



Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung

(in Anlehnung an das Ergänzungsprogramm)

Sportart: Leichtathletik

- Disziplinen

A-Programm

WK II		WK III/1		WK IV/1	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)					
Medizinball- schocken (3 kg) vor- wärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vor- wärts/ rückwärts				

Bodenseeschulcup

III/2		IV/2	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)	5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)	5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)	5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)
Medizinball- schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts

- Wettkampfbestimmungen

Disziplin- gruppe	Disziplin	Wettkampfbestimmung
Sprung	5er- Sprunglauf (aus dem Stand)	<ul style="list-style-type: none">• Der/Die Teilnehmer/in beginnt an der Absprungmarkierung aus dem Stand.• Es wird ein wechselseitiger 5er-Sprunglauf absolviert: Absprung (Standbein an Absprungmarkierung) = re-li-re-li-re Landung = li oder umgekehrt.• Die Schlusslandung erfolgt nicht beidbeinig, sondern einbeinig mit Weiterlaufen, um Stauchungen zu vermeiden.• Die Weite wird gemessen von der Absprungmarkierung bis zur Landemarkierung (Fersenabdruck) in Meter und Zentimeter; eine Rundung erfolgt nicht (z.B.: 8,24 m = 8,24 m).• Der beste von je zwei Versuchen geht in die Wertung ein.
Wurf/ Stoß	Medizin- ballscho- cken (2/3 kg) vor- wärts/ rückwärts	<ul style="list-style-type: none">• Der/Die Teilnehmer/in steht in Parallel-/Grätschstellung vorwärts/rückwärts an der Abwurfline und hält den Medizinball mit beiden Händen fest.• Durch eine Vorwärts-/Rückwärtsschocken des Medizinballs wird das Wurfgerät möglichst weit in die Wurfrichtung befördert.• Ein beidbeiniger Auftakthopser etc. in Wurfrichtung ist unzulässig.• Das Übertreten der Abwurfline nach der Schockbewegung ist zulässig.• Die Weite wird gemessen von der Abwurfmarkierung bis zur Landemarkierung in Meter und Zentimeter; eine Rundung erfolgt nicht (z.B.: 8,99 m = 8,99 m). Gemessen wird stets von der der Abwurfmarkierung nächstliegenden Markierung.• Der beste von je zwei Versuchen (vorwärts und rückwärts) geht in die Wertung ein.