



## Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Ski alpin

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.**

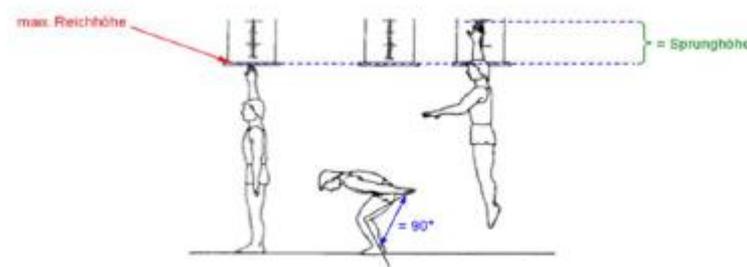
- Vorschlag zur Durchführung
  - o Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
- Wettkampfbestimmungen
  - o **Jump and Reach**  
Ausgangsstellung  
Aufrechter Stand (gestreckte Beine, geschlossene Füße) neben einer Hallenwand. Anhand des gestreckten Armes wird

die maximale Reichhöhe bei direktem Körperkontakt zur Hallenwand markiert.

#### Durchführung

Aus einer Hockposition (ca. 90° im Kniegelenk) springt der/die Teilnehmer/in (ohne Ausholbewegung) so hoch wie möglich und berührt am höchsten Punkt die Hallenwand. Dieser Punkt wird erneut markiert. Die Differenz der beiden Markierungen entspricht der Sprunghöhe des/der Teilnehmers/in.

Angabe in Metern (z.B. 0,29 m). Der bessere von 3 Versuchen kommt in die Wertung.



#### ○ **Beidbeinige Seitsprünge**

##### Ausgangsstellung

Seitlicher Stand zum Hindernis/Hürde (Höhe: 20 cm).

##### Durchführung

Auf Kommando muss der/die Teilnehmer/in versuchen durch beidbeiniges und seitliches Überspringen des Hindernisses möglichst viele Wiederholungen zu schaffen. Zeit: 45 sec. (max. 60 Punkte)

#### ○ **Kniebeugen (rechts und links)**

##### Ausgangsstellung

Einbeiniger Stand (wenn möglich auf einem kipp sicheren Kasten).

##### Durchführung

Das Gesäß muss mindestens tiefer als das Knie sein. Die Ferse bleibt auf dem Boden. Die Beinachsen und Rumpfausrichtung müssen möglichst gerade sein.

Auf Kommando muss der/die Teilnehmer/in versuchen, eine max. Anzahl an sauber ausgeführten Kniebeuge zu erreichen.

Hierfür stehen pro Bein 30 sec. zur Verfügung. Pro sauber ausgeführte Kniebeuge 2 Punkte.

○ **Liegestütze**

Ausgangsstellung

Hände schulterbreit. Finger zeigen nach vorne. Der Körper sowie die Arme sind gestreckt (Knie- und Hüftgelenk, Rücken und Hals bilden eine Linie). Blick in Richtung Boden.

Durchführung

Gewertet wird die Anzahl an technisch sauber ausgeführten Liegestützen. Keine Unterbrechung (gleichmäßiger Rhythmus). Pro Liegestütze 2 Punkte.

○ **Ellenbogenstütz (Planks)**

Ausgangsstellung

Unterarme liegen auf einer Matte auf, Beine gestreckt und Füße hüftbreit aufgestellt (Knie- und Hüftgelenk, Rücken und Hals bilden eine Linie). Blick in Richtung Boden.

Durchführung

Der/Die Teilnehmer/in hält diese Position so lange wie möglich. 1 Versuch.

○ **Koordination**

Aufbau:

Zum „Angehen“ wird eine umgedrehte Langbank aufgestellt. Darauf folgen drei Reckstangen, welche jeweils am Anfang und Ende auf einem kleinen Kasten aufliegen. Unter die Reckstangen müssen Matten gelegt werden.

Durchführung

Der/Die Teilnehmer/in geht über die umgedrehte Langbank an (keine Wertung). Anschließend balanciert der/die Teilnehmer/in über die drei aufeinanderfolgenden Reckstangen. Dabei dürfen weder die kleinen Kästen noch die Matten berührt werden. Ein Überlaufen der Reckstangen ist verboten. Die überwundenen Reckstangen werden wie folgt bewertet: 1. Stange = 20 Punkte; 2. Stange = 40 Punkte; 3. Stange = 60 Punkte). Der/Die Teilnehmer/in hat 2 Versuche.

○ **Stand and Reach**

Ausgangsstellung/Aufbau

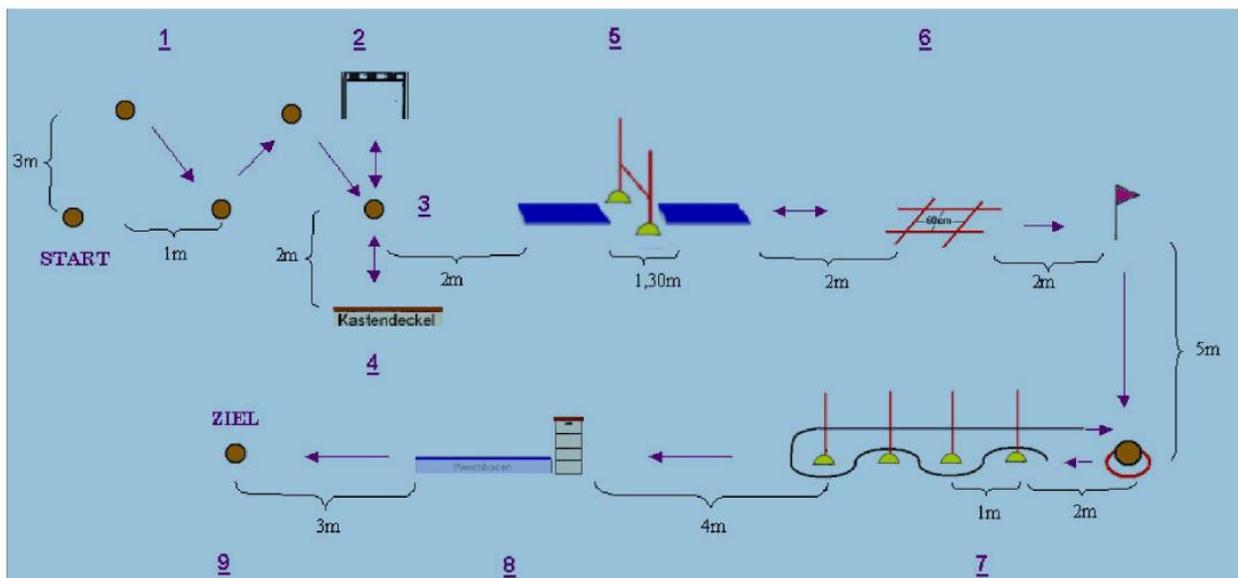
Der/Die Teilnehmer/in steht (ohne Schuhe) auf einem kleinen kipp-sicheren Kasten. Der Mess-Nullpunkt ist die Oberkante des kleinen Kastens. Nach unten verlaufen die Plus-Werte und nach oben die Minus-Werte. Die Messung erfolgt senkrecht zum Boden.

Aus dem Stand wird der Oberkörper langsam nach vorne gebeugt. Die Hände werden hängend soweit wie möglich nach unten geführt. Die Beine sind geschlossen und vollkommen gestreckt. Die längste Zehenspitze schließt mit dem Kleinkasten ab.

Durchführung

Die max. erreichte Dehn-/Endposition muss von dem/der Teilnehmer/in mind. 3 sec. gehalten werden.

○ **Geschicklichkeits-Parcours**



<u>Trainingsmittel</u>	<u>Durchführung</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 Medizinbälle</li><li>• 1 Kastenoberteil</li><li>• 1 Kasten</li><li>• 2 höhenverstellbare Hürden</li><li>• 2 Bodenmatten</li><li>• 1 Weichbodenmatte</li></ul>	<p><b>Start:</b> Startposition: Der/Die Teilnehmer/in be-rührt den ersten Medizinball mit der Hand. Startkommando: Fertig – Pfiff</p> <p><b>1. Medizinbälle</b></p>

- aus 4 Einzelstäbe mit Klicker oder Klebeband ein Quadrat (Seite 60cm) bauen
- 1 Wendemarkierung
- 1 Reifen
- 4 Hürdenständer
- Klebeband
- Maßband
- Stoppuhr

Bewertung: Zeit in Sekunden

1 Versuch

Tipp: Positionen der Bälle, Hürden, ... mit Klebeband markieren

→ Zick Zack – Lauf, Bälle mit einer Hand berühren

**2. Hürde (Höhe kann individuell gewählt werden)**

→ Überspringen, unterkriechen

**3. Medizinball**

→ Medizinball berühren (insgesamt 3x: vor Hürde, nach Hürde, nach Kastendeckel)

**4. Kastenoberteil**

→ Aufspringen Blickrichtung nach vorne – zur Innenseite beidbeinig abspringen – beidbeinig aufspringen – zur Außenseite beidbeinig abspringen – beidbeinig aufspringen – dann zurück zum Medizinball und berühren

**5. Matte, Hürde (50 cm Höhe), Matte**

→ Rolle vorwärts – Hürde mit halber Drehung überspringen – Rolle rückwärts – halbe Drehung

**6. Stäbequadrat**

→ Beidbeiniges Sternspringen: Hinten – Mitte – Seite rechts – Mitte – Vorne – Mitte – Seite links – Mitte – Hinten

**7. Medizinball (2 kg) in Gymnastikreifen, Hürdenständer**

→ Slalomrollen: Den in einem Gymnastikring bereitliegenden Medizinball mit Händen oder Füßen im Slalom um die Hürdenständer rollen und gerade zurück wieder in den Ring deponieren.

→ Slalomlauf: Um Hürdenständer (ohne Ball)

**8. 4-teiliger Kasten, 1 Weichbodenmatte**

→ Kasten überqueren

**9. Ziel: Medizinball**

→ Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt.

Jeder Fehler wird mit 1 Sekunde Zeitaufschlag bestraft.

**Fehler:** Medizinbälle werden nicht berührt, Hürden oder Markierungen umgeworfen (Berührung erlaubt), falsche Sprungfolgen, Slalomrennen: Ball verliert Bodenkontakt

- **1000m-Lauf**  
Der 1000 m-Lauf wird auf einer Rundbahn durchgeführt.
- Auswertung
  - Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das Gesamtergebnis der Übung „beidbeinige Seitsprünge“.