



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Gerätturnen

Sowohl das vergangene als auch das aktuelle Schuljahr haben gezeigt, dass Schulsportwettbewerbe in der Corona-Pandemie mitunter nicht durchführbar sind. Aufgrund der aktuell sinkenden Inzidenzzahlen ist es v.a. nach den Pfingstferien bis zum Ende des Schuljahres 2020/21 jedoch das Ziel, Sport- und Bewegungsprogramme vorzuhalten, auf die Lehrkräfte flexibel zurückgreifen können. Das Ergänzungsprogramm kann sowohl im Präsenz- als auch im Wechselunterricht durchgeführt werden, erlaubt jedoch keine Weiterqualifikation im Sinne der Schulsportwettbewerbe.

Die beigefügten Excel-Tabellen können genutzt werden, um Vergleiche zwischen Gruppen (z. B. innerhalb einer Klasse, Jahrgangsstufe, Schule oder mit einer Nachbarschule) zu ermöglichen. Sie können ebenso dazu genutzt werden, Vergleiche zu verschiedenen Zeitpunkten im Jahreskalender (z. B. vor und nach den Sommerferien) anzustellen.

Die aktuellen Bestimmungen der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygieneplans der Schulen sind zwingend zu beachten.

- Vorschlag zur Durchführung
 - o Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
- Wettkampfbestimmungen
 - o **Sonderprüfungen**
 - Stangenklettern (siehe Online-Ausschreibung WK IV)
 - Umkehrstaffel (siehe Online-Ausschreibung WK IV)
 - Standweitsprung (siehe Online-Ausschreibung WK IV)

○ **Athletiktests (Ersatz für Gerätebahnen)**

Handstandübungen

- Laufen: pro 3 m = 1 Punkt (20 Punkte)
- Drehen: ½-Drehung = 1 Punkt; ganze Drehung = 3 Punkte; 1 ½-Drehung = 5 Punkte; 2 Drehungen = 10 Punkte

Rumpfvorbeugen im Stand

(es wird gemessen, wie weit die Fingerspitzen von der Kante entfernt sind; Angabe in 0,00m)

Spagat

(messen der cm bis zum Boden im Verhältnis zur Beinlänge; Angabe in 0,00m)

Ausschultern (mit Gymnastikstab)

(messen des Handabstandes im Verhältnis zur Schulterbreite; Angabe in 0,00m)

Klappmesser

Wie viele Klappmesser schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Liegestützen

Wie viele zusammenhängenden Liegestützen schafft der/die Teilnehmer/in in 1 min.?

20m Sprint

Aus dem Hochstart

Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz

Wie viele Sekunden kann der/die Teilnehmer/in die Beine im 90°-Winkel über dem Boden oder auf einem Stuhl gehalten werden?

Hüftaufzüge (in der Halle)

Wie viele schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Klimmzüge

Wie viele schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Kipphanh halten

Wie lange kann der/die Teilnehmer/in im Kipphanh ausharren? (Füße müssen dabei die Stange berührt)

