



## Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Ringen

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 die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
- Wettkampfbestimmungen
  - o **Linisprint (Volleyballfeld) in 1 min.**  
Grundlinie → Angriffslinie → Grundlinie (1 Punkt) → Mittellinie → Grundlinie (2 Punkte) → gegnerische Angriffslinie → Grundlinie (3 Punkte) → gegnerische Grundlinie → Grundlinie (4 Punkte) → ...

○ **Seilspringen in 1 min.**

Die Technik ist frei wählbar, wobei die Bodenberührungen gezählt werden. Pro Berührung 1 Punkt (max. 60 Punkte).

○ **Wandsitzen**

90-Grad-Winkel im Kniegelenk.

10 sec. = 1 Punkt; 20 sec. = 2 Punkte; 30 sec. = 4 Punkte, etc. (max. 60 Punkte).

○ **Angriff-Block in 1.30 min.**

Ausgangsstellung: tiefer Ausfallschritt vorwärts, Oberkörper nach vorn gebeugt, Knie gebeugt, Arme angewinkelt nach vorn, Hände und Blick nach vorne gerichtet.

Angriff-Bewegung: mit hinterem Bein Schritt nach vorne, mit gesamtem Oberkörper tiefgehen, ein Knie geht zu Boden, mit Händen die Beine des imaginären Gegners zusammenfassen (Hände berühren sich).

Abwehr-Bewegung: Arme weit nach hinten ziehen, Handflächen auf Höhe des rechten Fußes auf dem Boden absetzen und gleichzeitig zurückspringen in die angedeutete Liegestützstellung. Beim Aufkommen auf dem Boden berühren diesen ausschließlich die Beine bis zur Hüfte sowie die Handflächen. Der Oberkörper und die Ellbogen bleiben aufgerichtet.

Zurück in die Ausgangsstellung: So schnell wie möglich aufrichten und in die Ausgangsstellung zurückspringen.

Pro Knieberührung am Boden = 1 Punkt (max. 60 Punkte)

○ **Sit-ups mit Basketball in 1 min.**

Die Füße berühren die Wand. Der Basketball wird beidhändig vom Boden an die Wand geführt. Pro Wandberührung = 1 Punkt (max. 60 Punkte).

○ **Liegestütze in 1 min.**

Ausgangslage: Bauchlage, Hände berühren sich hinter dem Rücken. Sobald die Zeit läuft werden die Hände neben die Brust geführt und eine Liegestützbewegung ausgeführt. Sobald die Ellenbogen durchgestreckt sind wird eine beliebige Hand gelöst, mit der die andere Hand bzw. Unterarm berührt

werden muss. Nach der Berührung erfolgt die Rückführung in die Ausgangslage (Hände berühren sich hinter dem Rücken). Pro Hand-/Unterarmberührung in der Liegestützposition = 1 Punkt.

○ **Hindernisparcours in 1.30 min**

Aufbau: Kastenzwischenteile (Längsseite; mind. 45 cm) → Medizinball (Entfernung 5m) → Kastenzwischenteil (Langseite; mind. 45 cm; Entfernung 5 m)

Startpunkt: beim Medizinball

Ausführung: Auf Kommando über ein Kastenzwischenteil springen, umdrehen, durch das gleiche Kastenzwischenteil krabbeln und den Medizinball berühren. Über das gegenüberliegende Kastenzwischenteil springen, umdrehen, durch das gleiche Kastenzwischenteil krabbeln und den Medizinball berühren.

Pro Berührung des Medizinballes = 1 Punkt (max. 60 Punkte).

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Einzelgesamtergebnis.