



## 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)	5er-Sprung- lauf (aus dem Stand)	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 (3 kg) vor- wärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vor- wärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vor- wärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 kg) vor- wärts/ rückwärts	Medizinball- schocken (2 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
<b>Sprung</b>	5er- Sprunglauf (aus dem Stand)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der/Die Teilnehmer/in beginnt an der Absprungmarkierung aus dem Stand.</li><li>• Es wird ein wechselseitiger 5er-Sprunglauf absolviert: Absprung (Standbein an Absprungmarkierung) = <b>re</b>-li-re-li-re Landung = <b>li</b> oder umgekehrt.</li><li>• Die Schlusslandung erfolgt nicht beidbeinig, sondern einbeinig mit Weiterlaufen, um Stauchungen zu vermeiden.</li><li>• 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).</li><li>• Der beste von je zwei Versuchen geht in die Wertung ein.</li></ul>
<b>Wurf/ Stoß</b>	Medizin- ballscho- cken (2/3 kg) vor- wärts/ rückwärts	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der/Die Teilnehmer/in steht in Parallel-/Grätschstellung vorwärts/rückwärts an der Abwurfline und hält den Medizinball mit beiden Händen fest.</li><li>• Durch eine Vorwärts-/Rückwärtsschocken des Medizinballs wird das Wurfgerät möglichst weit in die Wurfrichtung befördert.</li><li>• Ein beidbeiniger Auftakthopser etc. in Wurfrichtung ist unzulässig.</li><li>• Das Übertreten der Abwurfline nach der Schockbewegung ist zulässig.</li><li>• 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.</li><li>• Der beste von je zwei Versuchen (vorwärts und rückwärts) geht in die Wertung ein.</li></ul>