

Jugend trainiert

Grundschul-
WETTBEWERB



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics



Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb wurde von der Deutschen Schulsportstiftung gemeinsam mit den Kultusministerien der Bundesländer sowie den an „Jugend trainiert“ beteiligten Spitzenverbänden des DOSB entwickelt und wird von den folgenden Partnern unterstützt.

Gründungspartner



Kooperationspartner



Schulsport gemeinsam erleben!



Vorwort

Kinder und Jugendliche langfristig zu bewegen und sie für den Sport zu begeistern, sind wichtige Aufgaben, denen sich die Deutsche Schulsportstiftung verpflichtet hat. Die Teilnahme am Bundeswettbewerb der Schulen, Jugend trainiert für Olympia & Paralympics, ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Wettkampferfahrungen in Verbindung mit positiven Werten wie Fairness, Teamgeist und Einsatzfreude während des Schulsports zu sammeln. Mit jährlich mehr als einer Dreiviertelmillion Teilnehmenden ist „Jugend trainiert“ der größte Schulsportwettbewerb der Welt und vereint eine große sportbegeisterte Community, die mit dem neu geschaffenen Grundschulwettbewerb zukünftig auch die jüngsten Schülerinnen und Schüler integrieren soll.

Neue, alternative Veranstaltungs- und Wettbewerbsformate, wie der **Aktionstag – #gemeinsambewegen** im Jahr 2020 oder die „Schulsport-Stafette“ mit dem „Bundesfinale 2021 vor Ort“, die nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie ins Leben gerufen wurden, haben das große Interesse der bundesweit mehr als 15.000 Grundschulen gezeigt.

Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb greift auf lokal organisierbare Formate zurück.

Mit ihm erweitern und vervollständigen die Kultusministerien der Bundesländer gemeinsam mit den 16 an „Jugend trainiert“ beteiligten Spitzenverbänden des DOSB sowie dem Deutschen Behindertensportverband ihr schulsportliches Angebot. Der mehrperspektivische Wettbewerb greift die in den bundesweiten Bildungsplänen verankerten Bewegungsfelder und sportmotorischen Ziele auf und verpackt diese in über 50 sportartenübergreifende Übungen, in denen Teams aus jeweils vier bis acht Kindern mit und ohne Behinderung gemeinsam um den Sieg wetteifern können.

Alle Wettbewerbsaufgaben berücksichtigen die Diversität in den Klassen, die spezifische Infrastruktur jeder Schule sowie die unterschiedlichen Klassenstärken. Die Deutsche Schulsportstiftung lädt alle Lehrkräfte ein, mit ihren Schülerinnen und Schülern am Grundschulwettbewerb teilzuhaben und eine neue, kreative Möglichkeit für die Gestaltung des Sportunterrichts und der außerunterrichtlichen Angebote in Kooperation mit Sportvereinen zu entdecken.

Seien Sie dabei! Seien Sie Teil der „Jugend trainiert“-Community, die das gesunde Aufwachsen von Kindern unterstützt, ihnen frühzeitig wichtige gesellschaftliche Werte sowie Spaß und Freude am Sporttreiben vermittelt.

Theresa Schopper

Vorsitzende der Stiftungsversammlung
der Deutschen Schulsportstiftung

Martin Schönwandt

Vorsitzender der
Deutschen Schulsportstiftung

Inhalt

„Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb – Einführung	6
Übersichtsmatrix	8
Anmelden zum „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb	12
Wettbewerbsaufgaben umsetzen	14
Wettbewerbskarten – Struktur/Aufbau	16
Teams bilden – Ergebnisse ermitteln	18
Team-Laufkarte	20
Auswertung/Wettbewerbsprotokoll	22
Wettbewerbskarten	24
Extrablatt: Young Star erklärt „Die Regeln beim Start“	144
Extrablatt: Young Star erklärt „Sportgeräte“	146
Young Star Ausmalbild	148
Impressum	150

Einführung



50 Jahre nach der Gründung des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert“ geht die Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) mit der Einführung des „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerbs einen weiteren Entwicklungsschritt. Ihr Ziel ist es, damit alle Grundschulkinder für Bewegung zu begeistern und langfristig an den Sport zu binden.

Ein Kernelement aller „Jugend trainiert“-Wettbewerbe ist die Stärkung des Miteinander. Mädchen und Jungen, Kinder mit und ohne Förderbedarf starten deshalb vermehrt in gemischten Teams. Die gemeinsam zu bewältigenden sportlichen Vergleiche fördern die Persönlichkeitsentwicklung und Teamfähigkeit aller Kinder. Die Teilhabe von Kindern mit Förderbedarf stärkt die gegenseitige soziale Verantwortung, die die Mädchen und Jungen füreinander übernehmen. Aus diesem Teamgeist erwächst die Bereitschaft der Kinder, gemeinsam eine sportliche Höchstleistung zu erbringen, ebenso wie die Erkenntnis, die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen zu können.

Auch beim „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb werden den Sportlehrkräften und ihren Schüler*innen ausschließlich Teamaufgaben und (Team-)Wertungen angeboten. Alle Wettbewerbsaufgaben sind so gestellt, dass sich die Teams durch einen sinnvollen und geschick-

ten Einsatz der unterschiedlichen Stärken der einzelnen Kinder fair miteinander vergleichen können. Die von Dietrich Kurz formulierten pädagogischen Perspektiven des gemeinsamen Handelns, des miteinander Wettkämpfens und sich Verständigens waren eine Leitlinie bei der Aufgabenerstellung. Der Grundschulwettbewerb erweitert durch seine Aufgabenstellung das oft zitierte Motto „Höher – schneller – weiter“ um die pädagogischen Werte der olympischen Erziehung zu dem zeitgemäßen Dreiklang „Leistung, Fairness und gegenseitige Achtung“.

Auch bei Veranstaltungen, an denen Kinder mehrerer Klassen oder sogar mehrerer Schulen teilnehmen, empfiehlt die DSSS, immer die Teamwertung in den Fokus zu stellen und übergreifende Wertungen durch die Addition der Platzziffern zu errechnen (vgl. Abschnitt „Wettbewerbsergebnisse ermitteln“, S.18).

TEAMORIENTIERT

PERSÖNLICHKEITSFÖRDERND

ENTWICKLUNGSORIENTIERT

KINDGERECHT

PARTIZIPATIV

SPORTARTÜBERGREIFEND

ELEMENTAR

BEWEGUNGSFELDER	SPORTARTEN
Bewegen an und mit Geräten und Materialien	Turnen, Triathlon, Leichtathletik
Laufen, Springen, Werfen	Badminton
Bewegen im Wasser	Schwimmen, Tennis
Rückschlagspiele	Goalball, Rollstuhlbasketball
Parteiball- und Zielschusspiele	Basketball, Volleyball, Fußball
Miteinander und gegeneinander kämpfen	Judo, Golf, Hockey, Handball
Fahren, Rollen, Gleiten	Rudern, Schneesport
Bewegen im und mit Rhythmus	

Abb. 1

Grundschulkinder stehen noch am Anfang ihrer körperlichen, motorischen, sozialen, emotionalen und psychischen Entwicklung. Dieser Prozess wird durch den Grundschulwettbewerb aufgegriffen und unterstützt. Die in der DSSS vertretenen Sportverbände haben sich darauf verständigt, dafür neue, sportartenübergreifende Wettbewerbe zu entwickeln, die die von der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (KMK) eingeführten schulsportlichen Bewegungsfelder zeitgemäß umsetzen. Dazu sind die von den Verbänden vertretenen Sportarten mit den aus den Bildungsplänen und Kerncurricula bekannten Bewegungsfeldern abgestimmt worden (vgl. Abb. 1).

Geringfügige Abweichungen ergeben sich lediglich für das Bewegungsfeld „Spielen“, das für die Wettbewerbsaufgaben in zwei komplementäre Bereiche geteilt wurde. Die dabei neu entstandenen Bewegungsfelder „Rückschlagspiele“ und „Parteiball- und Zielschusspiele“ berücksichtigen in ihren Aufgaben, wie alle übrigen Bewegungsfelder auch, sämtliche sportmotorischen Ziele, unterscheiden sich aber durchaus in ihren taktischen Ausrichtungen.

Alle Aufgaben des Grundschulwettbewerbs sind so konzipiert, dass sie die in den meisten Bundesländern üblichen Grundschulklassenstufen 1 bis 4 ansprechen. Sie greifen die elementaren Anforderungen an die (sport-)motorische Entwicklung auf, konzentrieren sich auf die koordinativen Fähigkeiten, ohne die konditionellen Fähigkeiten zu vernachlässigen. Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb schließt damit die noch bestehende Lücke in den schulsportlichen Wettbewerben vor der bereits bundesweit etablierten „Jugend trainiert“-Wettkampfklasse IV.

Für die Teilnahme einer Schulklasse, einer Schule oder eines Schulverbundes am „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb sind eine Anmeldung, die Durchführung von fünf Wettbewerbsaufgaben und eine Mitteilung über die durchgeführte Veranstaltung erforderlich (siehe Abschnitt „Anmelden“, S.12).

Die Entscheidung darüber, welche der angebotenen Wettbewerbsaufgaben umgesetzt werden, trifft jede sich anmeldende Gruppe für sich. Um die angestrebte Vielseitigkeit zu erreichen, sind die Aufgaben jedoch so auszuwählen, dass mindestens fünf unterschiedliche sportmotorische Ziele aus mindestens drei Bewegungsfeldern angesteuert werden. Um auf einen Blick eine Übersicht über alle angebotenen Bewegungsaufgaben zu ermöglichen, wurden in einer Matrix die Bewegungsfelder und die allgemeinen (sport-)motorischen Fähigkeiten in Beziehung zueinander gesetzt. Dabei sind die sportmotorischen Ziele in Spalten, die Bewegungsfelder in Zeilen aufgelistet (vgl. Abb. 2).

Auf den Wettbewerbskarten (ab S. 26) finden sich die eigentliche Bewegungsaufgabe sowie zusätzliche Informationen und Angaben über die personellen und materiellen Bedarfe, so dass sich die Organisationsteams für die ihnen vor Ort zur Verfügung stehenden Helfer*innen, Bewegungsflächen und Materialien ein passendes Wettbewerbsprogramm zusammenstellen können (siehe Abschnitt „Wettbewerbsaufgaben umsetzen“, S.14).

Wettbewerbsaufgaben - Beziehungen von Bewegungsfeldern und sportmotorischen Zielen (Übersichtsmatrix)

		ZIELSETZUNGEN									
		koordinativ					konditionell/energetisch				
BEWEGUNGSFELD	Wettbewerb	Differenzierungs- fähigkeit	Gleichgewichts- fähigkeit	Kopplungs- fähigkeit	Orientierungs- fähigkeit	Reaktions- fähigkeit	Rhythmisierungs- fähigkeit	Umstellungs- fähigkeit	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
			Bewegen an und mit Geräten und Materialien	3, 4, 5	4	1, 2, 4, 5	3		1, 5		2
	Laufen, Springen, Werfen	7, 8, 9, 10, 11	12, 13	6, 12, 13	8, 9	6	7, 11	10	8, 9	12, 13	6, 7, 10, 11
	Bewegen im Wasser	17	16, 18	17, 19	14, 17, 18, 19		14, 15, 16		15	19	14, 15, 16, 18
	Rückschlag-spiele	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27		23, 25, 26, 27	20, 21, 22, 23, 26, 27	24, 25		20, 24			20, 21, 22
	Parteiball- und Zielschussspiele	31, 37, 38, 39	33, 34, 35	33, 34, 35	28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38	32, 36	28, 30	29, 31	37	32, 39	28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 38, 39
	Miteinander und gegeneinander kämpfen	43	42, 43		40	41, 42		40, 41		41, 42, 43	40
	Fahren, Rollen, Gleiten	47	45, 46	47	45, 46, 48	44	48	44		44, 45, 47	46, 48
	Bewegen im und mit Rhythmus	49, 50, 51, 52		49, 50			49, 50, 51, 52	51			52

Abb. 2

Die nachfolgenden Beispiele geben Hinweise auf mögliche Zusammenstellungen. Die Ziffern und/oder Titel der ausgewählten Wettbewerbskarten werden anschließend in die Team-Laufkarten übertragen.



QR-Code
Übersicht der
Wettbewerbsaufgaben



Beispiel 1:

Die Grundschule „A“ verfügt über eine eigene Dreifeld-Sporthalle mit einer sehr guten Materialausstattung. Sie wählt deshalb folgende Wettbewerbskarten aus, deren Aufgaben sie ausschließlich in der Sporthalle durchführt.

		ZIELSETZUNGEN									
		koordinativ					konditionell/energetisch				
BEWEGUNGSFELD	Wettbewerb	Differenzierungs- fähigkeit	Gleichgewichts- fähigkeit	Kopplungs- fähigkeit	Orientierungs- fähigkeit	Reaktions- fähigkeit	Rhythmisierungs- fähigkeit	Umstellungs- fähigkeit	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
			Bewegen an und mit Geräten und Materialien	3, 4, 5	4	1, 2, 4, 5	3		1, 5		2
	Laufen, Springen, Werfen	7, 8, 9, 10, 11	13	6, 12, 13	8, 9	6	7, 11	10	8, 9	12, 13	6, 7, 10, 11
	Bewegen im Wasser	17	16, 18	17, 19	14, 17, 18, 19		14, 15, 16		15	19	14, 15, 16, 18
	Rückschlag-spiele	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27		23, 25, 26, 27	20, 21, 22, 23, 26, 27	24	25	20, 24			20, 21, 22
	Parteiball- und Zielschussspiele	31, 37, 38, 39	33, 34, 35	33, 34, 35	28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38	32, 36	28, 30	29, 31	37	32, 39	28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 38, 39
	Miteinander und gegeneinander kämpfen	43	42, 43		40	41, 42		40, 41		41, 42, 43	40
	Fahren, Rollen, Gleiten	47	45, 46	47	45, 46, 48	44	48	44		44, 45, 47	46, 48
	Bewegen im und mit Rhythmus	49, 50, 51, 52		49, 50			49, 50, 51, 52	51			52

Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen die Wettbewerbskarte 13 für die Gleichgewichtsfähigkeit

Im Bewegungsfeld Fahren, Rollen, Gleiten die Wettbewerbskarte 47 für die Kopplungsfähigkeit

Im Bewegungsfeld Bewegen an und mit Geräten und Materialien die Wettbewerbskarte 5 für die Rhythmisierungsfähigkeit

Im Bewegungsfeld Rückschlag-spiele die Wettbewerbskarte 25 für die Reaktionsfähigkeit

Im Bewegungsfeld Miteinander und gegeneinander kämpfen die Wettbewerbskarte 40 für die Schnelligkeit

Beispiel 2:

Die Grundschule „B“ verfügt in räumlicher Nähe über einen Sportplatz und eine Lehrschwimmhalle. Sie wählt folgende Wettbewerbskarten aus und lässt die Klassen über kurze Wege pendeln.

		ZIELSETZUNGEN									
		koordinativ					konditionell/energetisch				
		Differenzierungs- fähigkeit	Gleichgewichts- fähigkeit	Kopplungs- fähigkeit	Orientierungs- fähigkeit	Reaktions- fähigkeit	Rhythmischerungs- fähigkeit	Umstellungs- fähigkeit	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
BEWEGUNGSFELD	Bewegen an und mit Geräten und Materialien	3, 4, 5	4	1, 2, 4, 5	3		1, 5		2	1, 2, 3	
	Laufen, Springen, Werfen	7, 8, 9, 10, 11	12	6, 12, 13	8, 9	6	7, 11	10	8, 9	12, 13	6, 7, 10, 11
	Bewegen im Wasser	17	16, 18	17, 19	19	8	14, 15, 16		15	19	14, 15, 16, 18
	Rückschlag-spiele	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27		23, 25, 26, 27	20, 21, 22, 23, 26, 27	24, 25		20, 24			20, 21, 22
	Parteiball- und Zielschuss-spiele	31, 37, 38, 39	33, 34, 35	33, 34, 35	28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38	32, 36	28, 30	29, 31	37	32, 39	28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 38, 39
	Miteinander und gegeneinander kämpfen	43	42, 43		40	41, 42		40, 41		41, 42, 43	40
	Fahren, Rollen, Gleiten	47	45, 46	47	45, 46, 48	44	48	44		44, 45, 47	46, 48
	Bewegen im und mit Rhythmus	49, 50, 51, 52		49, 50			49, 50, 51, 52	51			52

Im Bewegungsfeld Bewegen im Wasser die Wettbewerbskarte 17 für die Differenzierungsfähigkeit
 Im Bewegungsfeld Bewegen im Wasser die Wettbewerbskarte 19 für die Orientierungsfähigkeit
 Im Bewegungsfeld Bewegen an und mit Geräten und Materialien die Wettbewerbskarte 2 für die Ausdauer
 Im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen die Wettbewerbskarte 10 für die Umstellungsfähigkeit

Beispiel 3:

Die Grundschulen „C“ und „D“ setzen stärker auf konditionelle Ziele und wählen folgende Wettbewerbskarten aus. Dafür nutzen sie zum einen das Lehrschwimmbecken im Gebäude der Grundschule „C“, zum anderen die Sport-halle auf dem Weg zwischen den beiden Schulen.

		ZIELSETZUNGEN									
		koordinativ					konditionell/energetisch				
		Differenzierungs- fähigkeit	Gleichgewichts- fähigkeit	Kopplungs- fähigkeit	Orientierungs- fähigkeit	Reaktions- fähigkeit	Rhythmischerungs- fähigkeit	Umstellungs- fähigkeit	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
BEWEGUNGSFELD	Bewegen an und mit Geräten und Materialien	3, 4, 5	4	1, 2, 4, 5	3		1, 5		2	1, 2, 3	
	Laufen, Springen, Werfen	7, 8, 9, 10, 11	12, 13	6, 12, 13	8, 9	6	7, 11	10	8, 9	12, 13	6, 7, 10, 11
	Bewegen im Wasser	17	16, 18	17, 19	14, 17, 18, 19		14, 15, 16		15	19	14, 15, 16, 18
	Rückschlag-spiele	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27		23, 25, 26, 27	20, 21, 22, 23, 26, 27	24		20, 24		25	20, 21, 22
	Parteiball- und Zielschuss-spiele	31, 37, 38, 39	33, 34, 35	33, 34, 35	28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38	32, 36	28, 30	29, 31	37	32, 39	28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 38, 39
	Miteinander und gegeneinander kämpfen	43	42, 43		40	41, 42		40, 41		40	41, 42, 43
	Fahren, Rollen, Gleiten	47	45, 46	47	45, 46, 48	44	48	44		44, 45, 47	46, 48
	Bewegen im und mit Rhythmus	49, 50, 51, 52		49, 50			49, 50, 51, 52	51			52

Im Bewegungsfeld Bewegen im und mit Rhythmus die Wettbewerbskarte 50 für die Differenzierungsfähigkeit
 Im Bewegungsfeld Miteinander und gegeneinander kämpfen die Wettbewerbskarte 40 für die Kraft
 Im Bewegungsfeld Bewegen im Wasser die Wettbewerbskarte 19 für die Kraft
 Im Bewegungsfeld Rückschlag-spiele die Wettbewerbskarte 25 für die Reaktionsfähigkeit
 Im Bewegungsfeld Bewegen im Wasser die Wettbewerbskarte 18 für die Schnelligkeit

Anmelden zum „Jugend trainiert“- Grundschulwettbewerb

Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb ist kein Qualifikationswettbewerb mit Folgevergleichen auf Landes- oder Bundesebene. Jede Schule entscheidet für sich, welche Klassenstufen, ggf. auch nur welche Klassen, daran teilnehmen. Der sportliche Vergleich erfolgt grundsätzlich zwischen den Teams der eigenen Schule.

Die vielfältigen, sportartenübergreifenden Wettbewerbsaufgaben lassen sich sehr gut sowohl in den Sportunterricht als auch den außerunterrichtlichen Schulsport integrieren und können die Schülerinnen und Schüler wie ein Kalender durch das Schuljahr¹ begleiten. Als besondere Motivation steht nach ausreichender Übungszeit die Teilnahme am Grundschulwettbewerb. Dieser kann von jeder Schule an einem individuell festgelegten Tag durchgeführt werden.

Alle teilnehmenden Grund- und Förderschulen werden unter www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb auf einer interaktiven Deutschlandkarte abgebildet und können somit sehen, wer ebenfalls am Grundschulwettbewerb teilnimmt, und sich ggf. für die zukünftige Durchführung des Grundschulwettbewerbs miteinander vernetzen.

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten individuelle Teilnahmeurkunden.

Die eingegebenen Daten werden von der Deutschen Schulsportstiftung datenschutzkonform gespeichert und ausschließlich für die Zwecke des „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerbs genutzt.

Die Online-Anmeldung erfolgt in vier Schritten, die im Folgenden kurz erklärt werden.



”

Das Meldeportal leitet mich ganz einfach durch den Anmeldeprozess.

“

¹ Die Durchführung des „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerbs ist analog zum jeweiligen Schuljahr vom 01.09. eines Jahres bis zum 31.08. des Folgejahres möglich.

Schritt 1 – die Registrierung

Die Registrierung für die Teilnahme am „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb erfolgt über das Meldeportal unter der Adresse:

grundschulwettbewerb.jugendtrainiert.com

Über die Anmeldemaske werden zunächst die Schuldaten erfasst, die später u. a. für die Erstellung der Teilnahmeurkunde sowie die Auswertung benötigt werden:

- die Anschrift der Schule, einschließlich Angabe des Bundeslandes
- die Kontaktdaten, der von der Schule benannten Person, die für die Durchführung des Grundschulwettbewerbs zuständig ist
- der geplante Termin
- die voraussichtliche Anzahl der teilnehmenden Kinder und die Klassenstufen

Optional können Sie sehr gerne die Beweggründe, die Sie zur Teilnahme motiviert haben, schildern. Sofern Sie einen größeren Veranstaltungstag im Rahmen des Grundschulwettbewerbs, wie z. B. ein Schulsportfest, eine Kooperation mit Sportvereinen oder eine gemeinsame Durchführung mit anderen Schulen planen, teilen Sie dies ebenfalls gerne in diesem Schritt mit.

Schritt 2 – die Anmeldung der Teilnehmenden

In einem zweiten Schritt werden die Teilnehmendeninformationen erfasst. Dies beinhaltet die Namen der Schüler*innen, deren Klassenstufe sowie die voraussichtliche Einteilung in die Teams, in denen sie am Veranstaltungstag starten werden.

Die Änderung der Daten und der Teameinteilung ist bis zur Durchführung des Wettbewerbs jederzeit im Meldeportal möglich.

Schritt 3 – die Erstellung der Teilnahmeurkunde

Die Deutsche Schulsportstiftung stellt für den „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb ein attraktives Urkundenlayout zur Verfügung, das auf Wunsch mit den eingegebenen Daten aus den ersten beiden Schritten gefüllt wird. Die verantwortliche Kontaktperson der Grundschule kann in diesem Schritt eine PDF-Datei erzeugen, diese herunterladen und anschließend für jedes Kind eine eigene Urkunde ausdrucken. So ist eine Ehrung der teilnehmenden Schüler*innen direkt am Veranstaltungstag möglich. Bei Änderungen unter Schritt 2 können die korrigierten Urkunden nachgedruckt werden.

Schritt 4 – die Ergebnisübermittlung und Evaluation

Um den Grundschulwettbewerb stetig weiterentwickeln und ggf. Übungen optimieren oder ergänzen zu können, ist die Deutsche Schulsportstiftung auf die von Ihnen während des Wettbewerbstages gesammelten Erkenntnisse angewiesen. In Schritt 4 werden daher, nach erfolgreicher Durchführung, die folgenden Daten benötigt:

- **die tatsächlichen Teilnehmendenzahlen**
Wie viele Mädchen und Jungen wurden aktiviert und haben gemeinsam am Grundschulwettbewerb teilgenommen?
- **die ausgewählten Wettbewerbsaufgaben**
Welche fünf Aufgaben wurden in der Veranstaltung durchgeführt?
- **die ermittelten Ergebnisse der Teams**
Welche Punktzahl haben die Teams erreicht? (Damit besteht die Möglichkeit, sowohl eine Team- als auch eine individualisierte Ergebnisurkunde für alle Teilnehmenden auszudrucken.)
- Optional besteht auch die Möglichkeit, darüber zu informieren, weshalb genau diese Wettbewerbsaufgaben ausgewählt wurden und welche positiven sowie weniger positiven Erfahrungen bei der Durchführung der Aufgaben gesammelt werden konnten.

Darüber hinaus können Sie Fotos von Ihrem Aktionstag zum Grundschulwettbewerb hochladen. So haben alle die Möglichkeit, an Ihrem Veranstaltungstag teilzuhaben, darüber zu berichten und damit noch mehr Schulen zur Teilnahme zu motivieren.

Bitte beachten Sie dabei die gesetzlichen Regelungen, besonders die notwendige Einwilligung der Sorgeberechtigten. Die Deutsche Schulsportstiftung wird eine Auswahl der Fotos zu kommunikativen Zwecken (u.a. auf der Homepage, im Newsletter sowie in den Social-Media-Kanälen) veröffentlichen.

Wettbewerbs- aufgaben umsetzen

Für den „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb sind 52 Wettbewerbskarten entwickelt worden, von denen fünf für die Teilnahme auszuwählen sind. Alle Wettbewerbskarten sind in gleicher Weise strukturiert und erleichtern so die Durchführung (Muster auf S. 16/17).

In der Kopfzeile stehen nebeneinander:

- eine **fortlaufende Wettbewerbsnummer**, die auch in der Matrix hinterlegt ist und für den Übertrag auf die Team-Laufkarte (S. 20/21) sowie den Auswertungsbogen (siehe S. 22/23) benötigt wird,
- das **Bewegungsfeld**, dem die Wettbewerbsaufgabe zugeordnet ist (siehe Übersichtsmatrix auf S. 8),
- die **sportmotorischen Ziele**, die durch die Wettbewerbskarte angestrebt werden (siehe Übersichtsmatrix auf S. 8) und
- ein QR-Code sowie ein Link für **weiterführende Informationen**.

Darunter folgt auf der linken Seite zunächst der **Wettbewerbsname**. Dieser kann bei der Umsetzung in einem Stationsbetrieb auch als Stationsname übernommen werden.

Dann folgt eine Beschreibung der **Organisation** und des **Ablaufs** des Wettbewerbs. Hier erfährt das Organisationsteam, wie die Materialien eingesetzt werden und worauf die Helfer*innen achten müssen. Alle Aufgaben sind so organisiert, dass Teams mit vier bis acht Kindern daran teilnehmen können. Die DSSS empfiehlt, zur Erhöhung des Wettkampferlebnisses sowie für den sportlichen Vergleich alle Stationen mindestens doppelt aufzubauen und zwei oder mehr Teams gegeneinander antreten zu lassen. Dafür ist eine Mannschaftskennzeichnung (z. B. durch Mannschaftsbänder oder Leibchen) erforderlich.

In der Rubrik **Leistungsermittlung** erfahren das Organisationsteam und die Helfer*innen, wie die Leistung des Teams ermittelt wird und wie bei Fehlern vorgegangen werden soll.

Die Informationen für den **Aufbau** und die Organisation werden auf der rechten Seite durch eine grafische Darstellung des Wettbewerbs verdeutlicht.

Darin wird eine Wettbewerbssituation mit den aktiven und den ggf. noch wartenden Kindern eines Teams, den Helfer*innen und den eingesetzten Materialien dargestellt.

Darunter befindet sich eine Liste mit allen für diese Wettbewerbsaufgabe erforderlichen **Materialien**. Oft werden an dieser Stelle auch Hinweise gegeben, wie standardisierte Sportgeräte durch Alltagsmaterialien ersetzt werden können.

Zusätzlich zu den aufgeführten Materialien sind an allen Stationen ausreichend Klemmbretter und Stifte einzuplanen. An den meisten Stationen sind darüber hinaus Pfeifen, Hupen o. Ä. zum Signalisieren des Starts und des Endes der Wettbewerbsaufgabe sowie Stoppuhren für die Zeitmessung einzuplanen.

Rechts daneben erhalten die Beteiligten Informationen über die **Bewegungsfläche**, auf der diese Wettbewerbsaufgabe durchgeführt werden soll. Oft werden verschiedene Orte genannt. Nicht immer sind genormte Sportstätten erforderlich.



Hallo, ich habe hier ein paar Tipps für die Teilhabe von Kindern mit Förderbedarf.



In der Rubrik **Helfer*innen** wird der Personalbedarf beschrieben, der erforderlich ist, um die Durchführung des Wettbewerbs beim Start eines Teams optimal zu begleiten. Starten mehrere Teams, kann die Anzahl der erforderlichen Helfer*innen höher sein. Außerdem erfahren die Helfer*innen an dieser Stelle, welche Aufgaben sie während des Wettbewerbs zu erfüllen haben.

Zur personellen Unterstützung können die Eltern der teilnehmenden Kinder oder ältere Schüler*innen eingebunden werden. Empfehlenswert ist auch eine Kontaktaufnahme mit einem örtlichen Sportverein, der über eine Schulkooperation nachhaltig ergänzende Bewegungsangebote schaffen kann.

Zusätzlich müssen Helfer*innen für den **Auf- und Abbau** eingeplant werden. Diese Aufgaben können die Helfer*innen, die an den Stationen eingesetzt werden, ggf. mit übernehmen. Außerdem können die Kinder vor und nach dem Grundschulwettbewerb zusätzlich als Helfer*innen für bestimmte Aufgaben eingeplant werden.

Alle Wettbewerbsaufgaben sind offen formuliert und ermöglichen die Teilhabe von Kindern ohne und mit Behinderungen. Für die Durchführung verschiedener Wettbewerbsaufgaben erhalten die Organisationsteams zusätzlich ergänzende Tipps in der Rubrik **Weitere Hinweise zur Umsetzung**.

Generell sollten die Organisationsteams eines inklusiven „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerbs folgende Unterstützungsmaßnahmen einplanen:

Für Kinder mit einem Förderbedarf bei der visuellen Wahrnehmung (Sehen) erleichtert der Einsatz von Materialien in Signalfarben und/oder mit zusätzlichen akustischen Signalen (z. B. Klingelbälle) die Teilnahme. Außerdem können die Kinder durch ergänzende Wegeleitsysteme (Pfeile auf dem Hallenboden oder Schulhof¹) oder Wegebegrenzungen, die leicht durch das Spannen von Absperrband eingerichtet werden können, unterstützt werden.

Die Teilhabe von Kindern mit einem Förderbedarf bei der akustischen Wahrnehmung (Hören) wird durch eine ergänzende Visualisierung der Spielerklärungen (Bildkarten) erleichtert. Außerdem sind die Demonstration sowie ein Probendurchgang der ausgewählten Wettbewerbsaufgaben vor der Durchführung des Wettbewerbs unbedingt zu empfehlen.

Die gleiche Unterstützungsleistung ist auch für Schüler*innen mit den Förderschwerpunkten Lernen und in der geistigen Entwicklung erforderlich. Für diese Kinder ist es wichtig, die Erklärungen der Wettbewerbe in einfacher Sprache zu erhalten.

Vielen Kindern hilft es auch, wenn die Helfer*innen eine erhöhte Positionierung einnehmen (z. B. auf einem Kasten stehen), da sie sich auf diese Weise besser räumlich orientieren können.

Für Kinder, die einen Förderbedarf für ihre körperlich-motorische Entwicklung haben und ggf. komplexere Behinderungen aufweisen (z. B. Kinder, die Gehhilfen oder Rollstühle nutzen), sollten bestimmte Wettbewerbsaufgaben durch die beteiligten Lehrkräfte individuell angepasst werden.

Abschließend wird in der Rubrik **Wertung** erläutert, wie die ermittelte Teamleistung errechnet und dokumentiert wird. Dabei wird jeder Wettbewerb für sich beurteilt. Daraus ergibt sich die Platzziffer des Teams für diesen Wettbewerb. Die Wertung ermöglicht einen Vergleich innerhalb eines Wettbewerbs. Erst die spätere Auswertung und die Addition der Platzziffern aller Wettbewerbe ergeben das Gesamtergebnis (vgl. S. 22 „Auswertung“).

Weitere Tipps zur einfachen Umsetzung von inklusiven Wettbewerben und zur Teilhabe von Kindern mit Behinderung finden sie unter: www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/inklusion.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich auch gerne an die Deutsche Behindertensportjugend unter jftp@dbs-npc.de.

¹ Vgl. hierzu auch die Homepage der Firma Metacom (www.metacom-symbole.de), die mehr als 10.000 Symbole entwickelt hat, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Orientierungsschwierigkeiten zu leiten.

Struktur/Aufbau

Vorrangige sportmotorische Ziele
(koordinativ vor konditionell)

Verweis auf ergänzende
Informationen

Wettbewerbs-
nummer

19

Bewegungsfeld
Bewegen im Wasser

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kraft



Grundsul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundsulwettbewerb/sprung-durch-den-feuerring



Bewegungsfeld

Wettbewerbsaufgabe

Wettbewerbs-
name

Sprung durch den Feuerring

Wettbewerbs-
aufbau



Leistungsermittlung

Wettbewerbs-
beschreibung
(Ablauf)

Ablauf/Organisation

- Ein Gymnastikreifen wird ca. 1 m vom Beckenrand entfernt senkrecht zur Wasseroberfläche gehalten. Die Höhe des Ringes ist variabel. Sie wird nach Ansage durch das springende Kind durch eine*n Helfer*in ausgerichtet. Empfohlen wird eine Höhe, bei der die „Pfeilhaltung“ der Arme in die Mitte des Ringes zeigt.
- Die Teammitglieder haben die Aufgabe, kopfwärts durch den Ring ins Wasser zu springen, ohne diesen zu berühren.
- Die Teammitglieder starten einzeln nacheinander vom Beckenrand. Nach der „Landung“ klettern sie selbstständig aus dem Schwimmbecken und stellen sich erneut an.
- Jedes Team hat 20 Sprungversuche. Jedes Kind muss mindestens zweimal springen.
- Aus Sicherheitsgründen kann der Absprung von einer Schwimmmatte am Beckenrand erfolgen. Die Teammitglieder starten jeweils nach einem Signal/Kommando (z. B. Pfiff).

Leistungsermittlung

- Gezählt werden die Sprünge, die korrekt (ohne Berührung) durch den Ring ausgeführt werden.
- Für jeden korrekt ausgeführten Sprung erhält das Kind 1 Punkt.

Materialien

- 1 Gymnastikreifen (alternativ: 2 miteinander verbundene Schwimmnudeln)
- ggf. Schwimmdecken

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe mind. 1,80 m)

Helfer*innen

- je 1 Helfer*in pro Team für das Halten des Gymnastikreifens, die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung und die Startkommandos
- 1 Helfer*in für die Protokollführung

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit dem Förderbedarf „Sehen“ muss der Gymnastikreifen eine grelle Farbe haben, die sich vom Hintergrund deutlich abhebt.
- Für die Durchführung der Wettbewerbsaufgabe müssen alle Kinder über hinreichende Auf- und Antriebsfähigkeiten verfügen.
- Der Kopf ist während des Sprungs durch die Streckung der Arme zu schützen.

Benötigte Sport-
und Bewegungs-
fläche

Benötigte Anzahl
an Helfer*innen

Ergänzende
Hinweise

Seitenzahl

66

67

Wertung

Benötigte Materialien



Teams bilden und Wettbewerbs- ergebnisse ermitteln

Die Anzahl der Kinder in einer Grundschulklasse ist nicht überall gleich. Um den durchführenden Lehrkräften viele Optionen für die Teambildung zu ermöglichen, sind alle Wettbewerbsaufgaben so gestaltet, dass Teams aus vier bis acht Kindern starten können.

Dennoch werden nicht alle realen Klassengrößen eine gleichmäßige Aufteilung zulassen. Für diese Sachverhalte sind auf den Wettkampfkarten entsprechende Lösungsvorschläge formuliert.

Klassenstärke: 20 Schülerinnen und Schüler

Die Anzahl von 20 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von vier Teams mit jeweils fünf Kindern:



Oder fünf Teams mit jeweils vier Kindern:



Klassenstärke: 21 Schülerinnen und Schüler

Die Anzahl von 21 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von drei Teams mit jeweils sieben Kindern:



Klassenstärke: 24 Schülerinnen und Schüler

Die Anzahl von 24 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von drei Teams mit jeweils acht Kindern:



Oder von vier Teams mit jeweils sechs Kindern:



Team-Laufkarte

➤ Jedes Wettbewerbsteam entscheidet sich für einen Teamnamen und bestimmt seine*n Teamkapitän*in.

Beides wird ebenso wie die Namen der übrigen Teammitglieder in die jeweilige Team-Laufkarte eingetragen. Wird der Wettbewerb klassenübergreifend durchgeführt, kann auch die Klassenzugehörigkeit vermerkt werden. Die Start-Nummer wird von der Lehrkraft für jedes einzelne Team eigenständig vergeben.

Außerdem kann die verantwortliche Lehrkraft bereits die ausgewählten Bewegungsaufgaben auf der Karte vermerken. Die erzielten Leistungen werden dann an den Wettbewerbsstationen eingetragen.

Nach Beendigung aller fünf Wettbewerbsaufgaben gibt das Team seine Team-Laufkarte zur Auswertung und Ermittlung des Gesamtergebnisses ab.

Für die Rückmeldung an die Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) wird das Gesamtergebnis auf den Melde- und Dokumentationsbogen übertragen und dieser anschließend an die Geschäftsstelle der DSSS übermittelt.

Eine kopierfähige Vorlage der Team-Laufkarte finden Sie auf S. 152 sowie unter folgendem QR-Code.



QR-Code
Kopiervorlage der Teamlaufkarte



20



Team-Laufkarte

Name des Teams: Hüpfende Kommas Start-Nr.: 11
Anzahl der Teammitglieder: 6 Klasse: 4b

Teamkapitän*in: Eileen Black
Weitere Teammitglieder: Jakob Weiß
Melitta Blanco
Mustafa Mavi
Rosa Azzuro
Maximilian Grün

Bewegungsaufgabe	Leistung/Teamergebnis	Auswertung (Platzziffer)
<u>22 - Luftballonspiel</u>	<u>19 Berührungen</u>	<u>8</u>
<u>26 - Tischtennis-Postspiel</u>	<u>04:30,00 Min.</u>	<u>3</u>
<u>43 - Mattenschieben</u>	<u>2 Pkt.</u>	<u>5</u>
<u>44 - Ochs am Berg</u>	<u>32</u>	<u>9</u>
<u>52 - Koordinationsstaffel</u>	<u>2:26,30 Min.</u>	<u>11</u>

Auswertung

Summe Platzziffern

36

Gesamtergebnis

5

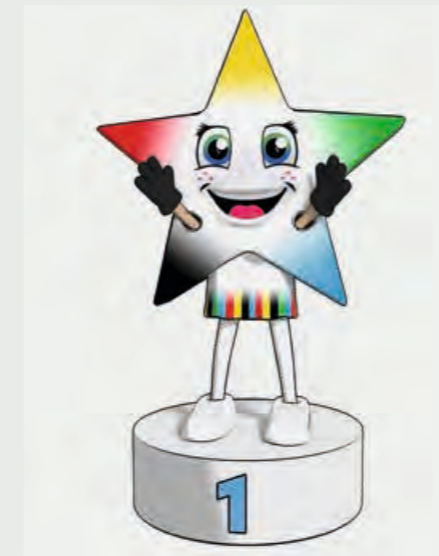


Auswertung

Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb kann als Klassen-, Klassenverbunds- oder schulübergreifender Wettbewerb durchgeführt werden. Es ist jedoch immer vorgesehen, dass alle Schüler*innen an der Veranstaltung beteiligt und gewertet werden. Die folgende Tabelle gibt ein Beispiel für einen jahrgangsumfassenden Wettbewerb.

Grundschul- WETTBEWERB		WK 22 - Luftballon- spiel		WK 26 - Tischtennis- Postspiel		WK 43 - Matten- schieben		WK 44 - Ochs am Berg		WK 52 - Koordinations- stafel		Summe Platzierung (Platzziffer)	Gesamtergebnis
		Pkt./Zeit	Platzierung	Pkt./Zeit	Platzierung	Pkt./Zeit	Platzierung	Pkt./Zeit	Platzierung	Pkt./Zeit	Platzierung		
Klasse	Team (Name)												
3a	Adler	8	15	6:38,33	14	0	12	34	8	2:37,82	12	61	16
	Flinke Wölfe	20	7	5:04,01	9	2	5	28	13	2:11,98	5	39	8
	Schnelle Füchse	18	10	5:16,17	10	0	12	25	15	2:22,57	10	57	15
	Füchse	9	14	4:45,06	6	4	1	39	6	2:15,14	6	33	4
3b	Lions	42	2	6:19,92	12	0	12	40	4	2:06,46	2	32	3
	Bodo-Team	15	12	5:47,13	11	4	1	36	7	3:50,72	16	47	11
	Monkey	5	16	7:02,11	15	2	5	44	1	3:11,00	14	51	13
	Wasserratten	16	11	4:55,06	8	2	5	42	2	2:50,36	13	39	8
3c	Totenköpfe	19	8	4:30,00	3	2	5	32	9	2:26,30	11	36	5
	Flotte Igel	14	13	6:35,03	13	2	5	28	13	2:16,81	7	51	13
	Speedies	27	3	7:04,55	16	2	5	32	9	2:09,34	4	37	6
	Five Lions	23	6	4:50,03	7	2	5	23	16	2:21,67	8	42	10
3d	Feuerfrösche	25	4	4:43,01	5	0	12	30	12	3:33,15	15	48	12
	Profis	52	1	3:12,52	1	4	1	42	2	1:48,09	1	6	1
	Cooler Girls	19	8	4:34,07	4	0	12	40	4	2:21,78	9	37	6
	Gazellen	24	5	3:55,06	2	4	1	31	11	2:07,81	3	22	2

Am Grundschulwettbewerb haben die vier dritten Klassen teilgenommen. Die Grundschule hat die Wettbewerbskarten 22, 26, 43, 44 und 52 ausgewählt. Jedes Team ist an allen fünf Stationen gewesen und hat die erzielten Ergebnisse in seiner Laufkarte vermerken lassen. Die Wettbewerbsleitung hat bei der Auswertung die Ergebnisse in die Tabelle übertragen und jede Wettbewerbsaufgabe für sich gewertet. Die dabei erreichten Platzierungen wurden addiert (Platzziffern) und in ein Gesamtergebnis übertragen. Gewonnen haben die „Profis“ aus der 3d. Ob es eine Klassenwertung geben soll, bleibt in der Entscheidung der ausrichtenden Schule.



Vorschlag zur Ermittlung des Siegerteams:

Die Teams der Klasse 3a bringen die Platzziffern 61 + 39 + 57 + 33 ein. Das macht zusammen 190. Die Klasse 3b erreicht die Platzziffern 32 + 47 + 51 + 39 und damit eine Gesamtpunktzahl von 169. Die Teams der Klasse 3c erreichten die Platzziffern 36 + 51 + 37 + 42, die aufaddiert eine Summe von 166 ergeben. Die Teams der 3d schließen mit den Platzziffern 48 + 6 + 37 + 22 ab, macht zusammen 113.

Damit hat die Klasse 3d den Wettbewerb gewonnen, Platz 2 belegt die Klasse 3c vor der Klasse 3b und der Klasse 3a.

Alternative:

Das Team „Profis“ aus der Klasse 3d hat die beste Platzziffer aller Teams und hat den Wettbewerb gewonnen. Danach folgt das Team „Gazellen“, ebenfalls aus der 3d, auf Rang 2 des Wettbewerbs. Drittplatziertes Team sind die „Lions“ aus der Klasse 3b.

Wir empfehlen, den zuerst dargestellten Weg für die Auswertung anzuwenden, damit innerhalb der Klassen heterogene Teams gebildet werden und nicht alle Schüler*innen, die vermeintlich Siegerpotenzial haben, in einem Team zusammenspielen und in einem weiteren Team alle Außenseiter*innen und motorisch geringer begabten Schüler*innen gesammelt werden.

Eine analoge Auswertung empfehlen wir auch für den Vergleich zwischen mehreren Schulen. Eine kopierfähige Vorlage der Auswertungstabelle finden Sie auf S. 153 sowie unter folgendem QR-Code.



QR-Code

Kopiervorlage der Auswertungstabelle



**Bewegen
an und mit
Geräten und
Materialien**

Bewegungsfeld

Bewegen an und mit Geräten
und Materialien

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kraft

Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/hockwenden

**Wettbewerbsaufgabe**

Hockwenden

**Ablauf/Organisation**

- Über die Langbänke werden acht Hockwenden in Folge auf der Stelle gesprungen.
- Es gibt fünf unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.
- Für die höheren Schwierigkeitsgrade werden verschiedene Bälle auf den Langbänken platziert:
 - kleiner Gymnastikball (alternativ: Handball)
 - Fußball (alternativ: Volleyball)
 - großer Medizinball (alternativ: Basketball)
- Die Bälle sind zu überspringen. Sie werden durch Ringe gegen ein Herunterfallen gesichert.
- Jedes Kind entscheidet sich für einen der Schwierigkeitsgrade und absolviert davon acht Hockwenden im gewählten Bereich.
- Die Aufgabe muss von jedem Team achtmal absolviert werden. Jedes Kind startet mindestens einmal.

Leistungsermittlung

- Von acht Hockwenden müssen mindestens sechs erfolgreich ausgeführt werden. Das Kind bekommt für die Ausführung der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade folgende Punkte:
 - Hockwenden mit Absetzen der Füße auf der Bank, auf der anderen Seite wieder herunter
= 1 Punkt
 - Hockwenden mit den Füßen über die Bank
= 2 Punkte
 - Hockwenden über den kleinen Gymnastikball
= 3 Punkte
 - Hockwenden über den Fußball
= 4 Punkte
 - Hockwenden über den großen Medizinball
= 5 Punkte

Materialien

- 2–3 Langbänke
- 3 Tennisringe
- 1 kleiner Gymnastikball (alternativ: 1 Handball)
- 1 Fußball (alternativ: 1 Volleyball)
- 1 großer Medizinball (alternativ: 1 Basketball)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Bewegungsfeld

Bewegen an und mit Geräten
und Materialien

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Kopplungsfähigkeit, Ausdauer, Kraft

Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/vierfuesslergang

**Wettbewerbsaufgabe**

Vierfüßlergang

**Ablauf/Organisation**

- In Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden und den Füßen auf der Langbank stützt das Kind seitwärts an der Langbank entlang.
- Die Startposition ist am Anfang der Langbank.
- Ziel ist es, dabei so viele Banklängen wie möglich durch Umrunden zu erreichen.
- Die Aufgabe muss von jedem Team achtmal absolviert werden. Jedes Kind startet mindestens einmal.
- Ein Durchgang ist beendet, wenn das Kind die Stützposition aufgibt.

Leistungsermittlung

- Das Kind bekommt für die Ausführung pro Banklänge oder Umrundung folgende Punkte:
 - 1 Banklänge = 1 Punkt
 - 1 Banklänge mit Umrunden des Bankendes = 2 Punkte
 - 2 Banklängen mit Umrunden eines Bankendes = 3 Punkte
 - 2 Banklängen mit Umrunden beider Bankenden, also Wiedererreichen der Ausgangsposition = 4 Punkte
- Sollten Kinder mehr als eine Umrundung absolvieren, werden zusätzliche Punkte entsprechend der ersten Umrundung vergeben.

Materialien

- 1 Langbank

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Sportplatz ...)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Wertung

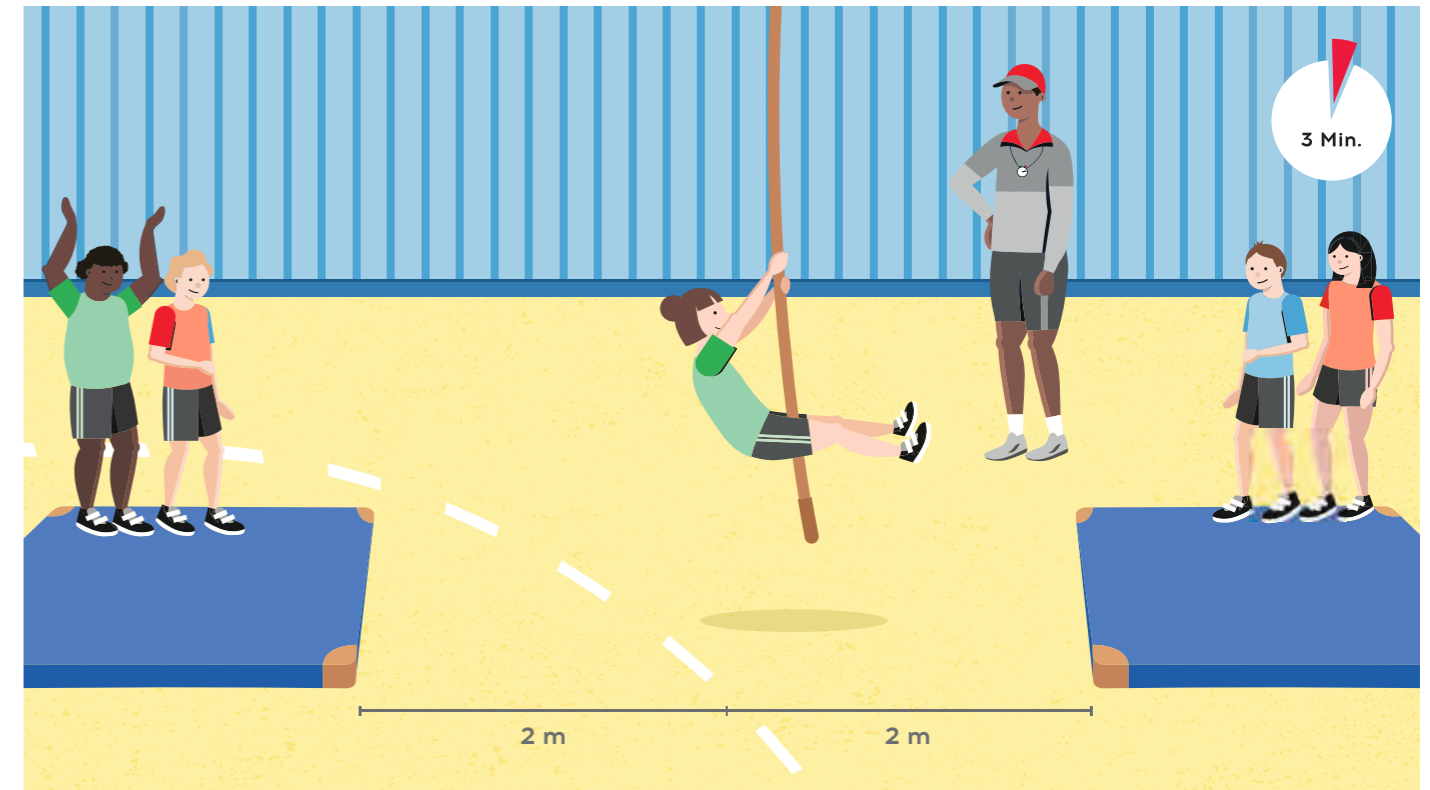
- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit einer Hemiparese verwenden bei der Übung ein Rollbrett, um nur den funktionsfähigen Arm einzusetzen.
- Kinder mit Querschnittlähmung können eine vergleichbare Armkraftaufgabe am Barren ausüben.
- Die Übung erfordert bei den Kindern eine hinreichende Entwicklung, um Körperspannung aufbauen zu können.

**Wettbewerbsaufgabe**

Der Glöckner von Notre-Dame

**Ablauf/Organisation**

- Im Abstand von ca. 2 m wird vor und hinter einem von der Decke hängenden Tau jeweils eine Turnmatte gelegt.
- Alle Kinder eines Teams stehen gemeinsam auf einer Turnmatte.
- Nach einem Startkommando schwingt das erste Kind zur gegenüberliegenden Matte. Durch Zurückschwingen übergibt das Kind das Tau dem nächsten Kind.
- Ziel ist es, dass alle Kinder möglichst schnell ebenso auf die andere Matte wechseln. Haben alle Kinder die Matte gewechselt, findet die Aufgabe in umgekehrter Richtung statt.
- Nach 3 Min. wird der Durchgang durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Jeder gültige Mattenwechsel eines Kindes wird mit 1 Punkt bewertet.
- Der Versuch ist ungültig, wenn das Kind beim Schwingen den Boden berührt.
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

Materialien

- 1 Klettertau
- mindestens 2 Turnmatten

Sportstätte

- Sporthalle mit Klettertauanlage

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit einer Hemiparese (oder ähnlichen Einschränkungen) kann am Tau eine Griffschleife (aus Tuch) befestigt werden.
- Die Übung kann ggf. auch an Ringen oder am Trapez durchgeführt werden.

Bewegungsfeld

Bewegen an und mit Geräten
und Materialien

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,
Kopplungsfähigkeit

Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/der-storch-im-salat

**Wettbewerbsaufgabe**

Der Storch im Salat

**Ablauf/Organisation**

- Jedes Kind eines Teams muss durch Balancieren auf einer umgedrehten Bank mit zur Seite gestreckten Armen die Seite wechseln.
- Für die höheren Schwierigkeitsgrade werden auf der Bank drei Hindernisse aufgebaut sowie ein Sandsäckchen und zwei Tennisbälle bereitgelegt.
- Jedes Kind entscheidet sich für einen der angebotenen Schwierigkeitsgrade vor dem Balancieren und führt diesen aus:
 - mit zur Seite gestreckten Armen
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse und einem Sandsäckchen o. Ä. auf dem Kopf
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse und einem Sandsäckchen o. Ä. auf dem Kopf sowie jeweils einem Tennisball auf den nach oben zeigenden Handflächen
- Die Aufgabe muss von jedem Team achtmal absolviert werden. Jedes Kind startet mindestens einmal.

Leistungsermittlung

- Für das Balancieren auf der umgedrehten Bank erhält das Kind folgende Punkte:
 - mit zur Seite gestreckten Armen = 1 Punkt
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse = 2 Punkte
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse und einem Sandsäckchen o. Ä. auf dem Kopf = 3 Punkte
 - mit zur Seite gestreckten Armen über die Hindernisse und einem Sandsäckchen o. Ä. auf dem Kopf sowie jeweils einem Tennisball auf den nach oben zeigenden Handflächen = 4 Punkte
- Der Versuch ist ungültig, wenn ...
 - ... das Kind herunterfällt.
 - ... einer der Gegenstände herunterfällt.
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

Materialien

- 1 Langbank (alternativ: Übungsschwebebalken oder niedriger Schwebebalken)
- 3 Hindernisse (Volleybälle mit Tennisringen zum Stabilisieren)
- Sandsäckchen (alternativ: Bierdeckel)
- 2 Tennisbälle

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

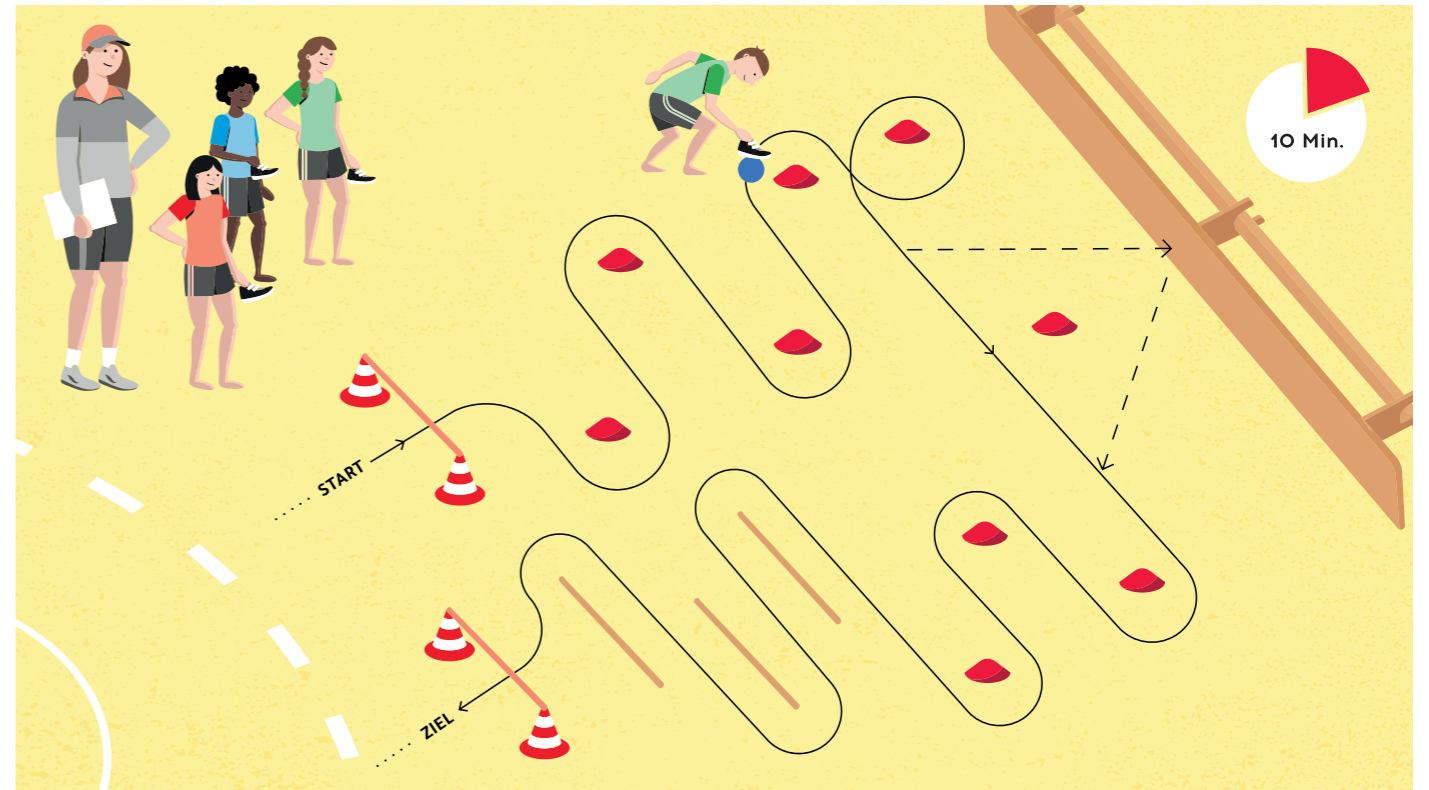
- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Gleichgewichtsübungen sollten langsam und sorgfältig ausgeführt werden, keinen Zeitdruck aufbauen.
- Bei Kindern mit geringen Bewegungserfahrungen oder körperlichen Behinderungen kann die Bank auch mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt werden.
- Kinder im Rollstuhl können ähnliche Bewegungsaufgaben (z.B. Balancieren eines Sandsäckchens auf dem Kopf) beim Durchfahren eines Parcours absolvieren.

**Wettbewerbsaufgabe****Schuhball-Staffel****Ablauf/Organisation**

- Die Kinder nehmen bei dieser Wendestaffel einen Schuh (Sportschuh oder Straßenschuh), mit dem sie einen Gymnastikball durch den Parcours führen. Dabei darf nur die Sohle des Schuhs den Ball berühren.
- Nach dem Startkommando springt das erste Kind über die Stange, die auf zwei Gegenständen (z. B. Hütchen oder Medizinbällen) liegt, und führt den Ball unter der Stange durch. Anschließend führt es den Ball durch den Slalom aus vier Hütchen und läuft einen ganzen Kreis um das fünfte Hütchen. Dann passt es den Ball mit seinem Schuh gegen die liegende Langbank und nimmt ihn hinter dem sechsten Hütchen wieder auf, um ihn anschließend im Slalom durch die weiteren Hütchen und die drei liegenden Stangen zu führen. Die Stange am Ende des Parcours überspringt es wieder, wobei es den Ball unter der Stange durchführt. Anschließend passt es den Ball zum nächsten Kind, das den Parcours durchläuft.
- Nach 10 Min. wird der Durchgang durch ein Signal/ Kommando (z. B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Jedes Kind, das die Hindernisse im Parcours korrekt umläuft, erhält 1 Punkt.
- Bei Abweichungen vom vorgegebenen Weg muss auf den Parcours zurückgekehrt werden.

Materialien

- 4 Gegenstände (zum Aufbau der Start- und Zielstangen)
- 9 Hütchen
- 5 Stangen
- 1 Langbank
- 1 Gymnastikball
- 1 Schuh für jedes Kind

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der Bewegungen ausführung im Parcours, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung
- Nehmen Kinder mit Förderbedarf „Sehen“ am Wettbewerb teil, kann auch mit einem Klingelball (Ø 16 cm/19 cm) gespielt werden.

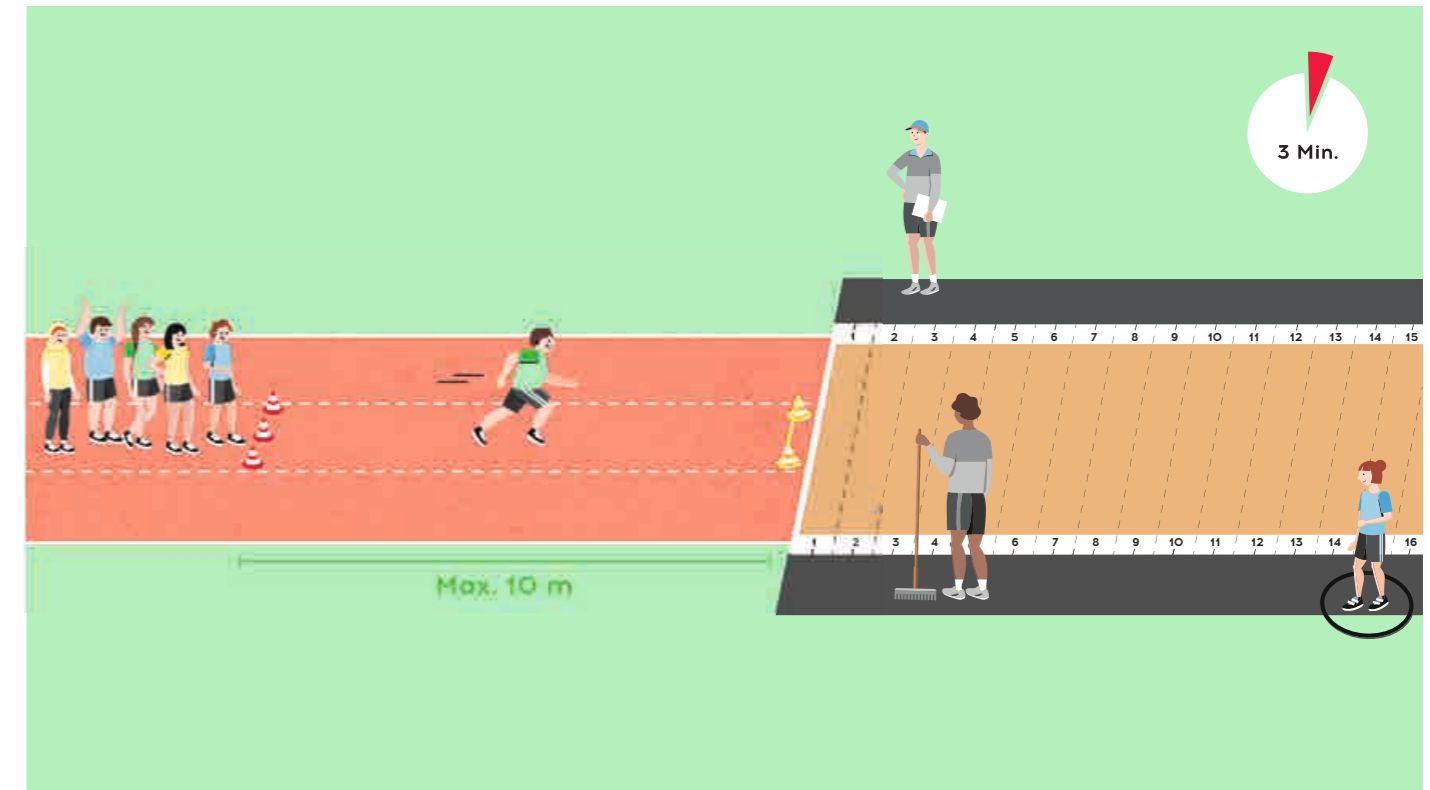


»» **Laufen,
Springen,
Werfen**



Wettbewerbsaufgabe

Weitsprung-Staffel



Ablauf/Organisation

- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktbändern o. Ä.).
- Mit etwa 4 m Abstand zu einer Absprungrichtung (kleines Hindernis) wird ein Reifen neben die Grube gelegt.
- Nach dem Startkommando läuft das erste Kind an (Anlauflänge maximal 10 m), springt vor dem Absprunghindernis einbeinig ab und landet beidbeinig in der Grube.
- Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube. Sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.
- Nach 3 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden korrekten Sprung erhält das Kind die der jeweils erreichten Zone entsprechende Punktzahl.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn ...
 - ... der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprunghindernis erfolgt oder dieses verschoben wird.
 - ... das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

Materialien

- 1 Absprunghindernis (z.B. Schaumstoffblock)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- Zoneneinteilungen (eine Zone = 25 cm)
- 1 Harke/Rechen

Sportstätte

- Sprunggrube (alternativ: in der Sporthalle Weichboden)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

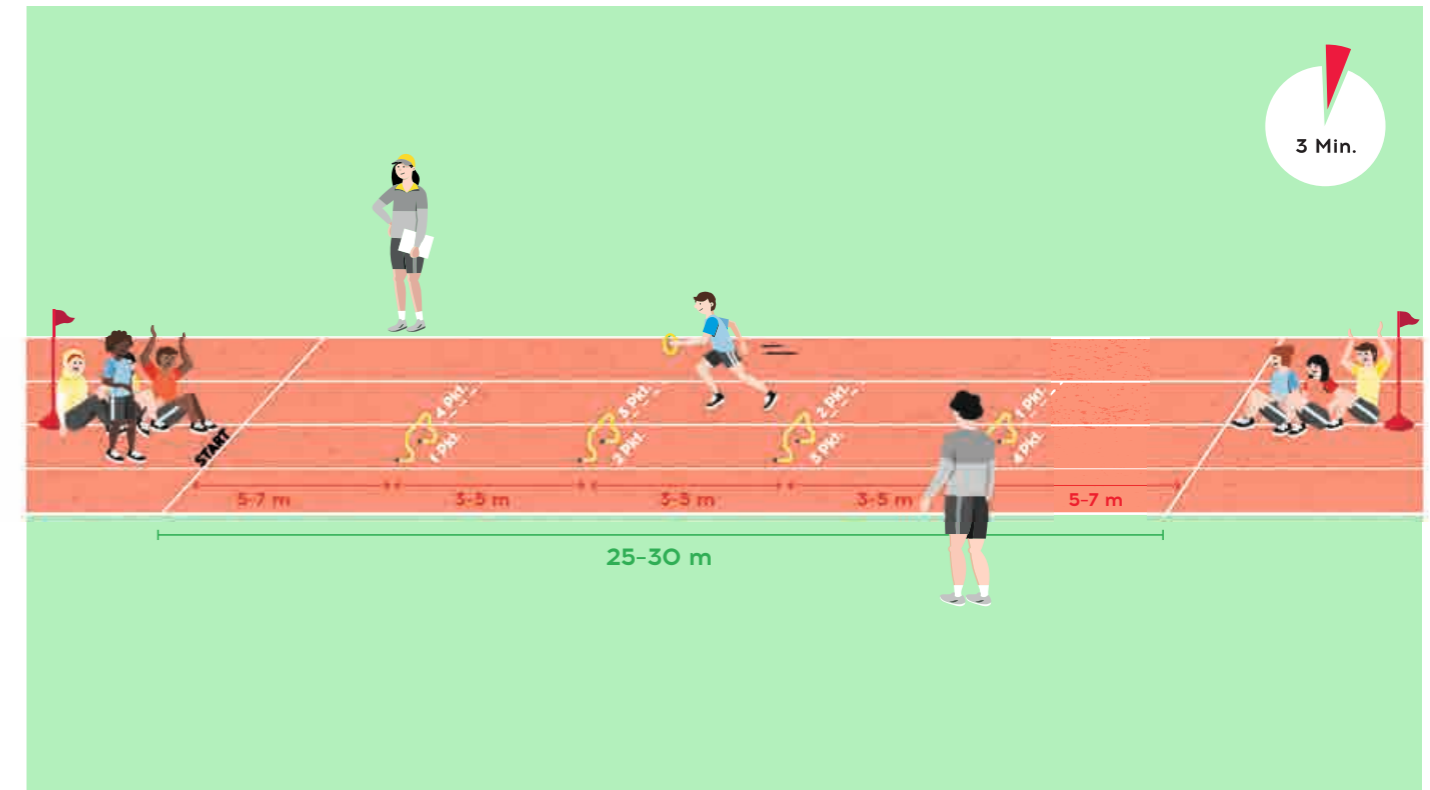
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Absprung- und Landekontrolle, die Einhaltung der korrekten Wechsel, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschluss-signal und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zum Einebnen der Grube und zur Positionierung des Reifens



Wettbewerbsaufgabe

Hindernissprint-Staffel



Ablauf/Organisation

- Für die Pendelstaffel wird eine 25–30 m lange Hindernisbahn sowie parallel eine freie Laufbahn aufgebaut und jeweils eine Umlaufstange 3 m hinter der gegenüberliegenden Startlinie aufgestellt.
- Hindernisbahn: vier bis sechs gleiche Hindernisse (maximal 30 cm hoch) mit jeweils gleichem Abstand (jeweils 3–5 m, Anlauf zum ersten Hindernis 5–7 m; siehe Abb.)
- Jedes Staffelteam stellt sich in möglichst gleicher Anzahl hinter den gegenüberliegenden Startlinien auf.
- Das zuerst startende Kind überquert nach dem Startkommando die Hindernisbahn, umläuft die Umlaufstange, übergibt den Tennisring von hinten an das nächste Kind und stellt sich hinten an. Die Übergabe des Tennisrings an das nächste Kind erfolgt bis auf Höhe des ersten Hindernisses.
- Nach 3 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jedes vom Kind überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem das Kind auf der Flachstrecke vorbeigelaufen ist, erhält das Team 1 Punkt. Bei korrektem Umlaufen der Umlaufstange wird jeweils zusätzlich 1 Punkt vergeben.
- Ein Punkteabzug erfolgt ...
 - ... bei seitlichem Ausweichen an einem Hindernis auf der Hindernisbahn (1 Punkt pro Hindernis).
 - ... wenn die gegenüberliegende Umlaufstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird (2 Punkte).
 - ... wenn die Umlaufstange zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übernehmenden Kindes nicht umlaufen wird (3 Punkte).
- Umfallende oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.

Materialien

- 4–6 Kinderhürden (alternativ: Bananenkartons, Schaumstoffblocks)
- 2 Umlaufstangen
- 1 Tennisring (alternativ: 1 Staffelstab)

Sportstätte

- Lauffläche (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Wertung

- Die Summe der Teampunkte ergibt das Teamergebnis.

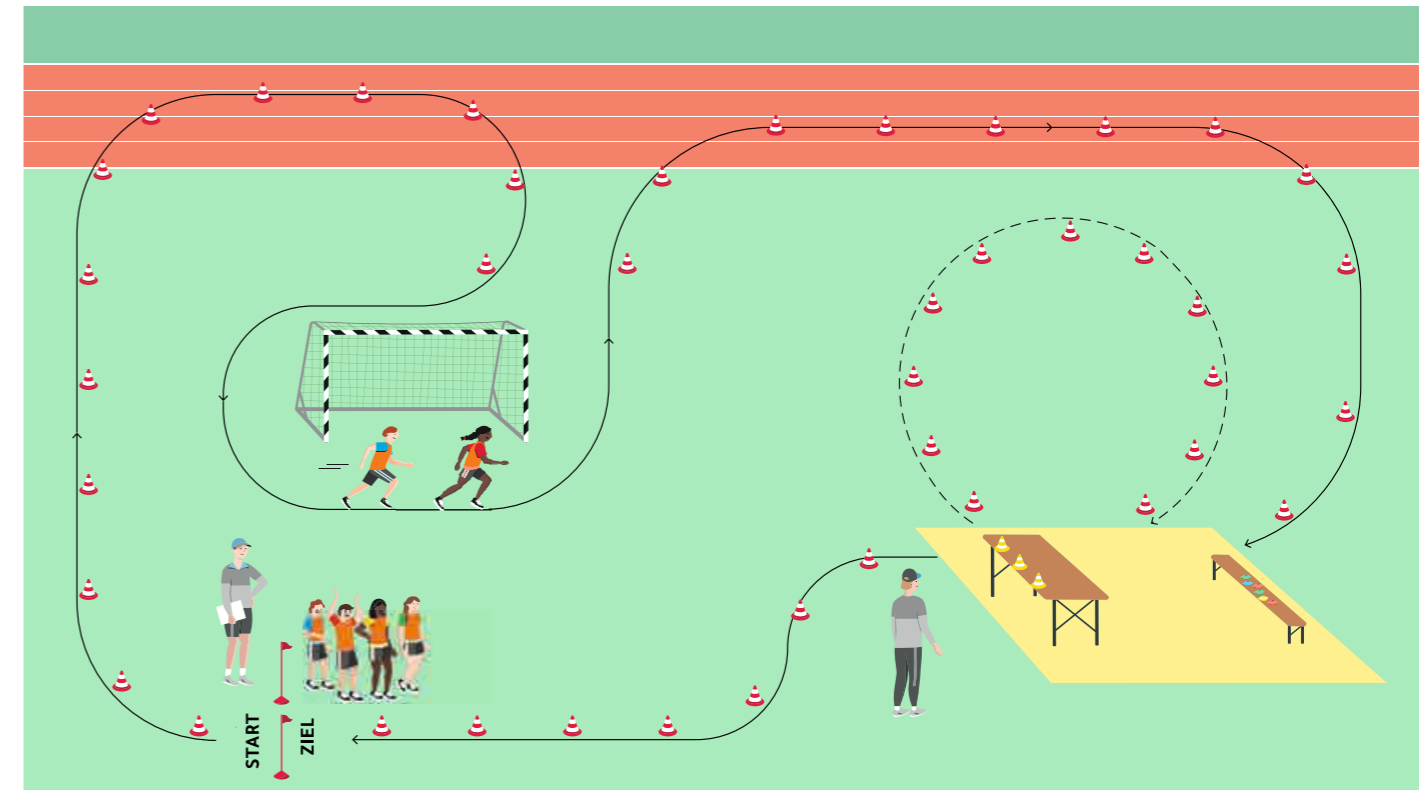
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung
- 1–2 Helfer*innen zum Wiederaufstellen der umgefallenen Hindernisse, zur Ermittlung der Punkte und Übergabekontrolle



Wettbewerbsaufgabe

Biathlon-Staffel



Ablauf/Organisation

- Es wird eine etwa 200–300 m lange Laufrunde markiert, in deren Verlauf für das Team eine Wurfstation mit drei gleichen Zielen aufgebaut wird. 2–3 m davor werden sechs gleiche Wurfgeräte bereitgelegt. Zusätzlich wird eine Strafrunde (ca. 20–30 m) markiert.
- Von jedem Team werden drei Laufteams gebildet, die sich aus jeweils zwei bis drei Kindern zusammensetzen, die gemeinsam laufen. Bei Teams, die nur aus vier bis fünf Kindern bestehen, müssen Kinder doppelt in den Laufteams eingesetzt werden. Das erste Laufteam startet auf ein Startkommando.
- Die Kinder eines Laufteams werfen an der Wurfstation die sechs Wurfgeräte, um möglichst alle Ziele zu treffen. Dabei hat jedes Kind die gleiche Anzahl von Würfeln.
- Es darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder des Laufteams an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das nach den sechs Würfeln stehen bleibt, muss das Laufteam gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem das Laufteam die Laufrunde zweimal durchlaufen hat, schickt es durch Abschlagen das nächste Laufteam auf die Strecke.
- Die Länge der Lauf- und Strafrunden sowie die Art der Ziele und der Wurfgeräte kann die ausrichtende Schule den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Die Gesamtlänge der Laufstrecke eines Laufteams beträgt etwa 400–600 m.

Leistungsermittlung

- Die Laufzeit wird ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des dritten Lauf-Teams die Ziellinie überquert.

Materialien

- Wegemarkierungen (z. B. Hütchen, Hürden)
- 1 Wurfstation (z. B. Festzeltgarnitur)
- 3 Ziele (z. B. Hütchen)
- 6 Wurfgeräte (z. B. Sandsäckchen, Tennis-, Gymnastikbälle)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Lauffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

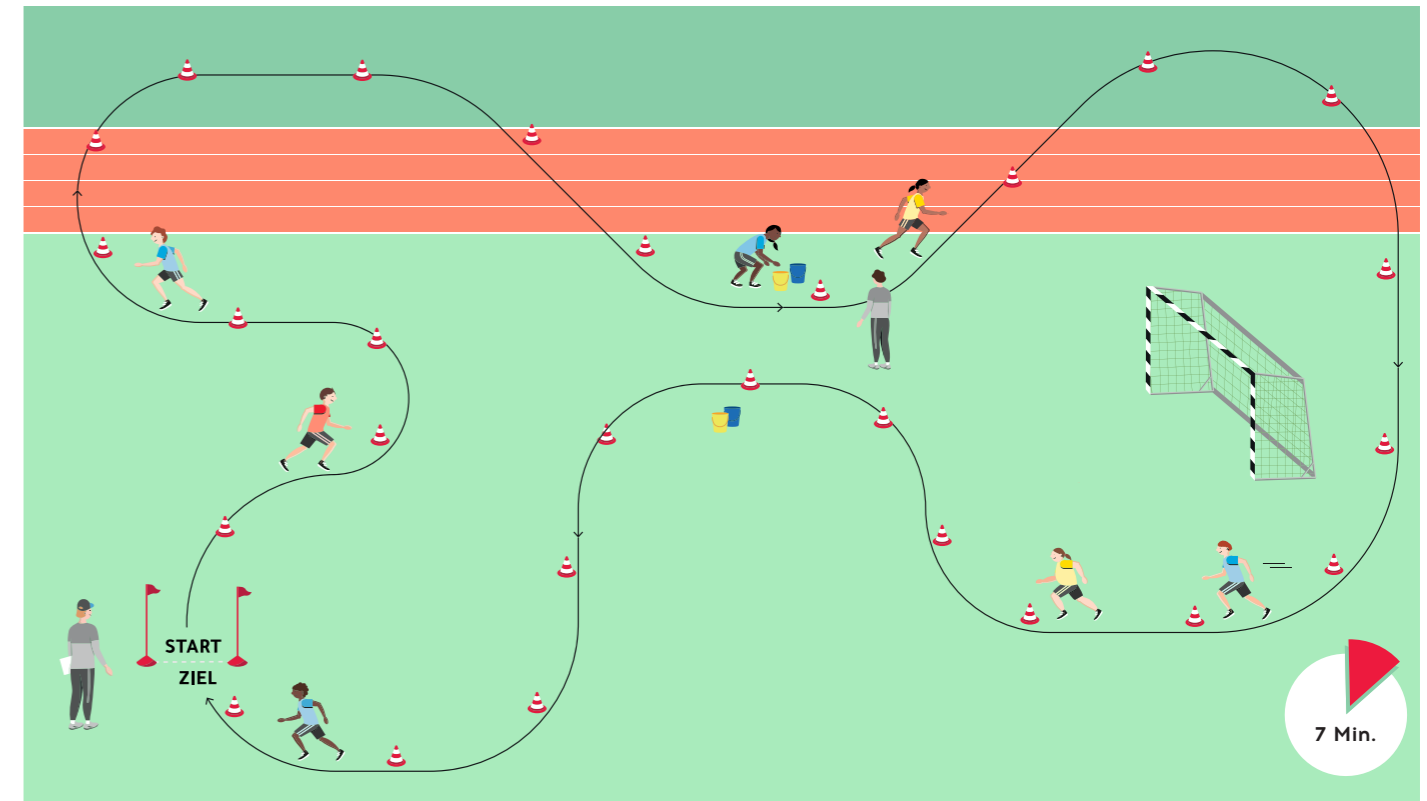
Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Wechsel, das Zählen der Runden, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung
- 1 Helfer*in an der Wurfstation und zum Einweisen in die Strafrunde



Wettbewerbsaufgabe

Transportlauf



Ablauf/Organisation

- Die Kinder sammeln auf einer abgesteckten Laufstrecke/Laufrunde so viele Gummibänder wie möglich.
- Alle Kinder des Teams starten gemeinsam auf ein Startkommando.
- Jedes Kind durchläuft die Laufstrecke in seinem individuellen Tempo.
- Übereinandersetzungen eigener Teammitglieder sind möglich.
- Auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren, aber gleichmäßigen Abständen (empfohlen sind 70–150 m) Ausgabestationen, an denen jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Nach Ablauf der Zeit wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert.
- Für jedes gesammelte Gummiband erhält das Kind 1 Punkt.

Materialien

- etwa 20 Gummibänder pro Kind (alternativ: 20 Klammern pro Kind)
- mehrere Kisten o.Ä. als Ausgabestation und Sammelbehälter
- Hütchen, Hürden oder Flatterband zur Streckenmarkierung

Sportstätte

- Lauffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

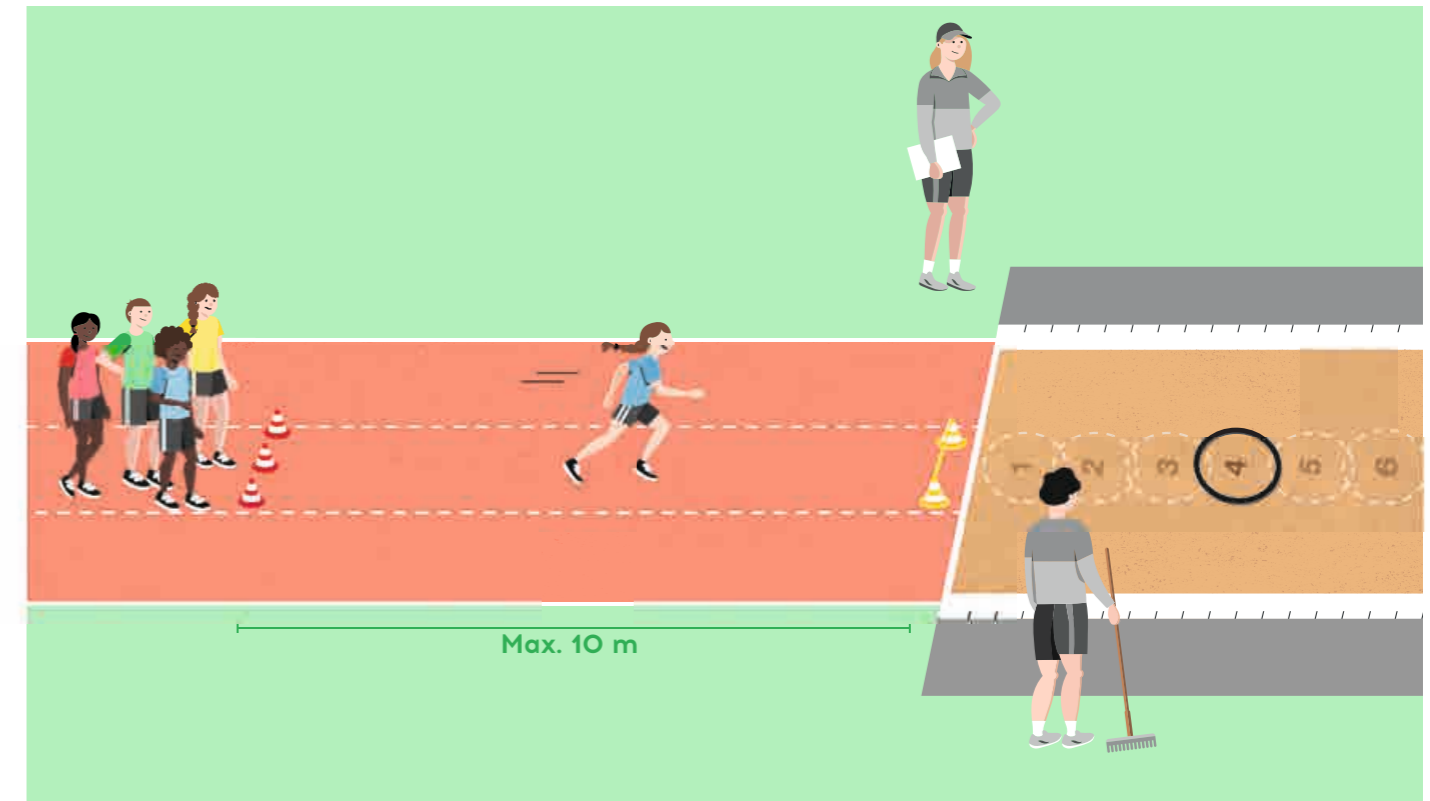
Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungskonsequenz und die Protokollführung
- 1 Helfer*in für das Zählen der Gummibänder



Wettbewerbsaufgabe

Zielweitsprung



Ablauf/Organisation

- Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß von einer Absprunghindernis (kleines Hindernis) ab und landen möglichst mit beiden Füßen im Fahrradreifen. Der Anlauf ist auf maximal 10 m begrenzt.
- Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante des Reifens zum Absprunghindernis) beträgt 1 m, der Abstand wird mit jedem Durchgang um 25 cm vergrößert. Je nach Leistung der Kinder können beliebig viele Durchgänge durchgeführt werden.
- Jedes Kind hat für jeden Durchgang (jede Weite) maximal 2 Versuche. Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.

Leistungsermittlung

- Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
 - ... der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprunghindernis erfolgt oder dieses verschoben wird.
 - ... die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt.
 - ... der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.

Materialien

- 1 Absprunghindernis (Karton o.Ä.)
- 1 Fahrradreifen o.Ä.
- 1 Harke/Rechen

Sportstätte

- Sprunggrube
(alternativ: in der Sporthalle Weichboden)

Wertung

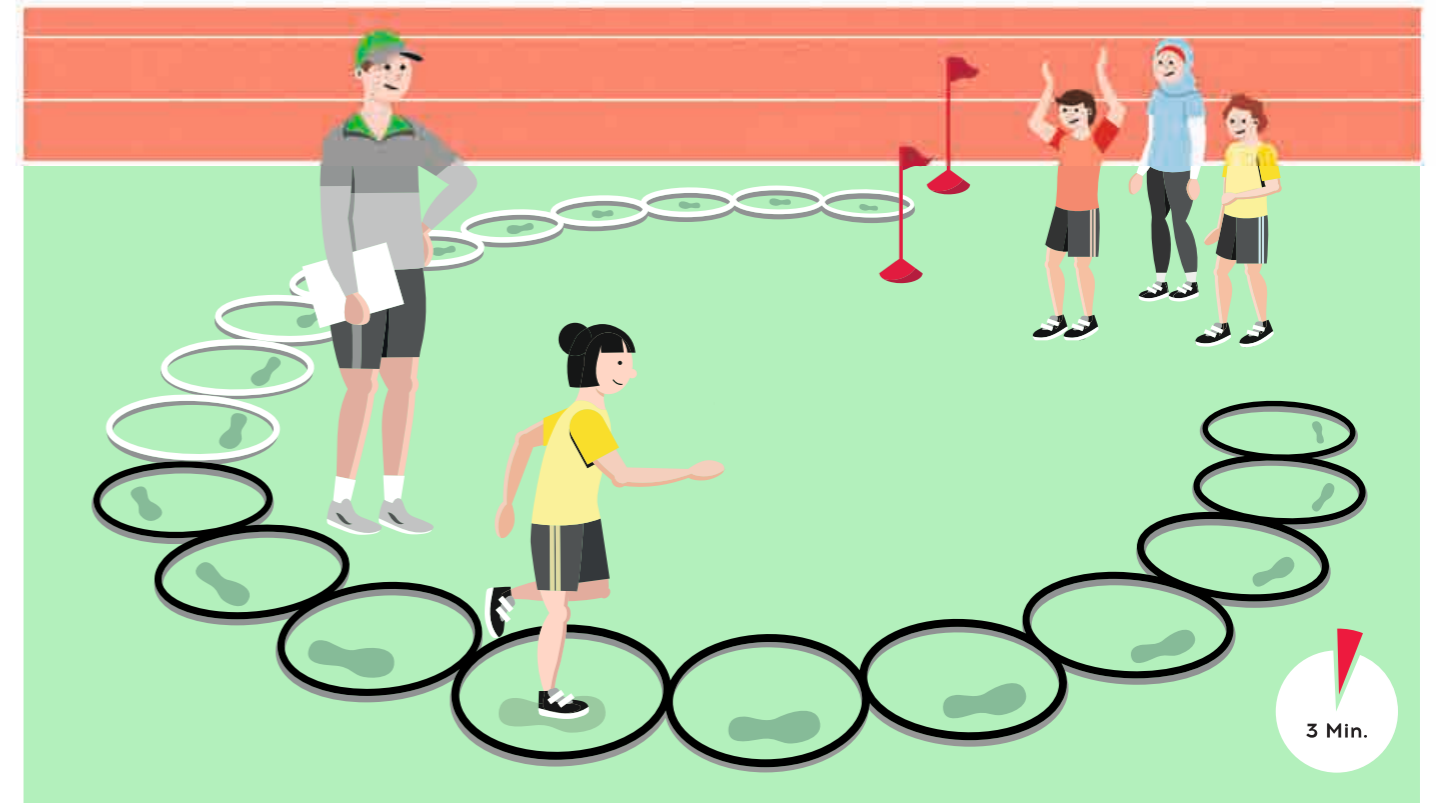
- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert.
- Das kleinste Team vor Ort bestimmt dabei die Anzahl der zu wertenden Kinder mit ihren gesammelten Punkten.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in zur Protokollführung
- 1–2 Helfer*innen für Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“, Ein ebenen der Grube und Positionierung des Reifens

**Wettbewerbsaufgabe**

Einbeinhüpfer-Staffel

**Ablauf/Organisation**

- Mit 20 Reifen (zwei Farben, Farbwechsel nach zehn Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) wird ein Parcours ausgelegt. Der Startbereich wird markiert.
- Der Start erfolgt auf ein Startkommando.
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten zehn Reifen auf dem einen, die nächsten zehn Reifen auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Min. wird der Durchgang durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Kind 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - ... der Boden im Reifen mit dem falschen Fuß berührt wird.
 - ... der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.
- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

Materialien

- 20 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 10 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60–70 cm
- 2 Markierungen für den Startbereich (z. B. Stangen oder Hütchen)

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Sporthalle, Schulhof, Sportplatz)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

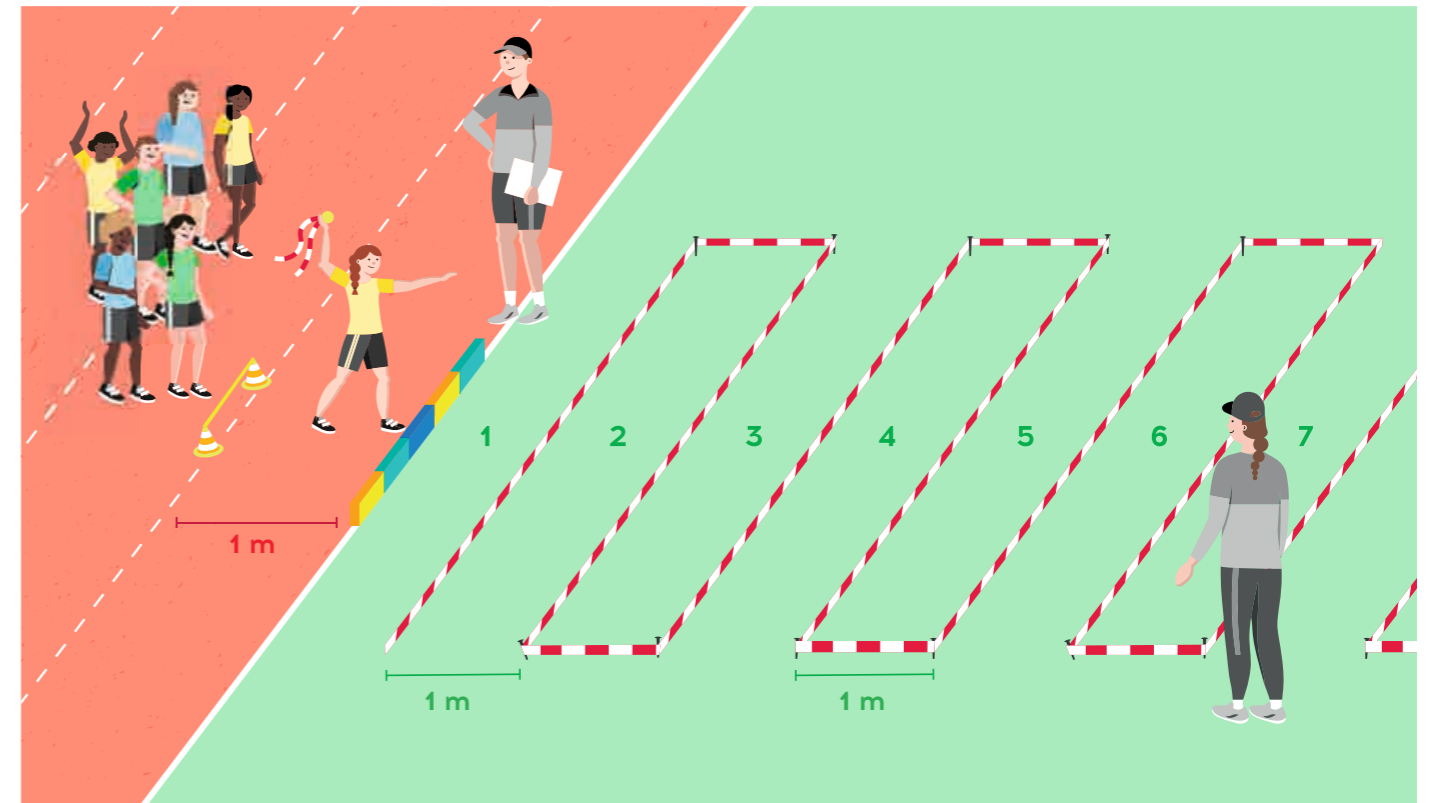
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der Sprungfolge, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Zonenwurf aus dem Stand



Ablauf/Organisation

- Es wird ein Zielbereich mit 1 m breiten Wurfzonen ab der Abwurflinie markiert. Jede Zone entspricht 1 Punkt (siehe Abb.).
- Mit Hütchen wird der Wurf- vom Wartebereich getrennt.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus dem Stand so weit wie möglich. Die Wurfzone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Jedes Team hat 30 Versuche. Jedes Kind muss mindestens dreimal werfen.

Leistungsermittlung

- Für die erreichte Wurfzone erhält das Kind bei jedem Wurf die entsprechenden Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - ... die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.
 - ... der Abwurfbereich nach dem Wurf nicht nach hinten verlassen wird.
 - ... nicht aus dem Stand geworfen wird.
- Der Wurf ist gültig, wenn die Geräte neben dem Zielfeld landen. Er wird entsprechend den (gedachten) Verlängerungen der jeweiligen Zone gewertet.
- Würfe, die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, können wiederholt werden.

Materialien

- Wurfgerät (Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Koosh-Ball, Wurfstab, Wurfrakete)
- 1 Zielfeld (15 m x 30 m)
- 2 Begrenzungsmarkierungen (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierung (z. B. Flatterband und Heringe; in Hallen: Klebeband und/oder Hütchen)

Sportstätte

- Bewegungs- und Wurffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Wertung

- Die besten 25 erzielten Punktzahlen des Teams werden addiert und bilden das Teamergebnis.

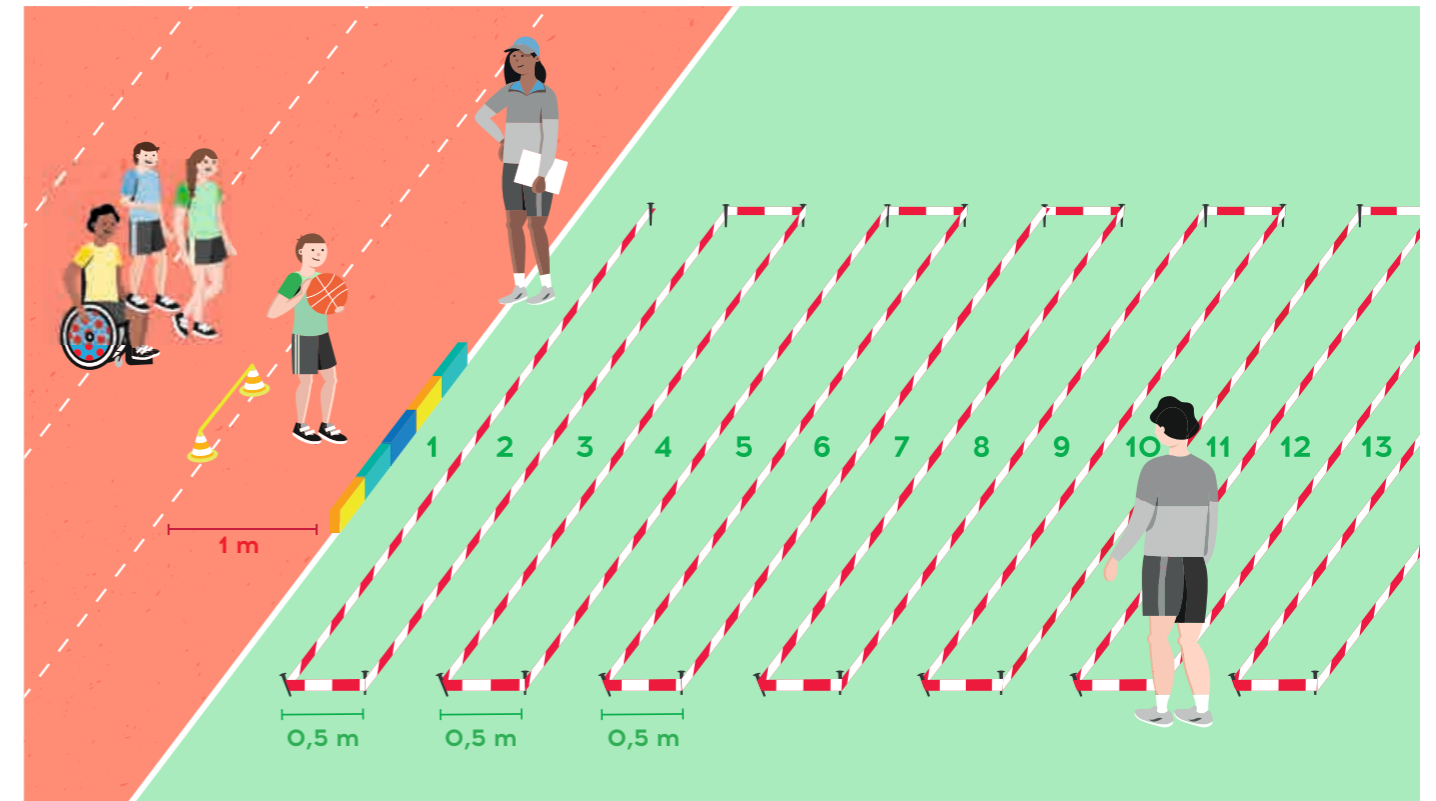
Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Abwurfkontrolle, die Ansage der Weiten und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zur Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte



Wettbewerbsaufgabe

Beidarmiger Stoß



Ablauf/Organisation

- Es wird ein Zielbereich mit 0,5 m breiten Zonen ab der Abstoßlinie markiert. Jede Zone entspricht 1 Punkt (siehe Abb.).
- Mit Hütchen wird der Stoß- vom Wartebereich getrennt.
- Die Kinder stoßen das Gerät aus dem Stand beidhändig nach vorn. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Jedes Team hat 30 Versuche. Jedes Kind muss mindestens dreimal stoßen.

Leistungsermittlung

- Für die erreichte Zone erhält das Kind bei jedem Stoß die entsprechenden Punkte:
Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
... die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.
... der Abstoßbereich nach dem Stoß nicht nach hinten verlassen wird.
... nicht aus dem Stand gestoßen wird.
- Der Stoß ist gültig, wenn die Geräte neben dem Zielfeld landen. Er wird entsprechend den (gedachten) Verlängerungen der jeweiligen Zone gewertet.
- Stöße, die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, können wiederholt werden.

Materialien

- 0,5–1 kg schweres Stoßgerät (z.B. Basket- oder Medizinball)
- 1 Zielfeld (10 m x 8 m)
- 2 Begrenzungsmarkierungen (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierung (z. B. Flatterband und Heringe; in Hallen: Klebeband und/oder Hütchen)

Wertung

- Die besten 25 erzielten Punktzahlen des Teams werden addiert und bilden das Teamergebnis.

Sportstätte

- Bewegungs- und Wurffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Abstoßkontrolle, die Ansage der Weiten und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zur Punktermittlung und Zurückbeförderung der Stoßgeräte

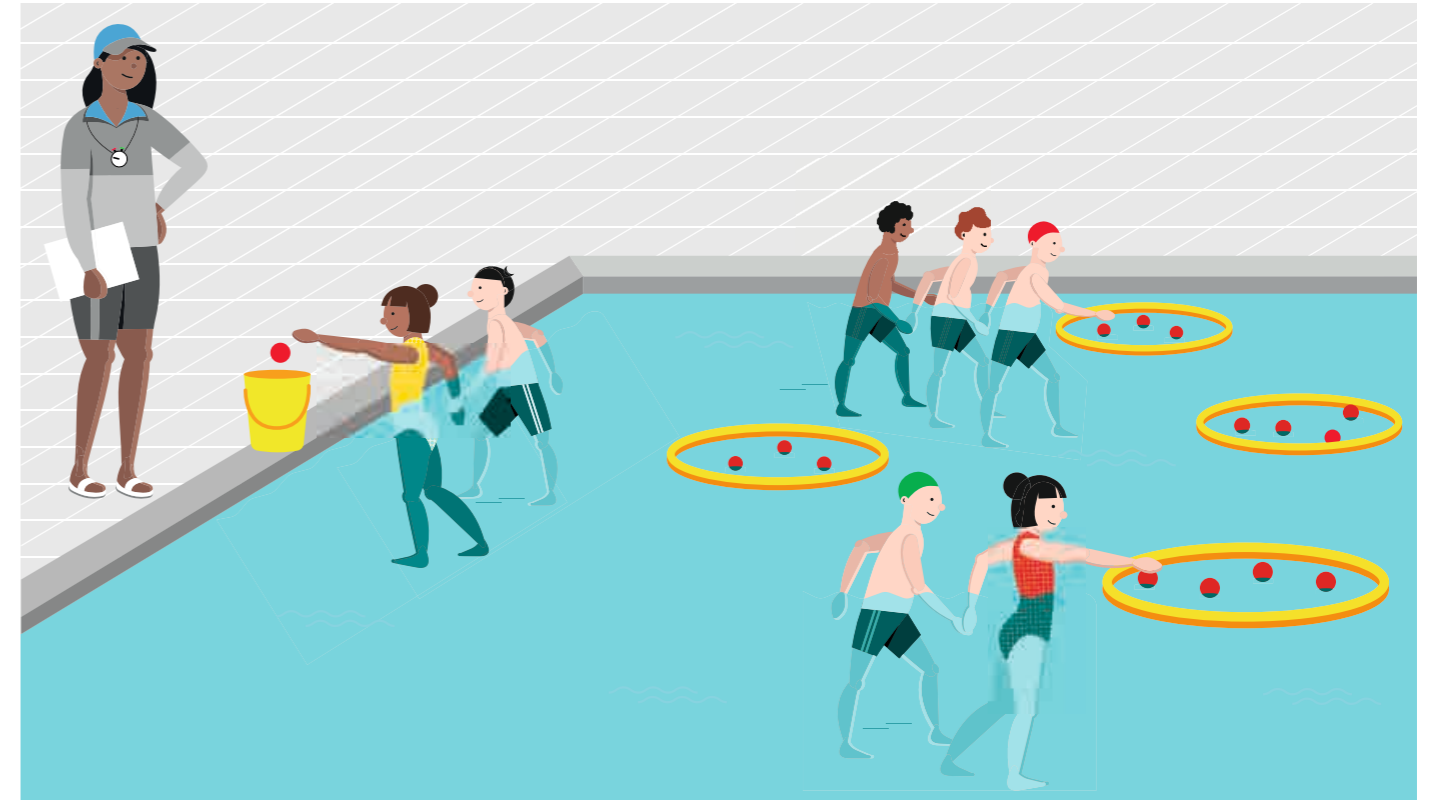


»» **Bewegen
im Wasser**



Wettbewerbsaufgabe

Wasserlaufen



Ablauf/Organisation

- Auf der Wasseroberfläche schwimmen vier „Bällchen-Depots“ (zum Ring verbundene Schwimnudeln). Darin liegen Gegenstände, die an der Wasseroberfläche treiben (z.B. Bälle).
- Am Beckenrand steht für das Team ein Sammelbehälter.
- Das Team bildet Teilteams mit zwei oder drei Kindern, die sich während der gesamten Spieldauer berühren müssen (z.B. Handfassung).
- Alle Teilteams starten zeitgleich vom Beckenrand.
- Nach einem Startkommando beginnen die Kinder, die Bälle einzusammeln, um sie dann in ihrem Sammelbehälter am Beckenrand abzulegen.
- Jedes Teilteam darf jeweils nur einen Ball aus einem Depot entnehmen und ihn im Sammelbehälter ablegen.

Anmerkung bei mehreren Teams:

Treten mehrere Teams gegeneinander an, werden die „Bällchen-Depots“ in verschiedenen Farben gefüllt (von jeder Farbe die gleiche Anzahl; die Anzahl der Farben entspricht der Anzahl an Teams, die zeitgleich starten). Jedem Team wird eine Farbe zugewiesen, die das Team transportieren darf.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das Team den letzten Ball im Sammelbehälter ablegt.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 30 Sek., wenn ...
 ... durch ein Teilteam mehr als ein Ball pro Durchgang abgelegt wird.
 ... ein Teilteam seine Verbindung während des Durchgangs löst.

Materialien

- Gegenstände, die an der Wasseroberfläche schweben (z.B. Bälle)
- 4 Schwimnudeln plus Schwimnudel-Verbinder
- 1 Sammelbehälter pro Team (z.B. Plastikeimer)

Wertung

- Die erzielte Zeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe 0,80–1,20 m)

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

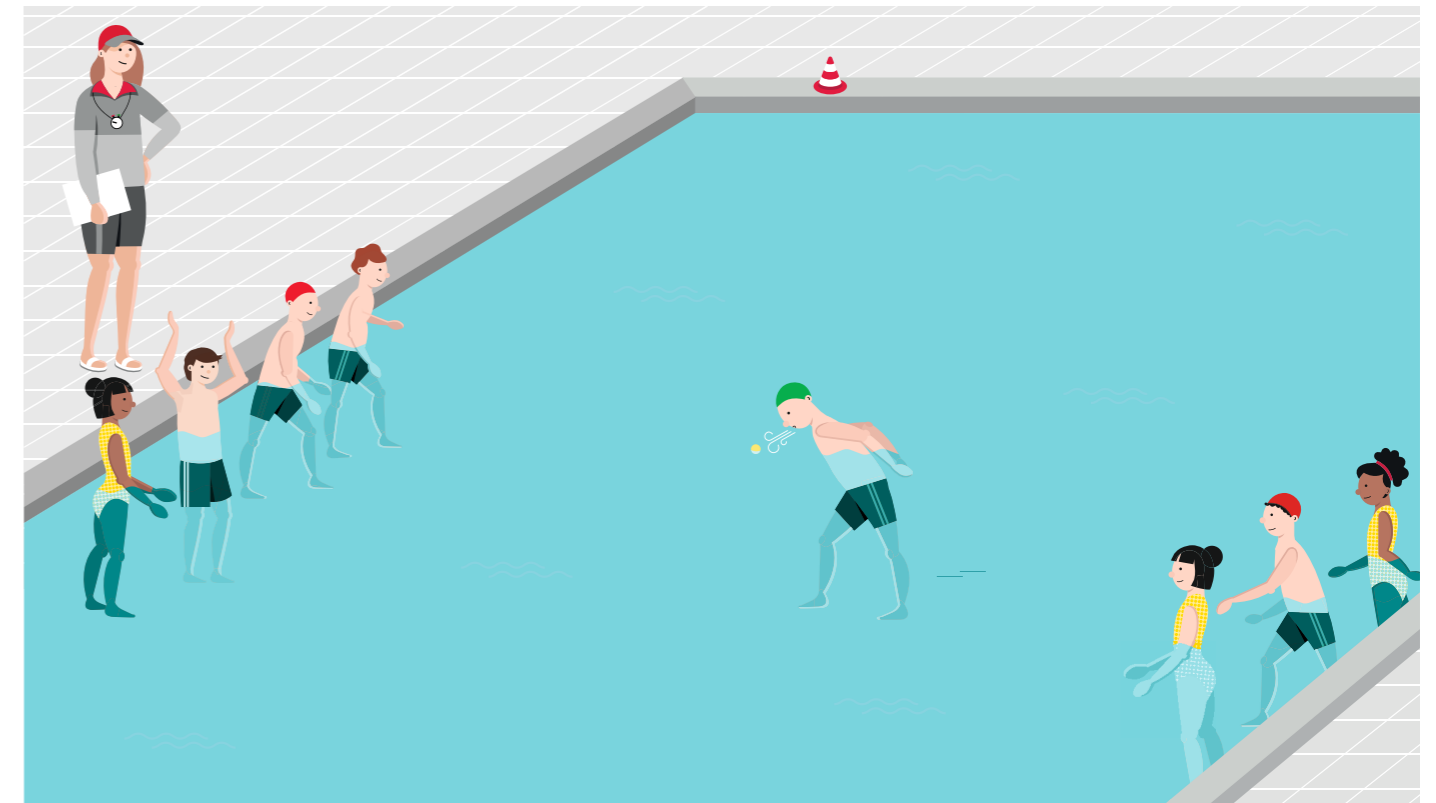
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Tandembildung ermöglicht allen Kindern die Teilhabe. Strategisch muss überlegt werden, welches Tandem die kürzeren und welches die weiteren Wege zurücklegt.



Wettbewerbsaufgabe

Puste-Staffel



Ablauf/Organisation

- Für diese Pendelstaffel wird das Team in zwei Staffelteams aufgeteilt. Beide starten jeweils vom gegenüberliegenden Beckenrand.
- Ein Staffelteam erhält einen leichten Gegenstand (z. B. Tischtennisball) zum Pusten.
- Nach einem Startkommando startet das erste Kind dieses Staffelteams damit, den Gegenstand auf die gegenüberliegende Beckenseite zu pusten. Die Hände werden währenddessen hinter dem Rücken gehalten.
- Auf der gegenüberliegenden Beckenseite wird der Gegenstand an das nächste Kind übergeben.
- Der Gegenstand darf erst übergeben werden, wenn er maximal 1 m vom Beckenrand entfernt ist.
- Nach der Übergabe pustet das nächste Kind den Gegenstand wieder auf die Startseite.
- Insgesamt werden acht Bahnen absolviert und jedes Kind muss mindestens eine Bahn zurücklegen.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Teammitglied am gegenüberliegenden Beckenrand anschlägt.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 30 Sek., wenn ...
... ein Teammitglied die Hände für den Vortrieb des Gegenstandes nutzt.
... ein Teammitglied zu früh startet.

Materialien

- 1 leichter Gegenstand pro Team (z.B. Tischtennisball, Weinkorken)
- Übergabemarkierung (Hütchen)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe 0,80–1,20 m)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

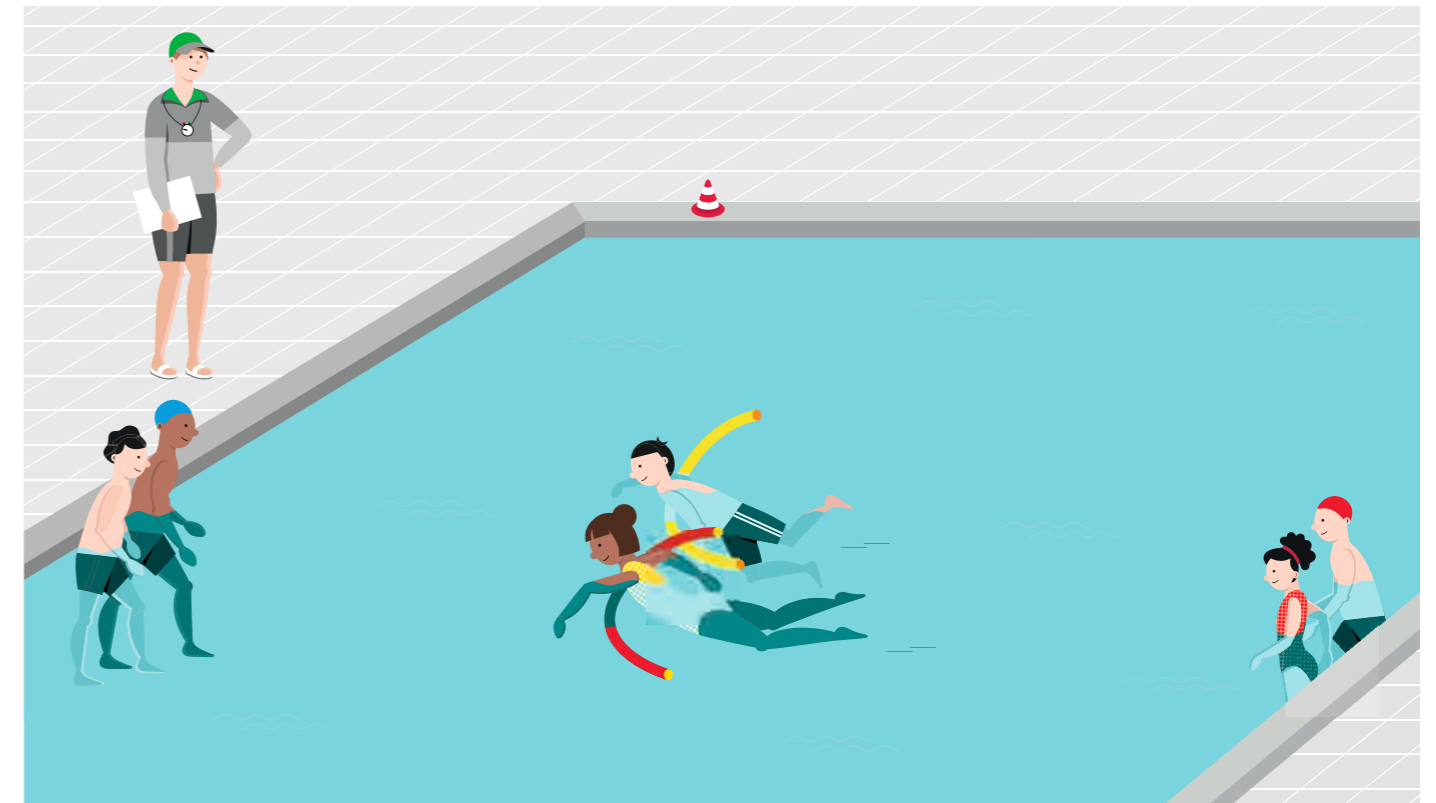
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Im Wasser sollten Gegenstände mit greller Farbe und ggf. zusätzlichen Sinnesanreizen (z.B. Tönen) eingesetzt werden.



Wettbewerbsaufgabe

Turboantrieb



Ablauf/Organisation

- Das Team bildet Tandems (zwei Kinder), die zusammen starten.
- Die Tandems des Teams stellen sich an den gegenüberliegenden Beckenrändern auf.
- Während des Wettbewerbs liegt jedes Kind mit dem Oberkörper auf je einer Schwimnudel. Die Tandems haben Körperkontakt durch die Berührung von zwei Gliedmaßen (gegenseitige Handfassung, Hand-Fuß-Fassung).
- Nach einem Startkommando führen sie mit den freien Gliedmaßen Antriebsbewegungen aus, um den gegenüberliegenden Beckenrand zu erreichen.
- Auf der gegenüberliegenden Beckenseite wird durch Abschlagen/Körperkontakt das nächste Tandem mit Übergabe der Schwimnudeln auf die Strecke geschickt. Für den Wechsel existiert eine Wechselzone, die auf maximal 1 m vom Beckenrand begrenzt ist.
- Rutscht ein*e Tandempartner*in von der Schwimnudel, darf das Paar erst dann weiterschwimmen, wenn beide Kinder wieder die korrekte Position eingenommen haben und der Körperkontakt wieder hergestellt ist.
- Jedes Team absolviert vier Bahnen. Jedes Kind muss mindestens eine Bahn zurücklegen.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Tandem am Beckenrand anschlägt.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 30 Sek., wenn ...
... ein Tandem zu früh startet.
... ein Tandem seine Verbindung während des Schwimmens löst.

Materialien

- 2 Schwimnudeln pro Team
- 2 Wechselmarkierungen am Beckenrand (z. B. Hütchen)

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe 0,80–1,20 m)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

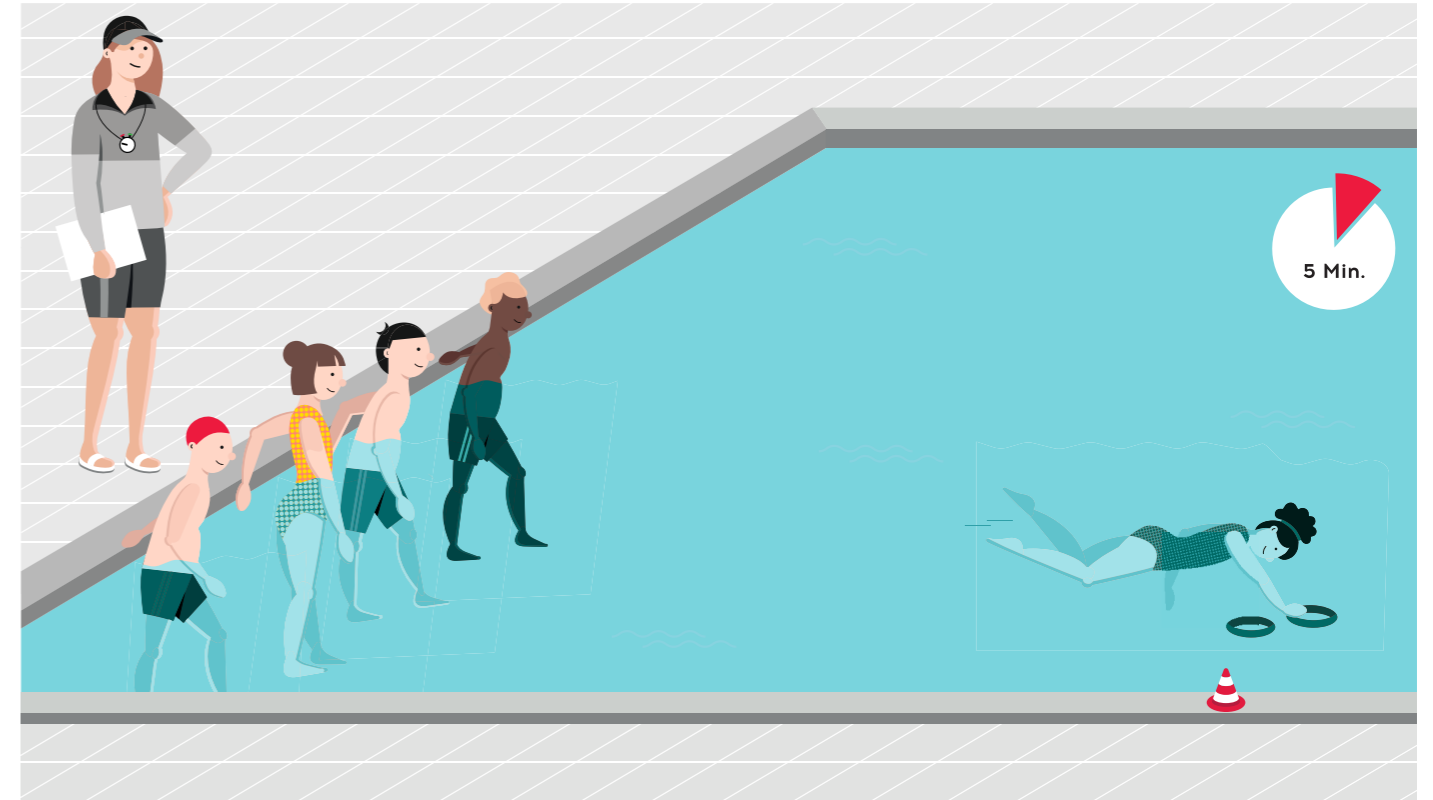
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Tauchring-Staffel



Ablauf/Organisation

- Im Becken werden für das Team zwei Tauchringe hintereinander abgelegt. Der Abstand vom Beckenrand beträgt 5 m.
- Nach einem Startkommando läuft oder schwimmt das erste Teammitglied vom Beckenrand zu den beiden Tauchringen. Dort taucht es ab, nimmt den ersten Tauchring auf und legt ihn ohne zwischenzeitliches Auftauchen hinter dem zweiten Ring wieder ab.
- Dann läuft (schwimmt) es zurück und berührt das nächste Teammitglied.
- Das jeweils als nächstes startende Teammitglied hält sich immer so lange mit einer Hand am Beckenrand fest, bis es starten darf. Jedes Kind muss mindestens einmal starten.
- Nach 5 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Tauchgang erhält das Kind 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Kind, wenn ...
 - ... es zu früh startet.
 - ... es zwischen der Aufnahme und dem Ablegen des Tauchrings an die Wasseroberfläche schwimmt.

Materialien

- 2 Tauchringe pro Team

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe 0,80–1,20 m)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Im Wasser sollten Gegenstände mit greller Farbe und ggf. zusätzlichen Sinnesanreizen (z.B. Tönen) eingesetzt werden.



Wettbewerbsaufgabe

1-2-3-Tauchen



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Staffelform liegen am Beckengrund dem Team farblich zugeordnete Wäscheklammern.
- Nach einem Startkommando startet das erste Kind, sammelt eine dem Team farblich zugeordnete Wäscheklammer vom Beckengrund ein und legt sie im dafür am Beckenrand aufgestellten Sammelbehälter ab. Danach startet das zweite Kind, holt zwei Klammern aus dem Wasser und legt sie im Behälter ab. Das dritte Kind holt drei Klammern, das vierte Kind vier Klammern usw.
- Das Aufheben mehrerer Klammern in einem Tauchgang ist zulässig. Es sind mehrere Tauchgänge pro Kind erlaubt.
- Das jeweils nachfolgende Kind darf erst starten, wenn die zuvor eingesammelten Klammern abgelegt worden sind.
- Jedes Team muss acht Durchgänge absolvieren. Jedes Kind muss mindestens einmal starten.
- Durch die Helfer*innen können beim Aufbau bewusst „falsche“ Fahrten mit andersfarbigen Klammern gelegt werden.

Leistungsermittlung

- Die Zeit wird gestoppt, wenn alle Klammern des Teams im Sammelbehälter abgelegt sind.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 30 Sek., wenn ...
... ein Kind eine Wäscheklammer mit den Füßen aufhebt.
... eine „falsche Farbe“ im Sammelbehälter abgelegt wird.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 45 Sekunden, wenn ein Kind weniger oder mehr Wäscheklammern als vorgesehen von seinem Tauchgang mitbringt.

Materialien

- 36 Wäscheklammern pro Farbe
- 1 Sammelbehälter pro Team (z. B. Plastikimer, Schüssel)

Wertung

- Die erzielte Staffelfzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe 0,80–1,20 m)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

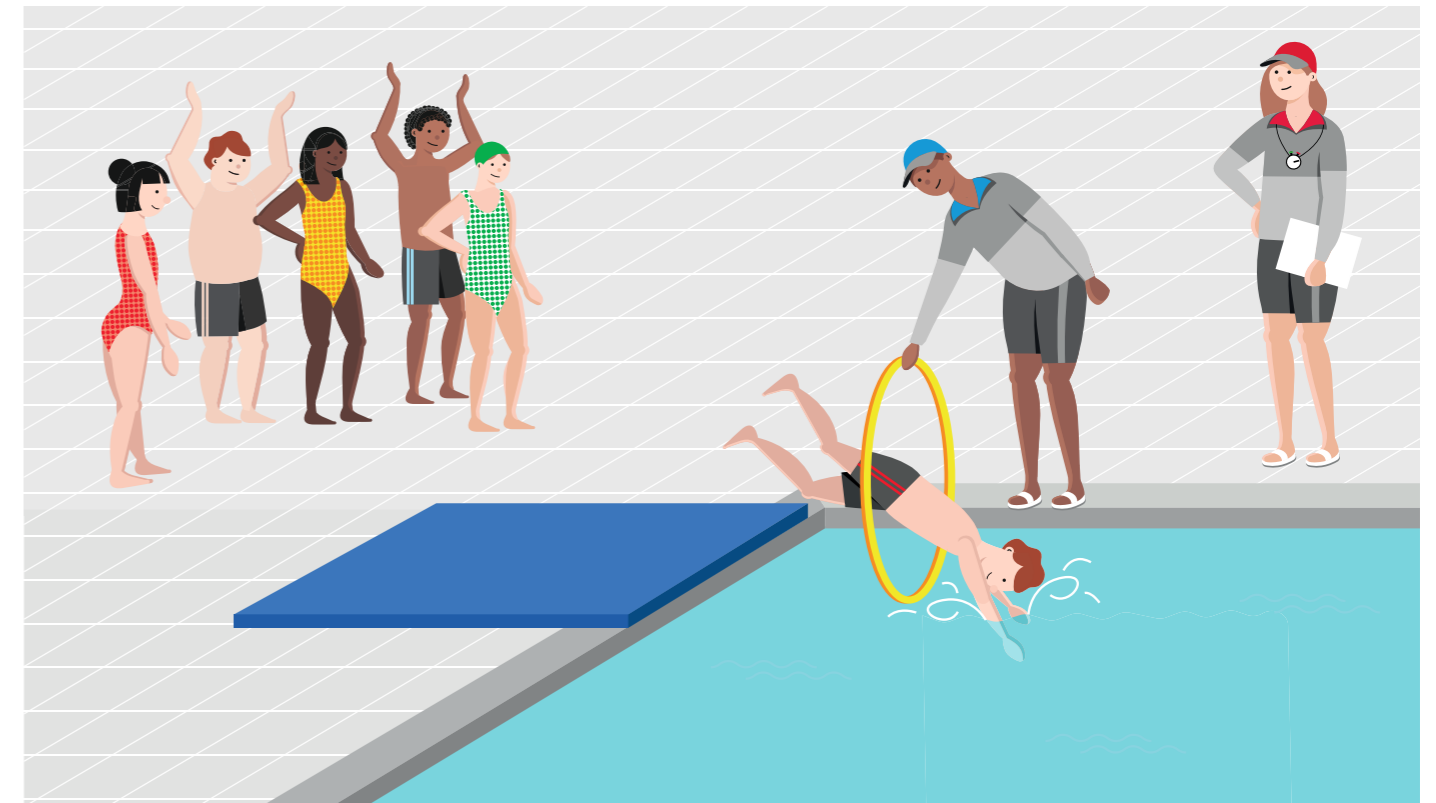
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Das Spiel sollte idealerweise mit zwei oder mehr Teams gleichzeitig durchgeführt werden.
- Im Wasser sollten Gegenstände mit greller Farbe und ggf. zusätzlichen Sinnesanreizen (z. B. Tönen) eingesetzt werden.



Wettbewerbsaufgabe

Sprung durch den Feuerring



Ablauf/Organisation

- Ein Gymnastikreifen wird ca. 1 m vom Beckenrand entfernt senkrecht zur Wasseroberfläche gehalten. Die Höhe des Ringes ist variabel. Sie wird nach Ansage durch das springende Kind durch eine*n Helfer*in ausgerichtet. Empfohlen wird eine Höhe, bei der die „Pfeilhaltung“ der Arme in die Mitte des Ringes zeigt.
- Die Teammitglieder haben die Aufgabe, kopfwärts durch den Ring ins Wasser zu springen, ohne diesen zu berühren.
- Die Teammitglieder starten einzeln nacheinander vom Beckenrand. Nach der „Landung“ klettern sie selbstständig aus dem Schwimmbecken und stellen sich erneut an.
- Jedes Team hat 20 Sprungversuche. Jedes Kind muss mindestens zweimal springen.
- Aus Sicherheitsgründen kann der Absprung von einer Schwimmmatte am Beckenrand erfolgen. Die Teammitglieder starten jeweils nach einem Signal/Kommando (z. B. Pfiff).

Leistungsermittlung

- Gezählt werden die Sprünge, die korrekt (ohne Berührung) durch den Ring ausgeführt werden.
- Für jeden korrekt ausgeführten Sprung erhält das Kind 1 Punkt.

Materialien

- 1 Gymnastikreifen (alternativ: 2 miteinander verbundene Schwimmmatten)
- ggf. Schwimmmatten

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- Schwimmbecken (Wassertiefe mind. 1,80 m)

Helfer*innen

- je 1 Helfer*in pro Team für das Halten des Gymnastikreifens, die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung und die Startkommandos
- 1 Helfer*in für die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit dem Förderbedarf „Sehen“ muss der Gymnastikreifen eine grelle Farbe haben, die sich vom Hintergrund deutlich abhebt.
- Für die Durchführung der Wettbewerbsaufgabe müssen alle Kinder über hinreichende Auf- und Antriebserfahrungen verfügen.
- Der Kopf ist während des Sprungs durch die Streckung der Arme zu schützen.

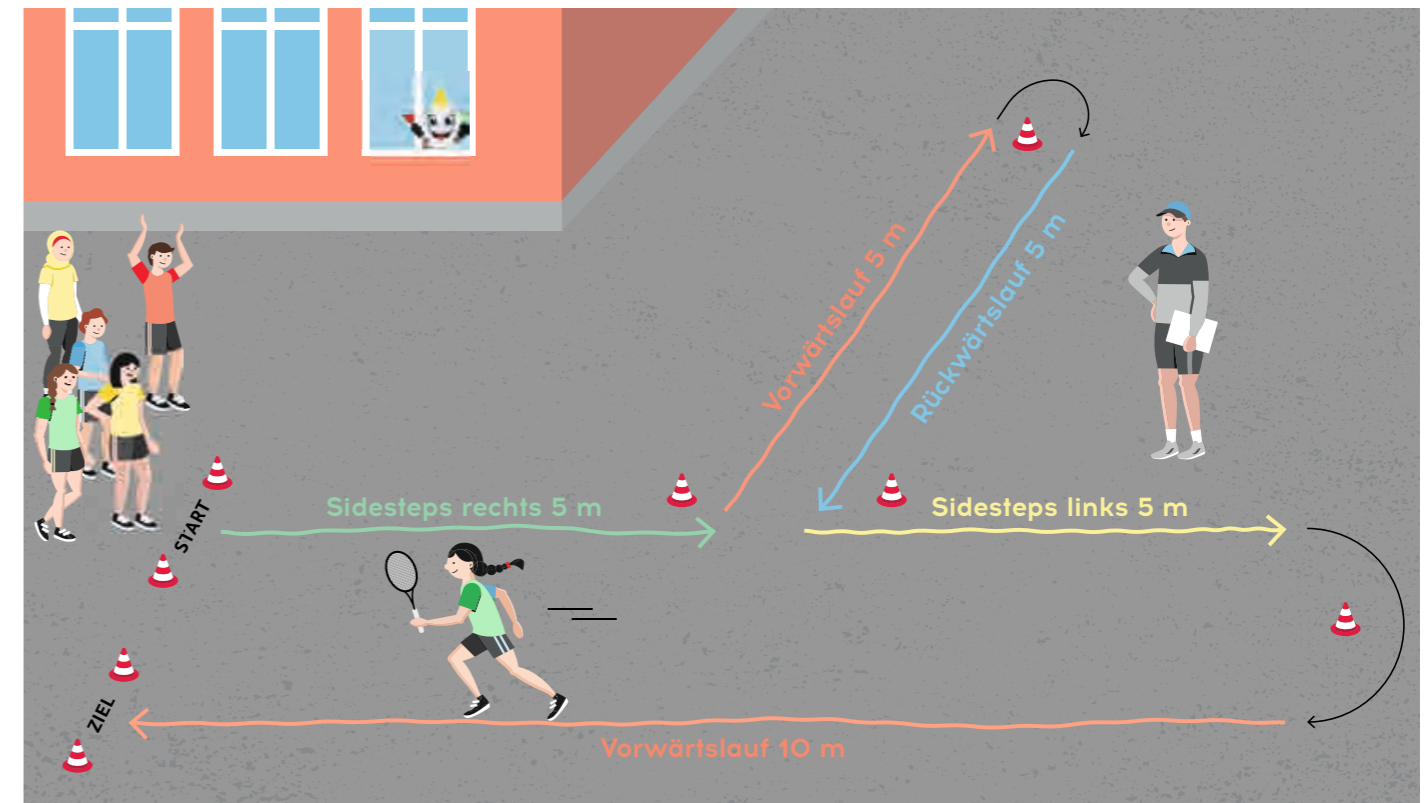


»» **Rückschlag-
spiele**



Wettbewerbsaufgabe

Vorwärts – Rückwärts – Seitwärts



Ablauf/Organisation

- In Form einer Wendestaffel sollen die Teams eine vorgegebene Laufstrecke mit vorgegebenen Bewegungsformen zurücklegen.
- Auf ein Startkommando startet das erste Kind mit einem Schläger in einer Hand.
- Die Laufstrecke beinhaltet zu Beginn Sidesteps (rechts), einen Vorwärts- sowie Rückwärtslauf, eine halbe Drehung mit anschließenden Sidesteps (links) und einen abschließenden Sprint (vorwärts) ins Ziel zum Wechsel.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe des Schlägers.
- Die Laufstrecke muss vom Team achtmal durchlaufen werden.
- Jedes Kind startet mindestens einmal.

Leistungsermittlung

- Die Laufzeit des Teams wird ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des Teams die Ziellinie überquert.

Materialien

- Start- und Zielmarkierung (Hütchen o. Ä.)
- Hütchen und Klebeband für Bodenmarkierungen zur Anzeige der Änderung der Bewegungsrichtung
- 1 Schläger (z.B. Badminton- oder Kindertennisschläger)

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Schulhof, Sporthalle, Sportplatz)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Ballsammler



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Einsammelstaffel werden in der Vorbereitung acht Tennisringe im Spielfeld ausgelegt und ein Sammelbehälter wird an der Startlinie platziert. In jedem Tennisring befindet sich jeweils ein Tennisball.
- Das Team verabredet die Reihenfolge der startenden Kinder sowie welches Kind welchen Tennisball einsammelt.
- Das erste Kind des Teams sprintet auf ein Startkommando zu einem der Tennisbälle, um diesen aufzunehmen und im Sammelbehälter abzulegen.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt ist das jeweils nächste Kind an der Reihe. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an. Es wird so lange gelaufen, bis alle Tennisbälle eingesammelt wurden.
- Jedes Kind wird mindestens einmal eingesetzt.

Leistungsermittlung

- Die Zeit, die das Team für das Einsammeln aller Tennisbälle benötigt, wird ermittelt.

Materialien

- 1 Sammelbehälter (z.B. Reifen, Schüssel, umgedrehter Kasten)
- 8 Tennisbälle und 8 Tennisringe
- Hütchen zur Markierung der Startlinie

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Spielfläche: ca. 9 m x 9 m (Sporthalle [halbes Volleyballfeld], Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz, Rasen)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

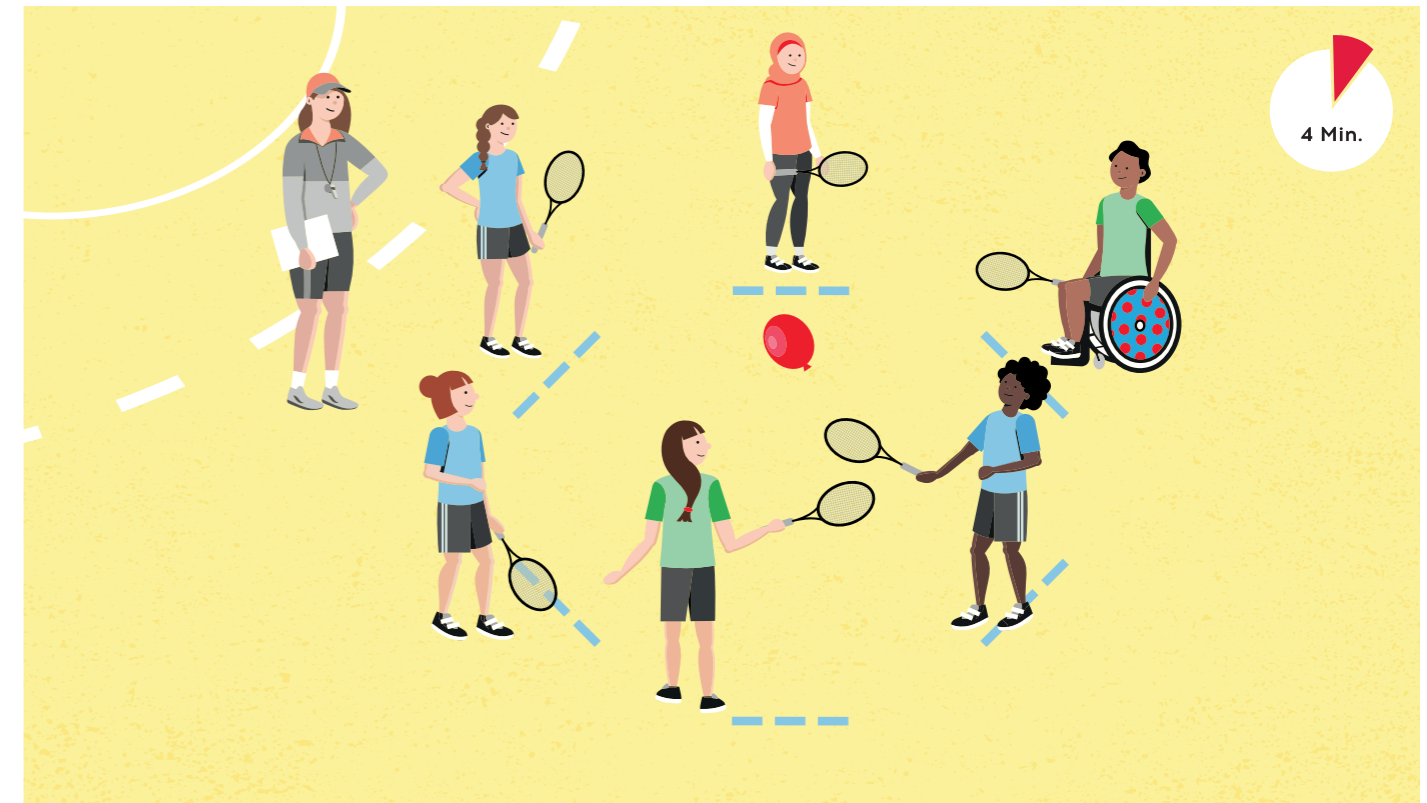
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die einzusammelnden Gegenstände können variiert werden: z.B. Medizin-, Tischtennis-, Gymnastikbälle oder ein Materialmix.



Wettbewerbsaufgabe

Luftballon-Spiel



Ablauf/Organisation

- Die Kinder versuchen, im Kreis stehend, einen Luftballon möglichst oft fehlerfrei hochzuschlagen.
- Sie legen vorab eine Reihenfolge fest, die verbindlich eingehalten werden muss.
- Auf ein Startkommando schlägt das erste Kind den Luftballon in der Kreismitte mit der Hand nach oben und macht für das nächstfolgende Kind Platz. In der festgelegten Reihenfolge schlagen alle Kinder den Ballon mit der Hand nach oben.
- Berührt der Luftballon den Boden, beginnt das Kind, das den Ballon nicht mehr erreichen konnte, den nächsten Versuch.
- Die Reihenfolge beim Hochschlagen wird so lange wiederholt, bis nach 4 Min. der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet wird.

Leistungsermittlung

- Ermittelt wird die höchste Anzahl fehlerloser Luftballonberührungen der Kinder hintereinander. Für jeden erfolgreichen Ballonkontakt der Kinder in der richtigen Reihenfolge wird 1 Punkt vergeben.
- Die Kinder müssen neu zu zählen beginnen, wenn ...
 ... der Luftballon den Boden berührt.
 ... ein Kind mehr als einmal direkt hintereinander den Luftballon berührt.

Materialien

- Klebeband oder Hütchen zur Kreismarkierung
- 1 Luftballon (plus zusätzliche Luftballons als Ersatz)
- evtl. Badminton- oder ähnlich leichte Schläger

Wertung

- Die erreichte Anzahl der Punkte ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- windgeschützte Spielfläche (Sporthalle, Aula, Foyer)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung

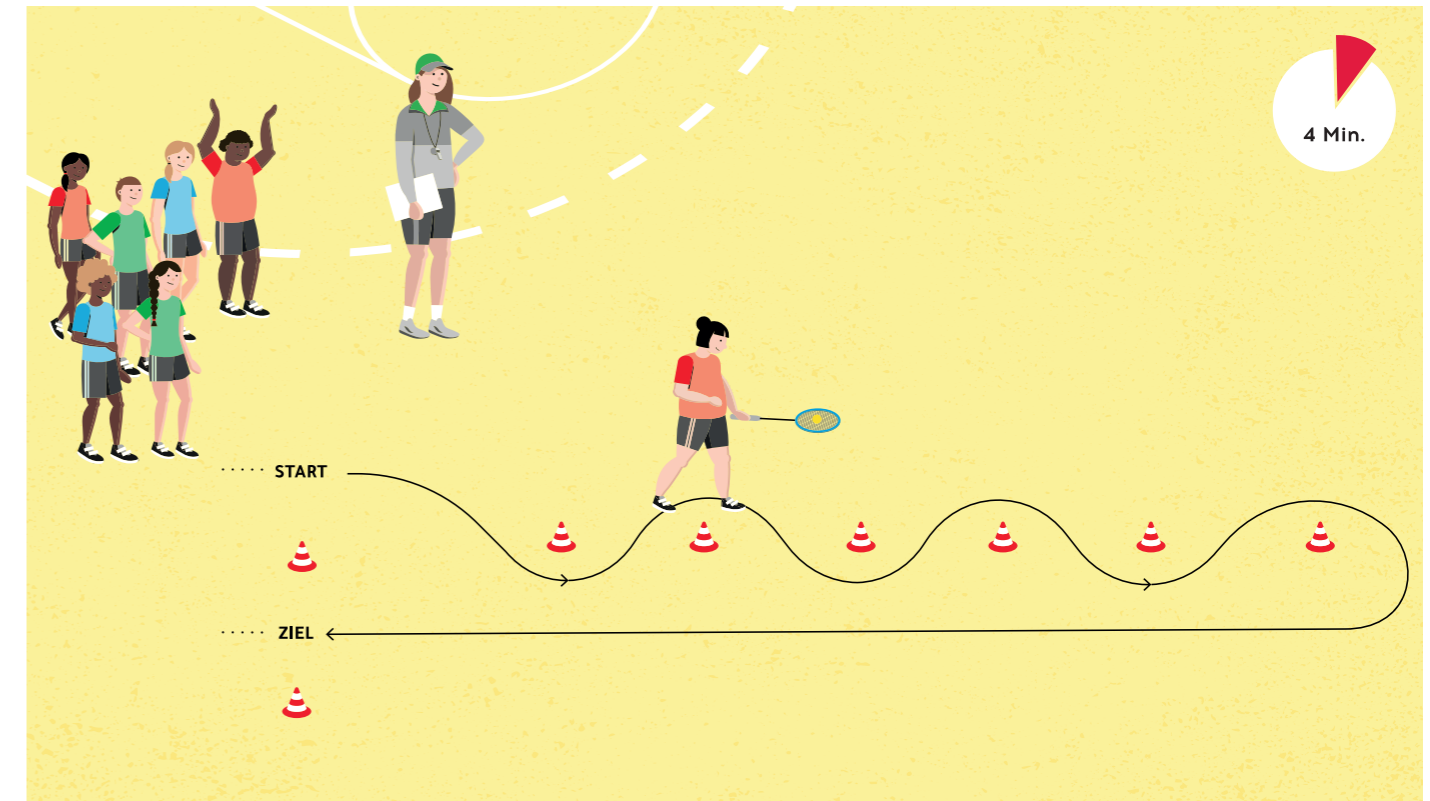
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Je nach Bedarf und Leistungsstand der Kinder kann die Anzahl der Ballonkontakte hintereinander für ein Kind auf 2 oder 3 erhöht werden.
- Zur Steigerung der Anforderung können wahlweise auch leichte Schläger eingesetzt werden.



Wettbewerbsaufgabe

Slalom mit Schläger und Ball



Ablauf/Organisation

- Das Team absolviert eine Pendelstaffel durch einen Slalomparcours.
- Das erste Kind beginnt auf ein Startkommando. Dabei balanciert es mit Hilfe eines Schlägers einen Ball auf dem Schlägerkopf oder prellt den Ball.
- Am Ende des Parcours werden der Ball und der Schläger an das nächste Kind übergeben. Danach löst das nächste Kind die Bewegungsaufgabe usw.
- Fällt der Ball vom Schläger, wird er schnellstmöglich wieder aufgenommen, um ab dem Punkt des Ballverlusts den Parcours weiter zu durchlaufen.
- Nach 4 Min. wird die Staffel durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Slalombahn erhält das Team 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Team, wenn ein Kind beim Durchlaufen des Slalomparcours Hütchen auslässt.

Materialien

- 1 Schläger (Kindertennis-, Tischtennis- oder Badmintonschläger)
- 1 Ball (Tennis-, Tischtennis-, Badminton- oder Softball)
- 5–8 Slalommarkierungen (Hütchen oder Slalomstangen)
- Hütchen zur Markierung der Startlinie

Wertung

- Die erreichte Anzahl der Punkte ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche: ca. 3 m x 8 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

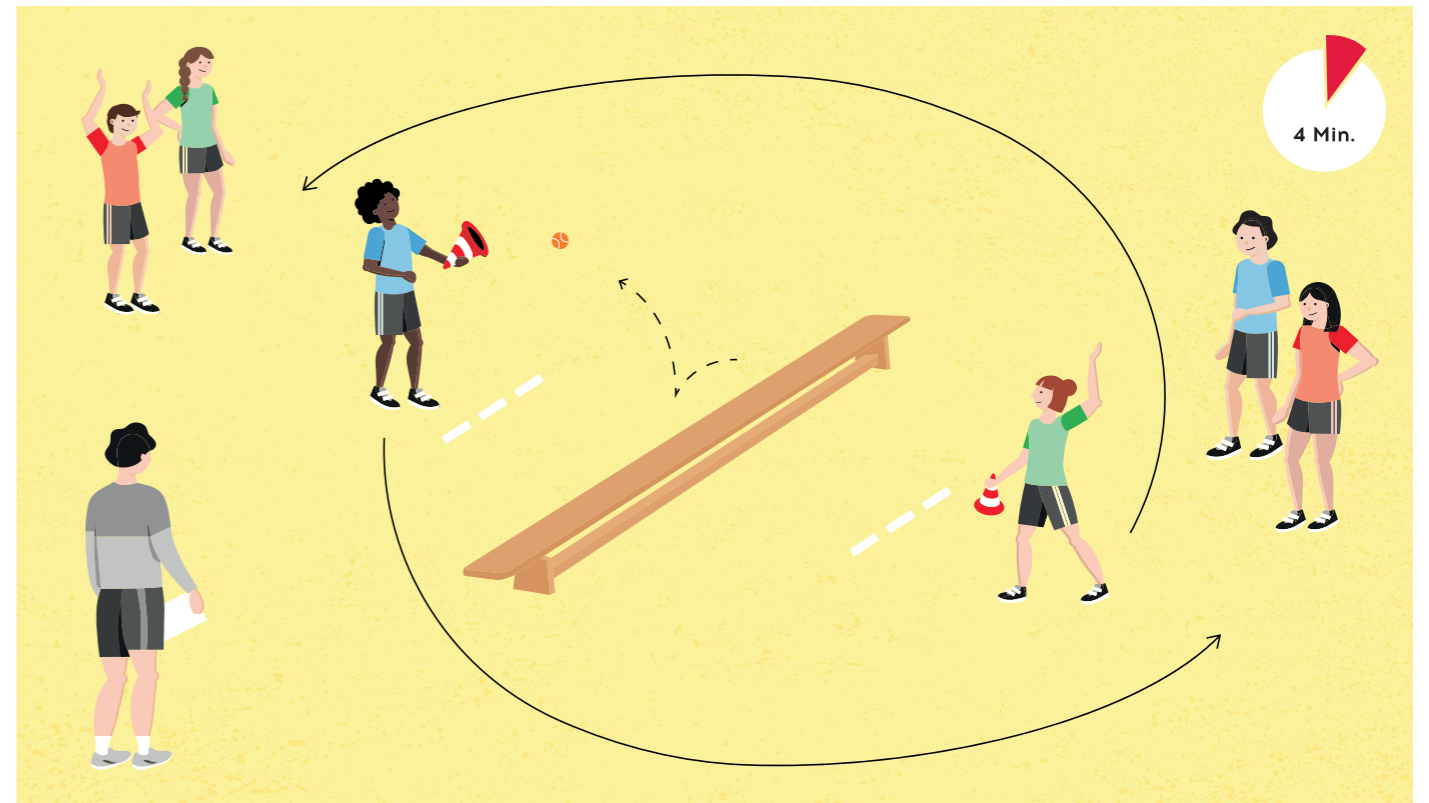
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Je nach Leistungsstand der Kinder können der Parcours sowie die Bewegungsaufgaben angepasst werden.
- Für Kinder mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“ kann ein Klingelball, ein Wasserball oder ein Ball mit grellen Farben eingesetzt werden.
- Bei vestibulären Beeinträchtigungen bieten sich größere (etwas trägere) Bälle an.



Wettbewerbsaufgabe

Hütchenball



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Pendelstaffel muss ein Tennisball über ein Hindernis zu einem Mitspielenden geworfen werden.
- Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder beider Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen beiden Gruppen steht eine Langbank als Hindernis.
- Auf ein Startkommando wirft das erste Kind den Tennisball über das Hindernis zum gegenüberstehenden Kind, wobei der Ball einmal hinter dem Hindernis aufspringen soll. Das gegenüberstehende Kind versucht den Ball nach dem Aufspringen mit einem Hütchen aufzufangen. Das „Werferkind“ läuft nach dem Wurf zur gegenüberstehenden Gruppe und stellt sich hinten in die Reihe. Nun ist das „Fängerkind“ an der Reihe und wird zum „Werferkind“ usw. Das Fanghütchen verbleibt in der Gruppe, so dass es nach jedem Wurf an das folgende „Fängerkind“ übergeben wird.
- Nach 4 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.
- Bei einer ungeraden Anzahl der Teammitglieder wird auf der Seite mit mehr Kindern gestartet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel (Ballabspiel plus -annahme) erhält das Paar 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Paar, wenn ...
 - ... der Ball nicht aufspringt.
 - ... der Ball vor dem Hindernis aufspringt.
 - ... der Ball mehr als einmal aufspringt.
 - ... der Ball nicht mit dem Hütchen gefangen wird.

Materialien

- 2 Fanghütchen (z.B. kleine Pylonen)
- 1 Tennisball (alternativ: 1 kleiner, springfähiger Ball)
- Hütchen als Abwurfmarkierung
- 1 Langbank (alternativ: 1 Tennisnetz oder 1 gespanntes Absperrband)
- Abwurf- und Fangzonenmarkierungen (z.B. Klebebänder)

Wertung

- Die Punkte aller Paare des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- Spielfläche: ca. 4 m x 15 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz, Rasen)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung

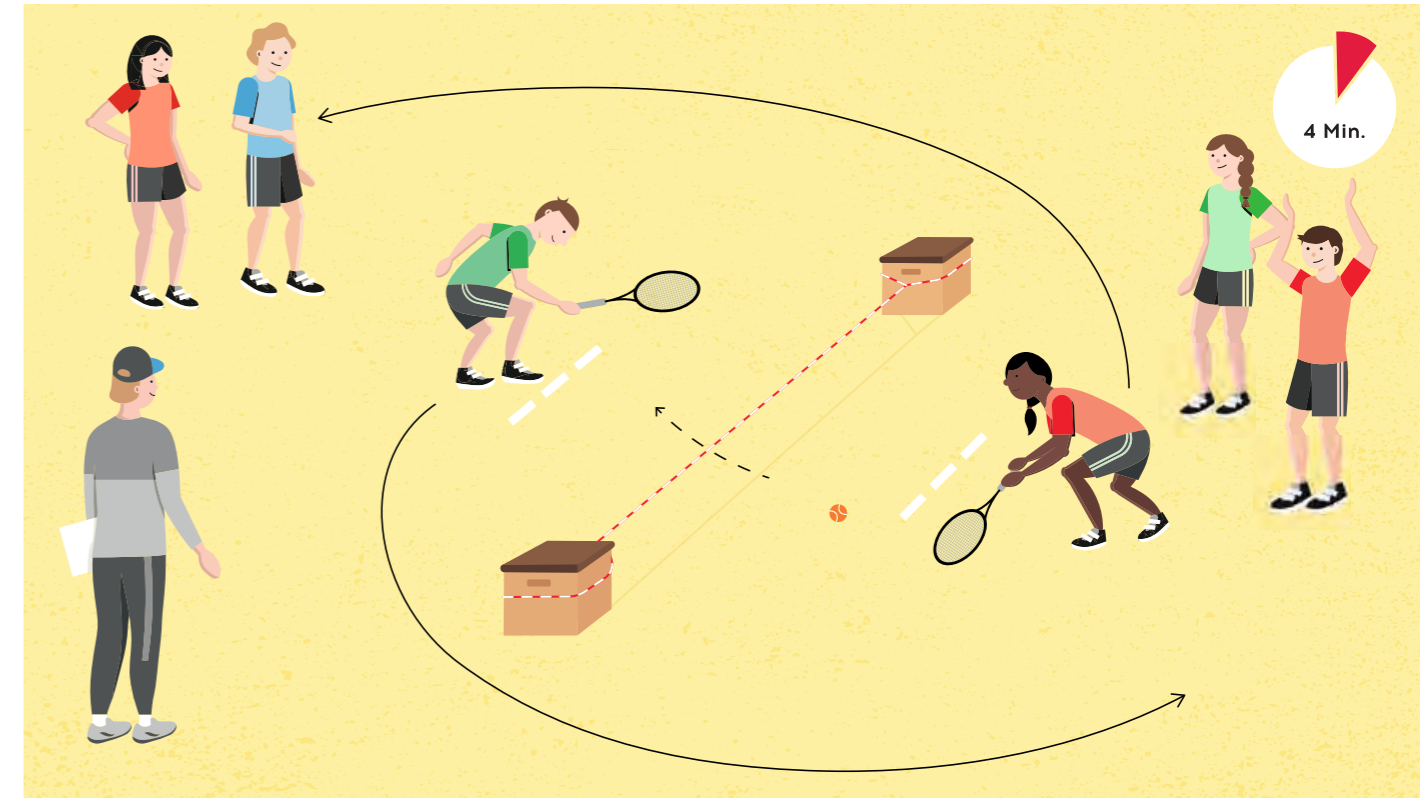
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- ggf. zusätzliche Hilfsmittel, um visuelle und/oder vestibuläre Beeinträchtigungen auszugleichen (z. B. Klingelball, Ball mit greller Farbe, größere Pylone)



Wettbewerbsaufgabe

Tennisball-Stopper



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Pendelstaffel muss ein Tennisball mit Hilfe eines Schlägers unter einem Hindernis zu einem anderen Kind gepasst werden.
- Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder beider Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen beiden Gruppen wird eine Schnur gespannt.
- Auf ein Startkommando „schlenzt“ das erste Kind den Tennisball unter der Schnur zum gegenüberstehenden Kind. Das gegenüberstehende Kind versucht den ankommenden Ball mit dem Tennisschlägerkopf abzustoppen. Das abspielende Kind läuft nach dem Schlenzen zur gegenüberstehenden Gruppe und stellt sich hinten in die Reihe. Nun ist das Kind, das den Ball angenommen hat, an der Reihe und wird zum abspielenden Kind usw. Der Schläger verbleibt in der Gruppe, so dass er nach dem Zuspiel an das folgende Kind zur Ballannahme übergeben wird.
- Nach 4 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.
- Bei einer ungeraden Anzahl der Teammitglieder wird auf der Seite mit mehr Kindern gestartet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel (Ballabspiel plus -annahme) erhält das Paar 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Paar, wenn der Ball nicht mit dem Schläger gespielt bzw. gestoppt wurde.

Materialien

- 1 Schnur (Zauberschnur, Absperrband o. Ä.)
- 2 Befestigungsmöglichkeiten für die Schnur (z. B. kleine Turnkästen)
- 2 Kindertennisschläger
- 1 Tennisball oder 1 Softball
- Markierungen für „Abschlag“ und Annahmelinien (z. B. Klebebänder)

Wertung

- Die Punkte aller Paare des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche: ca. 4 m x 15 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Seh- oder Orientierungsschwäche können mit Klebebändern zur Unterstützung Wegemarkierungen aufgebracht werden.
- ggf. zusätzliche Hilfsmittel, um visuelle und/oder vestibuläre Beeinträchtigungen auszugleichen (z. B. Klingelball, Wasserball, Ball mit greller Farbe)



Wettbewerbsaufgabe

Tischtennis- Postspiel



Ablauf/Organisation

- In dieser Staffel transportieren die Kinder („Postboten“) insgesamt 20 Tischtennisbälle („Briefe“) mit Hilfe von einem Tischtennisschläger, um diese in einem Kleinkasten („Postkasten“) abzulegen.
- Es wird eine Startlinie markiert.
- Das erste Kind startet auf ein Startkommando. Es balanciert, tippt oder prellt mit dem Tischtennisschläger einen Tischtennisball. Ist der Ball abgeliefert, läuft das Kind zurück und übergibt den Tischtennisschläger an das nächste Kind.
- Jedes Kind muss mindestens zweimal den „Brief in den Postkasten“ geliefert haben.
- Sobald alle Tischtennisbälle abgeliefert wurden, wird die Zeit für das Team gestoppt.

Leistungsermittlung

- Die Zeit, die ein Team für das erfolgreiche Transportieren aller Tischtennisbälle benötigt, wird ermittelt und notiert.

Materialien

- 1 Tischtennis- oder Tennisschläger
- 20 Tischtennis- oder Tennisbälle
- 1 kleiner Turnkasten (alternativ: 1 Eimer oder 1 Schüssel)
- Markierungen für Start- und Ziellinie

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Seh- oder Orientierungsschwäche können mit Klebebändern zur Unterstützung Wegemarkierungen aufgebracht werden.



Wettbewerbsaufgabe

Reifen-Tischtennis



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Spielform versuchen Teilteams mit jeweils drei Kindern in verschiedenen Bewegungsaufgaben einen Tischtennisball mit Hilfe von Tischtennisschlägern durch einen Reifen hin und zurück zu passen.
- Folgende vier Bewegungsaufgaben müssen von jedem Team bewältigt werden:
 - Ein Kind hält einen Reifen senkrecht einige Zentimeter über dem Boden. Zwei weitere Kinder spielen sich den Ball (mit oder ohne Bodenkontakt) im Sitzen durch den Reifen zu.
 - Ein Kind hält einen Reifen senkrecht einige Zentimeter über dem Boden. Zwei weitere Kinder spielen sich den Ball (mit oder ohne Bodenkontakt) mit Tischtennisschlägern im Sitzen durch den Reifen zu.
 - Ein Kind hält einen Reifen senkrecht über dem Boden. Zwei weitere Kinder spielen sich den Ball (mit oder ohne Bodenkontakt) mit Tischtennisschlägern im Stehen durch den Reifen zu.
 - Ein Kind hält einen Reifen an die Wand, zwei weitere Kinder spielen mit den Tischtennisschlägern abwechselnd den Ball, wobei ihr Zielfeld der Reifen ist (Tischtennis-Squash). Der Reifen kann dabei verschoben werden.
- Jedes Kind des Teams muss in mindestens einer Bewegungsaufgabe als Spieler*in eingesetzt werden.
- Jede Bewegungsaufgabe wird mit einem Startsignal begonnen und nach 2 Min. durch ein weiteres Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel erhält das Teilteam 1 Punkt.

Materialien

- 2 Tischtennisschläger
- 1 Tischtennisball
- 1 Reifen

Wertung

- Die Punkte aller Teilteams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche (Sporthalle, Schulhof)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Zählen der Ballwechsel, das Startsignal, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Sehenschränkungen oder körperlich-motorischem Förderbedarf können größere Tischtennisbälle, Softbälle, größere Schläger oder farbige Bälle eingesetzt werden.



»» **Parteiball- und
Zielschuss-
spiele**



Wettbewerbsaufgabe

Ballspiel- Einmaleins



Ablauf/Organisation

- Zwei Teams treten gegeneinander an.
- Beide Teams stellen sich nebeneinander auf. Die Mitglieder jedes Teams stehen hintereinander mit Blickrichtung ins Feld.
- Ein*e Helfer*in steht zwischen den beiden Teams, leicht versetzt hinter den ersten beiden Kindern.
- Die helfende Person wirft einen beliebigen Ball ins Feld. Das jeweils erste Kind beider Teams startet, sobald es den Ball sieht. Beide Kinder versuchen die Bewegungsaufgabe zu erfüllen, die dem Ball zugeordnet ist:
 - Handball: Ball in ein Tor werfen
 - Fußball: Ball in ein Tor schießen
 - Basketball: Ball durch den Korb werfen oder Ringberührung
 - Tennisball: Ball in einem Kasten ablegen
 - Volleyball: Ball an die Wand werfen
 - Football/Rugby: mit dem Ball über die Markierungslinie laufen
 - Softball: freie Zielauswahl
- Nach jedem Durchgang rücken die nächsten Kinder nach vorn und machen sich für den folgenden Durchgang bereit.
- Die helfende Person achtet außer auf die Nutzung der verschiedenen Bälle auf ein variables und gut gesteuertes Einwerfen, Einrollen oder Einschleusen der Bälle.
- Sie wirft den Ball 16-mal ins Feld. Jedes Kind läuft mindestens zweimal.

Leistungsermittlung

- Pro erfolgreiche Bewegungsaufgabe wird jeweils 1 Punkt vergeben und die erzielten Punkte pro Durchgang werden notiert.
- Es wird kein Punkt vergeben, wenn ...
 - ... die Bewegungsaufgabe nicht innerhalb von 10 Sek. ausgeführt wird.
 - ... die Ausführung der Bewegungsaufgabe nicht der Vorgabe entspricht.
- Die beiden aktiven Kinder haben pro Durchgang maximal 10 Sek. Zeit, die Bewegungsaufgabe zu absolvieren.

Materialien

- 1 Handballtor
- 1 Basketballkorb (evtl. Korbballständer)
- 1 kleiner Kasten
- 1 Wand
- Hütchen für Markierungslinie
- verschiedenartige Bälle

Wertung

- Die jeweiligen Punkte der Kinder beider Teams werden addiert und ergeben die beiden Teamergebnisse.

Sportstätte

- ebene Fläche: 20 m x 20 m (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen zur Initiierung der Durchgänge durch Werfen der Bälle und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Jedes Team muss mindestens einmal antreten, bei einer ungeraden Anzahl an Teams muss ein Doppelstart erfolgen, bei dem das bessere Ergebnis gewertet wird.



Wettbewerbsaufgabe

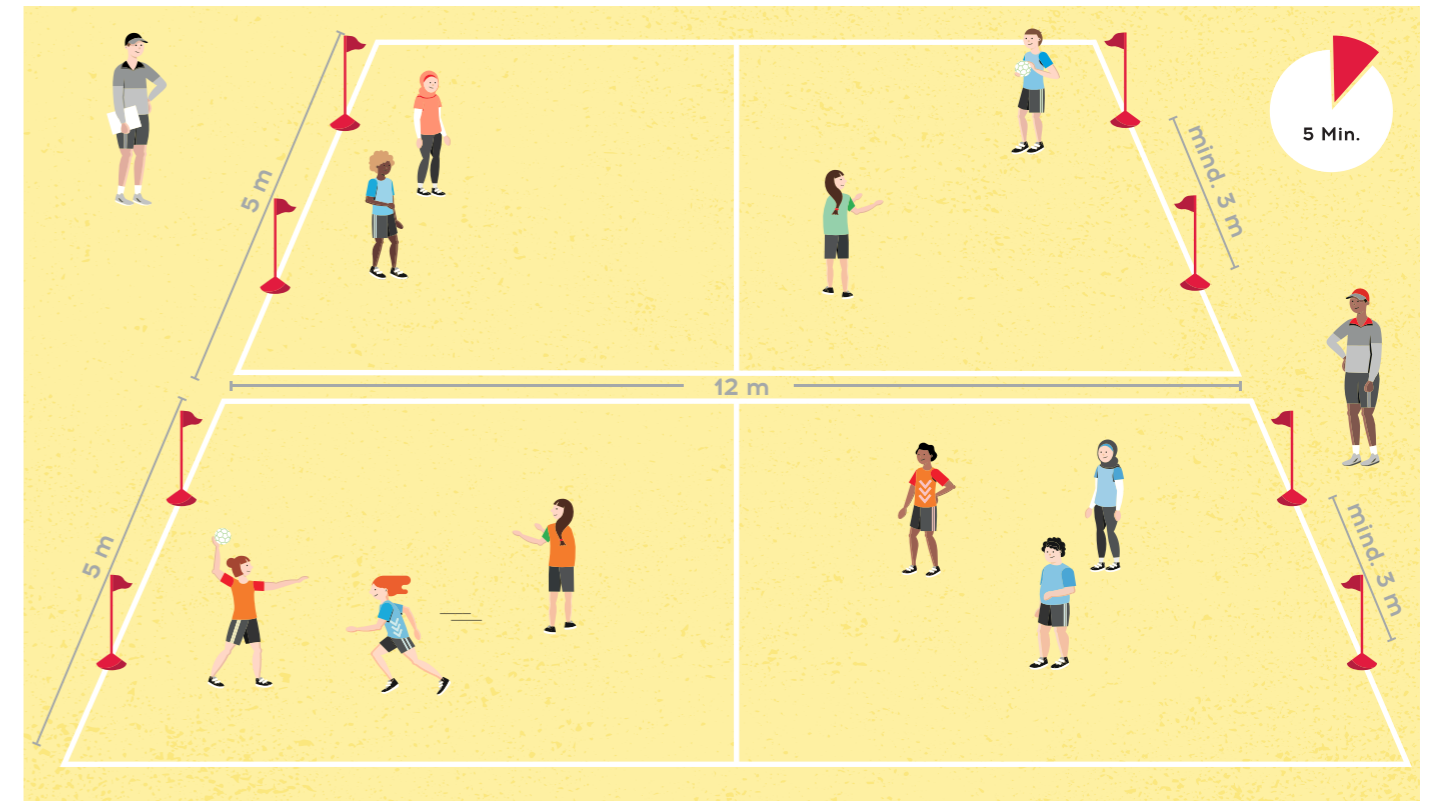
Kinderhandball

Ablauf/Organisation

- Zwei Teams spielen gegeneinander.
- Die Teams werden in Spielteams von zwei oder drei Kindern eingeteilt. Es spielen immer die Spielteams mit der gleichen Anzahl an Kindern aus unterschiedlichen Teams gegeneinander.
- Es werden zwei bis drei Spielfelder von ca. 5 m x 12 m markiert und für jedes Spielteam wird ein Stangentor von mindestens 3 m aufgestellt.
- **2 x 2:**
 - Ziel des Spiels ist es, von der Abwurflinie (Mittellinie) per Aufsetzer den Ball ins gegnerische Stangentor zu werfen.
 - Es werden Zweierpaare gebildet.
 - Mit dem Ball in der Hand darf maximal ein Schritt gemacht werden.
 - Die Abwurflinie darf zum Wurfversuch sowie zur Abwehraktion nicht übertreten werden.
 - Jedes Kind ist im Tor.
- **3 x 3:**
 - In Ergänzung zu 2 x 2 gilt Folgendes:
 - Eine Person aus dem gegnerischen Team wird mit einem Markierungshemd ausgestattet und im gegnerischen Feld eingesetzt. Sie darf den Ball kontaktfrei erobern.
- Diese Person darf nicht selbst werfen, sondern lediglich zum eigenen Spielteam in die andere Hälfte zurückspielen.
- Jedes Spiel wird mit einem Startkommando gestartet und nach 5 Min. durch ein erneutes Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team muss mit seinen Spielteams vier Spiele durchgeführt haben.
- Jedes Kind muss in mindestens einem Spielteam eingesetzt werden. Bei einer ungleichen Anzahl an Kindern in den beiden Teams müssen die Kinder innerhalb der Spielteams durchwechseln.

Leistungsermittlung

- Die Spielteams zählen ihre erzielten Tore selbstständig mit.
- Das Spielteam mit den meisten Toren erhält 2 Punkte. Bei einem Unentschieden erhält jedes Spielteam 1 Punkt.



Materialien

- Markierungen für eine Abwurflinie
- 2 Stangen pro Spielteam als Tore
- 1 Softball, Goalcha-Ball oder Handball in Größe 0 pro Spielfeld
- Leibchen beim Spiel 3 x 3

Sportstätte

- ebene Fläche: 15 m x 20 m (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Wertung

- Die Punkte der Spielteams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal, die Protokollführung und Entscheidungen in Grenzfällen



Wettbewerbsaufgabe

Prellcountdown



Ablauf/Organisation

- Zwei Teams spielen gegeneinander.
- Das Spielteam steht im Feld und jedes Kind hat einen Ball. Das Fängerteam steht zu Beginn in Zweierreihen an der Startlinie außerhalb des Feldes.
- Jeder Durchgang beginnt auf ein Startkommando: Alle Kinder aus dem Spielteam fangen an, den Ball zu prellen. Die ersten beiden Kinder vom Fängerteam bilden ein Fängerpaar. Dieses läuft ins Feld, um die prellenden Kinder zu fangen, indem es sie berührt.
- Das Fängerpaar zählt laut die Anzahl der Berührungen mit. Wird ein Kind vom Spielteam gefangen, prellt es weiter.
- Jeweils nach 15 Sek. erfolgt ein Wechselsignal, das Fängerpaar geht vom Feld und zur helfenden Person, um die Anzahl an Berührungen zu nennen. Das nächste Fängerpaar läuft beim Wechselsignal von der Startlinie aufs Feld.

- Nach acht Durchgängen wird das Spiel durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet und ein Rollenwechsel der beiden Teams erfolgt.
- Das gleiche Fängerpaar darf nicht zweimal direkt hintereinander dasselbe prellende Kind fangen/berühren.

Leistungsermittlung

- Die Anzahl der gefangenen/berührten Kinder pro Durchgang wird als Punkte notiert.
- Verlassen Kinder beim Pellen das Spielfeld, wird dies ebenfalls als Punkt für das Fängerpaar gewertet.

Materialien

- 1 Ball pro Kind im Spielteam (z. B. Soft-, Hand-, Gymnastik-, Volley- oder Basketball)

Sportstätte

- ebene Fläche: 10 m x 10 m (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Wertung

- Die Anzahl der Punkte wird addiert und ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Prell und ziel dich fit



Ablauf/Organisation

- Vier Kinder eines Teams prellen im Spielfeld einen Ball und versuchen auf ein Kommando ihnen farblich zugeordnete Hütchen abzuwerfen.
- Dazu werden die Hütchen farblich abwechselnd auf vier Langbänke außerhalb des Spielfeldes gestellt. Jedes Kind hat einen Ball.
- Auf ein Startkommando bewegen sich alle Kinder frei im Feld und prellen dabei den Ball.
- Es wird ohne Körperkontakt gespielt. Ziel ist, möglichst fehlerfrei zu prellen. Fliegt ein Ball aus dem Feld, darf dieser geholt werden.
- Bei einem zweiten Kommando – nach ca. 10 bis 15 Sek. – prellen alle Kinder zu einer der Feldbegrenzungen und versuchen ein ihnen farblich zugeordnetes Hütchen innerhalb von 5 Sek. abzuwerfen.
- Nach dem Wurf holt jedes Kind einen anderen Ball und wartet auf den nächsten Durchgang.
- Die farblich korrekt umgeworfenen Hütchen werden gezählt und wieder auf die Langbänke gestellt. Ein neuer Durchgang kann starten.
- Insgesamt werden fünf Durchgänge gespielt. Jedes Kind muss in mindestens einem Durchgang eingesetzt werden.

Leistungsermittlung

- Nach jedem Durchgang wird die Anzahl der umgeworfenen, farblich zugeordneten Hütchen gezählt und notiert.
- Ein Wurf ist ungültig, wenn ...
... die Abwurflinie übertreten wird.
... kein Wurfversuch innerhalb der vorgegebenen Zeit erfolgt.
... das Kind beim Werfen außerhalb des Feldes steht.

Materialien

- 4 Langbänke
- Hütchen in mindestens 2 unterschiedlichen Farben
- Markierung der Abwurflinien
- verschiedene Bälle zum Prellen in der Anzahl der Kinder (z. B. Soft-, Hand-, Gymnastik-, Volley- oder Basketball)

Wertung

- Die Anzahl der umgeworfenen Hütchen wird addiert und ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche: 15 m x 15 m (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Startkommando, die Wechselkommandos, die Zeitmessung, das Zählen der abgeworfenen Hütchen und die Protokollführung

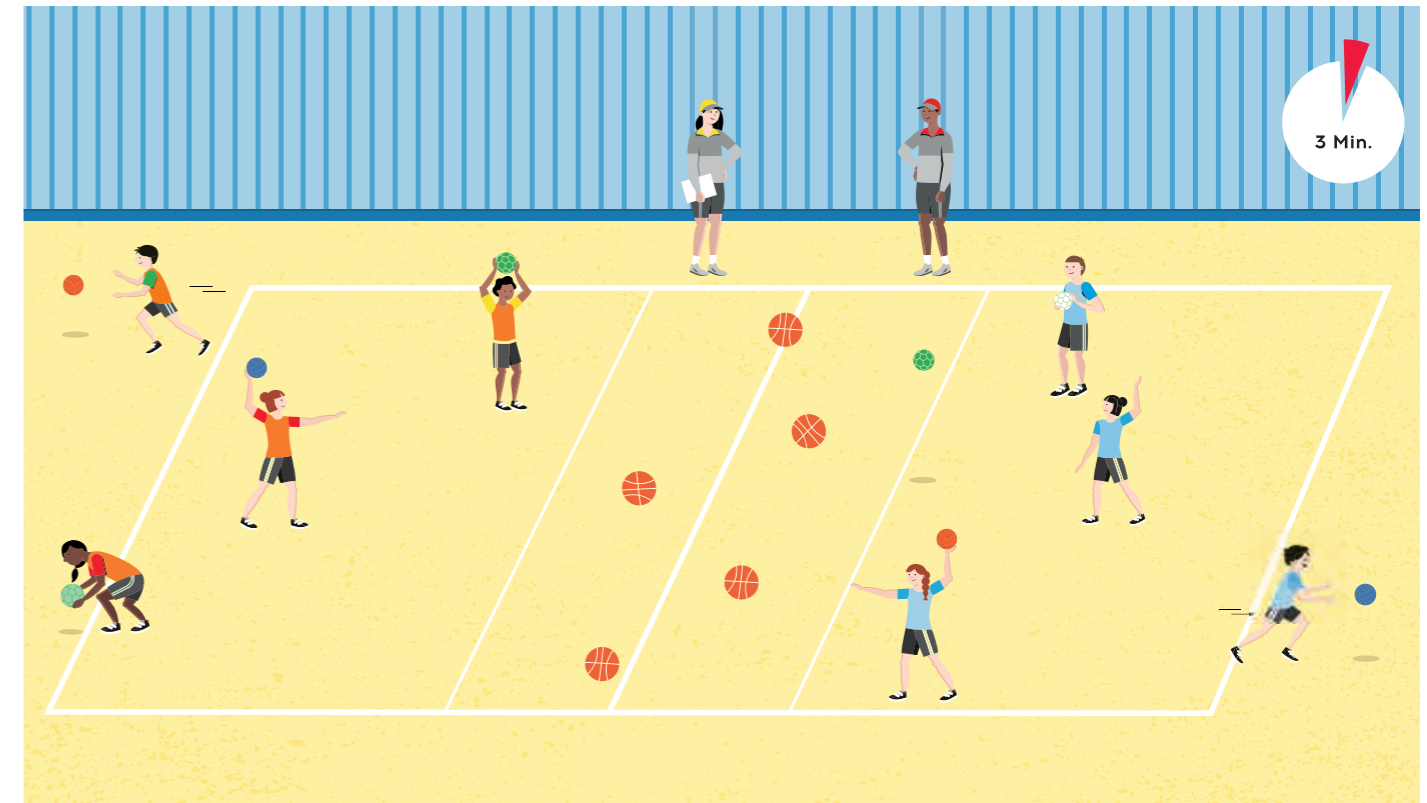
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Das Spiel sollte idealerweise mit 2 oder mehr Teams gleichzeitig mit unterschiedlichen Hütchenfarben durchgeführt werden.



Wettbewerbsaufgabe

Bälle treiben



Ablauf/Organisation

- Bei diesem Wurfspiel treten zwei Teams mit jeweils vier Kindern gegeneinander an, um Basketballbälle ins gegnerische Feld zu treiben. Jedes Team steht in seiner Spielfeldhälfte.
- Auf einer markierten Mittellinie werden fünf Basketballbälle postiert. Im Abstand von jeweils 3 m zur Mittellinie werden „1-Punkt-Bereiche“ gekennzeichnet. Jedes Kind erhält zu Beginn eines Durchgangs einen Spielball.
- Auf ein Startkommando hin werfen beide Teams die Basketballbälle mit den Spielbällen. Ziel ist es, die Basketballbälle ins gegnerische Feld zu „treiben“. Das Abwerfen darf nur aus dem eigenen Spielfeld hinter dem „1-Punkt-Bereich“ auf Bälle innerhalb des „1-Punkt-Bereiches“ erfolgen. Die Basketballbälle dürfen nur durch die geworfenen Spielbälle bewegt oder gestoppt werden.
- Zum Einsammeln von Spielbällen auf der eigenen Seite des Spielfeldes darf das Team das Feld verlassen. Der „1-Punkt-Bereich“ darf nicht betreten werden.
- Es werden zwei Durchgänge mit je 3 Min. gespielt. Jeder Durchgang wird durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet. Zwischen den beiden Durchgängen erfolgt ein Seitenwechsel der Teams.
- Jedes Kind eines Teams muss mindestens einen Durchgang lang spielen.
- Basketballbälle, die innerhalb des „1-Punkt-Bereiches“ ins Aus gehen, bringen keinen Punkt und werden wieder auf die Mittellinie zurückgelegt (Helfer*in).
- Sind alle Basketballbälle vor Ablauf der Spielzeit in eines der beiden Teamfelder „getrieben“, ist der Durchgang vorzeitig beendet.

Leistungsermittlung

- Alle Basketballbälle, die am Ende des Durchgangs im Feld der Teams hinter dem „1-Punkt-Bereich“ liegen oder dort ins Aus gerollt sind, bringen dem jeweils anderen Team 2 Punkte. Es reicht, wenn ein Teil des Balles das Feld berührt/überschritten hat.
- Alle Basketballbälle, die bei Ablauf der Zeit im „1-Punkt-Bereich“ der Teams liegen, bringen dem jeweils anderen Team 1 Punkt.
- Basketballbälle, die die Mittellinie dabei noch berühren bzw. nicht klar verlassen haben, bringen keinen Punkt.

Materialien

- 5 Basketballbälle (alternativ: leichte Medizinbälle aus Kunststoff)
- 8 verschiedene Spielbälle (Hand-, [Soft-]Football-/ Rugby-Bälle, alternativ: Volleybälle)
- Markierungen

Wertung

- Die Addition der erreichten Punkte ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche: 18 m x 9 m (Sporthalle [Volleyballfeld], Kunstrasen, Schulhof)

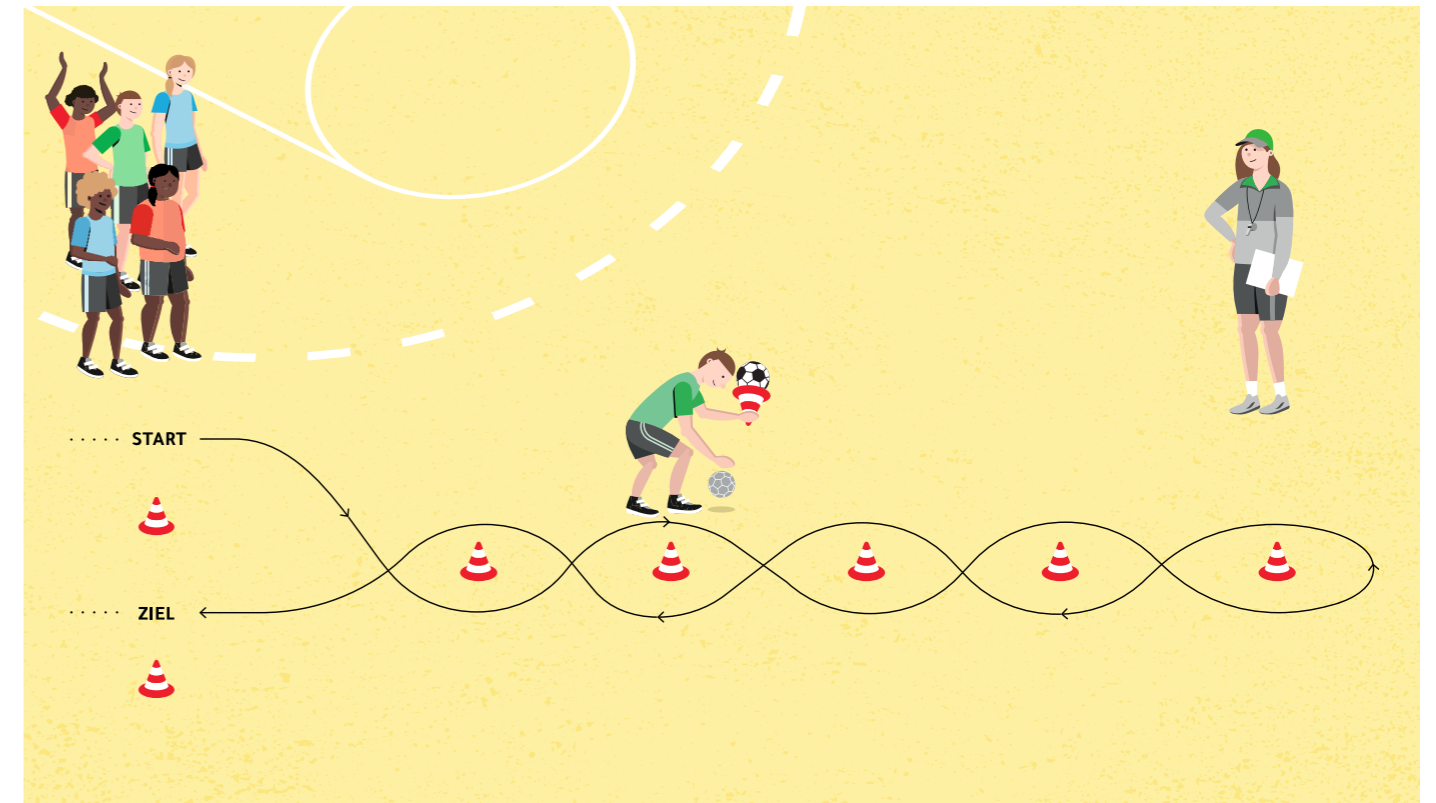
Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Beobachtung des Spielverlaufs, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung
- 1 Helfer*in für das Zurücklegen der Basketballbälle



Wettbewerbsaufgabe

Eistüten-Staffel



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Wendestaffel wird ein Parcours mit fünf Hütchen im Abstand von 1,5 m aufgebaut.
- Der Parcours ist zwölfmal von den Kindern eines Teams in einer zuvor festgelegten Reihenfolge zu durchlaufen. Nach jeweils vier Durchläufen wird die Aufgabenstellung verändert. Die Staffel wird ohne Unterbrechung fortgesetzt.
- Zu Beginn stehen alle Kinder eines Teams hinter der Start- und Ziellinie. Auf ein Startkommando startet das erste Kind. Dabei trägt es einen Ball auf einem umgedrehten Hütchen („Eistüte“) in einer Hand im Slalom durch den Parcours (hin und zurück) und transportiert einen weiteren (Spiel-)Ball mit folgenden Aufgabenstellungen:
 - Aufgabenstellung 1: mit der anderen Hand rollen
 - Aufgabenstellung 2: mit der anderen Hand dribbeln/prellen
 - Aufgabenstellung 3: am Fuß führen
- „Eistüte“ und (Spiel-)Ball werden an der Startmarkierung an das nächste Kind übergeben.
- Der Ball in der „Eistüte“ muss in jedem Durchlauf ein anderer sein. Welchen Ball das Kind zusätzlich rollt und mit welchem es zusätzlich dribbelt/prellt, entscheidet das Kind. In der dritten Aufgabenstellung wird von allen Kindern der Fußball geführt.
- Geht auf dem Weg durch den Parcours ein Ball verloren oder gerät außer Kontrolle, wird die Aufgabe am letzten korrekt passierten Hütchen fortgesetzt. Gleiches gilt auch für ausgelassene Hütchen.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Kind des Teams mit beiden Bällen und Füßen die Ziellinie passiert hat.

Materialien

- 1 Basketball (Größe 4/5)
- 1 Handball (Größe 0/1)
- 1 Fußball (Größe 3/4)
- 1 kleines Hütchen, das die Kinder mit einer Hand problemlos halten können
- 5 große Hütchen o. Ä. zum Markieren des Parcours
- Markierungen für Start/Ziel

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Lauffläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

**Wettbewerbsaufgabe**

Teampassen

**Ablauf/Organisation**

- Es treten zwei Teams an, die zwei Durchgänge gegeneinander spielen. Die beiden Durchgänge müssen mit unterschiedlichen Ballarten gespielt werden.
- Beide Teams haben die gleiche Anzahl an Kindern. Bei ungleichen Teamgrößen muss das größere Team mit Auswechselspieler*innen agieren. Jedes Kind muss mindestens einen Durchgang lang gespielt haben.
- Nach dem Startkommando wirft ein Kind des ersten Teams den Ball ein. Ein zweites Kind dieses Teams versucht den Ball zu fangen und an ein weiteres Kind des Teams abzuspielen. Im weiteren Verlauf versucht das Team so viele erfolgreiche Pässe innerhalb des Feldes hintereinander zu spielen wie möglich.
- Das andere Team versucht den Spielfluss zu unterbrechen. Gelingt dies (durch Wegschlagen oder Abfangen des Balls) oder gelangt der Ball aus dem Spielfeld, wechselt der Ballbesitz und es geht mit einem Einwurf an einer beliebigen Stelle hinter der Feldbegrenzung weiter.
- Es darf nur der freie Ball im Pass erobert werden. Der Ball darf nicht aus den Händen gerissen werden (körperkontaktfreies Spiel).
- Zusätzlich wechselt der Ballbesitz, wenn ...
 - ... der Ball direkt zu dem Kind zurückgepasst wird, von dem er zuletzt kam (Doppelpass).
 - ... der Ball länger als 5 Sek. gehalten wird.
 - ... das ballführende Kind mehr als drei Schritte (Bodenkontakte) macht.
- Nach jeweils 3 Min. werden die Durchgänge durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Jeder gespielte und vom eigenen Team gefangene Pass gibt 1 Punkt.
- Die jeweils höchste Anzahl an ununterbrochenen Pässen aus beiden Durchgängen wird notiert.

Materialien

- 2 verschiedene Bälle (z. B. [Soft-]Volleyball, Handball, Basketball)
- Hütchen o. Ä. zum Markieren der Spielfläche
- Leibchen entsprechend der Anzahl an Kindern je Team

Sportstätte

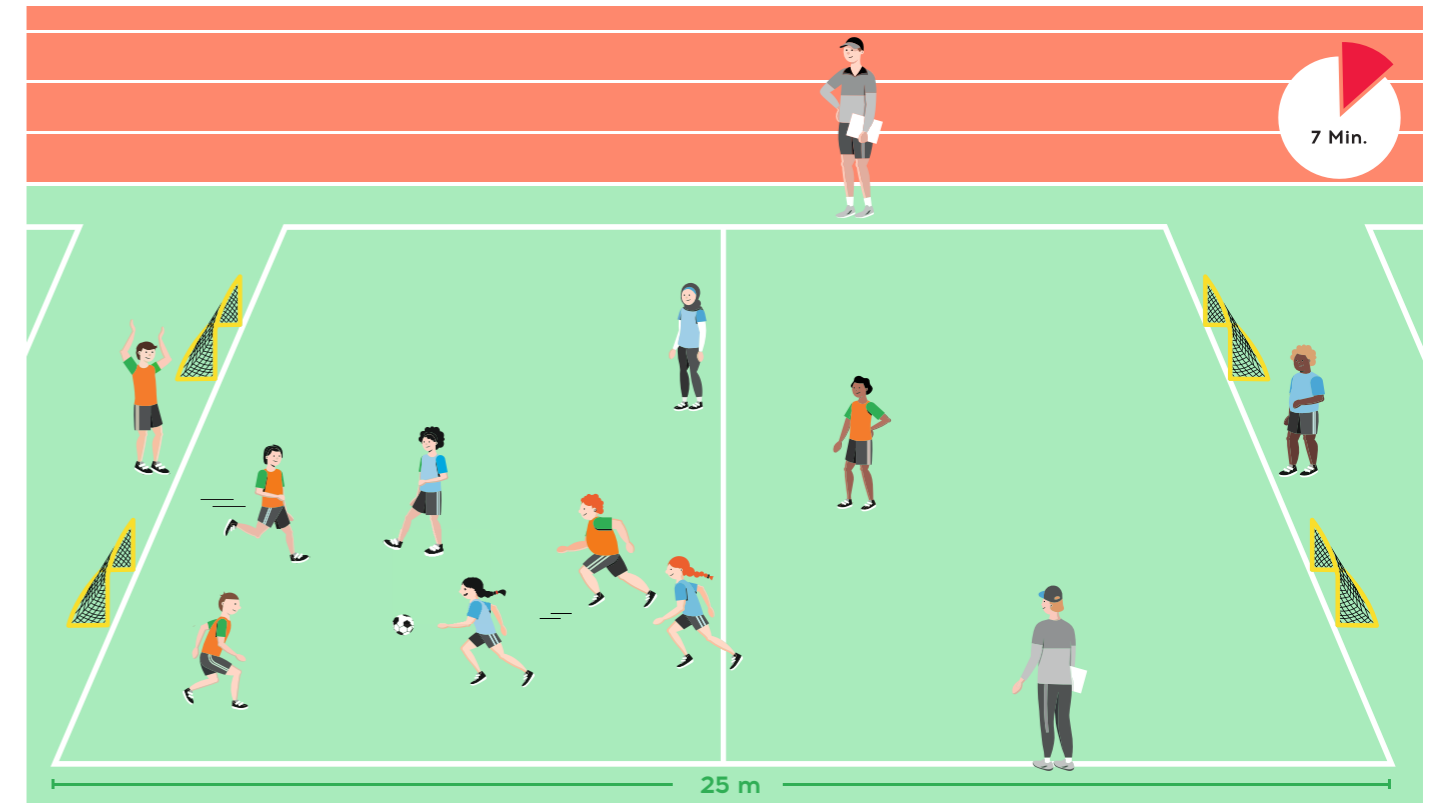
- ebene Spielfläche: 15 m x 10 m (Sporthalle, Schulhof, Sportplatz, Rasen, Sand ...)

Wertung

- Die jeweils höchste Anzahl an Pässen aus beiden Durchgängen wird addiert und ergibt das jeweilige Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Zählen der korrekt gepassten Bälle, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

**Wettbewerbsaufgabe****Ballspielturnier****Ablauf/Organisation**

- Bei diesem Ballspieltournament treten Teams in drei verschiedenen Zielschusspielen (z. B. Fußball, Handball, Hockey) gegeneinander an. Jedes Team muss in jeder Spielform mindestens einmal starten.
- Es werden mehrere kleine Spielfelder markiert, auf denen die Teams auf jeweils ein oder zwei Tore zeitgleich gegeneinander spielen (2 vs. 2 bis 5 vs. 5).
- Die Anzahl der Feldspieler*innen pro Team wird vor Beginn festgelegt. Dabei muss jedes Kind mindestens einmal in jedem Spiel eingesetzt werden.
- Die Teams wechseln möglichst nach jedem Treffer einzelne Feldspieler*innen aus. Falls nicht genügend Treffer fallen, wird spontan gewechselt.
- Das zu Beginn des Turniers gemeinsam abgestimmte Regelwerk orientiert sich an den Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Spielform. Dabei regeln die Kinder eigenständig die Einhaltung des Regelwerks.
- Alle Spiele finden ohne Torhüter*in statt.
- Jedes Spiel wird mit einem Startkommando begonnen und nach jeweils 7 Min. durch ein weiteres Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.
- Zu Beginn des Spiels stehen alle Feldspieler*innen der Teams auf der Grundlinie. Der Ball wird von der Seite eingerollt/geworfen (Variationen sind möglich).

Leistungsermittlung

- Die erzielten Tore/Treffer der Teams werden gezählt und notiert.

Materialien

- 3 verschiedene Bälle (z. B. Fußball [Gr. 3, 290 g], Kinderhandball, Floorball oder Tennisball)
- bis zu 10 Floorball-Schläger
- 4 Minitore pro Spielfeld (alternativ: Hütchen oder Stangen)
- Hütchen zur Markierung der Spielfelder
- Leibchen entsprechend der Anzahl an Kindern je Team

Wertung

- Die erzielten Treffer des Teams aus den drei verschiedenen Spielformen werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche (Sportplatz, Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in pro Spielfeld für das Zählen der Tore/Treffer, Entscheidungen in Grenzfällen, das Startsignal, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Tritt ein Team aus organisatorischen Gründen mehr als einmal in einer Spielform an, wird das bessere Ergebnis gewertet.
- Hinweise zum Regelwerk für Kinderfußball finden Sie unter dem oben abgebildeten QR-Code/Link.

**Wettbewerbsaufgabe**

Schuhballspiel

**Ablauf/Organisation**

- Bei dieser Spielform spielen zwei Teams mit je drei oder vier Kindern gegeneinander.
- Es wird auf vier kleine Hütchentore gespielt. Die Spielzeit beträgt 2 x 5 Min.
- Jedes Kind muss mindestens eine Halbzeit eingesetzt werden. Dabei hat es einen Schuh in der Hand und versucht mit den Mitspieler*innen einen kleinen Gymnastikball in eines der beiden gegenüberliegenden Tore zu schießen. Der Ball muss mit dem Schuh geführt oder zu einem Teammitglied gepasst werden. Dabei darf der Ball nur mit der Sohle des Schuhs berührt werden.
- Alle Spiele finden ohne feste*n Torhüter*in statt.
- Jedes Team versucht so viele Tore wie möglich zu erzielen und Tore des gegnerischen Teams zu verhindern.
- Jede Halbzeit wird mit einem Startkommando begonnen und durch ein weiteres Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.
- Unzulässig ist ...
... das Spielen des Balles mit dem Fuß oder einem anderen Körperteil.
... Rempeln und Schubsen.

Leistungsermittlung

- Die Anzahl der Tore, die jedes Team erzielt, wird gezählt.

Materialien

- 8 Hütchen für die Tore
- 1 Schuh pro Kind
- 1 kleiner Gymnastikball
- Leibchen entsprechend der Anzahl an Kindern je Team

Wertung

- Die erzielten Tore des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche
(Sporthalle, Sportplatz, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen für das Zählen der Tore, Entscheidungen in Grenzfällen, die Startkommandos, die Zeitmessung, die Abschlussignale und die Protokollführung

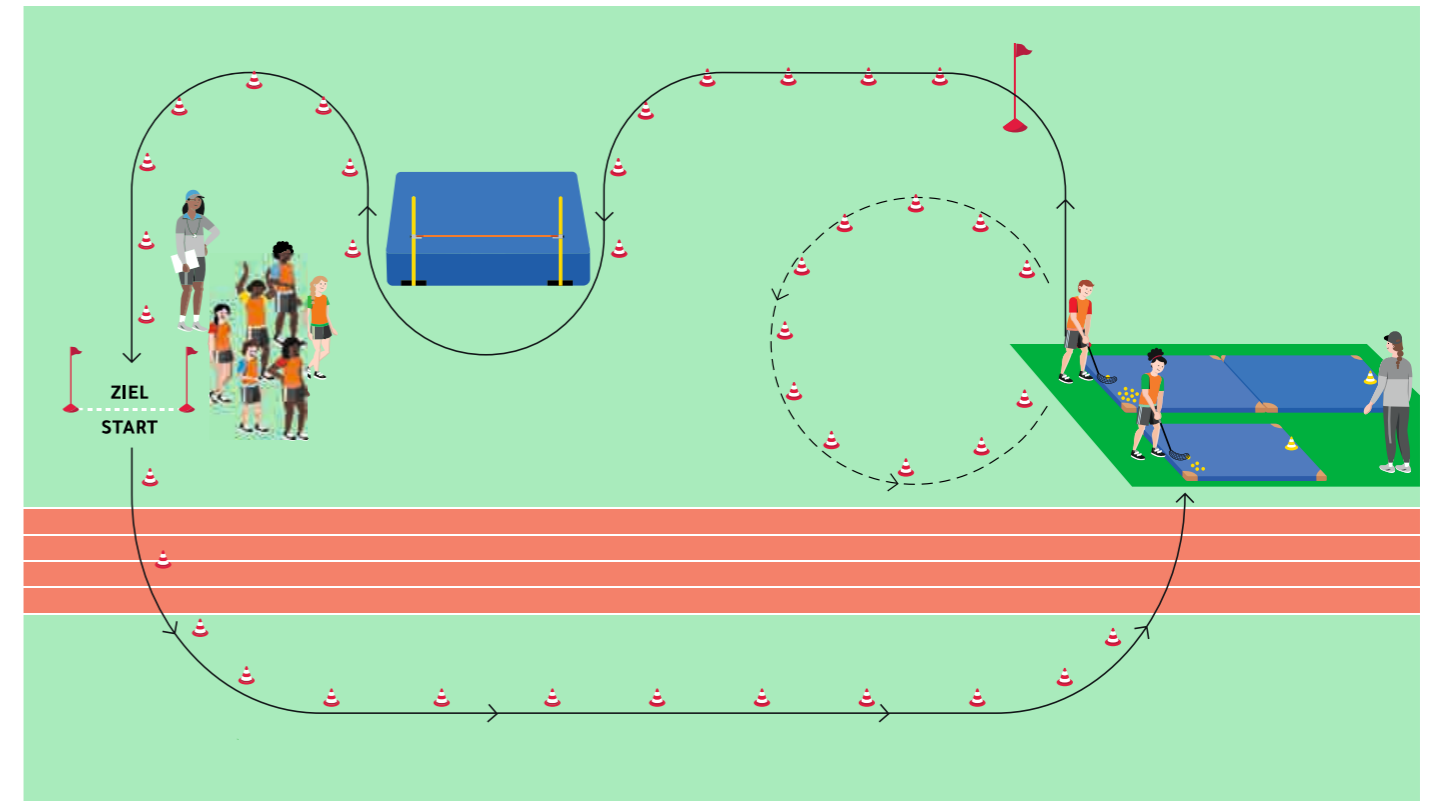
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Tritt ein Team aus organisatorischen Gründen mehr als einmal in einer Spielform an, wird das bessere Ergebnis gewertet.



Wettbewerbsaufgabe

Putt-Biathlon-Staffel



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Staffelform wird eine etwa 200–250 m lange Laufrunde markiert, die vom Start-Ziel-Bereich („Tee-box“) über die Mattenbahnen („Grün“) zurück zum Start-Ziel-Bereich führt. Zusätzlich wird eine Strafrunde (ca. 10–20 m) markiert.
- Der Parcours wird bei jedem Durchgang einmal von einem Lauftandem (zwei Kinder eines Teams) durchlaufen. In jeder Laufrunde ist eine Schießeinlage zu absolvieren.
- Nach dem Startkommando laufen die beiden Kinder des Teams mit jeweils einem Schläger zu den Mattenbahnen. Dort sind mit jeweils 5 Bällen die Zielhütchen zu treffen („putten“).
- Ein Kind spielt in der ersten Runde aus 1 m Entfernung fünf Bälle. Trifft ein Ball nicht das Zielhütchen, muss das Laufteam pro Fehlschuss zusätzlich eine Strafrunde laufen.
- In der zweiten Runde spielt das andere Kind aus 4 m Entfernung 5 Bälle. Dieses Kind hat maximal zwei Versuche pro Ball. Wird das Hütchen beim ersten Versuch nicht getroffen, muss das Kind den Ball zurückholen und einen zweiten Versuch starten. Trifft das Kind auch beim zweiten Versuch nicht das Zielhütchen, muss das Laufteam für den zweiten Fehlschuss jeweils eine Strafrunde laufen.
- Alle Strafrunden sind dabei vom Lauftandem gemeinsam zu laufen.
- Nach Absolvierung des Durchgangs erfolgt die Übergabe der Schläger an das nächste Laufteam im Start-Ziel-Bereich.
- Jedes Team muss acht Durchgänge bewältigen. Dabei muss jedes Kind mindestens einmal eingesetzt werden.

Leistungsermittlung

- Die Laufzeit der Staffel wird gestoppt und notiert.

Materialien

- Floorball-Schläger (alternativ: SNAG-Putter)
- 10 Zielhütchen (alternativ: 2 Flagstickys)
- 10 Tennisbälle (alternativ: SNAG-Bälle)
- Markierungshütchen
- 3 Turnmatten

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Wertung

- Die gelaufene Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für das Startkommando, die Zeitnahme, die Einhaltung der korrekten Wechsel und die Protokollführung
- 1 Helfer*in an der Mattenbahn für das Zählen der Treffer und das Zurücklegen der Bälle nach dem „Schießen“



Wettbewerbsaufgabe

Ziel-Wurf-Spiel



Ablauf/Organisation

- Bei diesem Spiel ist es die Teamaufgabe, unterschiedliche Bälle einzusammeln und in ein zugeordnetes Gefäß zu werfen.
- Im Spielfeld werden Reifen mit unterschiedlichen Ballarten verteilt. Dabei muss in jedem Reifen mindestens ein Ball jeder Art liegen.
- Die Kinder des Teams starten auf ein Startkommando gleichzeitig von der Start- und Wurflinie.
- Sie sammeln nacheinander die Bälle ein und werfen diese einzeln in die Gefäße (nach jedem Wurf erfolgt das Einsammeln des nächsten Balles).
- Der Ball muss von der Start- und Wurflinie in das der Ballart zugeordnete Gefäß geworfen werden (z.B. Handball in Kleinkasten, Basketball in Ballwagen). Wird das Gefäß nicht getroffen, sammelt das Kind den Ball wieder ein, um es erneut von der Start- und Wurflinie zu versuchen.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, sobald alle Bälle in den zugeordneten Gefäßen liegen.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 3 Sek., wenn die Start- und Wurflinie beim Wurf der Bälle übertreten wird.

Materialien

- verschiedene Ballarten in insgesamt vierfacher Anzahl der Kinder (z. B. Gymnastik-, Hand-, Tennis-, Tischtennisbälle)
- Gymnastikreifen
- 1 Gefäß pro Ballart
- Hütchen zur Markierung der Start- und Ziellinie

Wertung

- Die Gesamtzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Sporthalle, Schulhof, Rasen, Sportplatz ...)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenerfüllung an der Wurflinie, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Markierungen können als visuelle Unterstützung der Zuordnung von Ballart und Gefäßen dienen.



Wettbewerbsaufgabe

Gerätebrennball

Ablauf/Organisation

- Zwei Teams spielen gegeneinander. Sie werden zu Beginn in ein Lauf- und ein Feldteam eingeteilt.
- Für die Laufrunde werden vier Stationen mit jeweils einer Turnmatte aufgebaut. Mindestens zwei Stationen bestehen aus großen Kästen als Hindernis und der dahinterliegenden Turnmatte.
- Im Feld wird ein Brennmal aufgestellt.
- Das Laufteam hat acht Würfe. Jedes Kind muss mindestens einmal werfen.
- Nach dem Startkommando wirft das erste Kind den Ball ins Feld. Der erste Bodenkontakt des Balls muss innerhalb der Laufrunde sein. Danach versucht das Kind die erste Station zu erreichen, bevor der Ball vom Feldteam in das Brennmal geworfen wird.
- Das Feldteam kann den Ball untereinander passen, um näher an das Brennmal zu kommen. Mit Ball darf nicht gelaufen werden.
- Kommt der Ball ins Brennmal, pfeift die helfende Person und alle Kinder des Laufteams, die nicht auf einer Matte sind, werden „verbrannt“ (scheiden aus).
- Die Kinder des Laufteams müssen jede Station in der vorgegebenen Reihenfolge anlaufen und dabei die Kästen überwinden. Auf den Matten sind sie frei.
- Fängt ein Kind des Feldteams einen Ball direkt nach dem Abwurf des Laufteams aus der Luft, sind alle Kinder des Laufteams, die nicht auf einer Matte sind, „verbrannt“.
- Nach acht Würfeln wechseln die Rollen, das Laufteam wird zum Feldteam, das Feldteam zum Laufteam.

Variante:

Das Spiel kann mit Floorball-Schlägern und Tennisbällen gespielt werden. Der Ball wird vom Laufteam von der Startlinie ins Feld geschlagen. Das Feldteam versucht den Ball mit den Schlägern unter Kontrolle zu bringen und in oder an das Brennmal zu passen.

Leistungsermittlung

- Jede erreichte Station gibt 1 Punkt. Das Überlaufen der Ziellinie ergibt insgesamt 5 Punkte.
- Ein „Home-Run“ (Durchlaufen aller Stationen ohne Stopp) gibt 6 Punkte.



Materialien

- Markierung der Start- und Ziellinie
- 2 große Kästen mit je 2 Einsätzen
- 4 Turnmatten
- 1 Ball (z.B. Soft-, Hand-, Gymnastik-, Volley- oder Basketball)
- 1 kleiner Kasten als Brennmal

Alternativ It. Variante:

- Floorball-Schläger in der Anzahl der Kinder des Feldteams
- 1 Floorball-Schläger für den Abschlag des Laufteams
- 1 Tennisball
- 1 Reifen als Brennmal

Wertung

- Die Punkte des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche (Sporthalle)

Helfer*innen

- 2–3 Helfer*innen für die Kontrolle des Brennmals, den Ziel- bzw. Stationsdurchlauf, das Startkommando und die Protokollführung



**Miteinander und
gegeneinander
kämpfen**

**Wettbewerbsaufgabe**

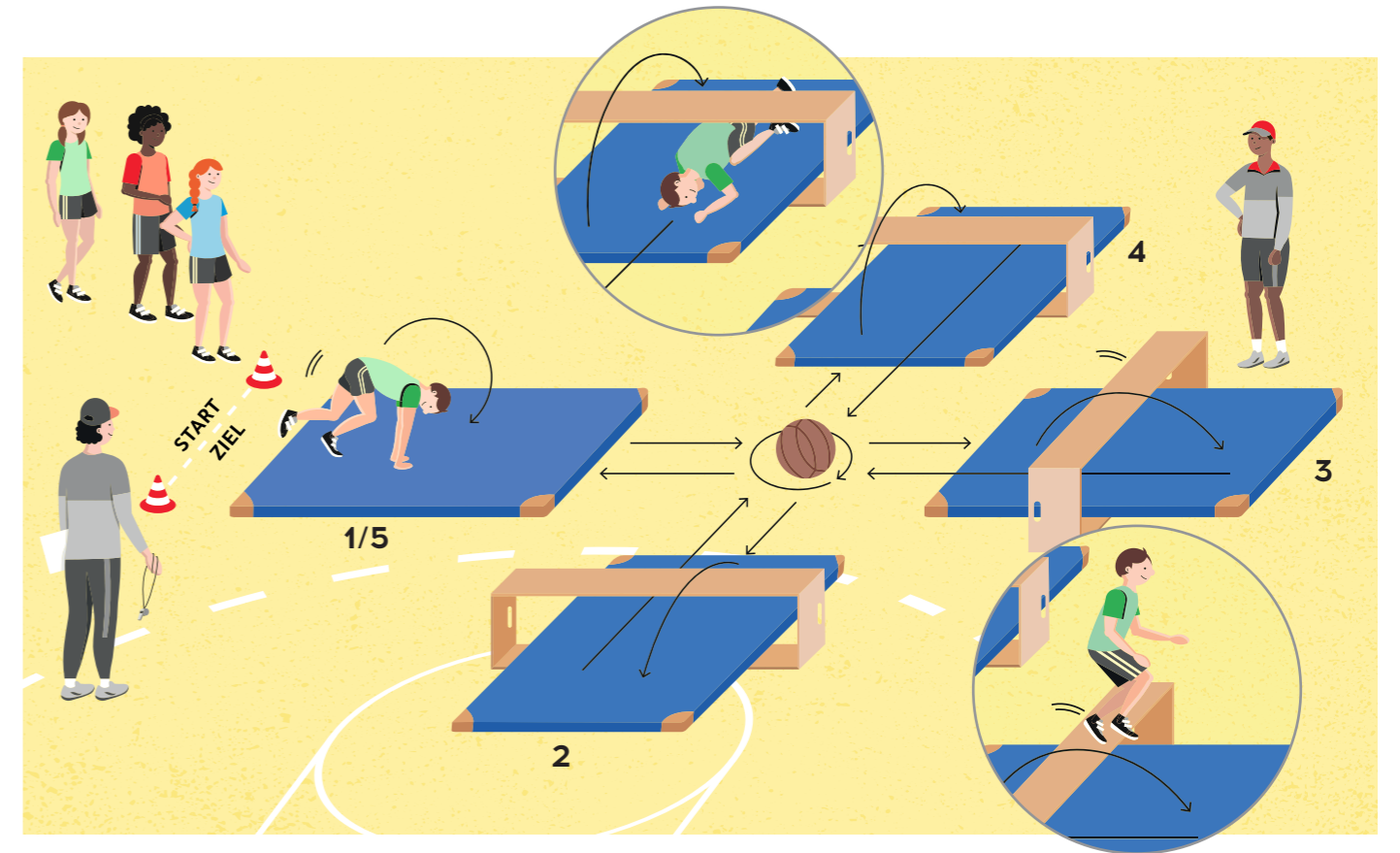
Kasten-Bumerang-Lauf

Ablauf/Organisation

- Die Wendestaffel führt über einen kreuzförmig angeordneten Parcours. Die Sprungkastenelemente werden längsseitig aufgestellt und die Bodenturnmatten längs durchgeschoben, so dass sich die Öffnung in der Mitte der Matte befindet.
- Die Stationen sind im Abstand von 2,50 m gleichmäßig um den zentral angeordneten Medizinball platziert.
- Nach dem Startkommando beginnt das erste Kind mit einer Rolle vorwärts auf der ersten Bodenturnmatte (1).
- Die weiteren Stationen werden gegen den Uhrzeigersinn angelaufen. Dabei muss der Medizinball immer umlaufen werden.
- An den weiteren Stationen (2, 3, 4) überspringt das Kind jeweils das Sprungkastenelement, wendet und bewegt sich anschließend durch das Sprungkastenelement zurück.
- Abschließend läuft es noch einmal um den Medizinball und über die Startmatte (5) zurück. Hinter dieser Bodenturnmatte schlägt es das nächste Kind ab.
- Jedes Team absolviert acht Durchgänge, jedes Kind muss mindestens einen Durchgang ausführen.

Leistungsermittlung

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Kind die Zielmatte in Laufrichtung verlässt.
- Es gibt einen Zeitzuschlag von 3 Sekunden, wenn ...
 - ... die Rolle vorwärts auf der ersten Matte ausgelassen wird.
 - ... der Medizinball beim Stationswechsel nicht umlaufen wird.
 - ... der Sprung über oder die Bewegung durch das Kastenteil in falscher Reihenfolge durchgeführt wird.
 - ... der Sprung über oder die Bewegung durch das Kastenteil ausgelassen wird.

**Materialien**

- 3 Sprungkastenteile
- 4 Turnmatten
- 1 Medizinball

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula, Foyer)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“ können durch ein Teammitglied geführt werden.

Bewegungsfeld

Miteinander und gegeneinander kämpfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kraft



Grundschul- WETTBEWERB

Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/judo-sumo-turnier

**Wettbewerbsaufgabe**

Judo-Sumo-Turnier

**Ablauf/Organisation**

- Bei diesem Kampfturnier treten alle Kinder eines Teams einzeln auf einer markierten Wettbewerbsfläche von 2 m x 2 m gegen die Kinder eines anderen Teams an.
- Ziel ist es, das andere Kind nach einem Startkommando vollständig aus der Wettbewerbsfläche zu schieben oder zu ziehen. Die Kinder müssen von Beginn an und fortlaufend die Oberarme ihres Gegenübers halten/greifen, um ein Schubsen zu verhindern.
- Jeder Kampf endet, wenn ein Kind die Wettbewerbsfläche verlassen hat, oder wird nach maximal 1 Min. durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.
- Jedes Team absolviert 16 Kämpfe. Jedes Kind muss an mindestens zwei Kämpfen teilnehmen.

Leistungsermittlung

- Für jedes erfolgreiche Herausziehen/-schieben des Gegenübers erhält das erfolgreiche Kind 1 Punkt.
- Verliert ein Kind beim Schieben oder Ziehen das Gleichgewicht und fällt es hin, geht 1 Punkt an das andere Kind.
- Wird der Kampf nach 1 Min., ohne dass ein Kind die Wettbewerbsfläche verlassen hat, beendet, gibt es keinen Punkt.
- Bei Regelverstößen (z. B. Judowürfe, Schubsen) wird das Kind erklärend verwarnet. Im Wiederholungsfall erhält das andere Kind 1 Punkt.

Materialien

- weiche Hütchen zur Markierung der Wettbewerbsfläche

Wertung

- Die Addition der Einzelergebnisse ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen an jeder Wettbewerbsfläche für die Kontrolle des Kampfablaufs, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Sportstätte

- Bewegungsfläche mit weichem Untergrund: größer als Spielfläche (Matten in Sporthalle, auf Rasen, auf Beachvolleyball-Anlage)

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Bei Kindern mit Förderbedarf „Sehen“ können akustische Signale auf das Erreichen der Wettbewerbsfläche hinweisen.
- Kämpfen Kinder mit körperlich-motorischem Förderbedarf mit, können die Schiebe- oder Zugregeln für alle konkretisiert/begrenzt werden (z.B. mit nur einem Arm oder mit dem Oberkörper schieben/ziehen, auf Knien schieben/ziehen).

Bewegungsfeld

Miteinander und gegeneinander kämpfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung

Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kraft



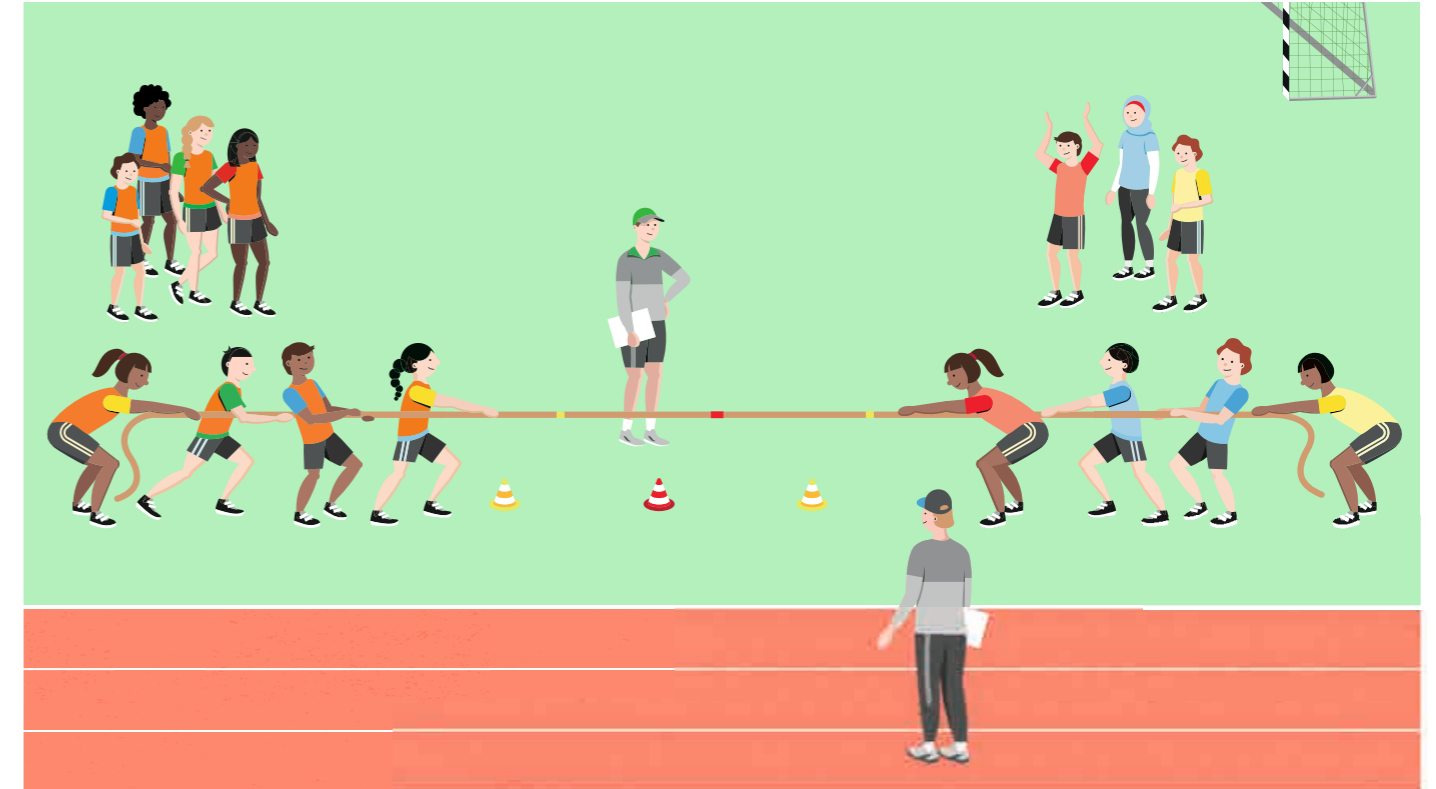
Grundschul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/tauziehen

**Wettbewerbsaufgabe**

Tauziehen

**Ablauf/Organisation**

- Es treten zwei Teams in Teilteams mit jeweils vier Kindern im Tauziehen gegeneinander an. Jedes Team absolviert jeweils vier Durchgänge. Dabei muss jedes Kind mindestens zweimal beteiligt gewesen sein.
- Ein Tau wird in seiner Mitte mit Klebeband markiert. Weiterhin sind zusätzliche Markierungen jeweils 1,5 m von der Mitte aus zu jeder Seite farblich zu kennzeichnen. Diese Markierung darf nicht übergriffen werden und dient auch als Zielmarkierung für das gegnerische Teilteam.
- Auf dem Boden werden in den gleichen Abständen Markierungen angebracht. Eine Startmarkierung, über der die mittige Markierung des Taus beim Start ruhen muss (ein*e Helfer*in hält das Tau darüber), und jeweils eine Zielmarkierung in 1,5 m Abstand zur Startmarkierung, über die die gegnerische Teammarkierung gezogen werden muss.
- Vor dem Start wird zwischen den Teilteams das Tau durch Zug gespannt (ruhende Spannung).
- Auf ein Startkommando versuchen beide Teilteams das jeweils andere Teilteam über ihre Markierung zu ziehen.
- Die Kinder dürfen sich beim Ziehen nicht auf den Boden setzen.

Leistungsermittlung

- Für das Ziehen des gegnerischen Teilteams über die Zielmarkierung erhält das siegende Teilteam 1 Punkt.
- Als Niederlage wird gewertet, wenn ...
 - ... das Tau losgelassen wird, was einen Sturz des gegnerischen Teilteams herbeiführt.
 - ... die Kinder sich auf den Boden setzen.

Materialien

- 1 Tau (Ø 20–30 mm, Länge mindestens 10 m)
- verschiedenfarbige Klebebänder zur Markierung
- Hütchen zur Markierung

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof ...)

Wertung

- Die Addition der erreichten Punkte ergibt das Teamergebnis.

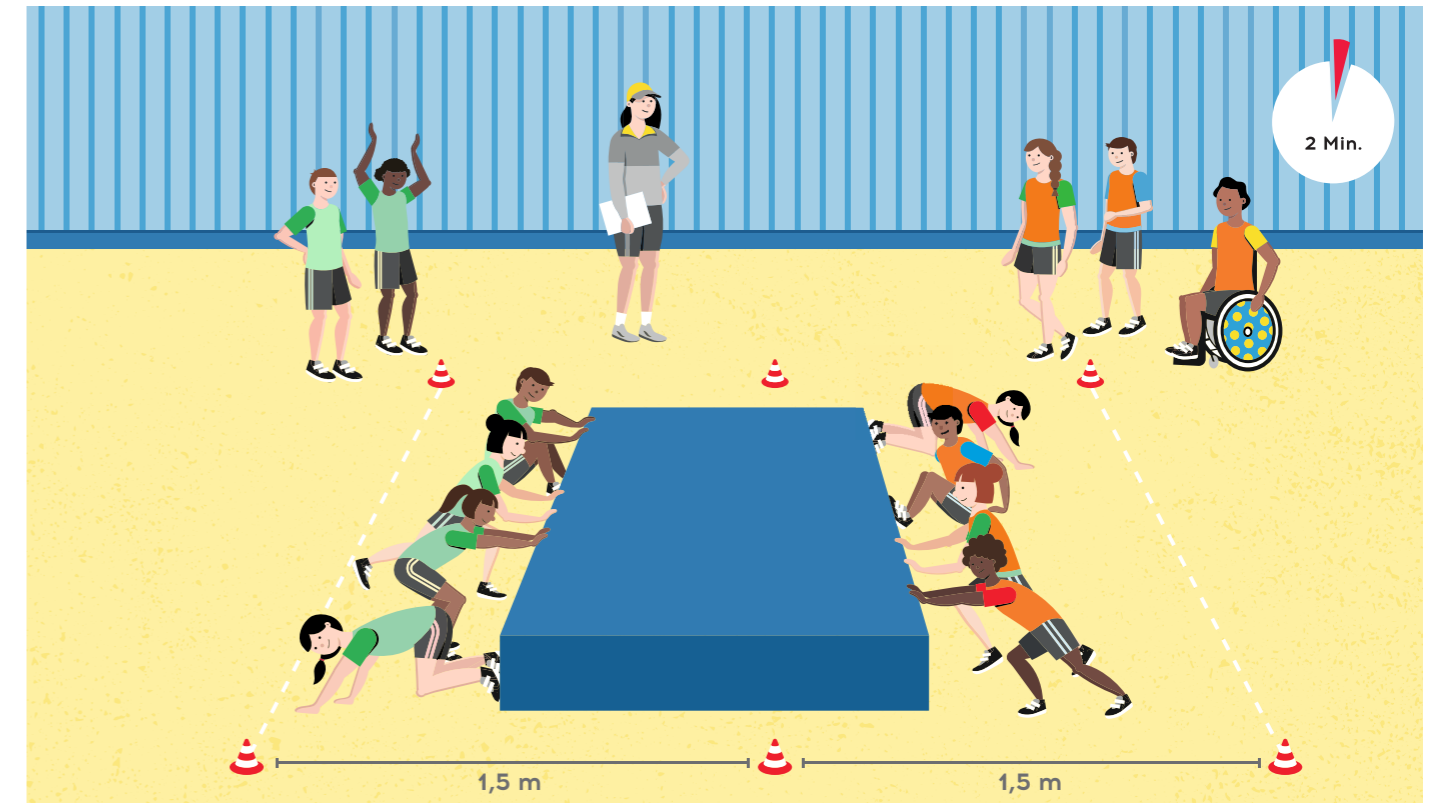
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Feststellung der Ergebnisse, das Startkommando und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Mattenschieben

**Ablauf/Organisation**

- Es treten zwei Teams, aufgeteilt in Teilteams mit jeweils vier Kindern, im Mattenschieben gegeneinander an.
- Jedes Team absolviert vier Durchgänge. Dabei muss jedes Kind mindestens zweimal beteiligt sein.
- Eine Weichbodenmatte wird mit der glatten Seite nach unten in die Mitte der Bewegungsfläche gelegt. Im Abstand von 1,5 m von den Mattenrändern werden mit Hütchen Ziellinien markiert.
- Die Teilteams verteilen sich gleichmäßig auf den gegenüberliegenden Längsseiten der Matte.
- Auf ein Startkommando versuchen die Teilteams die Matte und das Teilteam der anderen Mannschaft über die hintere Zielmarkierung zu schieben.
- Der Durchgang ist beendet, wenn alle Kinder des unterliegenden Teilteams die Markierung überquert haben. Dafür haben die Teilteams in jedem Durchgang maximal 2 Min. Zeit.

Leistungsermittlung

- Für das erfolgreiche Schieben des gegnerischen Teilteams über die Zielmarkierung vor Ablauf der vorgegebenen Zeit erhält das siegende Teilteam 2 Punkte.
- Gelingt es keinem der beiden Teilteams, innerhalb der Zeitvorgabe das andere Teilteam hinter die Markierung zu schieben, erhalten beide Teilteams jeweils 1 Punkt.

Materialien

- 1 Weichbodenmatte (200 cm x 150 cm x 30 cm)
- Markierungshütchen o.Ä.

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche: 5 m x 9 m (Sporthalle, Aula, Foyer)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für das Startkommando, die Feststellung der Ergebnisse und die Protokollführung

Wertung

- Die Addition der von den Teilteams erreichten Punkte ergibt das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit Paresen oder anderem körperlich-motorischem Förderbedarf können mit Rollstühlen teilhaben.
- Zur Vermeidung von Verletzungen sollte nicht mit dem Kopf geschoben werden.



»» **Fahren,
Rollen,
Gleiten**



Wettbewerbsaufgabe

Ochs am Berg



Ablauf/Organisation

- In diesem Spiel versuchen die Kinder unbemerkt auf Rollbrettern eine Ziellinie zu erreichen.
- Alle Kinder haben ein Rollbrett und stehen an der Startlinie. Auf der gegenüberliegenden Seite steht hinter der markierten Ziellinie ein*e Helfer*in ohne Rollbrett mit dem Rücken zu den Kindern als „Ochse“.
- Während der „Ochse“ den Spruch „1, 2, 3, 4, Ochs am Berg“ ruft, bewegen sich alle Kinder auf ihrem Rollbrett so weit wie möglich in die Richtung der etwa 10 m entfernten Ziellinie.
- Nachdem der „Ochse“ den Spruch gerufen hat, dreht er sich zur Gruppe hin um und alle Kinder müssen umgehend ihre Antriebsbewegung stoppen. Zum Bremsen dürfen sie nicht unter das Brett fassen.
- Die Kinder, die sich nach dem Umdrehen des „Ochsen“ noch in Bewegung befinden und von diesem dabei gesehen werden, werden von ihm zur Startlinie zurückgeschickt. Die übrigen verweilen am erreichten Platz.
- Danach dreht der „Ochse“ den Kindern wieder den Rücken zu und der nächste Durchgang beginnt.
- Ist ein Kind vor Ablauf der Zeit am Ende des Spielfeldes angelangt, nimmt es am nächsten Durchgang wieder von der Startlinie teil.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Jedes Kind, das die Ziellinie überquert, bekommt 1 Punkt.

Materialien

- 1 Rollbrett für jedes Kind
- Hütchen zur Markierung der Start- und Ziellinie

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in als „Ochse“ und für die Kontrolle des Bewegungsstopps
- 1 Helfer*in für das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Schulhof)

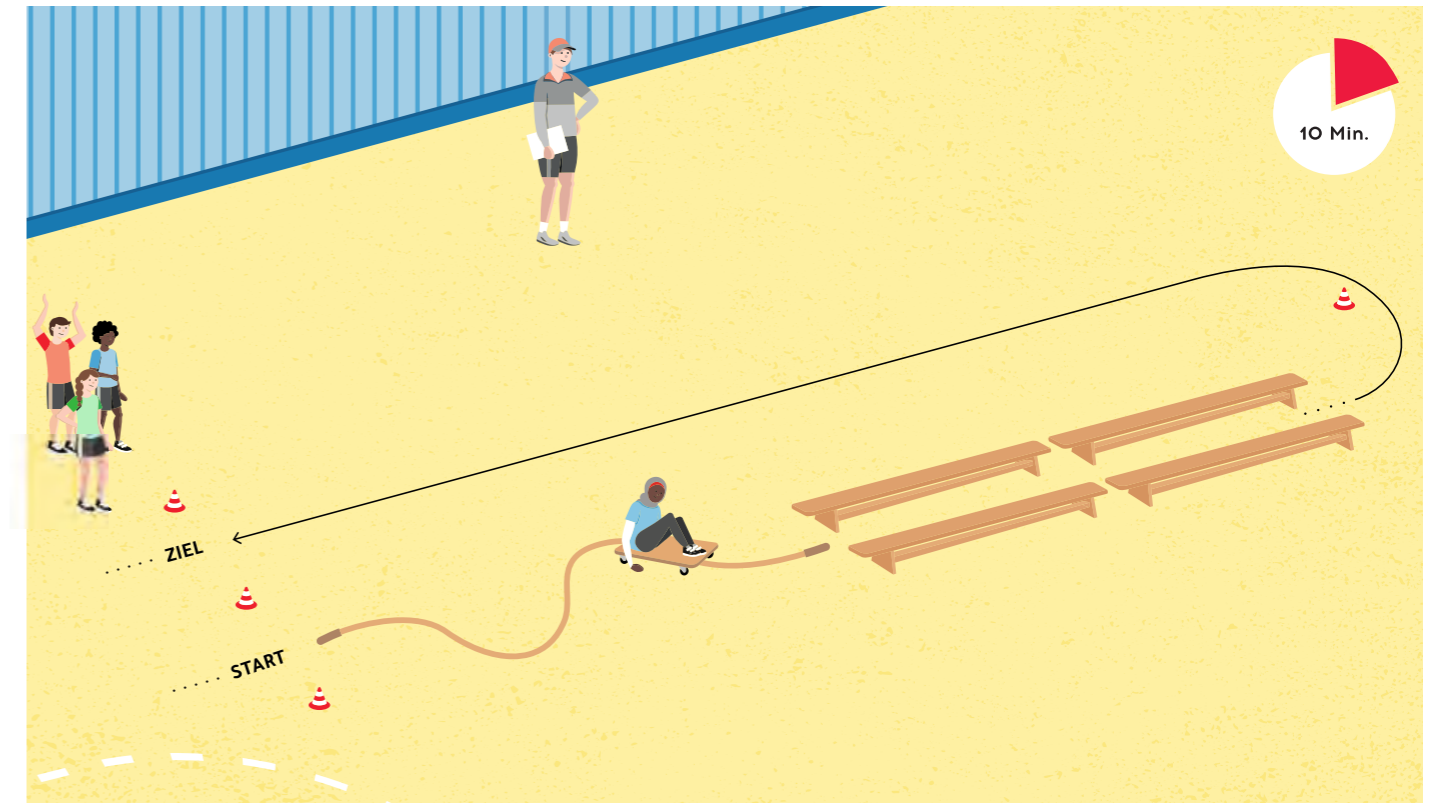
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit Förderbedarf können Paare bilden, um das Anschieben und Bremsen besser steuern zu können.
- Der „Ochse“ kann zur besseren Wahrnehmung seiner Bewegungen akustische Signale (Glöckchen o. Ä.) abgeben.
- Um unterschiedliches Verhalten zu vermeiden, sollte der „Ochse“ während der Veranstaltung nicht ausgewechselt werden.



Wettbewerbsaufgabe

Rollbrett-Staffel



Ablauf/Organisation

- Das Team steht bei dieser Wendestaffel vor dem aufgebauten Parcours, bestehend aus einem auf dem Boden liegenden Seil, das wie eine Schlangenlinie aussieht, und einer Bankgasse.
- Auf ein Startkommando startet das erste Kind auf einem Rollbrett.
- Zuerst muss das Kind über die Schlangenlinie fahren. Hierbei muss das Seil immer zwischen den Rädern bleiben und darf nicht berührt werden.
- Danach muss es die Bankgasse meistern. Hände und Füße dürfen auf dem Weg durch die Gasse nicht den Boden berühren. Nur durch das Ziehen und Abdrücken mit beiden Händen auf der Sitzfläche der Bank kommt das Kind durch die Gasse.
- Am Ende der Gasse fährt das Kind um eine Wendemarkierung und auf gerader Strecke, ohne Hindernis zurück zum Start.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe des Rollbretts hinter der Ziellinie.
- Nach 10 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.
- Alle Kinder des Teams müssen mindestens einmal eingesetzt werden.

Leistungsermittlung

- Für eine erfolgreich absolvierte Runde durch den Parcours erhält das Kind 1 Punkt.
- Jeweils 1 Punkt abgezogen wird dem Kind, wenn ...
 - ... das Rollbrett während der Fahrt das Seil berührt.
 - ... das Kind in der Gasse mit den Händen oder Füßen den Boden berührt.
 - ... das Kind die Wendemarkierung nicht umfährt.

Materialien

- 4 Turnbänke
- 1 langes Seil/Tau
- Hütchen als Start- und Wendemarkierung
- 1 Rollbrett

Wertung

- Die Punkte aller Kinder werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula, Foyer)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit Förderbedarf können Paare bilden und sich gegenseitig über die Schlangenlinie schieben bzw. leiten.



Wettbewerbsaufgabe

Teppichfliesen-Staffel



Ablauf/Organisation

- Zum Start bei dieser Wendestaffel steht das Team vor dem Parcours (Slalom, Schlupftore).
- Das erste Kind steht mit jeweils einem Fuß auf je einer Teppichfliese. Auf ein Startkommando gleitet es durch den Parcours.
- An der Wendemarkierung angekommen, bestreitet es ohne Hindernisse den Rückweg.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe der Teppichfliesen hinter der Ziellinie.
- Alle Kinder des Teams müssen mindestens einmal eingesetzt werden.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Runde erhält das Kind 1 Punkt.
- Das Kind erhält keinen Punkt, wenn ...
 - ... es ein Hindernis berührt.
 - ... die Wendemarkierung nicht umrundet wird.

Materialien

- 3 Slalomstangen
- 2 Schlupftore (ca. Schulterhöhe der Kinder)
- Hütchen zur Start-, Ziel- und Wendemarkierung
- 2 Teppichfliesen

Wertung

- Die Punkte aller Kinder werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der Bewegungsausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

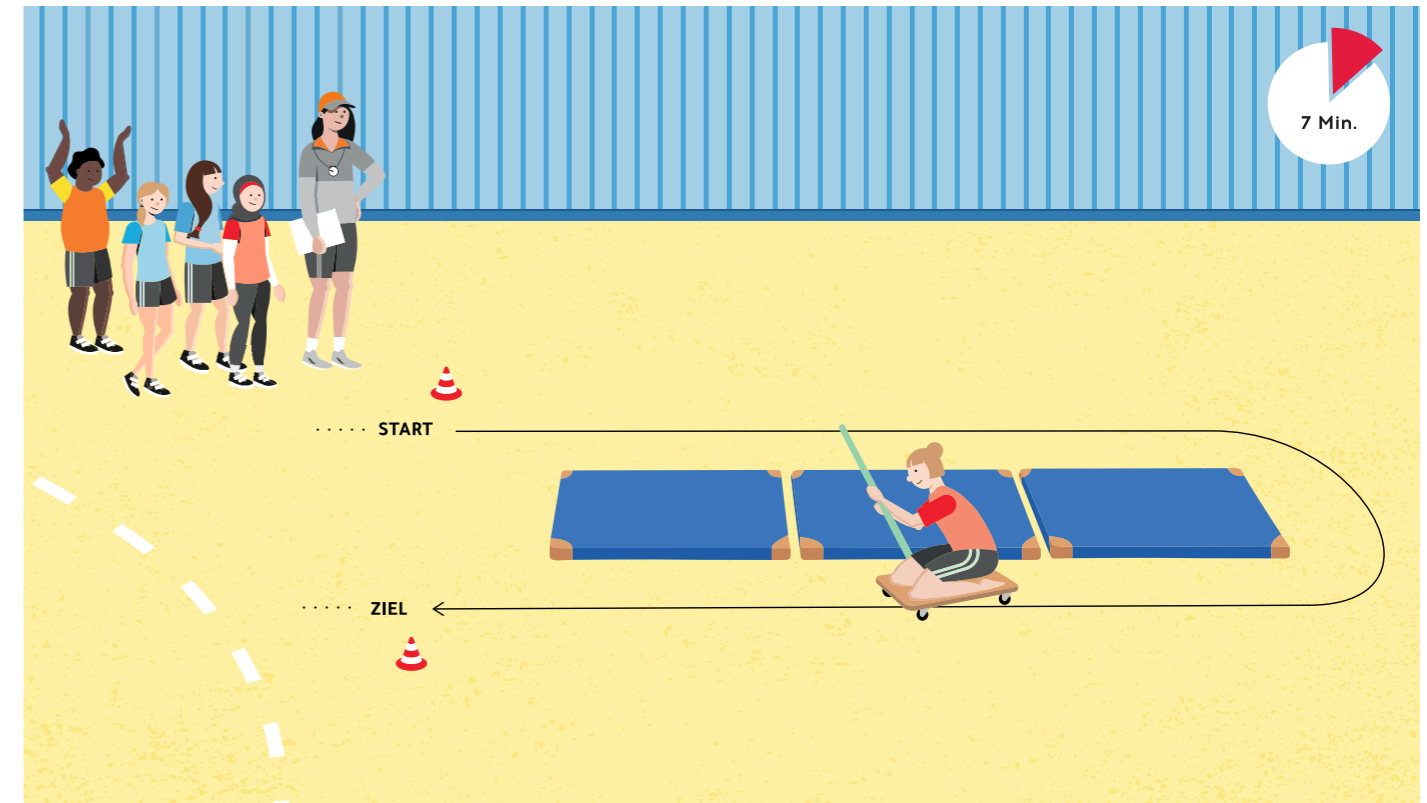
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Bewegungsformen auf den Teppichfliesen können variiert werden:
 - beide Hände auf einer Teppichfliese
 - jede Hand auf einer Teppichfliese
 - ein Fuß auf einer Teppichfliese (Rollerfahren)



Wettbewerbsaufgabe

Gondelfahren



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Wendestaffel versuchen die Kinder mit einem Rollbrett und einem Gymnastikstab eine Mattenbahn möglichst schnell zu umrunden.
- Die Start- und Ziellinie wird mit Hütchen markiert. Dahinter werden drei Turnmatten in einer Bahn aufgebaut.
- Beim Startkommando startet das erste Kind auf einem Rollbrett mit einem Gymnastikstab in den Händen.
- Auf dem Rollbrett darf das Kind knien oder sitzen. Die Hände und Füße dürfen nicht den Boden berühren.
- Mit dem Gymnastikstab stößt sich das Kind von den Matten ab.
- Der Wechsel erfolgt durch die Übergabe des Rollbretts und des Gymnastikstabes hinter der Ziellinie.
- Alle Kinder des Teams müssen mindestens einmal eingesetzt werden.
- Diejenigen, die sich beim Umrunden der Mattenbahn zu weit von den Matten entfernt haben, dürfen die Hände benutzen, um auf gleicher Höhe wieder dicht neben die Mattenbahn zu kommen.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Runde erhält das Kind 1 Punkt.
- Das Kind erhält keinen Punkt, wenn die Hände oder Füße den Boden berühren (außer beim Umfahren des Mattenendes).

Materialien

- Hütchen zur Start- und Zielmarkierung
- 3 Turnmatten
- 1 Rollbrett
- 1 Gymnastikstab

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

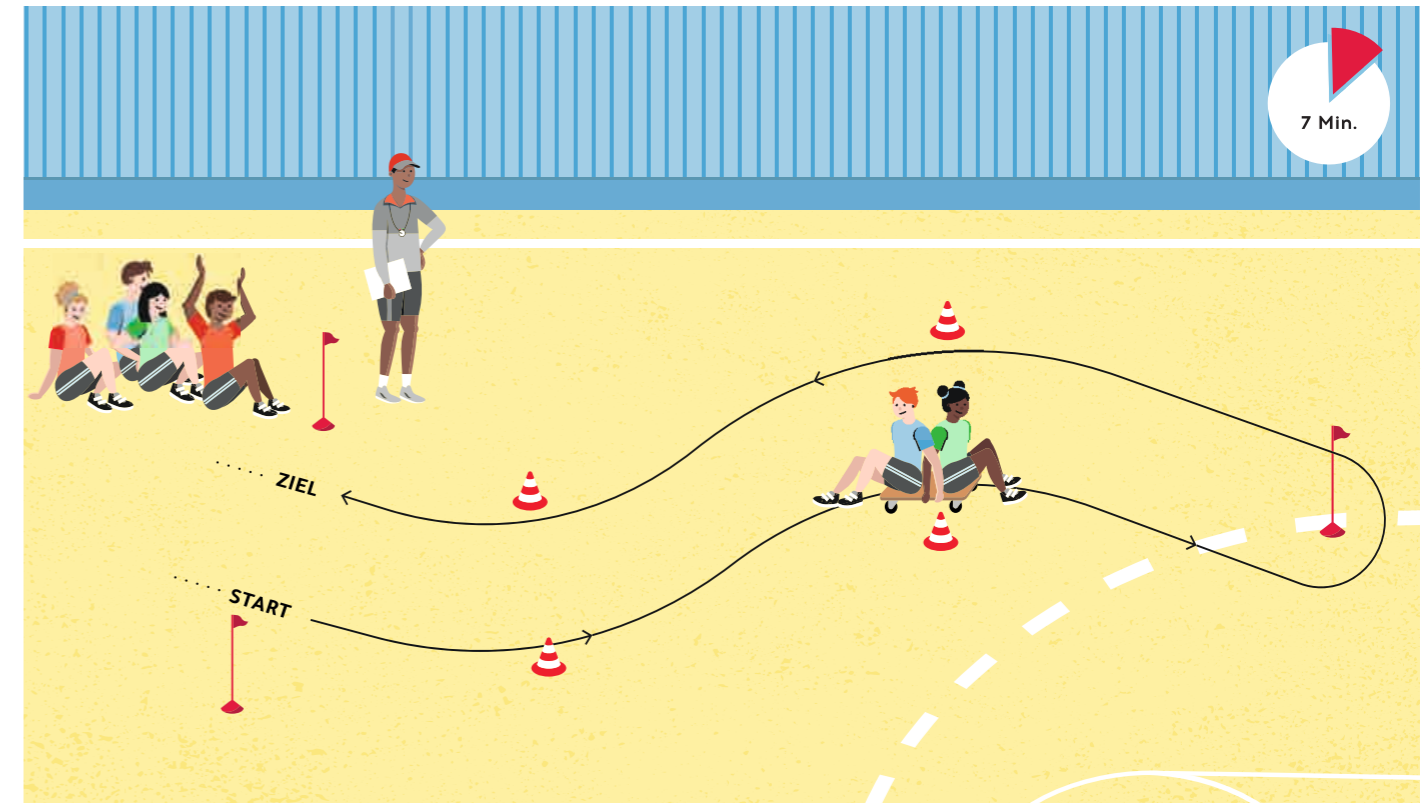
Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen zur Kontrolle der Bewegungsausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung



Wettbewerbsaufgabe

Doppelzweier



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Wendestaffel wird ein Parcours mit einer Länge von 15 m mit zwei Hütchentoren, die eine Breite von maximal 1 m haben, absolviert. Start- und Wendepunkt werden mit weiteren Hütchen markiert.
- Das Team sitzt in einer Reihe hintereinander an der Startlinie. Immer zwei Kinder, die hintereinander sitzen, bilden ein Tandem.
- Beim Startkommando startet das erste Tandem eines Teams auf einem Rollbrett. Auf dem Rollbrett sitzen beide Kinder Rücken an Rücken. Ein Kind schaut in Fahrtrichtung, das andere in die entgegengesetzte Richtung.
- Die Kinder bewegen das Rollbrett mit ihren Füßen und steuern dabei möglichst schnell durch beide Hütchentore.
- Am Ende der Strecke wird das Wendehütchen umfahren, nun schaut das andere Kind in Fahrtrichtung. Auf dem Rückweg wird der Parcours erneut durchfahren.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe des Rollbretts an das nächste Tandem.
- Diejenigen, die an einem Hütchentor vorbeifahren, müssen vor das Tor zurück. Von dort geht es dann in der Strecke weiter. Wenn ein Kind vom Rollbrett herunterfällt, muss es an dieser Stelle wieder aufsitzen. Erst dann kann das Tandem seine Fahrt fortsetzen.
- Alle Kinder des Teams müssen mindestens einmal eingesetzt werden.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Runde erhält das Paar 1 Punkt.

Materialien

- Hütchen zur Start- und Wendemarkierung
- 4 Hütchen für die Tore
- 1 Rollbrett

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula, Foyer, Schulhof)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung



**Bewegen
im und mit
Rhythmus**

**Wettbewerbsaufgabe**

Gruppenrhythmus

Ablauf/Organisation

- Bei dieser Rhythmusaufgabe stehen vier Kinder (ggf. als Teilteam) in einem Halbkreis oder Kreis.
- Ein Kind startet mit einer Rhythmusaufgabe, nach 3–5 Sek. setzt ein zweites Kind in den vorgegebenen Rhythmus ein, danach ein drittes, bis mit dem vierten Kind alle den gleichen Rhythmus ausführen. Jetzt setzt das erste Kind als erstes aus, dann das zweite, das dritte, bis das vierte Kind die Rhythmusaufgabe beendet.
- Jedes Team absolviert drei Durchgänge und jedes Kind muss mindestens einmal teilnehmen.
- Jedes (Teil-)Team wählt vor Beginn eine Rhythmusaufgabe aus:
 - Hände klatschen
 - Handklatschen auf den Boden/auf den kleinen Kasten („Trommel“)
 - Fußstampfen auf den Boden
 - Fußstampfen mit Stepp
 - Kombination Fußstampfen und Handklatschen
 - Ballprellen mit einer Hand/zwei Händen gleichzeitig
 - Ballprellen mit Rhythmus (z. B. lang – lang – kurz)
 - Ballprellen mit Handwechsel
- Die Rhythmusaufgabe kann zwischen den Durchgängen verändert werden.

Leistungsermittlung

- Jedes (Teil-)Team erhält entsprechend der gewählten Rhythmusaufgabe folgende Punkte:
 - Hände klatschen = 4 Punkte
 - Handklatschen auf den Boden/auf den kleinen Kasten („Trommel“) = 5 Punkte
 - Fußstampfen auf den Boden = 6 Punkte
 - Fußstampfen mit Stepp = 7 Punkte
 - Kombination Fußstampfen und Handklatschen = 8 Punkte
 - Ballprellen mit einer Hand/zwei Händen gleichzeitig = 9 Punkte
 - Ballprellen mit Rhythmus (z. B. lang – lang – kurz) = 10 Punkte
 - Ballprellen mit Handwechsel = 10 Punkte
- Für Fehler können 1–3 Punkte abgezogen werden.

**Materialien**

- 4 Bälle
- 4 kleine Kästen
- 4 Stepper

Sportstätte

- Bewegungsfläche: ca. 9 m x 9 m (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung und die Protokollführung

Wertung

- Die erreichten Punkte werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Förderbedarf „Sehen“ sollten Bälle mit greller Farbe eingesetzt werden.

**Wettbewerbsaufgabe**

Sprungchoreografie

Ablauf/Organisation

- Jedes Team muss zwei Sprungchoreografien entwickeln und präsentieren. Dafür bildet es bis zu zwei Teilteams mit jeweils vier Kindern. Jedes Kind ist Mitglied in mindestens einem Teilteam.
- Zu Beginn jeder Präsentation steht jedes Kind in einem Fahrradreifen mit ausreichendem Abstand zu den übrigen Teammitgliedern. Alle Kinder des (Teil-)Teams springen gemeinsam rhythmisch aus dem bzw. in den Fahrradreifen.
- Jedes (Teil-)Team legt fest, welche Rhythmusaufgabe präsentiert wird, und bereitet seine Sprungchoreografie in maximal 10 Min. vor. Diese wird anschließend über 15–30 Sek. präsentiert.
- Die Sprungchoreografie kann aus den folgenden Bewegungselementen bestehen:
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (links/rechts)
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (vorwärts/rückwärts)
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (alle vier Richtungen)
- Weitere kreative Ideen (z.B. einbeinige Sprünge, Klatschen) können von den Kindern eingebaut werden.

Leistungsermittlung

- Jedes (Teil-)Team erhält entsprechend der gewählten Aufgabe folgende Punkte:
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (links/rechts) = 4 Punkte
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (vorwärts/rückwärts) = 5 Punkte
 - Beidbeinige Sprünge aus dem/in den Reifen mit Richtungswechseln (alle vier Richtungen) = 6 Punkte
 - Es können 1–3 Zusatzpunkte für kreative Ideen der Kinder vergeben werden.
- Für Fehler können 1–3 Punkte abgezogen werden.

**Materialien**

- 4 Fahrradreifen (alternativ: Gymnastikreifen)

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof)

Wertung

- Die erreichten Punkte werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

**Wettbewerbsaufgabe**

Seil-Schwingen

**Ablauf/Organisation**

- Bei dieser Rhythmusaufgabe bildet jedes Team Teilteams mit jeweils vier Kindern. Jedes Kind nimmt mindestens einmal teil.
- Die benachbarten Kinder halten zwischen sich jeweils ein Gymnastikseil. Die beiden äußeren Kinder haben nur in einer Hand ein Seil. Die Seile müssen durchhängen bis zum Boden.
- Die Seile werden im gemeinsamen Rhythmus geschwungen. Jedes (Teil-)Team kann zwischen folgenden Aufgaben auswählen:
 - Vor-/Rückschwingen synchron
 - Kreisen vorwärts synchron
 - Kreisen rückwärts synchron
 - Vor-/Rückschwingen gegeneinander (jedes zweite Seil schwingt vor, während die anderen Seile zurückschwingen)
 - Kreisen gegeneinander (jedes zweite Seil vorwärts, die anderen Seile rückwärts)
- Jedes Team absolviert mit seinen Teilteams drei Durchgänge. In jedem Durchgang hat das Teilteam zwei Versuche. Die ausgewählte Aufgabe muss innerhalb von 30 Sek. mindestens achtmal ohne Unterbrechung durchgeführt werden.
- In jedem Durchgang kann eine andere Aufgabe ausgewählt werden.

Leistungsermittlung

- Jedes Teilteam erhält entsprechend der gewählten Aufgabe folgende Punkte:
 - Vor-/Rückschwingen synchron = 1 Punkt
 - Kreisen vorwärts synchron = 2 Punkte
 - Kreisen rückwärts synchron = 3 Punkte
 - Vor-/Rückschwingen gegeneinander (jedes zweite Seil schwingt vor, während die anderen Seile zurückschwingen) = 4 Punkte
 - Kreisen gegeneinander (jedes zweite Seil vorwärts, die anderen Seile rückwärts) = 5 Punkte
- Ein Durchgang wird mit 0 Punkten bewertet, wenn in keinem der Versuche die Aufgabe nicht mindestens achtmal korrekt ausgeführt wird.

Materialien

- 3 Gymnastikseile

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Schulhof, Sportplatz, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung

Wertung

- Die erreichten Punkte werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

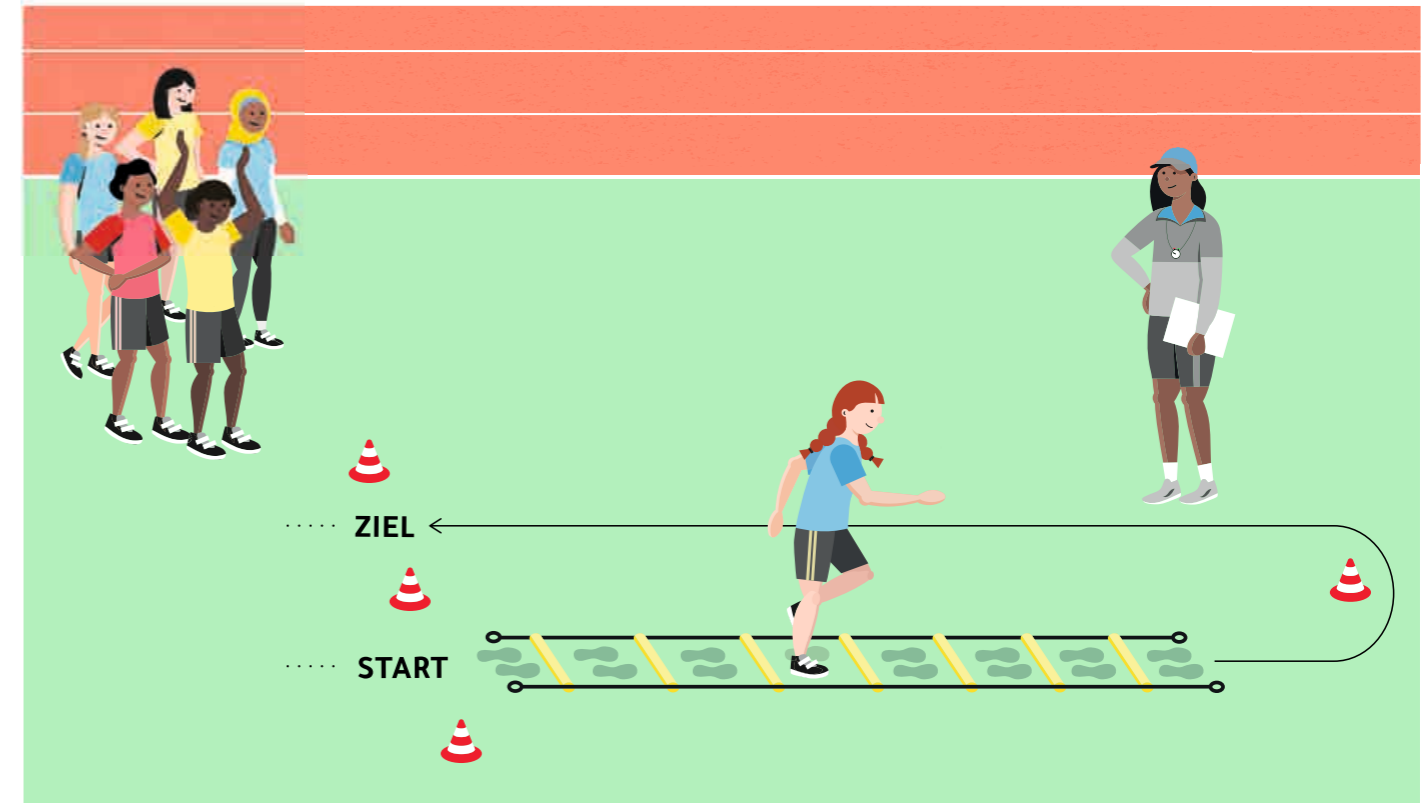
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Kinder mit Förderbedarf „Sehen“ können die Übung mit akustischer Unterstützung ausführen.



Wettbewerbsaufgabe

Koordinationsstaffel



Ablauf/Organisation

- Die Wendestaffel besteht aus einem Rhythmus- und einem Sprintteil.
- Das Team steht zu Beginn in einer Reihe hinter der Koordinationsleiter. Die Startlinie ist durch zwei Hütchen markiert.
- Die Länge der Koordinationsleiter ist variabel. Es sollten mindestens fünf Lauffelder vorhanden sein.
- Nach dem Startkommando startet das erste Kind, um alle Lauffelder möglichst schnell mit jeweils zwei Bodenkontakten zu durchlaufen.
- Sobald das Kind die Aufgabe durch die Koordinationsleiter ausgeführt hat, läuft es um eine Wendemarkierung herum und sprintet ohne Durchlaufen der Koordinationsleiter zurück.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind durch die Koordinationsleiter geschickt.
- Jedes Team muss 16 Durchläufe absolvieren, jedes Kind muss mindestens zwei Durchläufe durchführen.

Leistungsermittlung

- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des Teams die Ziellinie überquert.
- Zeitzuschläge gibt es für ...
 - ... Schrittfehler innerhalb und außerhalb der Koordinationsleiter (1 Sek.).
 - ... fehlendes Abschlagen oder vorzeitiges Starten beim Wechsel (3 Sek.).

Materialien

- Koordinationsleiter mit mindestens 6 Sprossen (alternativ: Lauffelder 40–45 cm x 40–45 cm aus Klebeband, Springseilen, Fahrradreifen)
- Hütchen zur Markierung der Start- und Ziellinie und Wendemarkierung

Wertung

- Die gelaufene Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Lauffläche (Sportplatz, Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle des Durchlaufs, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Bei Kindern mit Förderbedarf können Paare gebildet werden, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Weitere Aufgaben mit der Koordinationsleiter sind unter dem oben genannten Link/QR-Code hinterlegt.

Die Regeln beim Start



Viele Sportwettbewerbe beginnen mit einem Startsignal oder einem Startkommando. Immer dann, wenn es zu einem direkten Vergleich kommt, wenn Zeiten miteinander verglichen werden oder Mannschaften miteinander kämpfen, erfolgt zu Beginn ein gemeinsam verabredetes Zeichen. Die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede, die zwischen den verschiedenen Sportarten bestehen, erklärt Young Star auf dieser Seite.

Leichtathletik

Laufen, Springen, Werfen

In der Leichtathletik gibt es nur bei Laufwettkämpfen ein Startkommando. Die Sprinter*innen (alle Strecken bis 400 m) starten nach einem dreigeteilten Kommando: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“. Die Läufer*innen, die sich über eine längere Strecke vergleichen (ab 800m) starten nach einem zweigeteilten Kommando: „Auf die Plätze“ – „Los“. Anstelle des „Los“ können die Wettkampfhelfer*innen auch einen Schuss mit der Startpistole abgeben.

Beim Springen oder beim Werfen/Stoßen gibt es kein akustisches Startsignal. Die Sportler*innen erhalten eine optische Startfreigabe (Anzeige der Startnummer, Heben einer Flagge). Danach haben sie 1–3 Min. Zeit, den Versuch zu starten. Die ablaufende Zeitspanne bekommen die Sportler*innen angezeigt.

Schwimmen

Bewegen im Wasser

Das Wort „Schwimmen“ weckt in unseren Vorstellungen sehr unterschiedliche Assoziationen. Der Schwimmsport steht für die Sportartenfamilie des Becken- und Freiwasserschwimmens, Synchronschwimmens, Wasserballs und Wasserspringens. Jede Sportart hat eigene Regeln für den Beginn eines Wettbewerbs.

Die Beckenschwimmer*innen hören, bevor sie den Startblock betreten dürfen, zunächst einen langen Pfiff. Stehen die Sportler*innen dann auf dem Startblock, erfolgt das Kommando „Auf die Plätze“ und schließlich die endgültige Startfreigabe durch ein weiteres akustisches Signal. Dieses kann entweder ein kurzer Pfiff oder ein Startschuss sein.

Freiwasserschwimmer*innen hören nur ein zweigeteiltes Kommando. Mit einem „Auf die Plätze“ wird der Start angekündigt, kurz danach erfolgt auch hier ein Startpfiff oder ein Startschuss.

Handball

Parteball- und Zielschusspiele

Im Handball stellen sich beide Mannschaften in ihrer Spielhälfte auf und beginnen das Spiel nach einem Pfiff der Schiedsrichterin bzw. des Schiedsrichters.

Tennis

Rückschlagspiele

Im Tennissport geben die Schiedsrichter*innen vor dem ersten Aufschlag das knappe, aber deutliche Kommando „Ready – Play“.

Schneesport

Fahren, Rollen, Gleiten

Sehr verschieden sind die Startkommandos beim Schneesport. Ganz einfach starten die Skispringer*innen, die von ihren Trainer*innen abgewinkt werden und dann die Schanze hinuntergleiten. Für die alpinen Skirennläufer*innen gibt es drei unterschiedliche Kommandomöglichkeiten. Einmal wird rückwärts gezählt „3 – 2 – 1“ und dann kommt ein „Los“ oder ein „Ab“ oder ein „Start“. Ein anderes Mal ertönt die Kommandoreihenfolge „Auf die Plätze“, „Fertig“, „Los“ und schließlich besteht noch die Option, dass alle 5 Sek. ein Signalton erfolgt und der*die Sportler*in innerhalb der nächsten Zeitspanne starten muss. Auch bei den Skilangläufer*innen und Biathlonsportler*innen gibt es mehrere Optionen. Entweder es erfolgt das Kommando „Fertig“ und dann ein Ruf „Los“ oder es erfolgt ein Startschuss aus der Pistole. Alternativ bekommt jede*r Sportler*in bereits vorab eine Startzeit zugewiesen (Abstände 30 Sek.). Die Gesamtzeit wird am Start auf einer Uhr angezeigt und die Athlet*innen starten eigenverantwortlich zu der ihnen zugewiesenen Startzeit.

Judo

Miteinander und gegeneinander kämpfen

Im Judo hören die Kämpfer*innen zu Beginn den Ruf der Unparteiischen „Hajime“. Wenn ein „Mate“ über die Matte schallt, endet der sportliche Vergleich. Beide Begriffe kommen aus dem Japanischen. „Hajime“ ist dort das Wort für Anfang und steht in allen traditionellen Kampfkünsten als Kommando für den Beginn eines Kampfes.

Rudern

Fahren, Rollen, Gleiten

Die Boote werden auf dem Wasser mit dem Kommando „Achtung“ – „Los“ gestartet, wobei zwischen den beiden Kommandos eine kurze Pause herrscht.

Gerätturnen

Bewegen an und mit Geräten und Materialien

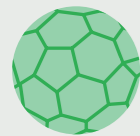
Im Turnen erfolgt der Start mit einer Kombination aus akustischer und optischer Signalgebung. Zunächst wird der Name der teilnehmenden Person aufgerufen, gleichzeitig hebt ein*e Wettkampfrichter*in die Hand, um zu signalisieren, dass der*die Turner*in anfangen kann. Laut dem „Code de Pointage“, der die Inhalte der Wettkämpfe im Gerätturnen regelt, hat ein*e Turner*in i. d. R. nach dem Handheben 10 Sek. Zeit, die Übung zu beginnen.

Sportgeräte, die noch nicht alle kennen



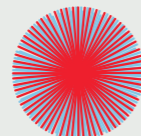
Im und für den Sport werden immer wieder neue Sportgeräte entwickelt, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Bewegung animieren. Einige davon werden auch im Grundschulwettbewerb benutzt. Young Star erklärt, um was für ein Sportgerät es sich im Einzelnen handelt.

Goalcha-Ball



Der Goalcha-Ball wurde speziell für den Einsatz im Street-Handball mit Kindern und Jugendlichen in Dänemark entwickelt. Der mit synthetischer Watte gefüllte Ball kann leicht zusammengedrückt werden und nimmt danach immer wieder seine Ursprungsform an. Er springt nicht weg, kann aber auch nicht geprellt werden. Sein Einsatz fördert die Hand-Augen-Koordination und die Entwicklung eines Ballgefühls. Goalcha-Bälle gibt es in zwei Größen, die kleineren haben einen Umfang von 42 cm, die größeren einen Umfang von 47 cm.

Koosh-Ball



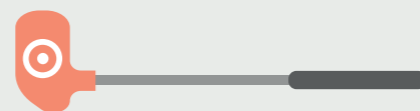
Der Koosh-Ball stammt aus den USA. Er besteht aus einzelnen Silikonfäden, die im Zentrum zu einem weichen Kern zusammengefügt sind. Seinen Namen hat er nach dem Geräusch, das er verursacht, wenn er auf einer Oberfläche landet, erhalten. Mit dem Koosh-Ball werden die taktile Wahrnehmung und die Hand-Augen-Koordination gefördert. Es gibt ihn in unterschiedlichen Größen (7,5 cm, 9 cm, 11 cm ...).

Flagsticky



Oft findet sich auch die Verbindung SNAG-Flagsticky. SNAG steht dabei als Abkürzung für „Starting New At Golf“. Die Geräte erleichtern Kindern den Einstieg in den Golfsport. Die Flagsticky ist eine 1,20 m große Zielfahne, die Loch und Fahne auf dem Golfplatz ersetzt. Am Kegelsumpf befindet sich eine Klettbeschichtung. Bleibt der Ball daran haften, gilt der Schlag als Treffer.

Putter



Der Putter ist eine Schlägerart im Golfsport. Einsteiger*innen spielen, wenn ein Putter benötigt wird, mit einem „SNAG-Roller“. Die vergrößerte Schlägerfläche erleichtert das Treffen des Balles. Für unterschiedliche Körperlängen der Kinder gibt es auch unterschiedliche SNAG-Roller.

Klingelball



Üblicherweise verwendet wird ein Klingelball in der paralympischen Sportart Goalball, die im Jahr 1946 für blinde und sehbehinderte Kriegsinvaliden entwickelt worden ist. In diesem Ball befindet sich ein Glöckchen, das beim Rollen, Werfen oder Schießen ein Klingeln erzeugt. Neben dem im Wettkampf eingesetzten, standardisierten Goal- oder Klingelball gibt es inzwischen zahlreiche Größen und Modelle aus unterschiedlichen Materialien.

Flutterball



Eigentlich beschreibt der Flutterball ein physikalisches Phänomen bei der Flugbahn von Fuß- oder Volleybällen. In der Kinderleichtathletik wird der Begriff für einen Schweifball gewählt. Beschrieben wird ein Ball in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichen Materialien, an dem Kunststoffbänder befestigt sind. Die Länge und Anzahl der Bänder ist ebenfalls nicht standardisiert. Bei Bedarf können Flutterbälle auch aus einem alten Tennisball und Absperrband selbst hergestellt werden.

Tennisring



Ein Tennisring ist i.d.R. aus Moosgummi, hat einen Außendurchmesser von ca. 17 cm und wiegt 220 g. Er eignet sich ideal für ein Koordinationstraining (Gleichgewichts-, Reaktionsfähigkeit ...), stammt ursprünglich jedoch vom Rückschlagspiel Ringtennis.

Tauchstab



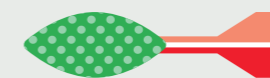
Neben Tauchringen gehören Tauchstäbe zu den Gegenständen, mit denen die Orientierungsfähigkeit unter Wasser geübt werden kann. Die 15–20 cm langen und 80–100 g schweren Stäbe sind meist aus Kunststoff geformt und als Tiere designt. Tauchstäbe stehen senkrecht auf dem Beckengrund und lassen sich einfach mit der Hand greifen.

Schlupftore



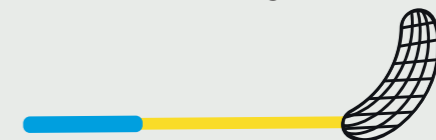
Schlupftore bestehen aus drei biegsamen Stangen, die ineinandergesteckt werden und so einen halbrunden Durchlauf bieten. Die Stangen werden in mit Sand gefüllte Markierungskegel oder den Boden gesteckt. Das abgerundete Tor erleichtert ein Durchfahren und verringert ein Hängenbleiben. Der höchste Punkt des Schlupftors ist ca. 1,25 m hoch.

Wurfrakete



Die Wurfrakete ist ein Wurfgerät ähnlich einem Rugby- oder Football-Ei, allerdings aus Schaumstoff und mit einem Schweif, der das Wurfgerät im Flug stabilisiert. Durch die aerodynamische Form fliegt die Wurfrakete besonders gut und damit weit. Als besonderer Effekt heult die Wurfrakete durch kleine integrierte Schlitze (ähnlich einer Pfeife) während des Fluges.

Floorballschläger



Floorballschläger heißen auch Unihockeyschläger und gehören zur Grundausstattung beim Floorball spielen. Sie können aber auch für zahlreiche andere Stockspiel-Ideen eingesetzt werden. Ein Schläger besteht aus einem Schaft mit abschließendem Griffband und einer Schaufel. Es gibt neutrale, gerade Schaufeln und speziell für Links- oder Rechtsausleger gekrümmte Schaufeln. Wenn der Floorballschläger der/dem Spielenden etwa bis zum Bauchnabel reicht, hat er die ideale Länge.

Wurfstab



Der Wurfstab ist ca. 30 cm lang, 300 g schwer und aus Gummi.

”

Einfach den QR-Code
scannen und Malvorlage
herunterladen.

“



QR-Code
Young Star Malvorlage



