2 | TRANSPORTWEG

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:
Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit laufen ggf. auf der breiten Fläche der Bank und werden mit Hilfe von Zurufen und farbigen Hilfsmitteln unterstützt. Die Jugendlichen können sich gegenseitig die Hände reichen, um sich zu unterstützen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen bzw. Fußgänger*innen können den Weg auch rückwärts absolvieren.

ÜBUNG 1 | FAXGERÄT

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

Anweisung für Jugendliche:
Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.

Hinweise zur Durchführung:
Dem/der hinteren Jugendlichen werden nacheinander drei Symbole vorgegeben. Danach wechseln die Jugendlichen. Für Jugendliche mit Sprachproblemen können die sechs Symbole und weitere zur Auswahl auf Karten gemalt werden. Auf das richtige Symbol soll gezeigt werden.

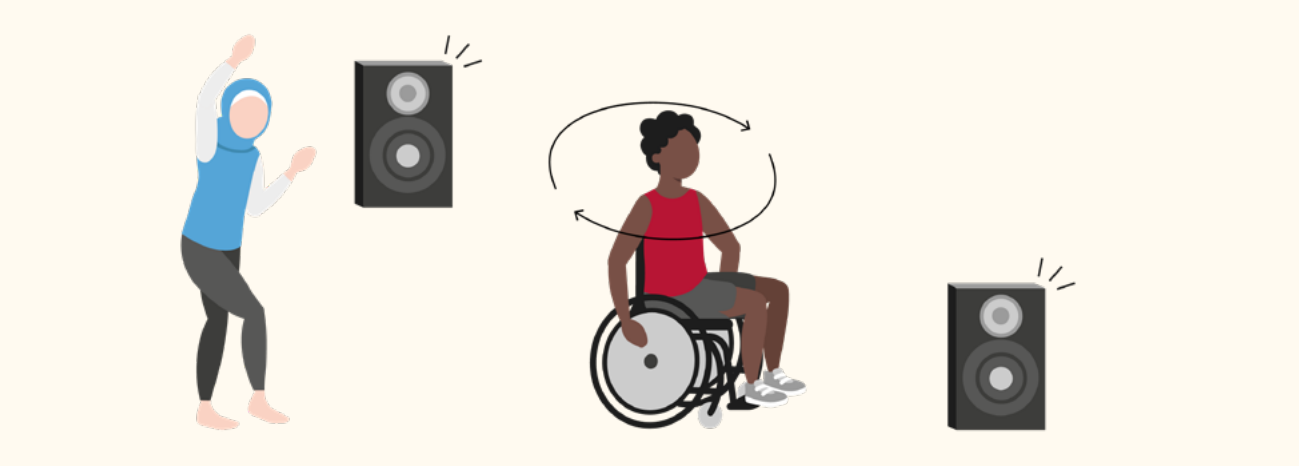
ÜBUNG 2 | ALLEZ HOPP

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

Anweisung für Jugendliche:
Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.

ÜBUNG 1 | TANZ MIT

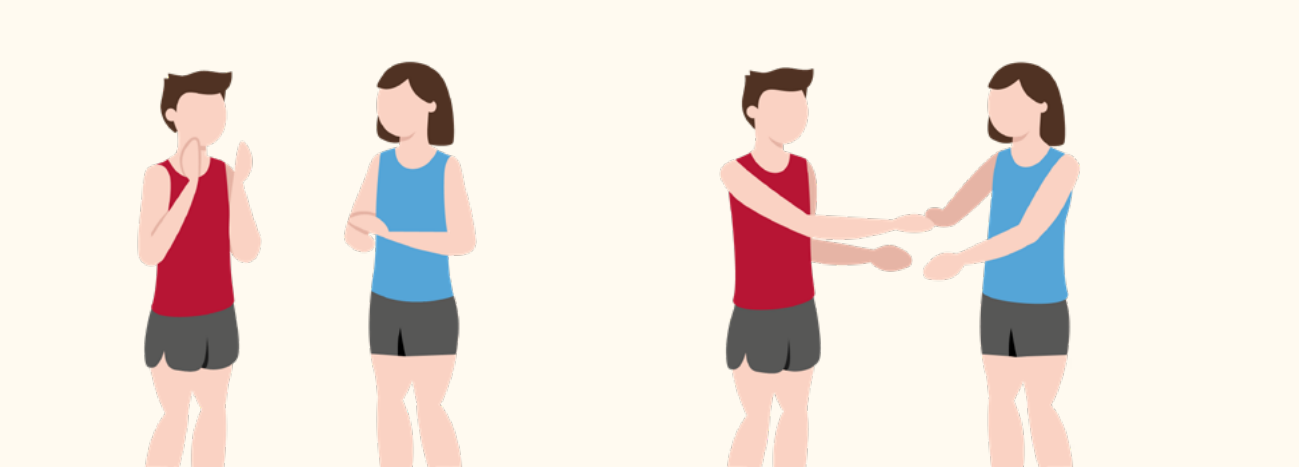
Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:
Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt (vgl. S. 261).

ÜBUNG 2 | KLATSCHVERS

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

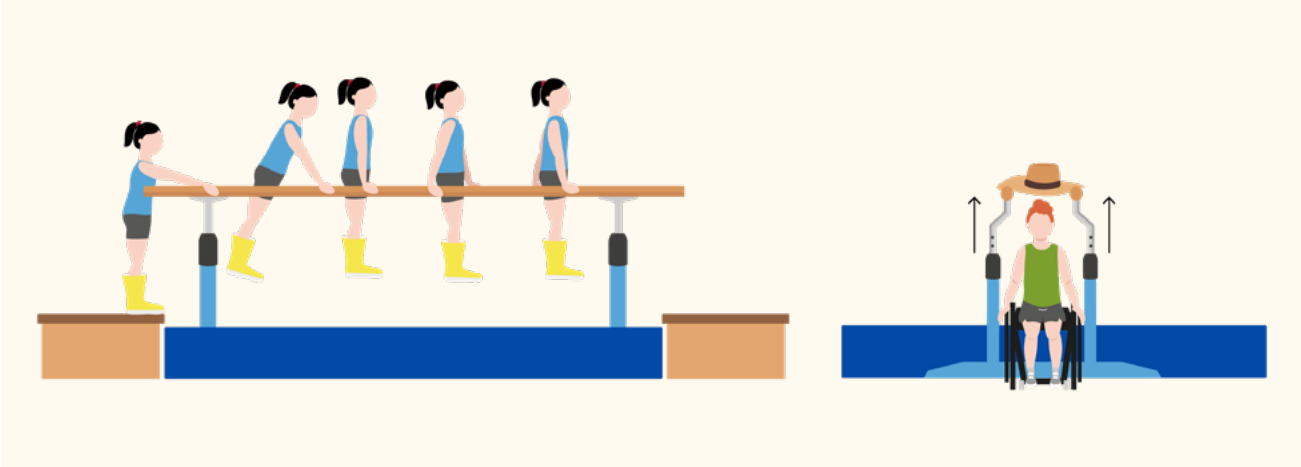


Anweisung für Jugendliche:
Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.
„Auf mei-nem coo-len Wind-surf-brett,
da steht ein E-le-fant-fant-fant.
Ich rief, das ist ja gar nicht nett,
da sprang er in den Sand-Sand-Sand."

Hinweise zur Durchführung:
Klatschen - 1x rechte Hände aneinander -
Klatschen - 1x linke Hände aneinander -
Klatschen - 3x beide Hände gleichzeitig aneinander.
Dieser Rhythmus wird während des gesamten Textes beibehalten. Jugendlichen mit Einschränkung der Sehfähigkeit kann taktil Hilfe gegeben werden.

ÜBUNG 1 | GUMMISTIEFEL / SOMBRERO-LIFT

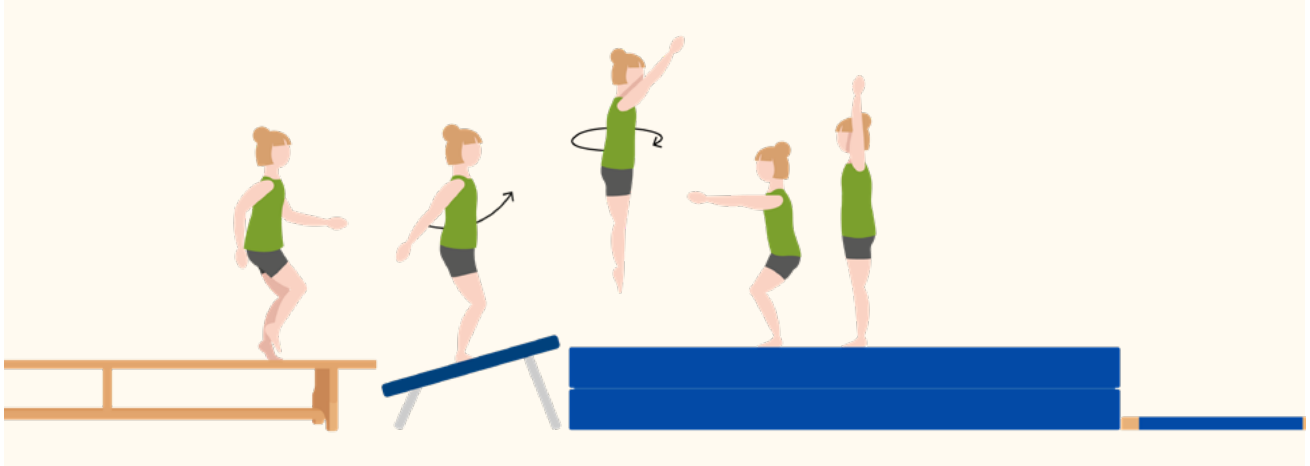
Hängen / Stützen / Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:
Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen. / Hebe den Hut hoch.

ÜBUNG 2 | KORKENZIEHER

Hängen / Stützen / Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

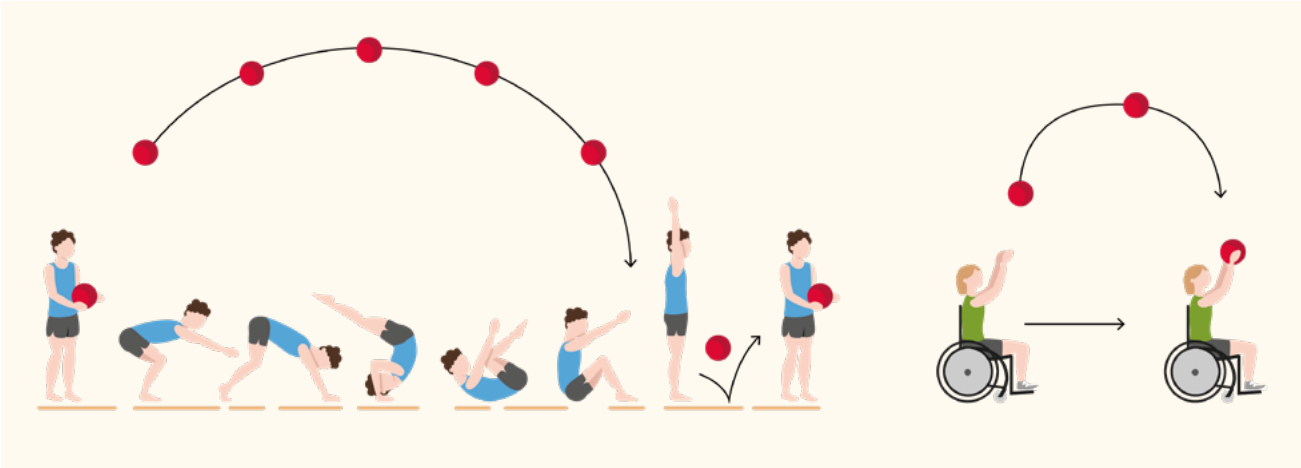


Anweisung für Jugendliche:
Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung springen aus dem Anfedern auf die Weichbodenmatte. Das Trampolin muss dann mit der niedrigeren Seite an die Matte gestellt werden. Auf eine aktive Landung ist zu achten.

ÜBUNG 1 | BALLROLLE

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:
Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Sehbehinderung turnen eine Rolle, der/die Übungsleiter*in rollt danach einen Klingelball zu.

ÜBUNG 2 | LAUF-LAUF-HOPSER-RAD

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

Anweisung für Jugendliche:
Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, machen drei Schübe vorwärts und eine ganze Drehung, ohne dass das Sandsäckchen herunter fällt.

Jugendliche mit Einschränkung können nur das Rad ohne Anlaufschritte und Hopser turnen.

9.7 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 9 UND 10

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	**Rutschpartie:** Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter.	**Parkour-Meister:** Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.
2. Sinne	**Blind-Date:** Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.	**Sinne-Chaos:** Fühle, was im Beutel ist. Rieche, was in dem Behälter ist. Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.
3. Handgeräte	**Transportweg:** Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.	**Pass auf!:** Kreise das Band, bewege dich anschließend in der Schritt- / Schubfolge und fange am Ende mit der Pylone drei von fünf Bällen.
4. Teamarbeit	**Allez-Hopp:** Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.	**Kellnern:** Fahrt / Geht gemeinsam durch den Parkour ohne die Gegenstände auf dem Tablett zu verlieren.
5. Rhythmus	**Klatschvers:** Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.	**Seilschwingen:** Lauft / Springt / Rollt mindestens drei Mal in einer Acht durch das schwingende Seil ohne es zu berühren.
6. Hängen / Stützen / Springen	**Korkenzieher:** Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.	**Kletteraffe:** Überquere die Holmengasse und hangle dich wie ein Affe auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	**Lauf-Lauf-Hopser-Rad:** Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.	**Bodenkür:** Turne die vorgegebenen Elemente hintereinander.

ÜBUNG 1 | RUTSCHPARTIE

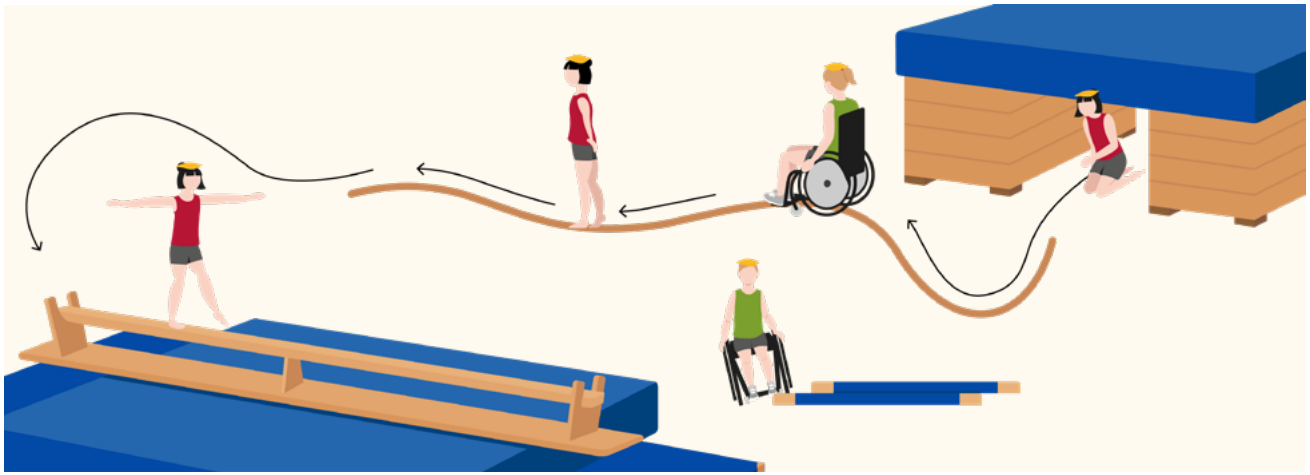
Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

Anweisung für Jugendliche:
Bewege dich auf der einen Bank hoch und rutsche auf der anderen wieder herunter.

Hinweise zur Durchführung:
Für Rollstuhlfahrer*innen kann eine Weichbodenmatte für den Transfer vom Rollstuhl auf die Bank hingelegt werden.

ÜBUNG 2 | PARKOUR-MEISTER

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

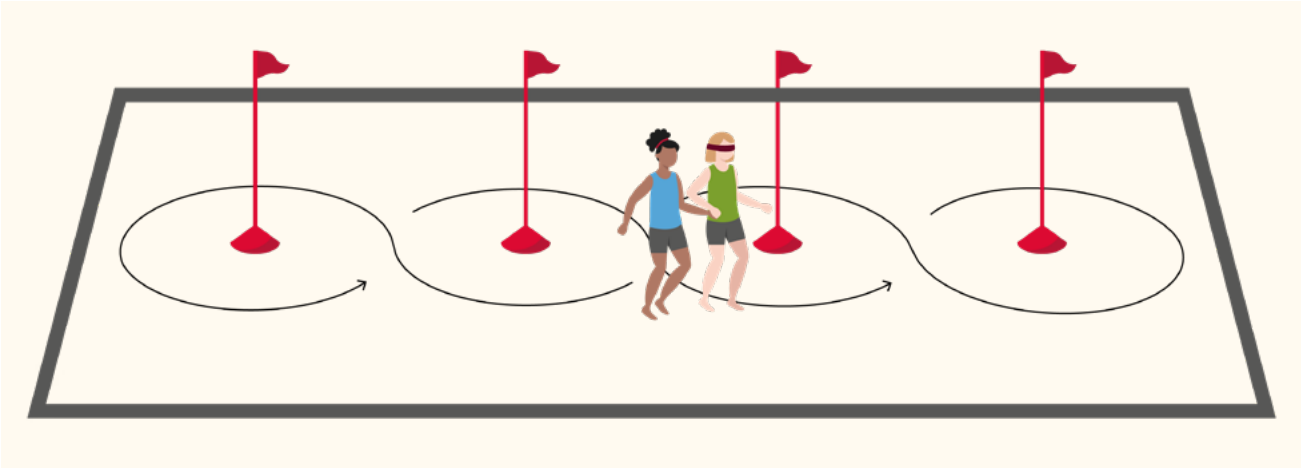


Anweisung für Jugendliche:
Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit eingeschränkter Sehfähigkeit können den Parkour zusammen mit einem / einer Helfer*in meistern. Geübte Rollstuhlfahrer*innen können den Parkour auch rückwärts durchfahren.

ÜBUNG 1 | BLIND DATE

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:
Lotst euch gegenseitig durch den Parkour, ohne das Feld zu verlassen.

Hinweise zur Durchführung:
Die/der sehende Jugendliche lotst die/den „blinden" Jugendliche*n mittels verbaler Anweisungen durch den Parkour. Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit laufen hintereinander durch das Feld. Die/der Jugendliche, welche/welcher die Richtung vorgibt, soll den anderen Jugendlichen mit taktiler Hilfestellung durch Tippen an der jeweiligen Schulter lotsen. Für Rollstuhlfahrer*innen müssen die Maße des Feldes und der Abstand der Hütchen angepasst werden.

ÜBUNG 2 | SINNE-CHAOS

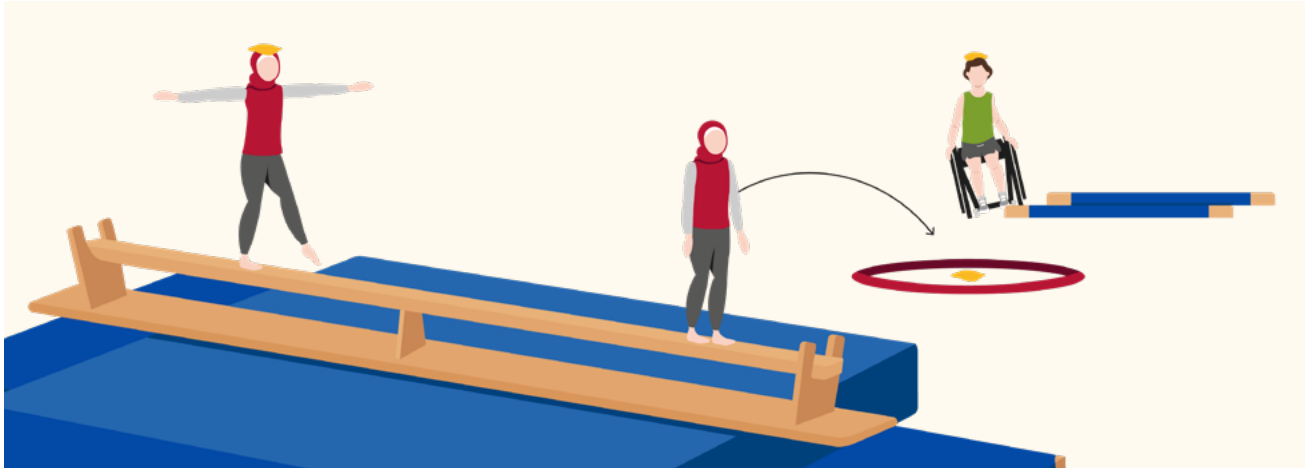
Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

Anweisung für Jugendliche:
Fühle, was im Beutel ist. Rieche, was in dem Behälter ist. Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit fühlen und/oder riechen, um welchen Ball es sich handelt.

ÜBUNG 1 | TRANSPORTWEG

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

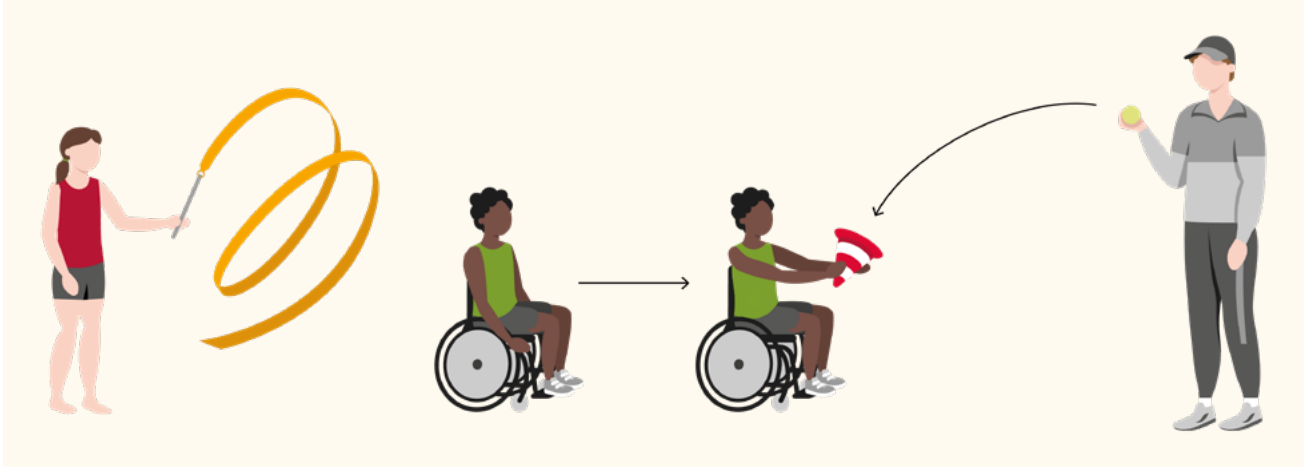


Anweisung für Jugendliche:
Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit laufen ggf. auf der breiten Fläche der Bank und werden mit Hilfe von Zurufen und farbigen Hilfsmitteln unterstützt. Die Jugendlichen können sich gegenseitig die Hände reichen, um sich zu unterstützen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen bzw. Fußgänger*innen können den Weg auch rückwärts absolvieren.

ÜBUNG 2 | PASS AUF!

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:
Kreise das Band, bewege dich anschließend in der Schritt-/Schubfolge und fange am Ende mit der Pylone drei von fünf Bällen.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendlichen mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird ein Klingelball zugerollt, der mit der Pylone gestoppt werden soll.

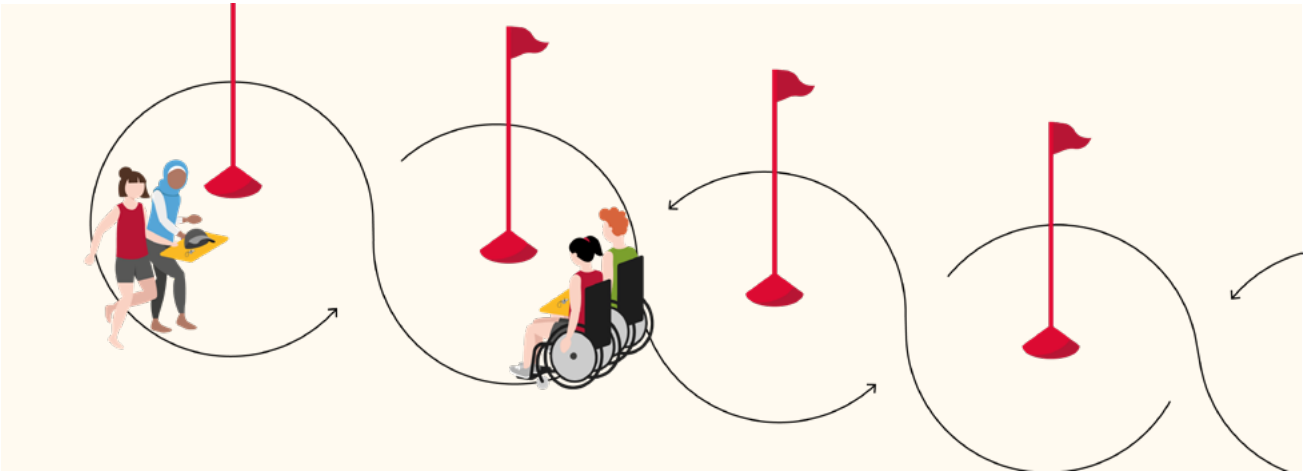
ÜBUNG 1 | ALLEZ HOPP

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

Anweisung für Jugendliche:
Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.

ÜBUNG 2 | KELLNERN

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:
Fahrt/Geht gemeinsam durch den Parkour, ohne die Gegenstände auf dem Tablett zu verlieren.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen einen „Steuermann" an ihre Seite.

ÜBUNG 1 | KLATSCHVERS

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

Anweisung für Jugendliche:
Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.
„Auf mei-nem coo-len Wind-surf-brett,
da steht ein E-le-fant-fant-fant.
Ich rief, das ist ja gar nicht nett,
da sprang er in den Sand-Sand-Sand."

Hinweise zur Durchführung:
Klatschen - 1x rechte Hände aneinander -
Klatschen - 1x linke Hände aneinander -
Klatschen - 3x beide Hände gleichzeitig aneinander.
Dieser Rhythmus wird während des gesamten Textes beibehalten. Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit kann taktil Hilfe gegeben werden.

ÜBUNG 2 | SEILSCHWINGEN

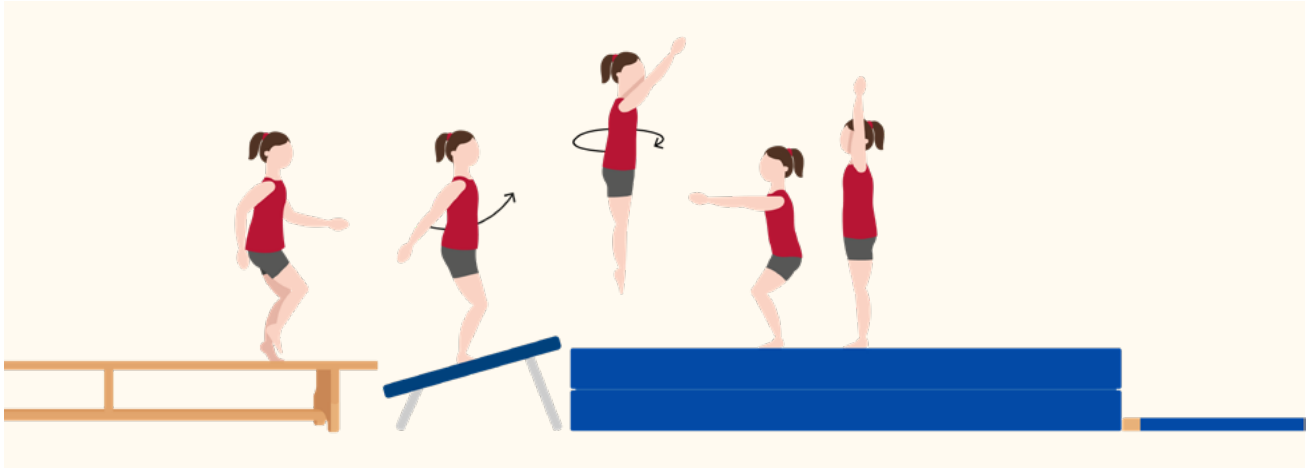
Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

Anweisung für Jugendliche:
Lauft/Springt/Rollt mindestens drei Mal in einer Acht durch das schwingende Seil ohne es zu berühren.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit können durch akustische Signale gelotst werden oder mit einem/einer Helfer*in das Seil durchlaufen.

ÜBUNG 1 | KORKENZIEHER

Hängen / Stützen / Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

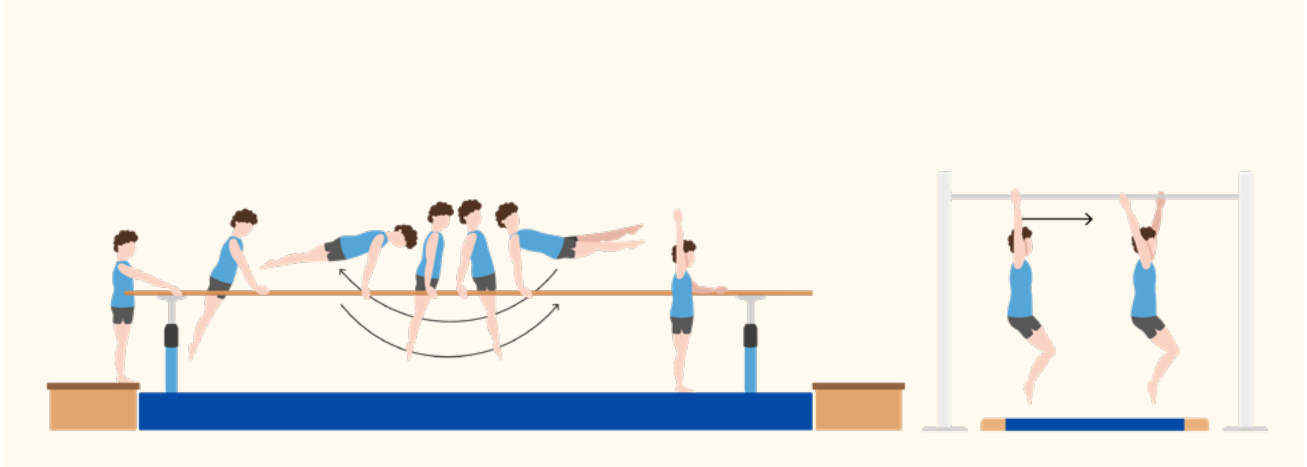


Anweisung für Jugendliche:
Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.

Hinweise zur Durchführung:
Jugendliche mit Einschränkung springen aus dem Anfedern auf die Weichbodenmatte. Das Trampolin muss dann mit der niedrigeren Seite an die Matte gestellt werden. Auf eine aktive Landung ist zu achten.

ÜBUNG 2 | KLETTERAFFE

Hängen / Stützen / Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

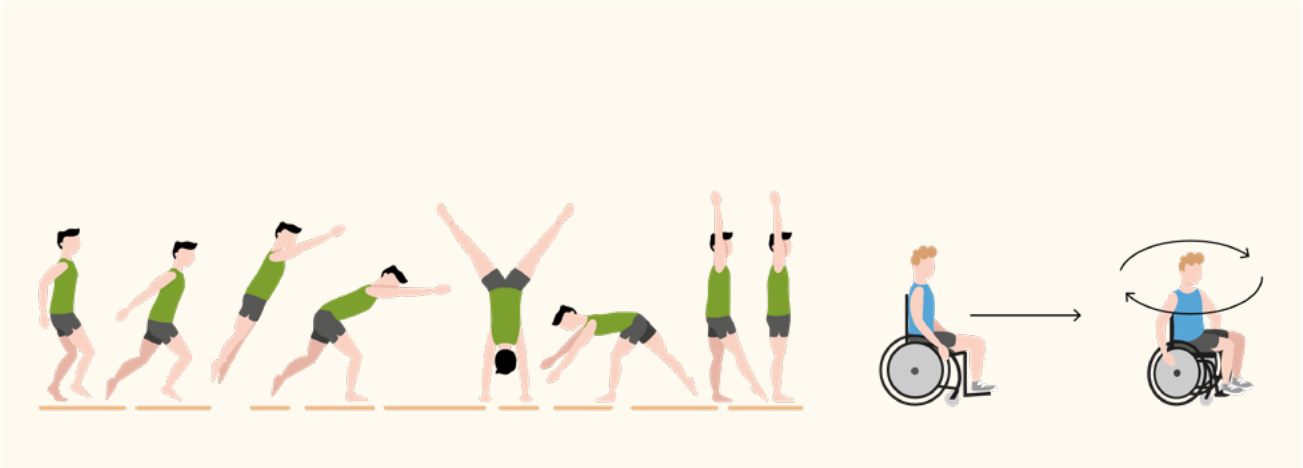


Anweisung für Jugendliche:
Im Barren Vor- und Rückschwung, dann Kehre in den Stand und hangle dich dann am Reck wie ein Affe auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen machen am Barren den Sombrero-Lift (vgl. S. 205) und hangeln sich vorwärts und rückwärts an der Reckstange entlang. Die Reckstangenhöhe muss angepasst werden. Eine Mattensicherung ist nicht notwendig. Der Rollstuhl sollte gegen ein mögliches Kippen gesichert sein.

ÜBUNG 1 | LAUF-LAUF-HOPSER-RAD

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

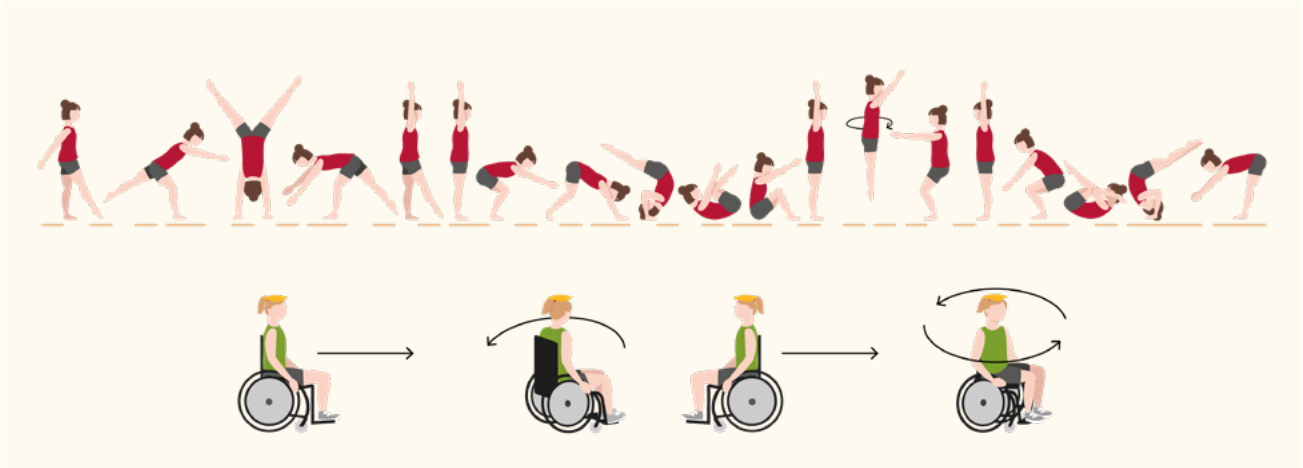


Anweisung für Jugendliche:
Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

Hinweise zur Durchführung:
Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, machen drei Schübe vorwärts und eine ganze Drehung, ohne dass das Sandsäckchen herunter fällt. Jugendliche mit Einschränkung können nur das Rad turnen ohne Anlaufschritte und Hopser.

ÜBUNG 2 | BODENKÜR

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:
Turne die vorgegebenen Elemente hintereinander.

Hinweise zur Durchführung:
Auf der Bodenbahn werden folgende Elemente geturnt: Rad – Rolle vorwärts – Strecksprung mit halber Drehung – Rolle rückwärts.
Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, rollen drei Schübe vorwärts – bremsen – halbe Drehung – drei Schübe rückwärts – ganze Drehung.

TURNEN

10. Wettkampf Gerätturnen

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

10.1 ERLÄUTERUNGEN

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 zugewiesene Miteinander-Übung angeboten. Die Teilnehmer*innen wählen je eine Übung – bestehend aus drei Turnelementen (Ausnahme: Sprung) – aus drei bis fünf Geräten aus.

Kinder und Jugendliche können höchstens die der Klassenstufe zugewiesene Übung turnen, dürfen aber auch Übungen der vorhergehenden Klassenstufen turnen.

Die jeweiligen Altersangaben dienen zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Die jeweiligen Altersangaben dienen zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

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 beim 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.

Wertung

Die Wertung besteht aus den zu erreichenden Grund-, Gut- und Zusatzpunkten. Die Kinder und Jugendlichen sollen an allen fünf angebotenen Geräten sowie die Miteinander-Übung turnen. In die Wertung kommen die drei Übungen mit der jeweils höchsten Wertung (die beiden schwächeren Übungen werden gestrichen) und zusätzlich die Miteinander-Übung. Bei vier geturnten Übungen gibt es lediglich eine Streichnote (vgl. Praxisbeispiel S. 227).

Grundpunkte: Die Grundpunkte ergeben sich aus der Schwierigkeitsstufe der jeweiligen Übung. In der Klassenstufe 3 ist bspw. die höchst wählbare Übung „Ü3", das entspricht drei Grundpunkten.

Die Grundpunktzahl ist erreicht, wenn die Übung in Grobform noch gelungen ist (ausreichend).

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:

1 Gutpunkt: Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend).

2 Gutpunkte: (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gelungen (gut).

3 Gutpunkte: Erweiterte Übung fehlerlos geturnt. Die Übung wurde in einer erweiterten Ausführung als Bewegungsverbindung sicher beherrscht (sehr gut).

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

Zusatzpunkte: Jedes Kind bzw. jede/r Jugendliche kann sich im Rahmen einer Miteinander-Übung (mindestens zwei, höchstens fünf Kinder oder Jugendliche pro Gruppe) für das eigene Gesamtergebnis zusätzlich mit der für die Klassenstufe zugewiesenen Miteinander-Übung bis zu drei Zusatzpunkte erturnen. Die Miteinander-Übung 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 Miteinander-Übung 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: Übung 1 und Übung 2
1 Punkt: Übung 3 und Übung 4
2 Punkte: Übung 5 bis Übung 7

Wird ein Element mit Hilfegebung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugsregel 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 können die Kinder und Jugendlichen 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.

Urkunden

Es werden Ehrenurkunden des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in, Siegerurkunden und Teilnahmeurkunden vergeben. Die Zuweisung der mindestens zu erreichenden Punktzahlen erfolgt in der Schule nach Klassenstufen, in anderen Institutionen nach Altersklassen. Wer folgende Mindestpunktzahlen erreicht, erhält eine Siegerurkunde oder eine Ehrenurkunde des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in, Wer sie nicht erreicht, erhält eine Teilnahmeurkunde:

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

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden.

Grundsätzliche Hinweise

Die Wettkämpfe sollten nach Möglichkeit an einem Tag durchgeführt werden. Die Wettkampfbedingungen werden vom Ausrichter festgesetzt (z. B. Art der Geräte, Geräthöhen) und sollten vorher bekannt sein.

Standfehler bei Abgängen: Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfer in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug. Auf eine aktive Landung ist zu achten und ggf. bei den Gut- bzw. Zusatzpunkten zu berücksichtigen.

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 orientieren sich am Können und an der Körpergröße der Teilnehmer*innen und werden nach Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.

Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können und der Körpergröße der Teilnehmer*innen.

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.

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 Olympischen 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 Ü6 erreicht worden sein.

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

Praxisbeispiel

Ein Kind wählt die in der abgebildeten Wettkampfkarte schraffierten fünf Übungen und bekommt Grundpunkte (erste Zahl) und Gutpunkte (zweite Zahl). Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, durch die Miteinander-Übung Zusatzpunkte (dritte Zahl) zu erzielen.

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

	Geräte und Pflichtelemente						
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Punkte	Miteinander
Übung 1	3-5 Schluss-sprünge, 3 Rücken-schaukeln, Strecksprung mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vor-schwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand Sprung in den Stütz Vor-schwung in den Außenquersitz Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung	Bank, breit: vorwärts und rückwärts gehen, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung mit aktiver Landung	Kasten längs (Hüfthöhe) auf-hocken, 2-3 Schritte gehen, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung mit aktiver Landung		(Steht für Klassenstufe 2 nicht zur Auswahl)
Grundpunkte: max. 1		1	1				
Gutpunkte: max. 3		2	3				
Punkte		1+2=3	1+3=4			=4	
Übung 2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Sprung in den Stütz, Abzug, Über-drehen rückwärts, Abdruck und Über-drehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rück-wärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung, mit aktiver Landung	(Bauchhöhe) weites Aufhocken, Streck-sprung, mit aktiver Landung		Schattenhockwende über Turnbänke (2-5 Kinder können zusammen 3 Zusatz-punkte für jedes Kind erturnen)
Grundpunkte: max. 2	2			2	2		
Gutpunkte: max. 3	2			3	0		
Punkte	2+2=4			2+3=5	2+0=3	(4+5)=9	+2 Zusatzpunkte
Endpunktezahl:	4+9+2=15 Punkte						

10.2 ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Primar-/Orientierungsstufe

Geburtsjahrgang: _____ Land: _____ Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe|Riege: _____ Ort/PLZ: _____ Gesamtpunkte: _____

Datum: _____ ggf. andere Ausrichter: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Übung	Geräte und Pflichtelemente						
Klassen-/Altersstufen*	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Ü1 ab 1. Klassenstufe/ 6-7 Jahre	Schlusssprünge, Rückenschaukel, Strecksprung mit aktiver Landung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beughang gehockt, 2 Sek. halten. Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschwung in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung in den Stand. Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Außenquersitz, Niedersprung in den Stand mit aktiver Landung.	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (0,70-0,90 m): Aufhocken, 2-3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung	Schattenhockwende auf die Bank	
Punkte							
Ü2 ab 2. Klassenstufe/ 8 Jahre	Scherhandstand, Rolle vorwärts, zurückrollen in die Kerze, Vorrollen, Aufstehen	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung, mit aktiver Landung	Bank, schmal: Gehen vorwärts und Rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung Abgang: Grätschsprung, mit aktiver Landung	Kasten, längs (0,70-0,90 m): weites Aufhocken, Strecksprung, mit aktiver Landung	Schattenhockwende über die Bank	
Punkte							
Ü3 ab 3. Klassenstufe/ 9 Jahre	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Vorschwung und Kehre zum Außenquerstand mit aktiver Landung	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung	Bock (ca. 0,90 m): Sprunggrätsche mit aktiver Landung	Pyramide	
Punkte							
Ü4 ab 4. Klassenstufe/ 10 Jahre	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Hüftaufschwung, Vorspreizen, Kniehangab- und aufschwung, Rückspreizen, Rücksprung und Niedersprung, Unterschwung aus dem Stand	Sprung in den Stütz und Vorschwung in den Grätschsitz, Rück-Vor-Rückschwung zur Hockwende mit aktiver Landung	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang (Hockwende), Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (min. 1,00 m): Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Schattenrollen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl:

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

ÜBUNG 1 | BODEN

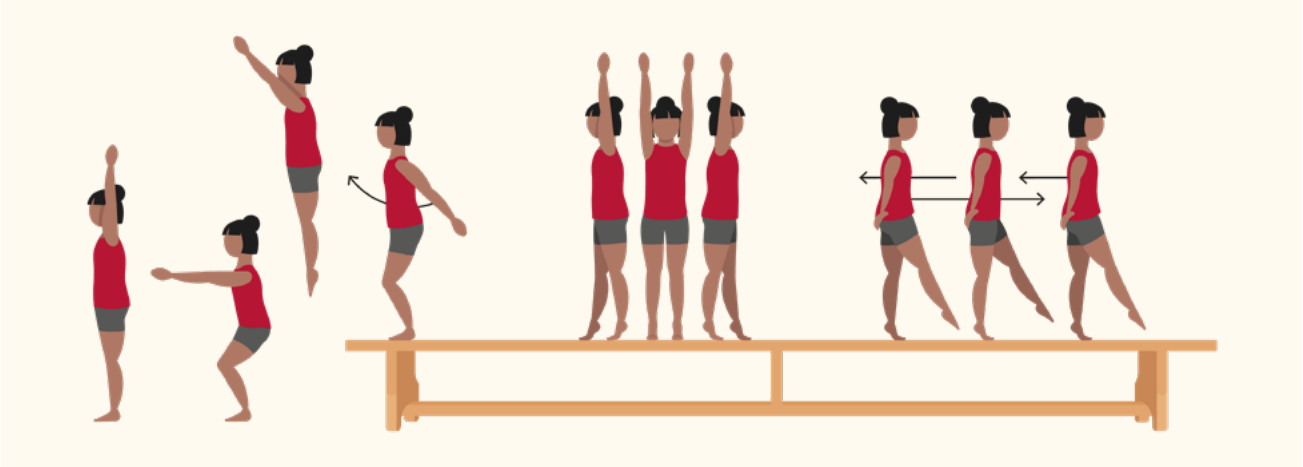
Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.

Kurzbeschreibung

- 3-5 Schlusssprünge
- 3 Rückenschaukeln
- Strecksprung, mit aktiver Landung

ÜBUNG 1 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.

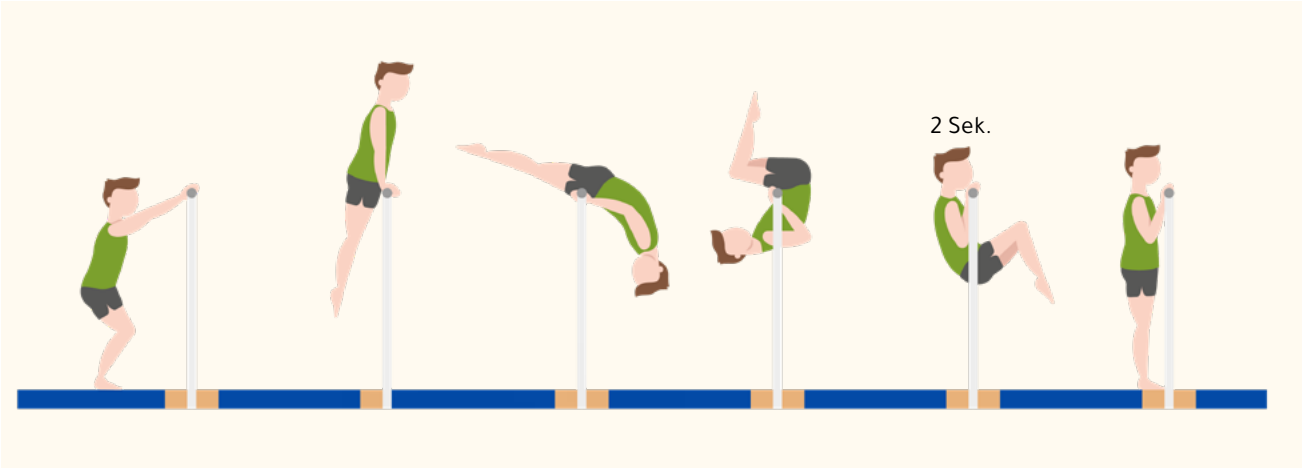


Kurzbeschreibung

- Bank, breit: Vorwärts und rückwärts gehen
- Beidbeinige 1/2 Drehung
- Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung

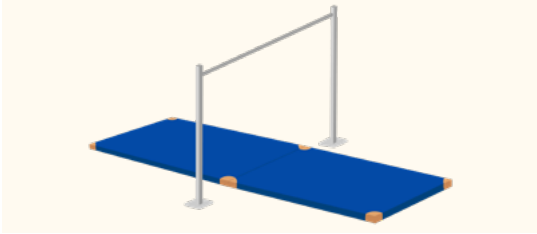
ÜBUNG 1 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Abzug in den Beugehang gehockt, über mindestens 2 Sekunden halten
- Senken zum Stand



ÜBUNG 1 | SPRUNG

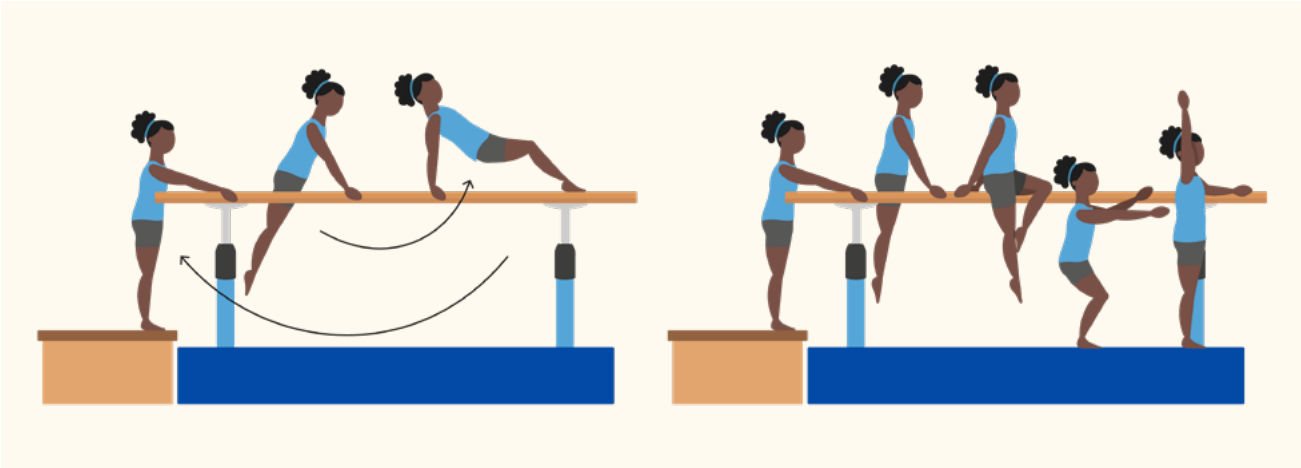
Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Kasten längs (Hüfthöhe)
- Aufhocken
- 2-3 Schritte gehen
- Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, mit aktiver Landung

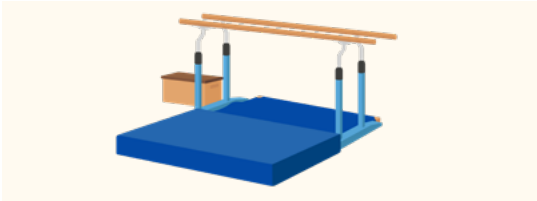
ÜBUNG 1 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



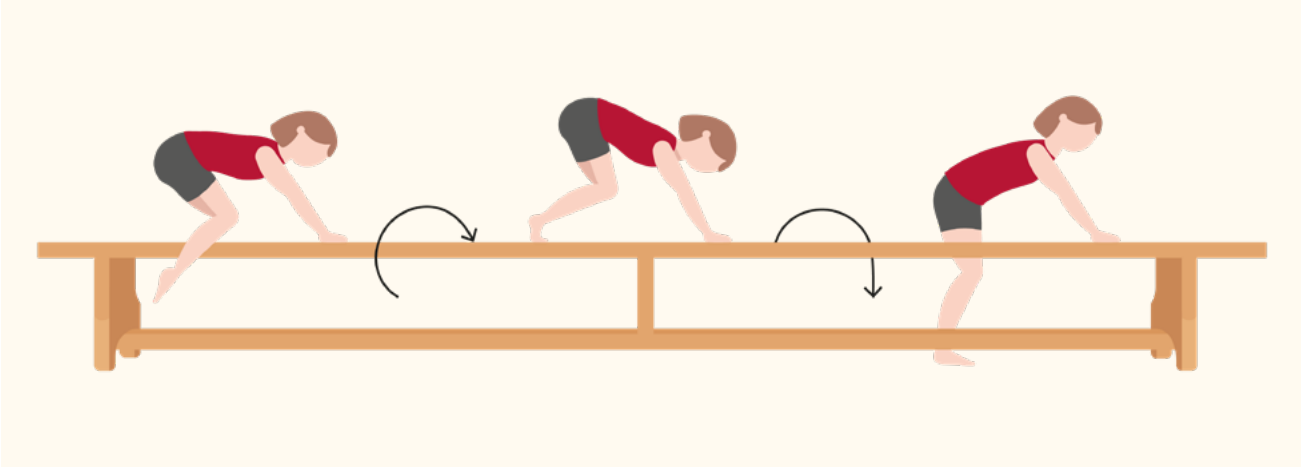
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vorschwung in den 4-Füßlerstand rücklings
- Rückschwung in den Stand
- Sprung in den Stütz
- Vorschwung in den Außenquersitz
- Niedersprung in den Stand, mit aktiver Landung



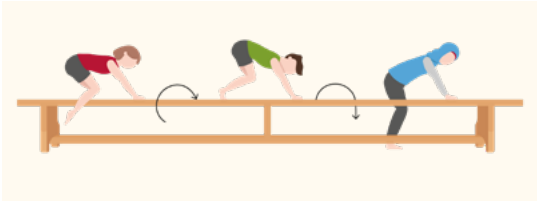
ÜBUNG 1 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 1, im Alter von 6-7 Jahren.



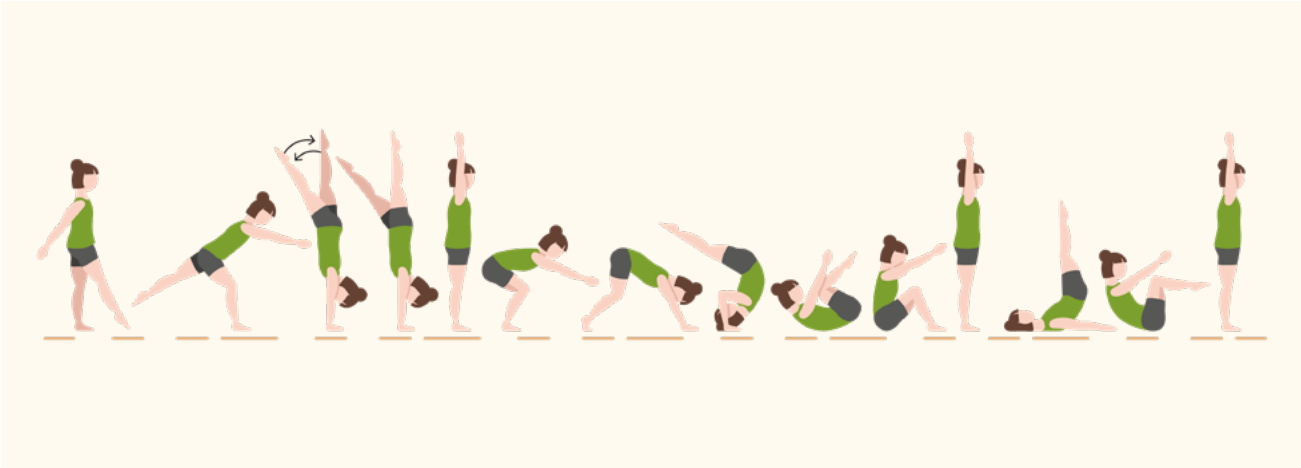
Kurzbeschreibung

- Schattenhockwende auf die Bank (nur 1. Klassenstufe)



ÜBUNG 2 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.

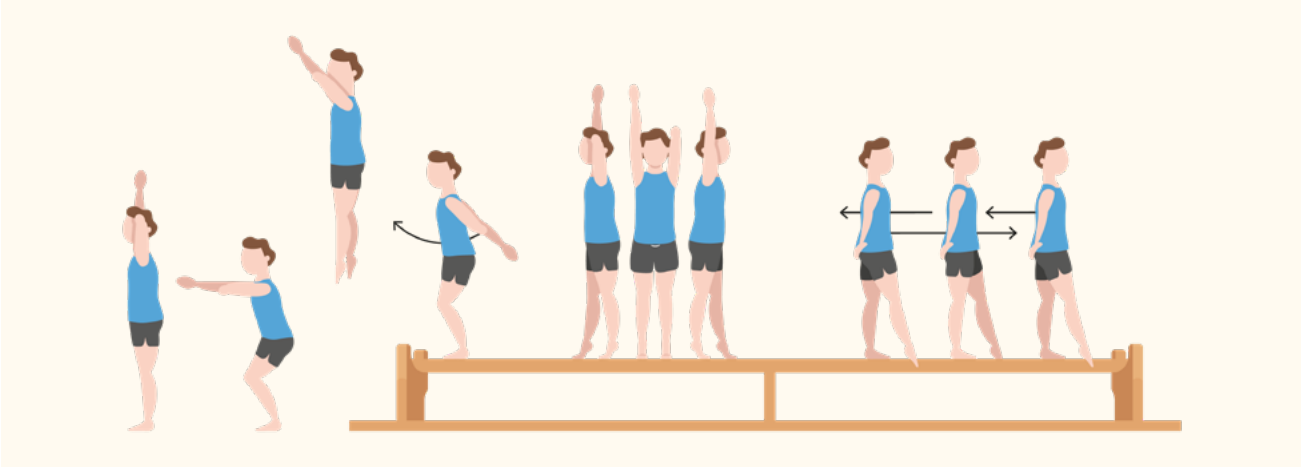


Kurzbeschreibung

- Scherhandstand
- Rolle vorwärts
- Zurückrollen in die Kerze
- Vorrollen und Aufstehen

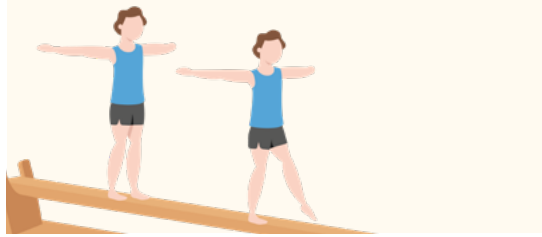
ÜBUNG 2 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



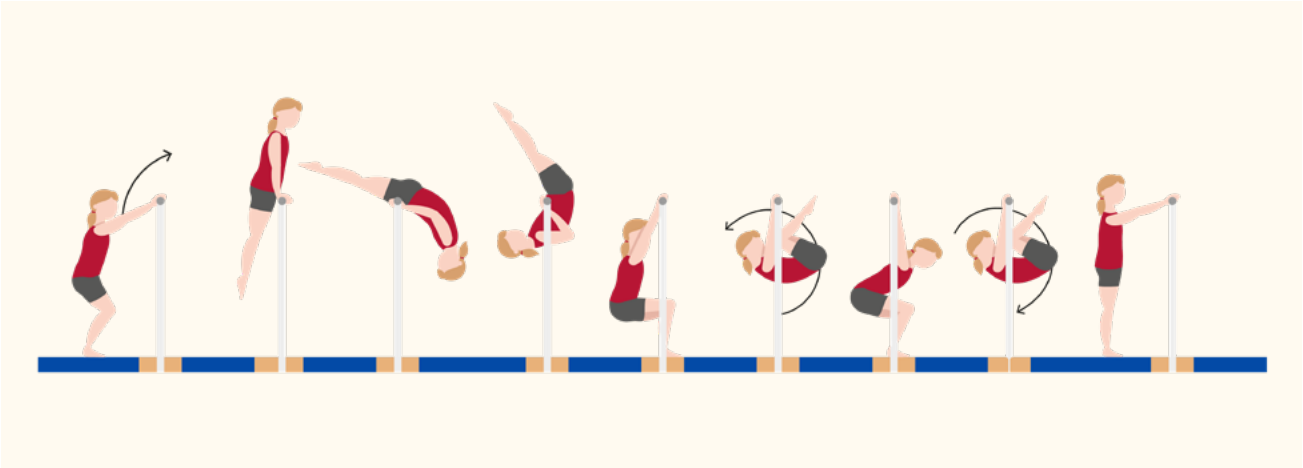
Kurzbeschreibung

- Bank schmal: Vorwärts und rückwärts gehen
- beidbeinige 1/2 Drehung
- Abgang: Grätschsprung mit aktiver Landung



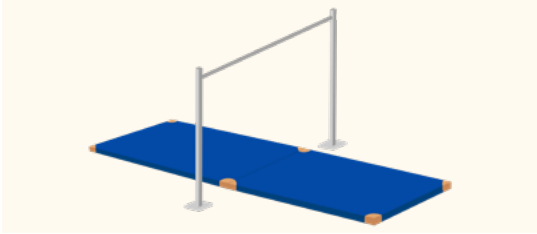
ÜBUNG 2 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



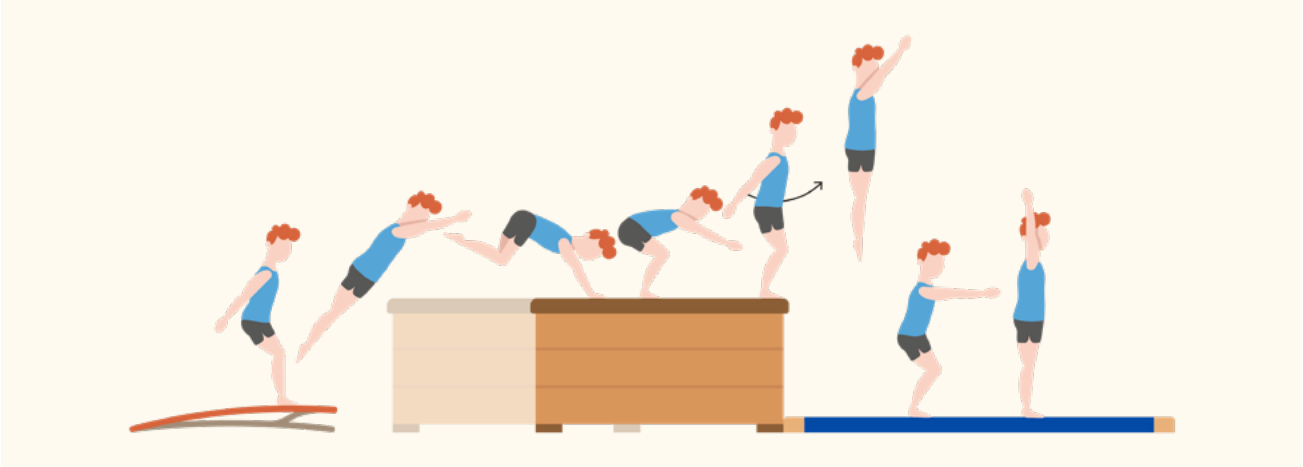
Kurzbeschreibung

- Stütz und Abzug
- Überdrehen rückwärts
- Abdruck und Überdrehen vorwärts



ÜBUNG 2 | SPRUNG

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.

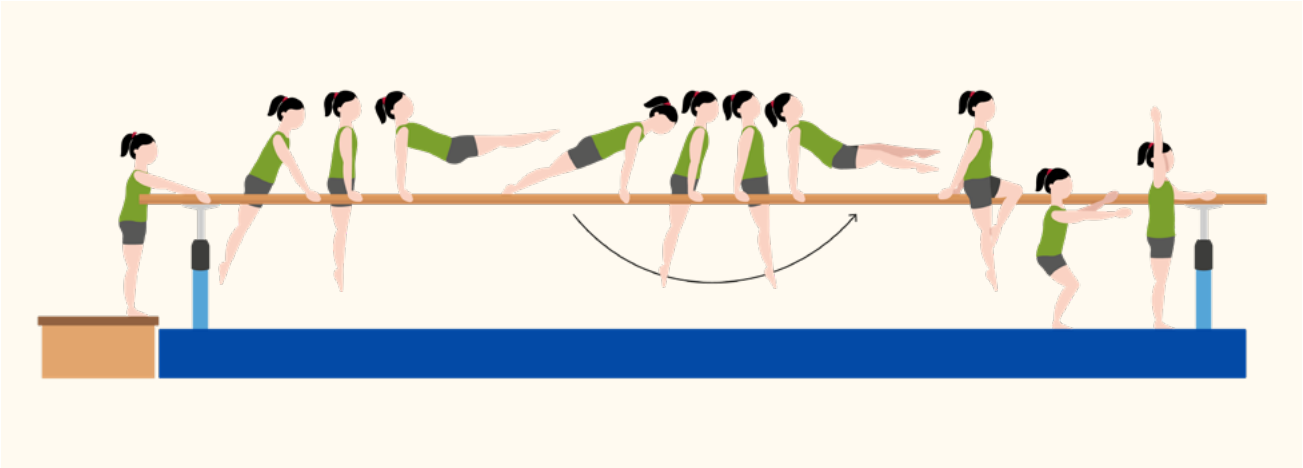


Kurzbeschreibung

- Kasten längs (Bauchhöhe): Weites Aufhocken,
- Strecksprung mit aktiver Landung

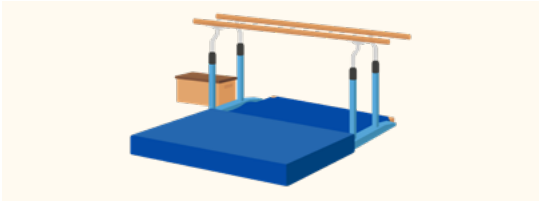
ÜBUNG 2 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vor- und Rückschwung
- Vorschwung zum Außenquersitz
- Niedersprung mit aktiver Landung

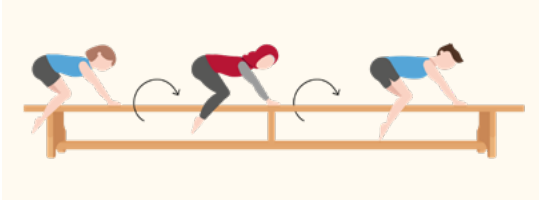


ÜBUNG 2 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 2, im Alter von 8 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Schattenhockwende über die Bank (nur 2. Klasse)



ÜBUNG 3 | BODEN

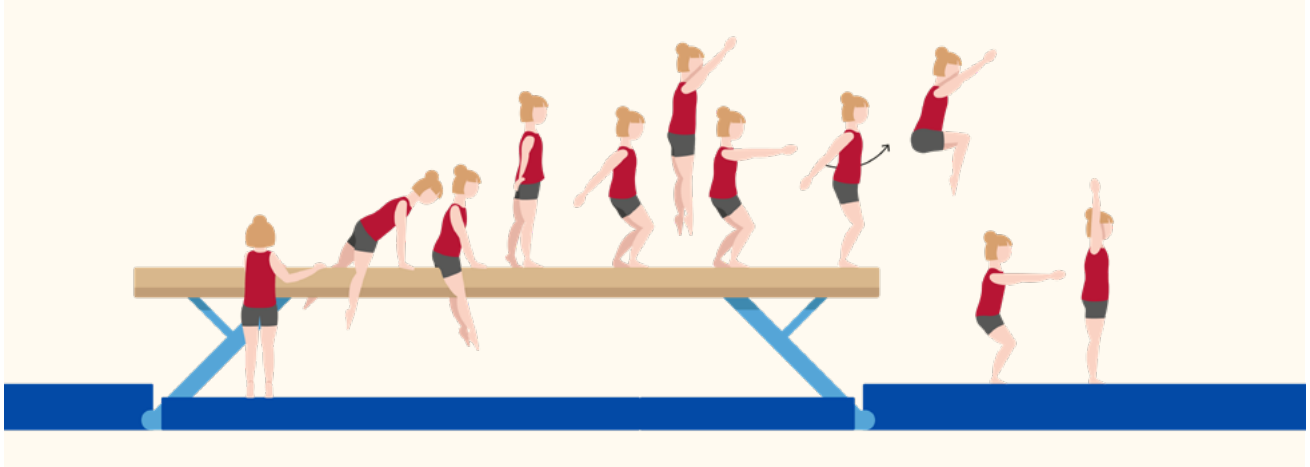
Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Rolle rückwärts in den Grätschstand
- Rolle vorwärts
- Scherhandstand

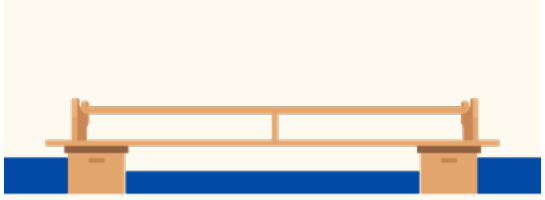
ÜBUNG 3 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



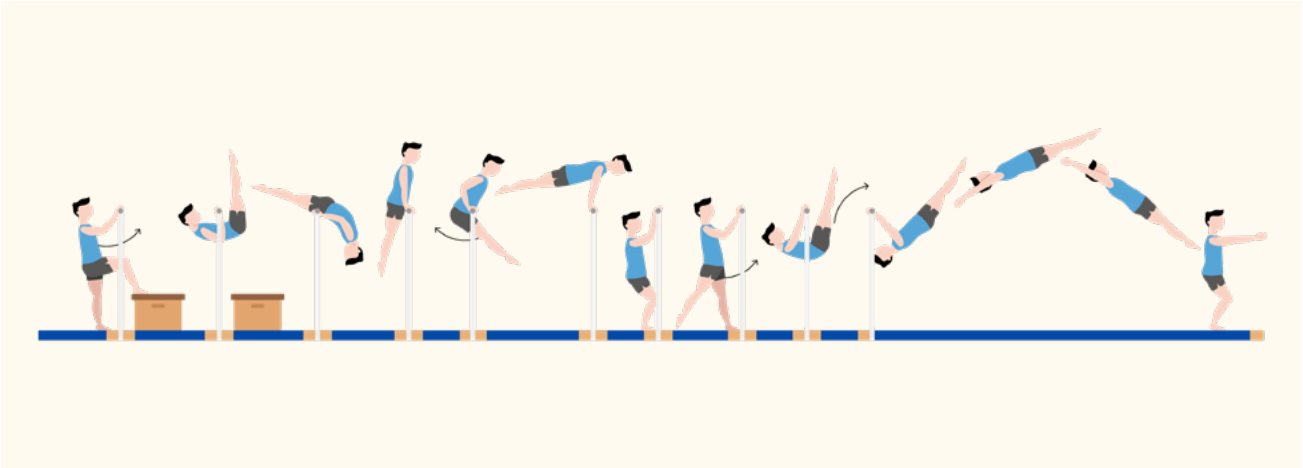
Kurzbeschreibung

- Balken oder höhere, schmale Bank
- Stütz, Überspreizen
- Abgang: Hocksprung mit aktiver Landung



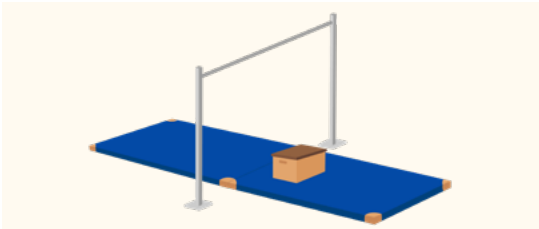
ÜBUNG 3 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe
- Rückschwung in den Stand
- Unterschwung aus dem Stand



ÜBUNG 3 | SPRUNG

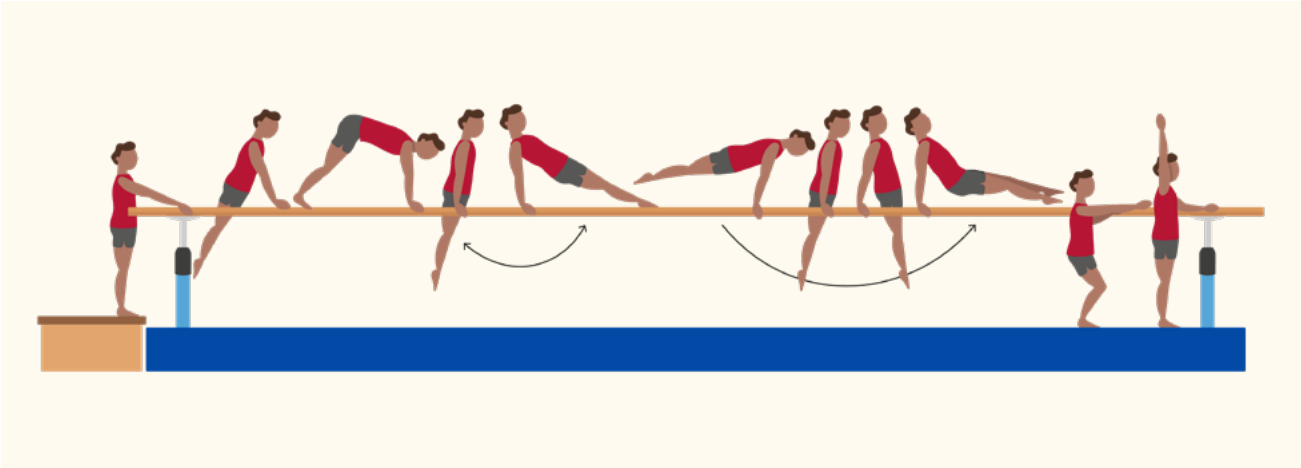
Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Bock, ca. 0,90 m
- Sprunggrätsche mit aktiver Landung

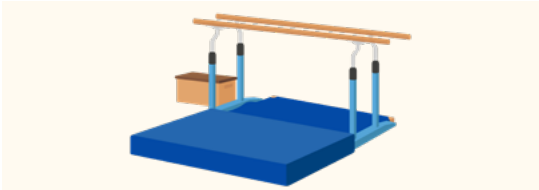
ÜBUNG 3 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



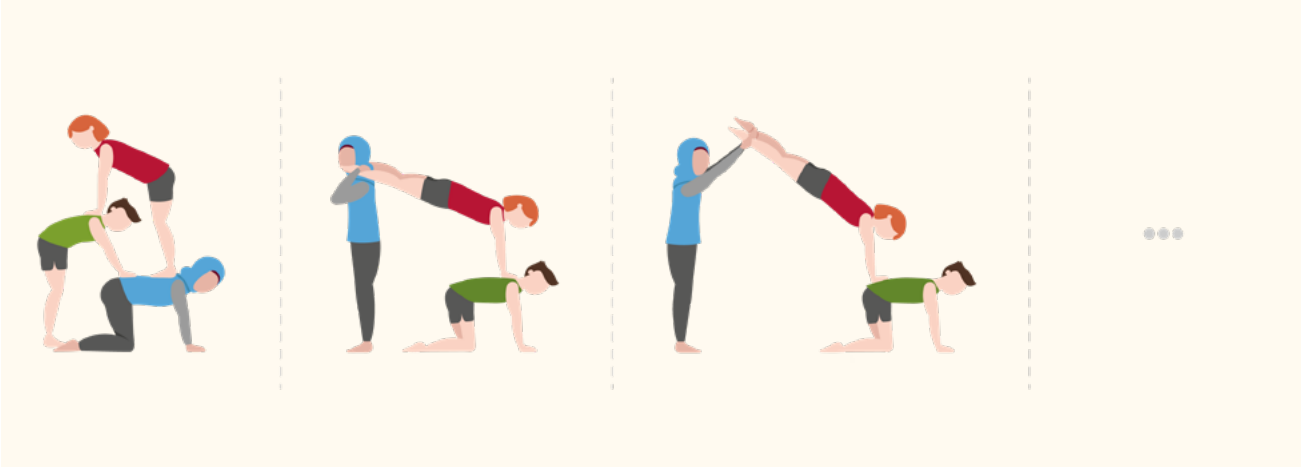
Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vor- und Rückschwung vorlings in den 4-Füßlerstand vorlings
- Vorschwung und Kehre zum Abgang



ÜBUNG 3 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 3, im Alter von 9 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Pyramide (nur 3. Klassenstufe)

ÜBUNG 4 | BODEN

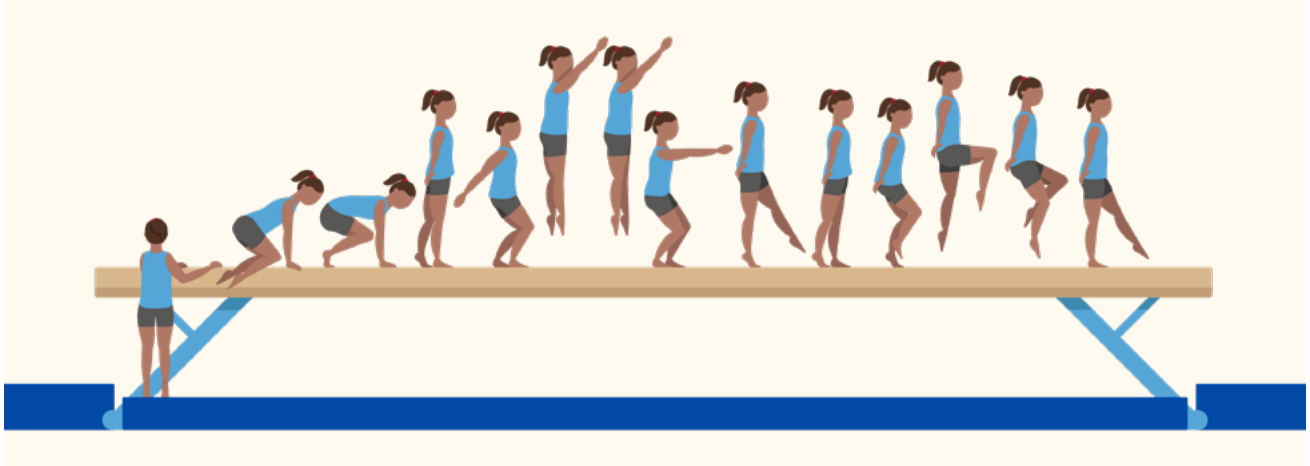
Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Rolle vorwärts
- Handstand
- Rad

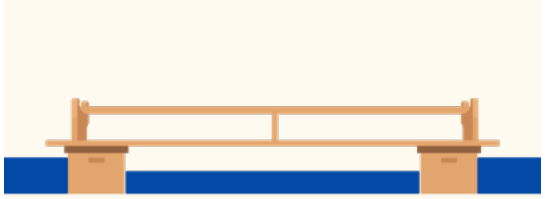
ÜBUNG 4 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



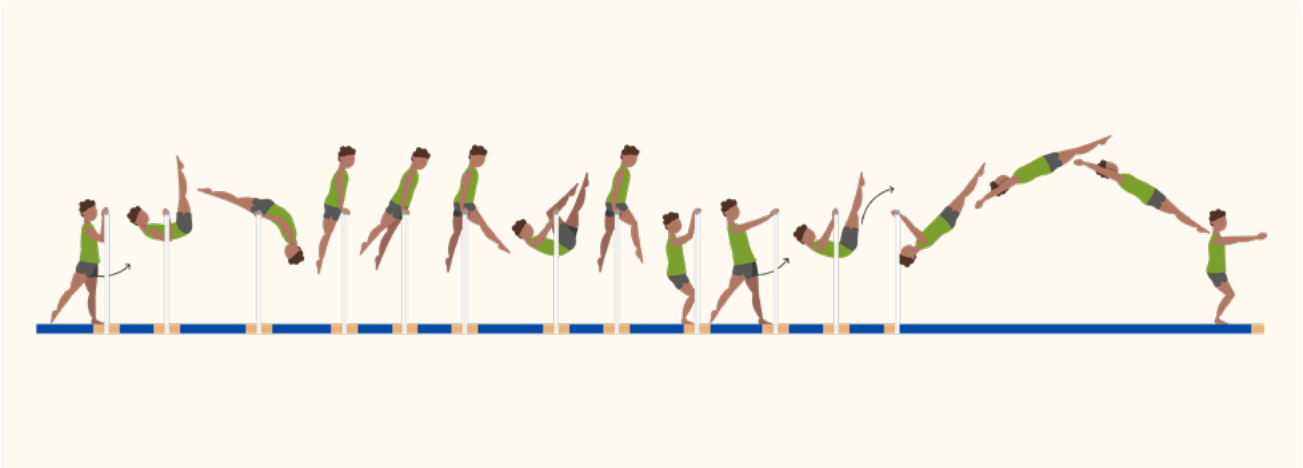
Kurzbeschreibung

- Balken oder höhere, schmale Bank:
- Aufgang: Hockwende
- Strecksprung mit Fußwechsel
- Pferdchensprung



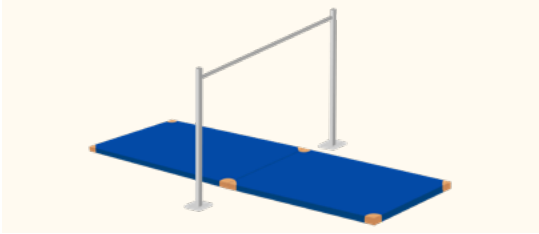
ÜBUNG 4 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung
- Vorspreizen
- Kniehangab- und aufschwung
- Rückspreizen
- Rückschwung und Niedersprung
- Unterschwung aus dem Stand



ÜBUNG 4 | SPRUNG

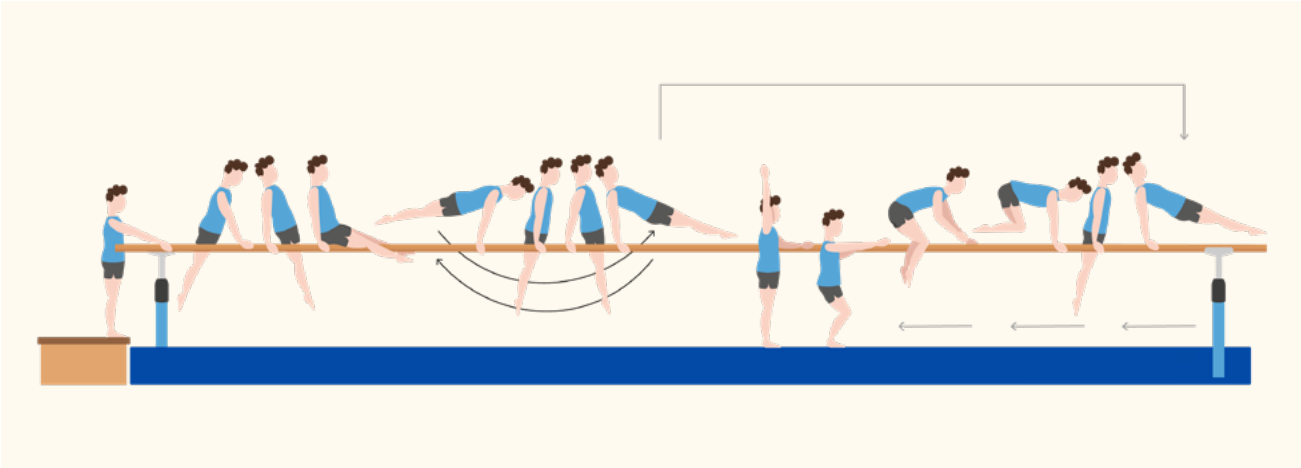
Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Bock/Pferd/Kasten min. 1 m
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

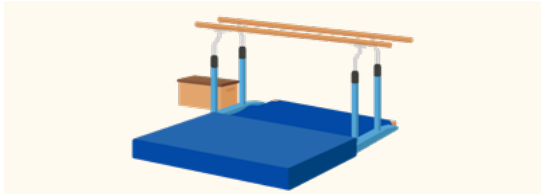
ÜBUNG 4 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Rück-Vor-Rückschwung
  zur Hockwende mit aktiver Landung



ÜBUNG 4 | MITEINANDER

Für Kinder ab der Klassenstufe 4, im Alter von 10 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Schattenrollen (nur 4. Klassenstufe)

10.3 ÜBUNGSAUSWAHL/WETTKAMPFKARTEN

Wettkampfkarte Gerätturnen in der Sekundarstufe

Geburtsjahrgang: _____ Land: _____ Name und Vorname: _____

Klasse/Gruppe|Riege: _____ Ort/PLZ: _____ Gesamtpunkte: _____

Datum: _____ ggf. andere Ausrichter: _____ ◯ Teilnahmeurkunde ◯ Siegerurkunde ◯ Ehrenurkunde

Übung	Geräte und Pflichtelemente						
Klassen-/Altersstufen*	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander	Punkte
Ü5 ab 5. Klassenstufe/ 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Rückschwung und Niedersprung in den Stand, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Sprung in den Stütz, Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließen der Beine vorne, Hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung, mit aktiver Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,10 m) Sprung-hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Synchronräder	
Punkte							
Ü6 ab 8. Klassenstufe/ 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Hüftaufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Ober-armstand und abrollen vorwärts, Schwung-stemme in den Grätsch-sitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) Scherhand-stand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende, aktive Landung	T-Bock/Sprungtisch/Pferd/ Kasten (1,20 m): Sprung-hocke oder -grätsche mit aktiver Landung	Gruppenübung an frei ge-wähltem Gerät	
Punkte							
Ü7 ab 11. Klassenstufe/ 17-20 Jahre	Radwende-Grätsch-sprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kipp-aufschwung, Hüft-umschwung, 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 Hand-stand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag, aktive Landung	Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung-überschlag (gestreckt oder gewinkelt) mit aktiver Landung	Fließendes Minitrampolin-springen	
Punkte							

Gesamtpunktzahl:

*Altersangabe dient zur Orientierung, Durchführung innerhalb der Klassenstufe.

ÜBUNG 5 | BODEN

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

Kurzbeschreibung

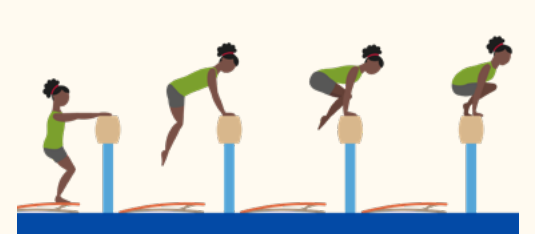
- Sprungrolle
- Handstand-Abrollen
- Radwende

ÜBUNG 5 | BALANCIEREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

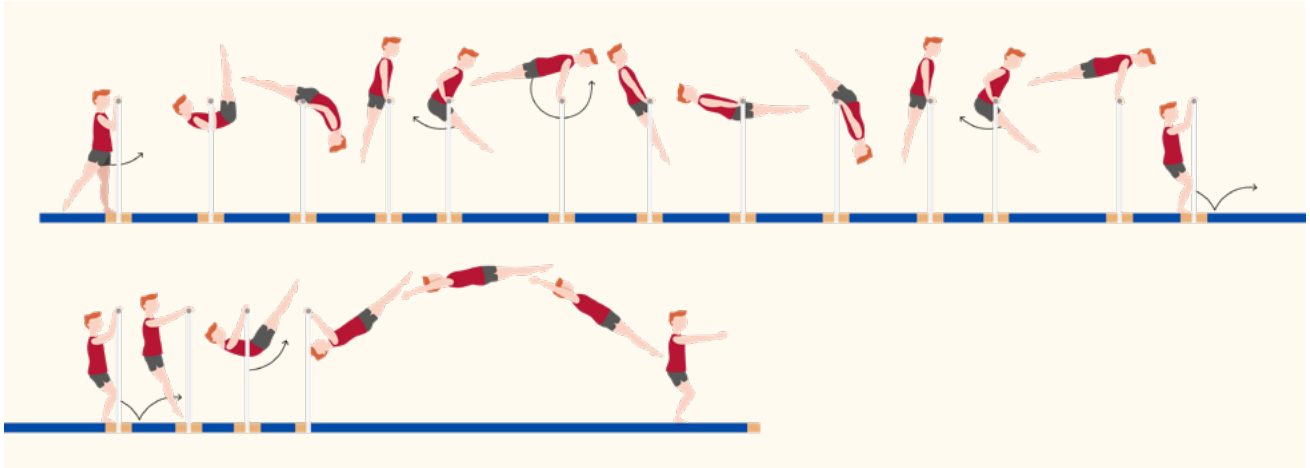
Kurzbeschreibung

- Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig)
- Standwaage
- Abgang: Grätschwinkelsprung mit aktiver Landung



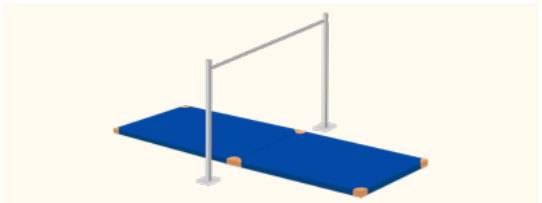
ÜBUNG 5 | RECK

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung
- Rückschwung und Niedersprung in den Stand
- Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung



ÜBUNG 5 | SPRUNG

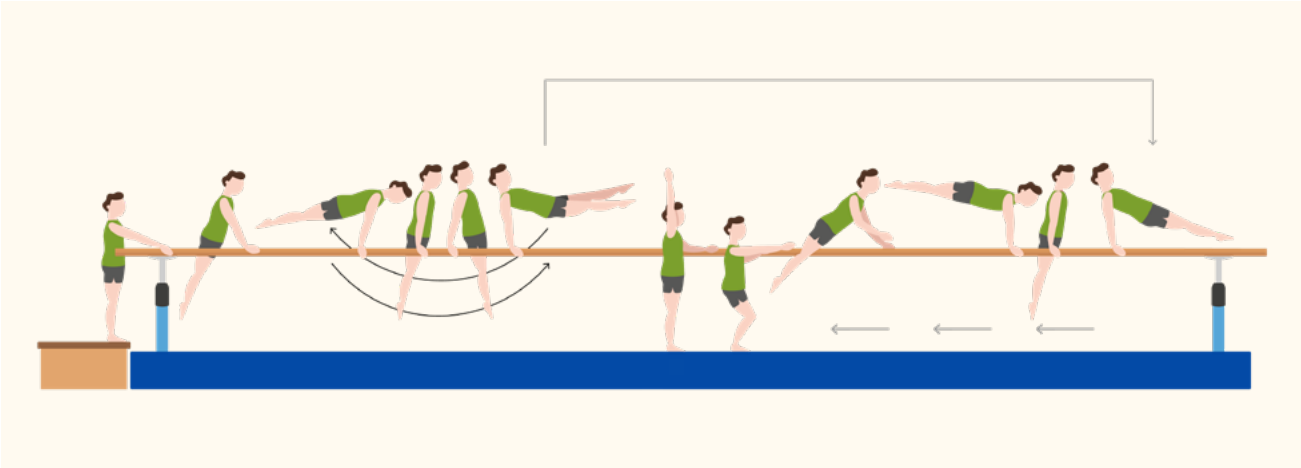
Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

Kurzbeschreibung

- T-Bock/Sprungtisch/Pferd/Kasten (1,10 m)
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

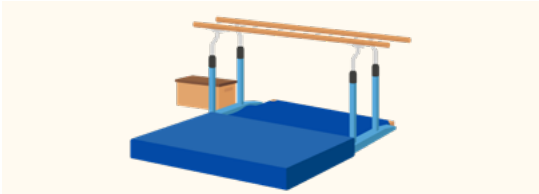
ÜBUNG 5 | BARREN

Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Sprung in den Stütz
- Zweimaliger Vor- und Rückschwung mit Öffnen und Schließen der Beine vorne
- Hohe Wende



ÜBUNG 5 | MITEINANDER

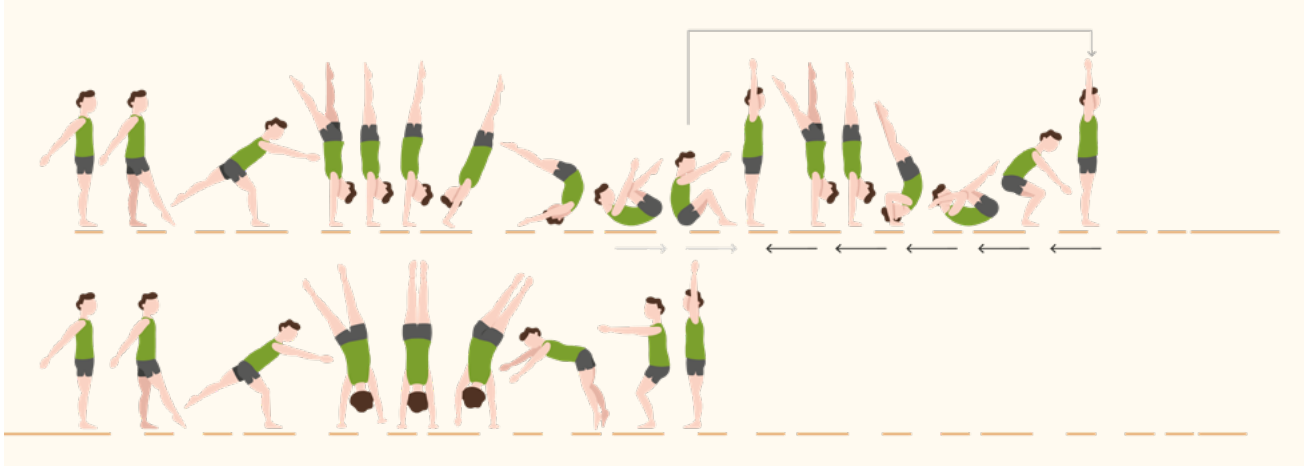
Für Kinder ab der Klassenstufe 5, im Alter von 11 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Synchronräder (nur 5.-7. Klassenstufe)

ÜBUNG 6 | BODEN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.

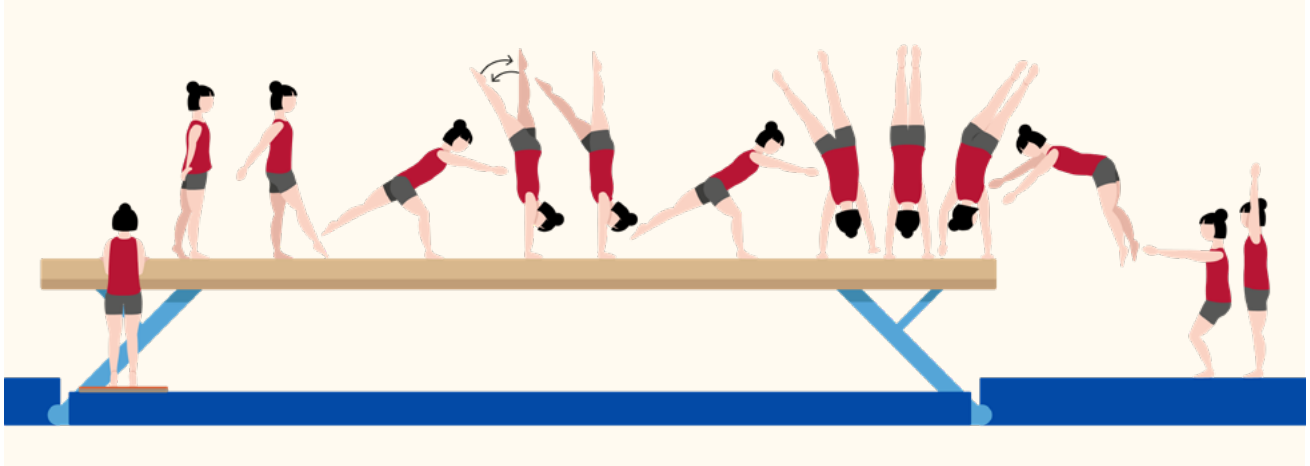


Kurzbeschreibung

- Handstand-Abrollen
- Rolle rückwärts durch den Handstand
- Radwende

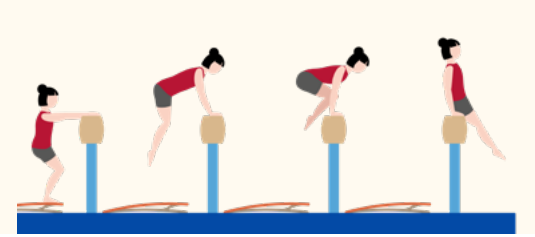
ÜBUNG 6 | BALANCIEREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



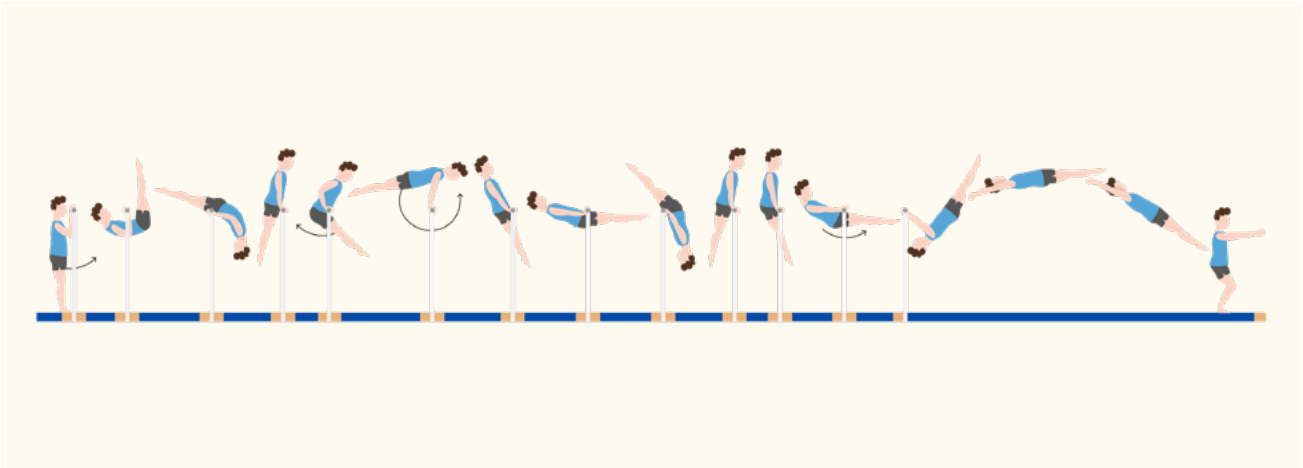
Kurzbeschreibung

- Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig)
- Scherhandstand oder Rolle vorwärts
- Abgang: Radwende mit aktiver Landung



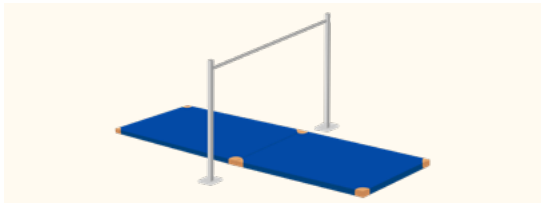
ÜBUNG 6 | RECK

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Hüftaufzug
- Hüftumschwung
- Unterschwung aus dem Stütz



ÜBUNG 6 | SPRUNG

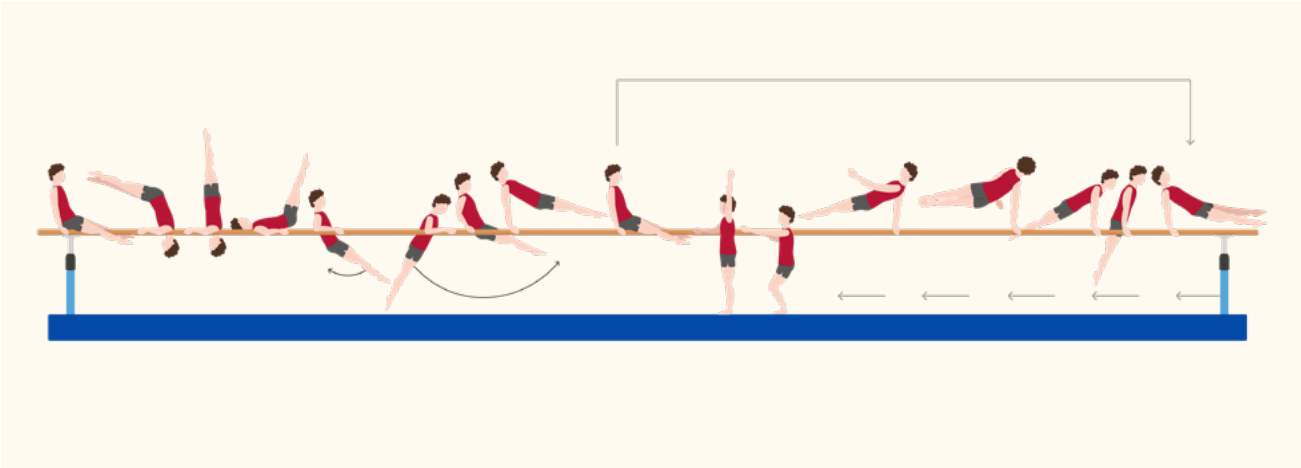
Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.

Kurzbeschreibung

- T-Bock/Sprungtisch/Pferd/Kasten 1,20m
- Sprunghocke oder -grätsche mit aktiver Landung

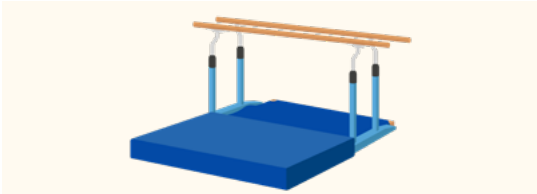
ÜBUNG 6 | BARREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts
- Schwungstemme in den Grätschsitz
- Wendekehre



ÜBUNG 6 | MITEINANDER

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 8, im Alter von 14-16 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Gruppenübung an frei gewähltem Gerät (nur 8.-10. Klassenstufe)

ÜBUNG 7 | BODEN

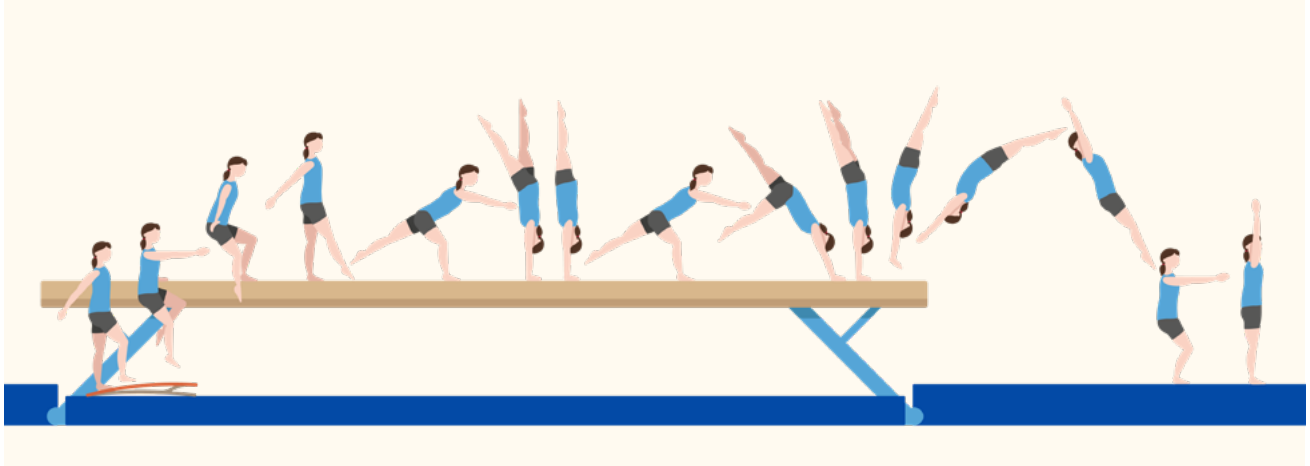
Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Radwende-Grätschsprung
- Felgrolle
- Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)

ÜBUNG 7 | BALANCIEREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

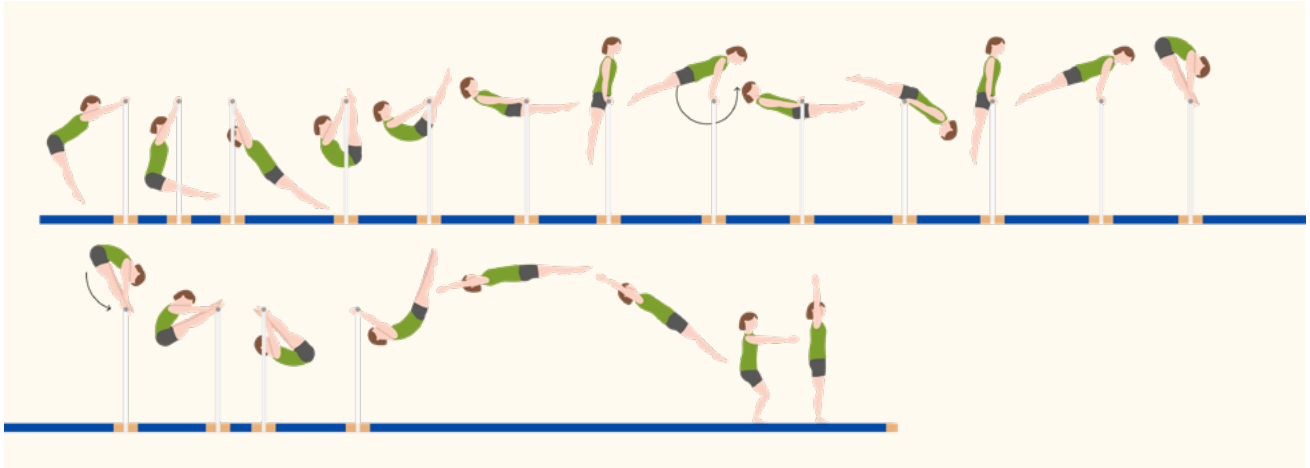


Kurzbeschreibung

- Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)
- Flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts
- Abgang: Handstützüberschlag mit aktiver Landung

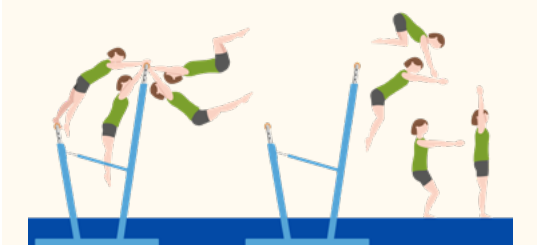
ÜBUNG 7 | RECK

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



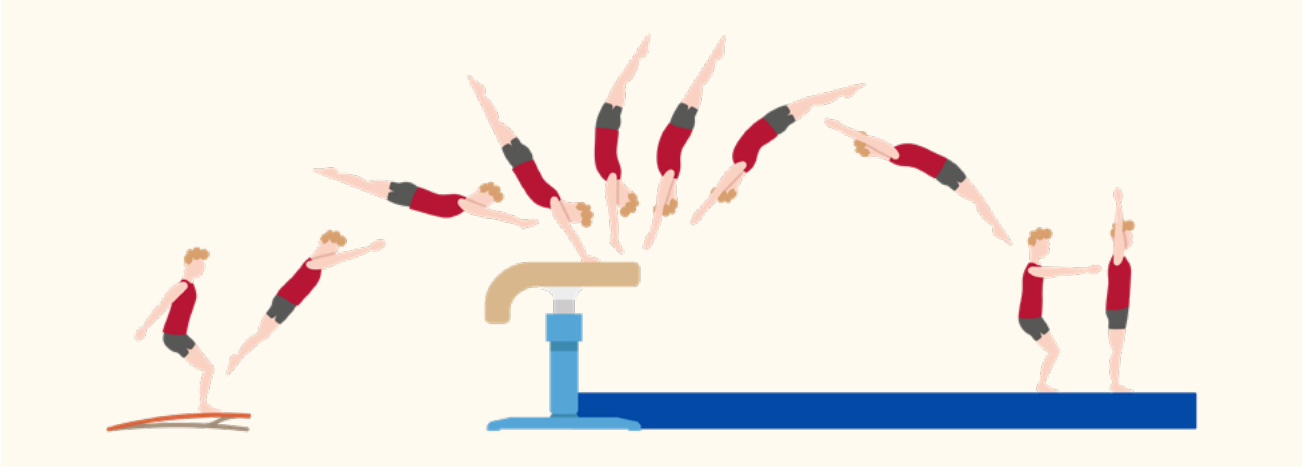
Kurzbeschreibung

- (Spreiz-)Kippaufschwung
- Hüftumschwung
- Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren oder Aufgrätschen zum Unterschwung



ÜBUNG 7 | SPRUNG

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

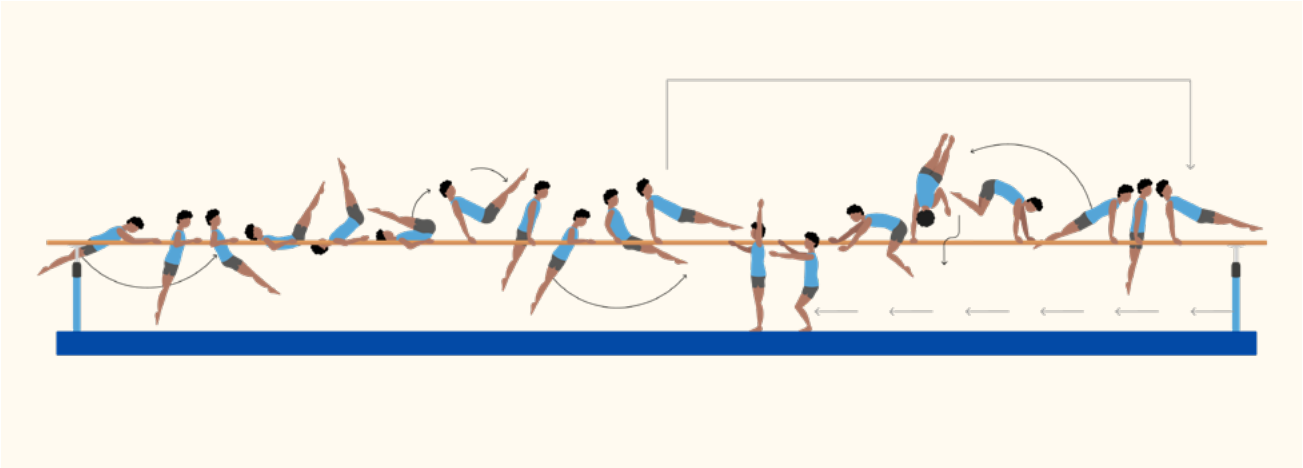


Kurzbeschreibung

- Pferd/Kasten/Sprungtisch (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt oder gewinkelt mit aktiver Landung

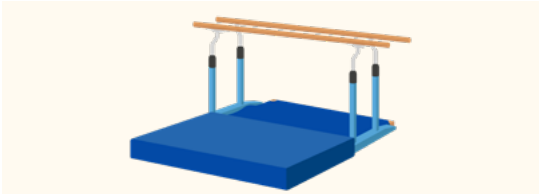
ÜBUNG 7 | BARREN

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.



Kurzbeschreibung

- Oberarmkippe
- Schwungstemme vorwärts in den Stütz
- Kreishockwende oder Wendekehre



ÜBUNG 7 | MITEINANDER

Für Jugendliche ab der Klassenstufe 11, im Alter von 17-20 Jahren.

Kurzbeschreibung

- Fließendes Minitrampolinspringen

ANLAGE: AKTIVE LANDUNG

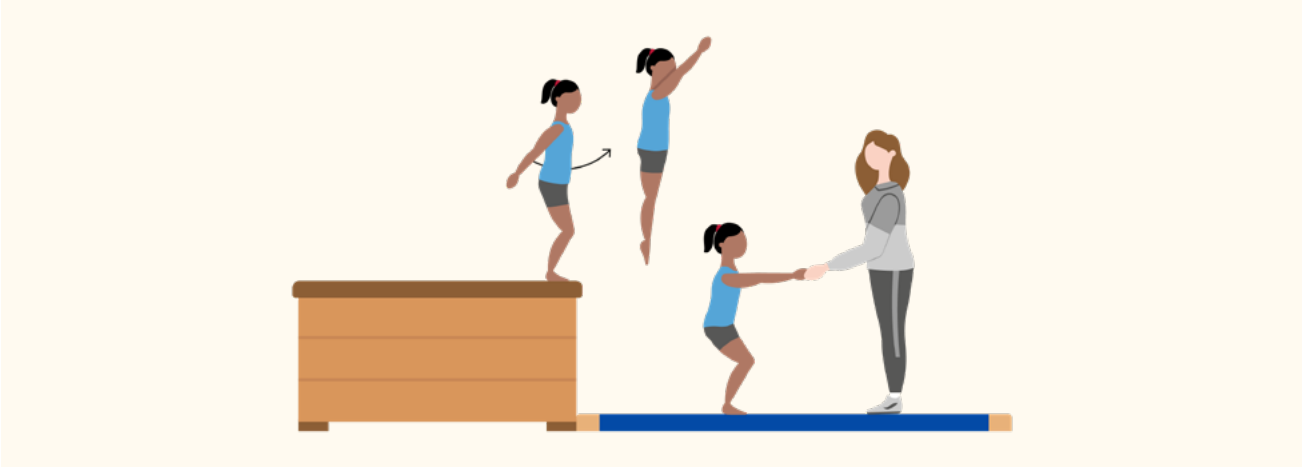
Für Kinder und Jugendliche aller Klassenstufen

Die aktive Landung

In vielen Übungen der Bundesjugendspiele wird eine **Aktive Landung** gefordert. Sie ist Bestandteil der Bewertung des gesamten Elements bzw. der Übung. Die Aktive Landung wird bei allen Landungen zwingend benötigt, gleich, ob nach einem Felgunterschwung am Reck, nach einem Strecksprung von einer Bank oder vom Schwebebalken oder nach einem Sprung über einen Sprungkasten oder das Pferd.

Die Aktive Landung ist zur Vermeidung von Verletzungen (Wirbelsäule, Knie- oder Fußgelenke) so auszuführen, dass nach Kontakt mit dem Boden, i. d. R. auf der Niedersprung- oder Weichbodenmatte, die Knie- und die Hüftgelenke leicht gebeugt werden, der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, die Arme zeigen gestreckt nach vorn. Danach wird der Oberkörper aufgerichtet und die Beine gestreckt, um die turnerisch korrekte Standposition zu erreichen. Die Füße dürfen bei der Landung leicht geöffnet sein – maximal Hüftbreite – und werden bei der Einnahme der Standposition wieder geschlossen.

Das Beugen der Knie bei der Landung hilft, Energie abzubauen. Bei der Landung mit gestreckten Knien könnte im schlimmsten Fall eine Wirbelsäulenverletzung die Folge sein. Aus diesem Grund ist die Aktive Landung bei allen Landungen als Teil des Elements gefordert und wird mitbewertet.



Methodik:

- Zunächst von niedrigeren Geräten (z. B. von einem kleinen Kasten oder einer Bank), später von höheren Geräten (beispielsweise von einem zunächst drei-, dann vier- und fünfteiligen Kasten) Strecksprung auf eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte. Zur besseren Kontrolle der richtigen Landeposition steht in geeignetem Abstand ein/e Helfer*in mit vorgestreckten Händen. Der/die Turner*in legt bei der Landung seine/ihre Hände auf die vorgestreckten Hände, ohne dass es klatscht. Diese Position wird für mindestens drei Sekunden genauso gehalten (beide zählen gemeinsam: „einundzwanzig-zweiundzwanzig-dreiundzwanzig“) und dann wird die Endposition eingenommen (Aufrichten in den gestreckten Stand mit geschlossen Füßen und erhobenen Armen).

- Die Übungen werden ohne Helfer*in durchgeführt, aber die richtige Landeposition wird trotzdem für mindestens drei Sekunden gehalten, bevor die Aufrichtung in den Stand erfolgt.

- Die Aktive Landung wird bei allen Landungen von den Schülern*innen gefordert und auf die richtige Ausführung wird geachtet.

MEHRKAMPF (LEICHTATHLETIK, SCHWIMMEN UND TURNEN)

11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten

11.1 ERLÄUTERUNGEN

zum sportartübergreifenden Mehrkampf aus den drei Grundsportarten

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.

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: Schwimmen 1 – Grundfertigkeit/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

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

Auswertung

Die Auswertung 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 (analog zur beispielhaften Auswertungstabelle für den Wettbewerb Leichtathletik auf den Seiten 90/91).

Urkunden

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

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

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden.

Organisatorischer Hinweis

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

11.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN MEHRKAMPF

Klassen- und Altersstufen	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung
	schnell laufen	weit werfen/stoßen	Grundfertigkeiten und Koordination	Ausdauer	Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	Gymnastische Geschicklichkeit
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Sprint (30 m), Hindernissprint (30 m), Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	Wurf in ein „Fenster“ (z. B. auf ein Tor), Schlagwurf, Beidarmiger Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Beinantrieb	200 m Freistilschwimmen	Boden-Reck-Bank-Kombination	Klatschender Hampelmann
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Sprint (40 m), Hindernissprint (30-40 m), Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	Schlagwurf, Medizinball-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Beinantrieb	200 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Bank-Kombination	Ballgeschicklichkeit
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Sprint (50 m), Hindernissprint (40-50 m), Wendesprint (2x 25 m)	Schlagwurf, Medizinball-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Rückenschwimmen	200 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Kombination	Seilgeschicklichkeit
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Sprint (60 m), Hindernissprint (50 m), Wendesprint mit Hindernissen (2x 30 m)	Schlagwurf, Kugel-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Antriebsformen	400 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Doppelball-geschicklichkeit
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Sprint (75 m), Hindernissprint (60 m), Wendesprint mit Hindernissen (2x 40 m)	Schlagwurf Kugel-Stoß, Drehwurf	Kombination Gleiten, Tauchen, Schwimmen	400 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Aerobicsteps
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Sprint (100 m)	Ballwurf (200 g), Kugel-Stoß (5 kg männlich, 4 kg weiblich), Schleuderball (1 kg)	modifizierte Komplexübung mit Schwimmaufgaben	400 m Freistilschwimmen ab 18 Jahren: 800 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Aerobicsteps

11.3 ÜBUNGSAUSWAHL 1 UND 2: LEICHTATHLETIK

Klassen- und Altersstufen		schnell laufen	Seite	weit werfen/ stoßen	Seite
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	A	Sprint (30 m)	Seite 24	Wurf in ein „Fenster" (z. B. auf ein Tor)	Seite 31
	B	Hindernissprint (30 m)	Seite 25	Schlagwurf	Seite 32
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	Seite 26	Beidarmiger Stoss	Seite 33
	D			Drehwurf	Seite 34
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	A	Sprint (40 m)	Seite 39	Schlagwurf	Seite 45
	B	Hindernissprint (30-40 m)	Seite 40	Medizinball-Stoss	Seite 46
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	Seite 41	Drehwurf	Seite 47
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	A	Sprint (50 m)	Seite 51	Schlagwurf	Seite 58
	B	Hindernissprint (40-50 m)	Seite 52	Medizinball-Stoss	Seite 59
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	Seite 53	Drehwurf	Seite 60
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	A	Sprint (60 m)	Seite 65	Schlagwurf	Seite 72
	B	Hindernissprint (50 m)	Seite 66	Kugel-Stoss	Seite 73
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	Seite 67	Drehwurf	Seite 74
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	A	Sprint (75 m)	Seite 78	Schlagwurf	Seite 84
	B	Hindernissprint (60 m)	Seite 79	Kugel-Stoss	Seite 85
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	Seite 80	Drehwurf	Seite 86
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	A	Sprint (100 m)	Seite 98 (weiblich) Seite 102 (männlich)	Ballwurf (200 g)	Seite 101 (weiblich) Seite 105 (männlich)
	B			Kugel-Stoss (5 kg männlich, 4 kg weiblich)	
	C			Schleuderball (1 kg)	

11.4 ÜBUNGSAUSWAHL 3 UND 4: SCHWIMMEN

Allgemeines

- Die Aufgaben des Mehrkampfs orientieren sich an der Entwicklung der Niveaustufen im Schwimmen, wie sie von der KMK und den beteiligten Verbänden (u. a. DSV) festgelegt worden sind. Im Mehrkampf werden sowohl die verschiedenen Grundfertigkeiten, die den Schwimmarten vorgelagert sind geprüft, als auch die Ausdauerfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.

- Alle Aufgaben des Mehrkampfs sollen in einem „Schwimmerbecken" durchgeführt werden.

- Bei den Übungen zum Heraufholen der Tauchringe soll die Wassertiefe ca. 1,80 m betragen.

Hinweise zur Durchführung und Wertung

- Die Aufgaben in der Übung 3 (Grundfertigkeit/Basisstufe Schwimmen können) werden ohne Zeitmessungen durchgeführt. Die Übungen werden lediglich mit „gekonnt" oder „nicht gekonnt" bewertet (vgl. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen Seite 116 ff.).

- Es wird für die vollständige Durchführung jeder Übung jeweils ein Punkt vergeben. Eine Punkteteilung ist nicht möglich. Die maximale Punktzahl für die Übungen pro Klassenstufe beträgt 3 Punkte.

- Die Schwimmstrecke in der Übung 4 (Ausdauer) kann in einer von den Kinder und Jugendliche frei gewählten Schwimmart ausgeführt werden. Die zu schwimmenden Strecken korrespondieren mit den Anforderungen, die zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des Deutschen Schwimmpasses gestellt werden (vgl. Wettkampf der Grundsportart Schwimmen, Seite 148).

Materialbedarf

Für die Durchführung des Wettbewerbs werden folgende Materialien benötigt:

- Hallen- oder Freibad mit einer Länge von mindestens 25 Metern Länge (mindestens 4 Bahnen)

- Für Aufgabe 3: mehrere Tauchringe, Markierungen für die Klassenstufen 5/6

- Für Aufgabe 4: Trennleinen

ÜBUNGSAUSWAHL 3 UND 4: SCHWIMMEN

	3. Grundfertigkeiten / Basisstufe Schwimmen können						4. Ausdauer
Klassen- und Altersstufen	Gleiten / Drehen / Rollen / Antreiben	Punkte	Springen / Tauchen Atmen / Tauchen	Punkte	Schwimmen in Rückenlage	Punkte	
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung wahlweise in Bauch- oder Rückenlage, Streckenlänge 5 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beinantrieb in Rückenlage	1	200 m Freistil-schwimmen
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung in Bauch- und Rückenlage; Streckenlänge 6 m; Drehung um die Körperlängsachse bei 3 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beinantrieb in Rückenlage	1	200 m Freistil-schwimmen
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Phase 1-3 der eBIP Komplexübung, Phase 3 bei ca. 5 m	1	Sprung vom Beckenrand und vier auf dem Beckengrund liegende Tauchringe an einen Sammelpunkt ablegen. Abschließend das Becken selbstständig verlassen.	1	25 m Schwimmen in Rückenlage	1	200 m Freistil-schwimmen
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Phasen 1-9 der eBIP-Komplexübung (s. Anlage)	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließender Delfinbewegung in Bauchlage über 15 Meter komplett unter der Wasseroberfläche	1	25 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistil-schwimmen
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage mit anschließendem Gleiten, während des Gleitens Drehung in Rückenlage; anschließend 15 Meter Wechselbeinschlag der Beine bei gestreckter Armposition hinter dem Kopf in Verlängerung der Schulter; abschließend zwei Rollen rückwärts, Beendigung in senkrechter Körperposition	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließenden Tauchzügen über eine Strecke von mindestens 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistil-schwimmen
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Phase 1-9 der eBIP Komplexübung – in Phase 3 statt einer Rollbewegung vorwärts drei Rollen hintereinander ohne zwischenzeitliche Einatmung – nach Phase 9 Rücktransport des Tauchrings durch beliebige Fortbewegung und Ablage des Tauchrings am Beckenrand	1	Fußsprung vom Startblock mit kompletter Drehung um die Körperlängsachse – Abstoß von der Beckenwand mit unmittelbar anschließender Delfinbewegung in Rückenlage über eine Strecke von 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistil-schwimmen ab 18 Jahre: 800 m Freistil-schwimmen

11.5 ÜBUNGSAUSWAHL 5 UND 6: 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	Klassenstufen	Altersstufen	Mehrkampf Turnen	
			5. Gerätebahn (Stütz / Hang / Balance)	6. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe	1-2	6-8 Jahre	Boden-Reck-Boden	Klatschender Hampelmann
	3-4	8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank	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 Körperhöhe 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, Pferd und Sprungtisch gewählt werden. Der Seit - oder Längsaufbau ist ebenfalls freigestellt.

Gerätauswahl und -höhen legt der jeweilige Ausrichter (Sportlehrkräfte für die Klasse, Übungsleiterinnen und -leiter für die Vereinsgruppe, Veranstalter bei Schul- und Vereins-Wettbewerben) fest, z. B.:

Sprunggerät: Bock, Kasten, Pferd und Sprungtisch
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 Teilnehmer*innen schon beim Üben bekannt sein!

Auswertung

Es können bis zu 3 Ausführungspunkte je Übung vergeben werden:

Übung nicht gekonnt/nicht angetreten: (ungenügend) 0 Punkte
Übung gerade noch erfüllt: (ausreichend) 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 für jede fehlerhafte Reihenfolge der Elemente oder für erfolgte Hilfeleistung Abzüge von jeweils 0,5 Punkten vorgenommen werden. Es werden mindestens 0 Punkte vergeben.

Beispiel 1:

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

Beispiel 2:

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

Beispiel 3:

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

Aus den sich so ergebenden Punktzahlen für die Teilnehmer*innen 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.

Beschreibung der Mehrkampf-Übungen 5 und 6: Turnen

Schulstufe	Klassen- und Altersstufen	5. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	6. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe/ Kinderturnen	Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	**Boden-Reck-Bank-Kombination** Scherhandstand/flüchtiger Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Abzug zur Bank (breite Seite) gehen und aufsteigen, gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung.	**Klatschender Hampelmann** 2 Handgeräte (beliebig z. B. Frisbeescheibe, mit Erbsen gefüllte Dose, Klanghölzer u. a.): 2-mal in der Hocke auf den Boden klatschen, aufrichten, Handgeräte in Vorhalte 2-mal zusammenschlagen, 2-mal „Hampelmann-sprung", dabei die Geräte über dem Kopf zusammenschlagen.
	Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	**Reck-Boden-Bank-Kombination** Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwung, Rad am Boden, auf die Bank (schmale Seite) steigen, gehen vorwärts, Strecksprung, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte im Ballengang, 1/2 Drehung, gehen vorwärts, Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung.	**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-mal drehen und den Ball wieder fangen.
Sekundarstufe I/ Jugendturnen	Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	**Reck-Boden-Kombination** Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwung, (Anlauf) Anhüpfer zum Rad am Boden.	**Seilgeschicklichkeit** 1-mal Seilkreisen an der linken Körperseite, dabei auf der Stelle laufen, 1-mal über das kreisende Seil laufen. Gleiches auf der rechten Seite wiederholen, 2 Schlusssprünge mit Nachfedern, danach 4 ohne.
	Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	**Reck-Boden-Sprung-Kombination** Handstand am Boden, Lauf und Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwung, (Anlauf) Hüpfer zum Rad am Boden, weiterlaufen und Sprungkocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.	**Doppelball-Geschicklichkeit** In jeder Hand 1 Ball, 4-mal beide Bälle gleichzeitig auf den Boden prellen, fangen, nacheinander je 1 Ball hochwerfen und fangen, dann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
	Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	**Boden-Reck-Sprung-Kombination** Aufschwung am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwung, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	**Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats)** 4-mal auf der Stelle marschieren („march"), 1 V-Schritt, 1 Kreuzschritt nach rechts („grapevine"), 4 kleine Sprünge („jumps") am Ort mit jeweils 1/4 Drehung rechts, gleiche Abfolge nach links wiederholen, dann 4-mal- „Hampelmann" („Jumping Jack"), Kombination (ohne „march") wiederholen.
Sekundarstufe II/ Jugendturnen	Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	**Reck-Boden-Sprung-Kombination** Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Unterschwung, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	**Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats)** 2-mal auf der Stelle marschieren („march" rechts-links, 1 schneller Dreier-schritt („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, Knie heben und überkreuzen rechts und links („knee-lift cross over right and left"), Kombination sofort wiederholen.

Ausführliche Übungsbeschreibungen an der Gerätebahn

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

Beschreibung der Aerobicsteps

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.

11.6 AUSWERTUNG

Beispieltabelle

Auswertung Mehrkampf

Schule: Musterschule | Klassenstufe: 3 – Mädchen

Zahl der Teilnehmenden: 12 | Datum: 18.06.2020

EU für 20 % = 3 Teilnehmer*innen — Platz 1 bis 3

SU für 50 % = 6 Teilnehmer*innen — Platz 4 bis 9

TU für 30 % = 3 Teilnehmer*innen — Platz 10 bis 12

Name, Vorname	Leichtathletik								Schwimmen				Turnen				Auswertung							Rang	Urkunde		
	1		2						3		4		5		6		LA	LA	Sw	Sw	Tu	Tu	Gesamt				
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	Pkte	Rang	Zeit	Rang	Pkte	Rang	Pkte	Rang	1	2	3	4	5	6	Punkte		EU	SU	TU
1 Akin, Funda	8,5	**2**	~~5~~	8	8	7	23	**1**	3	**1**	07:32	**3**	3	**1**	3	**1**	2	1	1	3	1	1	9	**1**	X		
2 Clasius, Christine	8,8	**5**	~~6~~	7	7	7	21	**4**	2	**4**	07:24	**2**	2,5	**3**	3	**1**	5	4	4	2	3	1	19	**2**	X		
3 Feraschko, Darja	8,3	**1**	5	5	5	~~5~~	15	**9**	1	**9**	08:01	**9**	1,5	**9**	1	**11**	1	9	9	9	9	11	48	**9**		X	
4 Klein, Monika	9,2	**11**	~~6~~	6	6	7	19	**5**	2	**4**	07:38	**6**	2	**5**	2,5	**3**	11	5	4	6	5	3	34	**7**		X	
5 Lang, Janette	8,9	**6**	6	~~5~~	6	7	19	**5**	2	**4**	07:44	**7**	2	**5**	2	**5**	6	5	4	7	5	5	32	**6**		X	
6 Luu, Bao Yen	9,2	**11**	7	7	~~6~~	8	22	**2**	3	**1**	07:32	**3**	3	**1**	2,5	**3**	11	2	1	3	1	3	21	**3**	X		
7 Öztürk, Aylin	8,9	**6**	~~4~~	6	5	5	16	**8**	1	**9**	08:05	**10**	1	**12**	1,5	**8**	6	8	9	10	12	8	53	**10**			X
8 Raaz, Yasemin	9,0	**8**	~~4~~	5	5	5	15	**9**	0	**12**	08:06	**11**	2	**5**	1	**11**	8	9	12	11	5	11	56	**11**			X
9 Spitz, Vera	9,1	**9**	4	4	~~4~~	4	12	**12**	2	**4**	07:22	**1**	1,5	**9**	2	**5**	9	12	4	1	9	5	40	**8**		X	
10 Tokur, Gülcin	8,7	**4**	7	7	8	~~6~~	22	**2**	3	**1**	07:32	**3**	2,5	**3**	1,5	**8**	4	2	1	3	3	8	21	**3**	X		
11 Wirtz, Anna	8,5	**2**	6	6	6	~~4~~	18	**7**	2	**4**	07:52	**8**	2	**5**	2	**5**	2	7	4	8	5	5	31	**5**		X	
12 Wüst, Frederike	9,1	**9**	5	~~4~~	5	5	15	**9**	1	**9**	aufg.	**12**	1,5	**9**	1,5	**8**	9	9	9	12	9	8	56	**11**			X

Klassenstufe 3:	Hi-Sprint (30 m)	Medizinballstoß	Grundfer-tigkeiten	Ausdauer 200m Freistil	Reck-Boden-Bank-Kombi	Ballgeschick-lichkeit	**Rangziffern der 6 Übungen**

Streichresultat

ne= Leistung nicht erfüllt

Stand: 12.04.2021

Auswertung Mehrkampf

Schule: _____ Klassenstufe: _____

Zahl der Teilnehmenden: _____ Datum: _____

EU für 20 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

SU für 50 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

TU für 30 % = ___ Teilnehmer*innen Platz ___ bis ___

Name, Vorname	Leichtathletik								Schwimmen				Turnen				Auswertung							Rang	Urkunde		
	1		2						3		4		5		6		LA	LA	Sw	Sw	Tu	Tu	Gesamt				
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	Pkte	Rang	Zeit	Rang	Pkte	Rang	Pkte	Rang	1	2	3	4	5	6	Punkte		EU	SU	TU
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											

schnell laufen	weit werfen/stoßen	Grundfer-tigkeiten	Ausdauer Freistil	Gerätebahn	Geschicklich-keit	**Rangziffern der 6 Übungen**

12. IMPRESSUM

Herausgeber/Träger:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ)
Anschrift:
Glinkastraße 24
10117 Berlin

Telefon: 03018/555-0
Fax: 03018/555-4400
E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de

Internet: www.bmfsfj.de

Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland (KMK)
Anschrift:
Taubenstraße 10
10117 Berlin

Internet: www.kmk.org

Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e. V. (DOSB)
Anschrift:
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Internet: www.dsj.de

Redaktion:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Berlin, April 2025