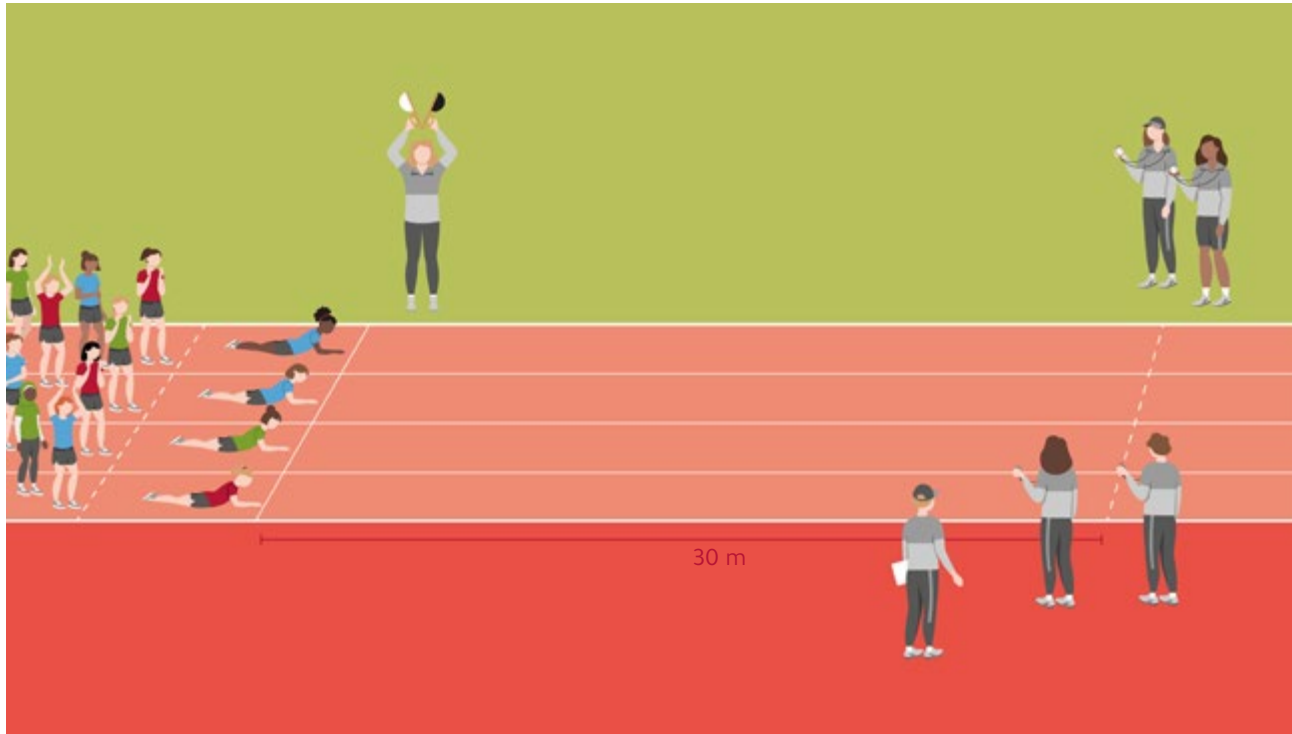


A | SPRINT (30 m)

Schnell laufen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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
- 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.

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 Bewegungs-
aufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselfsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Schüler*innen die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungs-
aufgabe 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.

A | WURF IN EIN „FENSTER“

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

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

Helfer*innen

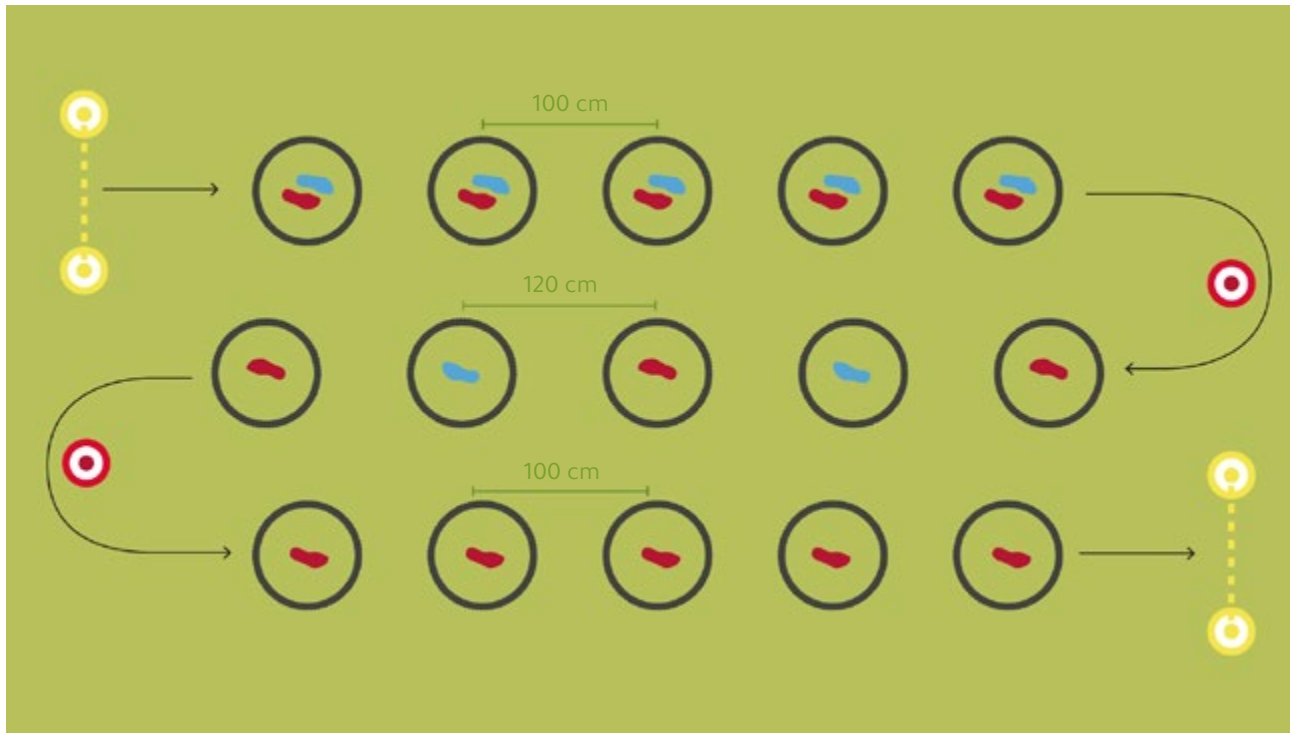
- 1 Helfer*in: Schreiber*in
- 1 Helfer*in: Einsammeln der Bälle

Wertung

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

A | KLEINE SPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



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

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.