

## Zehnkampf einmal anders

Der Zehnkampf übt als Königsdisziplin der Leichtathletik eine Faszination auf Athleten und Zuschauer aus. Er scheint auf den ersten Blick weit abgerückt von jeder schulischen Realität. Wir wollen hier zeigen, dass zu den leichtathletischen Grundanforderungen „schnell/ ausdauernd laufen“, „weit werfen/stoßen“, „hoch/weit springen“, ein *Zehnkampf einmal anders* als Herausforderung für Schülerinnen und Schüler zusammengestellt werden kann, der begeistert.

In erster Linie stehen koordinative Anteile im Vordergrund und Wertungen, die am eigenen Einschätzungsvermögen oder körperlichen Voraussetzungen (Relativwertung) orientiert sind. Somit werden Chancen für Schülerinnen und Schüler mit höchst unterschiedlichen Fähigkeiten eröffnet.

In jeder der vorgeschlagenen zehn Disziplinen sind Technikmerkmale und der Grundablauf des Zehnkampfs erkennbar. Defizite in einzelnen Disziplinen lassen sich durch Stärken in anderen ausgleichen und am Ende wird derjenige mit den am breitesten angelegten Fähigkeiten als Sieger hervorgehen. Jeder aber wird das Gefühl, etwas Einmaliges geleistet zu haben, als Gewinn für sich mitnehmen können.

Als organisatorischer Rahmen bieten sich Schulsporttage, Projektwochen aber auch Klassenfahrten an. Es ist nicht zwingend erforderlich, die klassische zweitägige Durchführung zu wählen. Auch eine Organisationsform im Stationsbetrieb an einem Tag oder die längerfristige Verteilung auf eine Unterrichtsreihe kann die Faszination Zehnkampf vermitteln.

### **Organisation**

Es werden Riegen mit maximal 15 Schüler/innen gebildet.

### **Personalplanung**

#### **Disziplin Personal (14-16 Helfer + Riegenführer)**

1.	Sprint	1 Helfer
2.	Weitsprung	1-2 Helfer
3.	Stoß	2 Helfer
4.	Hochsprung	2 Helfer
5.	200m- Lauf	1 Helfer
6.	Bananenkartonsprint	1 Helfer
7.	Fahrradreifen-Wurf	2 Helfer
8.	Stabweitsprung	1-2 Helfer
9.	Zielwurf	2 Helfer
10.	Ausdauerlauf	1 Helfer

*1 Riegenführer (gleichzeitig Schriftführer) pro Riege*

## ***Material***

Im Wesentlichen kommt Material zum Einsatz, das unproblematisch beschafft werden kann. Die Durchführung auf einer Leichtathletikanlage erleichtert zwar die Organisation, ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Varianten der Übungen in den einzelnen Disziplinen sind durchaus möglich. Eine detaillierte Materialplanung befindet sich auf den einzelnen Stationskarten.

## ***Wertung***

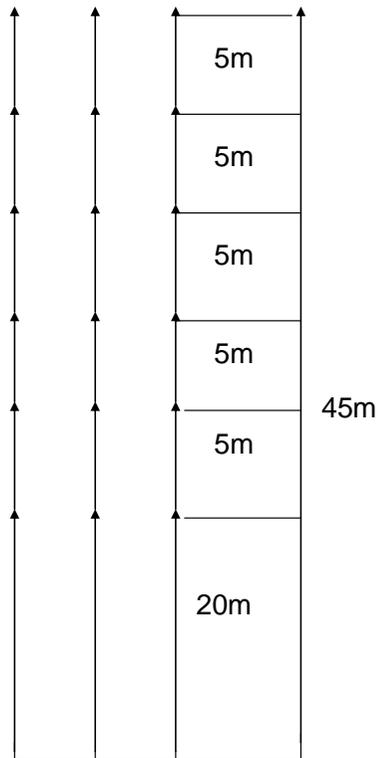
Die Wertung wird als Riegen-interne, vergleichende Wertung vorgenommen. Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt pro Disziplin direkt vor Ort. Es werden Platzierungspunkte vergeben: Position 1 erhält 1 Punkt, Position 2 erhält 2 Punkte, usw. Nach 10 Disziplinen werden die Platzierungspunkte addiert. Es gewinnt der Teilnehmer, der die geringste Punktzahl als Endergebnis hat.

## **Disziplinen**

1. Sprint
2. Weitsprung
3. Stoß
4. Hochsprung
5. 200m-Lauf
6. Bananenkartonsprint
7. Fahrradreifen-Wurf
8. Stabweitsprung
9. Zielwurf
10. Ausdauerlauf

## Stationskarten

### 1. 6 Sekunden-Sprint



Laufbahn

#### Material:

- 9 rote Hütchen
- 9 gelbe Hütchen
- 1 Stoppuhr

#### Aufgabe:

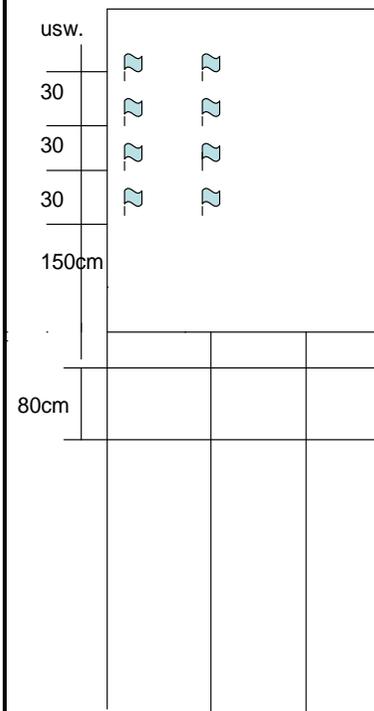
Wie weit schaffst du es, in 6 Sekunden zu sprinten?

Welche Zone erreichst du?  
20m, 25m, 30m, 35m, 40m oder 45m ?

#### 2 Versuche

besserer Versuch wird gewertet

### 2. Zonen-Weitsprung



Weitsprunggrube

#### Material:

- Ca. 20 Fähnchen
- Maßband
- Rechen

#### Aufgabe:

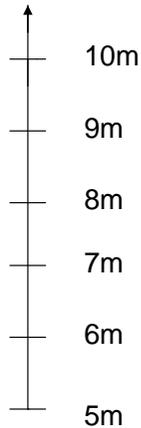
Weitsprung aus der Zone (80cm). Landezone ab 1,50m alle 30cm. Welche Zone schaffst du?

#### 3 Versuche

bester Versuch wird gewertet

### 3.

## Medizinballstoß



### Material:

3x 1,5 kg Medizinbälle  
3x 2 kg Medizinbälle  
Kalkwagen

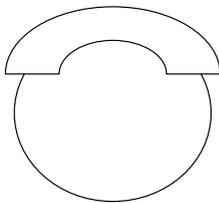
### Aufgabe:

Wie weit kannst du den Ball stoßen?

Schülerinnen – 1,5 kg  
Schüler – 2kg

### 3 Versuche

Addition der Weiten  
(0,5m genau)

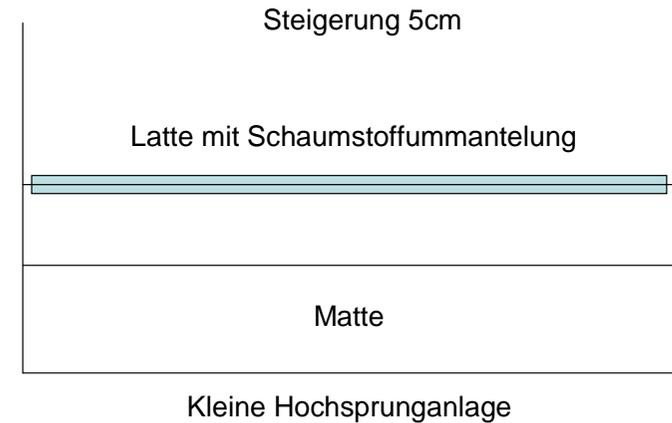


Kugelstoßring

Variation: Abstoßlinie/  
-balken

### 4.

## Hochsprung



### Material:

Latte mit Schaumstoffummantelung  
Hochsprungständer  
Messlatte

### 2 Versuche

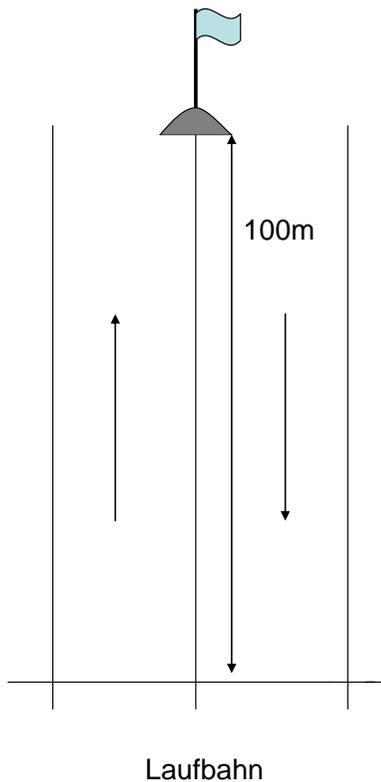
pro Höhe

### Aufgabe:

Wie nah kommst du deiner Körpergröße?  
Solange die Latte liegen bleibt, ist der Versuch gültig.

Vorher am Ständer Körpergröße messen!  
Einbeiniger Absprung

## 5. 200m Gleichmäßigkeitslauf

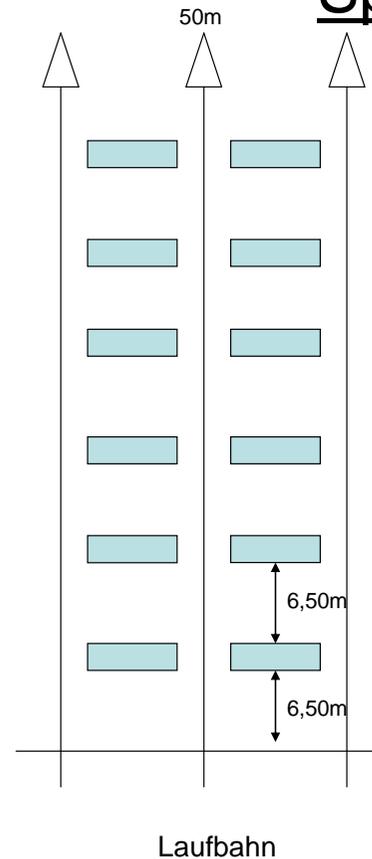


**Material:**  
Stoppuhr  
Wendemarke

**Aufgabe:**  
Eine 100m-Wendepunktstrecke muss in möglichst gleicher Zeit auf dem Hin- und Rückweg zurückgelegt werden. Schaffst du die geringste Zeitabweichung von Allen?  
Zwischenzeit bei Umlaufen der Wendemarke.

1 Versuch

## 6. 50m Bananekarton-Sprint



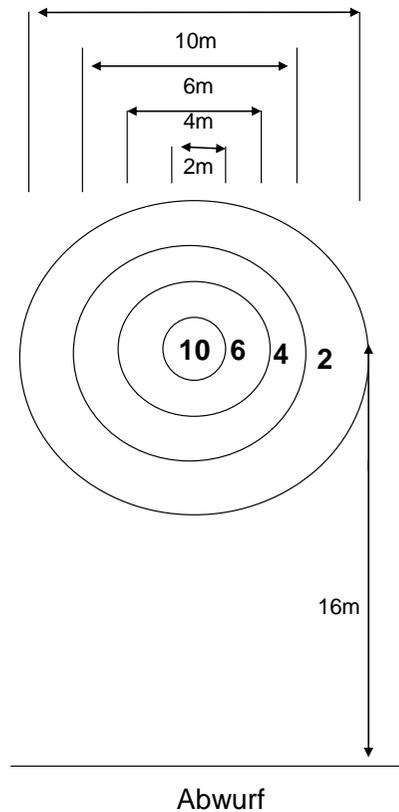
**Material:**  
12 Bananekartons  
Stoppuhr  
Hütchen (Anfang/Ende)

**Aufgabe:**  
Wie schnell kannst du die 50m über die sechs Bananekarton-Hürden laufen? Die Kartonabstände sind 6,50m.  
Höhe der Kartons: 50cm

1 Versuch

# 7.

## Fahrradreifen-Zielwurf



### Material:

Fahrradreifen  
Kalkwagen (Leine/  
Kette zum Wagen-  
Führen)

### Aufgabe:

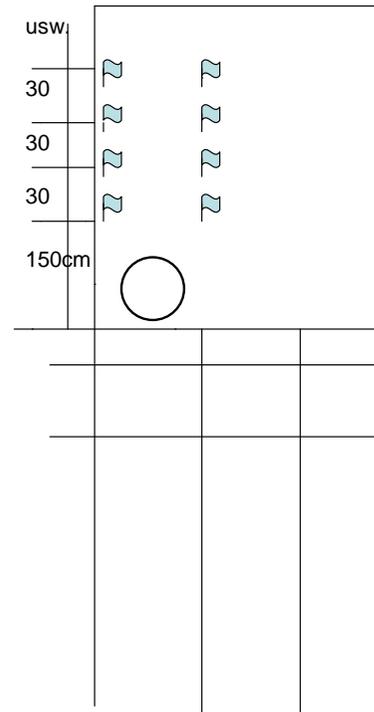
Einen Fahrradreifen kann man wunderschön segeln lassen. Wie nah kommst du dem Mittelpunkt der Zielscheibe auf dem Feld? (10/6/4/2 Punkte)

### 3 Versuche

Addition der Punkte

# 8.

## Stab-Weitsprung



### Material:

Ca. 20 Fähnchen  
Reifen (für Einstich)  
Bambusstäbe

### Aufgabe:

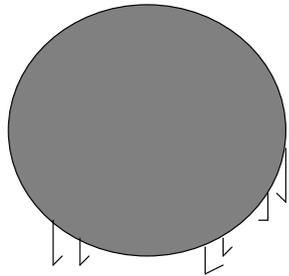
Ab 1,50m sind alle 30cm Sprungzonen markiert. Welche erreichst du?  
Einstich mit dem Stab in den Reifen.

### 3 Versuche

bester Versuch zählt

Weitsprunggrube

## 9. Zielwerfen (gerader Wurf)



Abstand dem Alter  
anpassen – ausprobieren!

Abwurf

### Material:

Wurfraketen oder selbst  
erstellte Materialien.

Alte Hürden

Fallschirmtuch

### Aufgabe:

Wie oft schaffst du es,  
mit der Wurfrakete in  
das Becken zu  
treffen?

### 6 Versuche

Anzahl der Treffer

## 10. Ausdauerlauf

### Aufgabe:

Es gilt 5 Minuten laufend durchzuhalten! Alle starten  
gleichzeitig und laufen auf der Rundbahn.

### 1 Versuch

Der Ausdauerlauf ist für jeden Zehnkämpfer DIE  
Herausforderung! Ein gemeinsamer Lauf zum Abschluss  
der Veranstaltung wird zum Höhepunkt, wenn das  
Durchhalten im Vordergrund steht. Man kann deshalb auf  
eine Rangfolge innerhalb der Riege verzichten, oder diese  
nach Vereinbarung wie in den vorangegangenen  
Disziplinen anwenden.