

Alternative Schulsportwettkämpfe in Zeiten von Corona



Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen

Leichtathletik-Verband Nordrhein

Stand: Mai 2021

1 Hintergrund

Aufgrund der Corona-Pandemie sind aktuell keine Schulsportwettkämpfe möglich. Das Landessportfest der Schulen wurden am 25. März für das Schuljahr 2020/2021 abgesagt. Um den weiterführenden Schulen dennoch die Möglichkeit zu geben, (klassenintern) Wettkämpfe anzubieten, haben wir Klassenwettbewerbe für die Jahrgangsstufen 5-7 sowie 8-10 entwickelt. Die Kinder treten einzeln in einem Wettkampf gegen ihre Klassenkameraden an. So kann bspw. über den Verlauf von mehreren Sportstunden eine Gesamtwertung erfolgen. Es ist auch denkbar, dass der Wettbewerb parallel in mehreren Klassen durchgeführt und der*die Jahrgangssieger*in ermittelt wird.

Der Klassenwettbewerb zielt darauf ab, den Schüler*innen „neue“ Leichtathletik-Disziplinen vorzustellen. So beinhaltet die Gesamtwertung jeweils eine Sprint-, Sprung-, Wurf- und Laufdisziplin, die die Schüler*innen so ggf. noch nicht ausprobiert haben. Alle Wettbewerbsdisziplinen sind so angelegt, dass sie draußen und mit Abstand durchgeführt werden können. Für Schulen, die keinen Zugang zu Leichtathletik-Anlagen (insbesondere Weitsprung-Anlage) haben, wird eine alternative Sprungdisziplin vorgestellt, die auch auf dem Schulhof umgesetzt werden kann.

Auf der gemeinsamen [Schulsportplattform](#) der Leichtathletik-Verbände in NRW finden Sie die Unterlagen zu den Klassenwettbewerben (bspw. Auswertungsbögen und Urkunden) sowie kurze Übungsreihen, mit denen Sie ihre Klasse auf die Disziplinen vorbereiten können.

2 Wettbewerb und Auswertung

Die Wettbewerbsdisziplinen wurden so konzipiert, dass klassenintern Einzelwettkämpfe durchgeführt werden können. Die Organisation ist draußen und mit Abstand möglich. Der Klassenwettbewerb besteht aus vier Disziplinen: einer Sprint-, einer Sprung-, einer Wurf- und eine Laufdisziplin. In den Blöcken „Sprung“ und „Wurf“ können Sie die Disziplin auswählen, die sich mit den vorhandenen Gegebenheiten am besten umsetzen lässt (diese Alternativen finden Sie als Anlage am Ende dieses Konzepts).

Für die Jahrgangsstufen 5-7 sowie 8-10 werden unterschiedliche Wettbewerbsdisziplinen angeboten. Die Auswertung erfolgt jeweils für Jungen und Mädchen getrennt. Die Platzierung jeder Disziplin ergibt sich aus der Rangfolge der individuellen Ergebnisse in jeder Disziplin. Der Gesamtsieger und die Gesamtsiegerin ermitteln sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkt). Der Schüler und die Schülerin mit der geringsten Rangpunktzahl gewinnen.

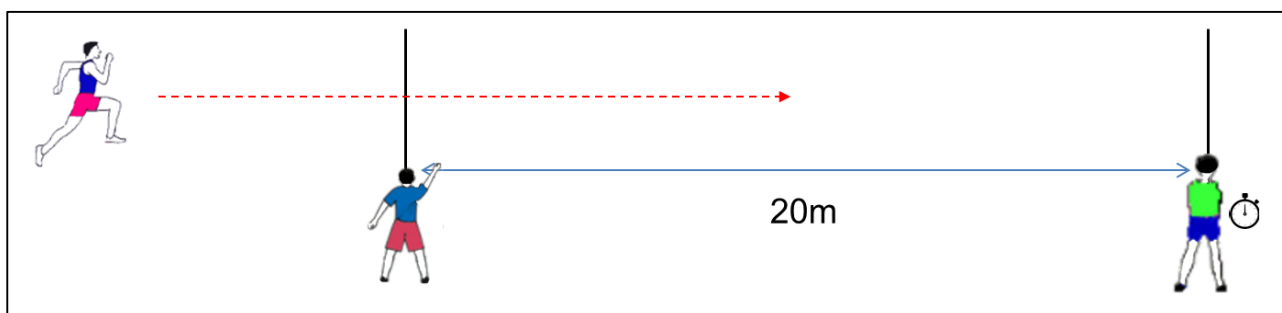
Auf den folgenden Seiten werden die Disziplinen der Klassenwettbewerbe vorgestellt.

2.1 Jahrgangsstufen 5-7

Folgende Disziplinen werden für die Jahrgangsstufen 5-7 angeboten: 20m fliegend, 5er Sprunglauf in die Grube, (alternativ: 10er Sprunglauf), „Speer“-Wurf (alternativ: Medizinballstoß) und Crosslauf. Sollten Sie bisher keinen Speerwurf oder Mehrfachsprung mit Ihrer Klasse durchgeführt haben, schauen Sie bitte in unsere [Übungsreihen](#), wie Sie diese Disziplinen im Unterricht vorbereiten können. Dort finden Sie auch Hinweise zur korrekten Bewegungsausführung beim Sprunglauf und dem Speerwurf/Stoß.

Sprint: 20m fliegend

Der 20m Sprint kann auf dem Schulhof durchgeführt werden. Es wird eine freie gerade Fläche von ca. 30m plus Auslauf benötigt.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen eine vorgegebene Strecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche.
- Die Schüler*innen können einen beliebigen Anlauf (max. 15m) wählen.
- Ein*e Schüler*in steht an der Startlinie und hält den Arm hoch. Sobald der*die Läufer*in die Linie überquert, wird dieser schnell nach unten geführt: der Hinweis für den*die Zeitnehmer*in, dass die Startlinie überquert wurde.

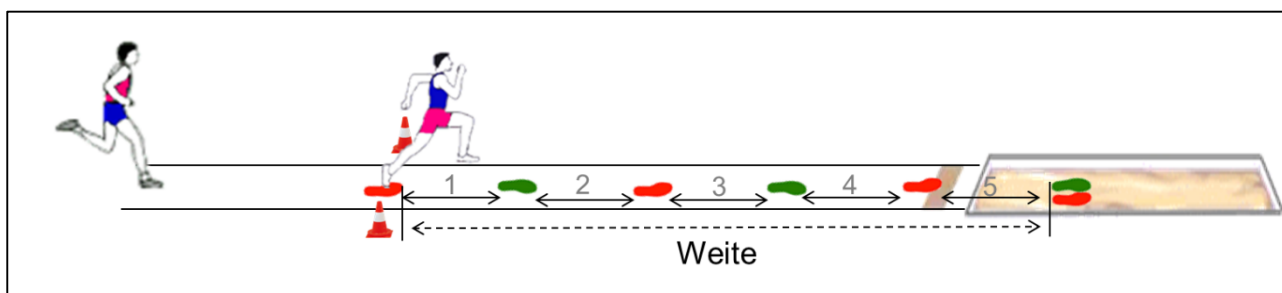
Hinweis: Die 20m-Laufstrecke kann mit Pylonen oder auf mit Kreide markiert werden.

Wertung: Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet. Anhand der Laufzeiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die schnellste Zeit erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: 20m Maßband, Stoppuhr, 4 Pylone/Kreide

Sprung: 5er Sprunglauf in die Grube

Der 5er Sprunglauf muss an einer Weitsprunganlage durchgeführt werden. Steht Ihnen keine Weitsprunganlage zur Verfügung, wählen Sie die alternative Sprungform 10er Sprunglauf. Der 10er Sprunglauf kann natürlich auch als Alternative auf der Laufbahn o.ä. durchgeführt werden.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Angehen mit fünf Sprüngen eine möglichst große Weite erreichen und beidbeinig in der Grube landen.

- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche: ein Durchgang beginnend mit links (links-rechts-links-rechts-links-Landung) und ein Durchgang beginnend mit rechts (rechts-links-rechts-links-rechts-Landung)
- Die Schüler*innen dürfen 3-4 Schritte angehen.
- Ein*e Schüler*in steht im Bereich des ersten Absprungs und markiert die Stelle der Fußspitze. Zwei weitere Schüler*innen (oder Lehrkraft plus ein*e Schüler*in) messen die Sprungweite vom Absprungpunkt bis zum hintersten Landeabdruck im Sand.

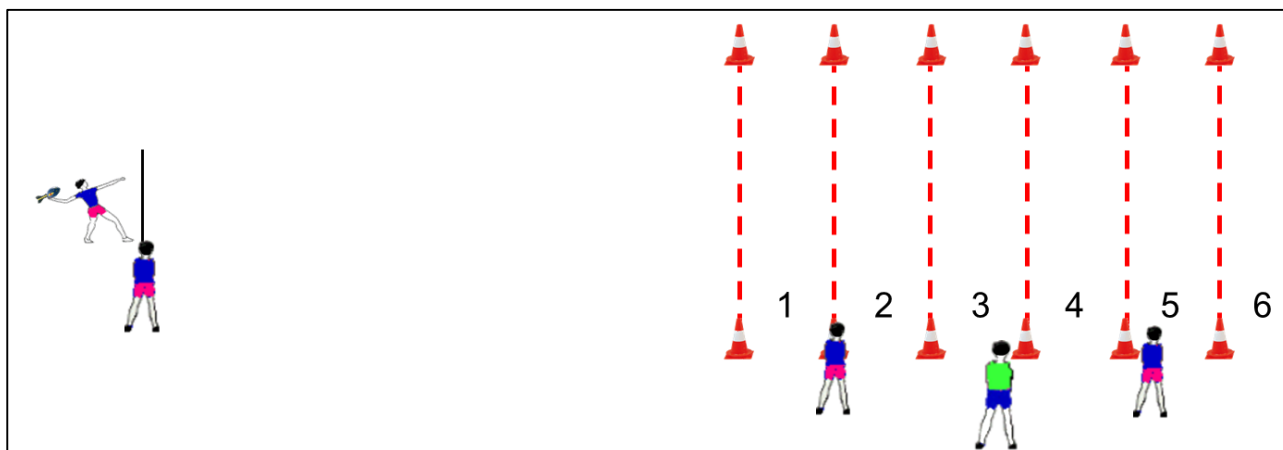
Hinweis: Mit Pylonen können unterschiedliche Absprungbereiche (z.B. 8m, 9m, 10m und 11m vor der Grubenkante) zur Orientierung markiert werden. Diese sollten sich an den unterschiedlichen Leistungsniveaus (Abzuschätzen aus den vorbereitenden Unterrichtsstunden) orientieren.

Wertung: Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet. Anhand der Sprungweiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Pylone, Maßband, Harke/Schieber

Wurf: „Speer“-Wurf

Der „Speer“-Wurf kann auf dem Schulhof durchgeführt werden, wenn ausreichend Fläche zur Verfügung steht. Es wird empfohlen, den „Speer“-Wurf auf einem Sportplatz/Fußballfeld durchzuführen. Wenn Sie keine ausreichende Fläche für den „Speer“-Wurf zur Verfügung haben, wählen Sie die alternative Wurfdisziplin Medizinballstoß.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Stand oder aus drei/fünf Anlaufschritten ein geeignetes Wurfgerät als „Schlagwurf“ möglichst weit werfen.

- Jede*r Schüler*in hat vier Versuche. Mindestens ein Versuch sollte aus dem Anlauf erfolgen.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten der Abwurflinie. Der Versuch ist in diesem Fall ungültig und wird nicht wiederholt.
- Mehrere Schüler*innen stehen im äußeren Bereich der Zonen um die Wurfweite abzulesen. Landet das Wurfgerät auf einer Zonenlinie, wird die niedrigere Punktzahl gewertet.

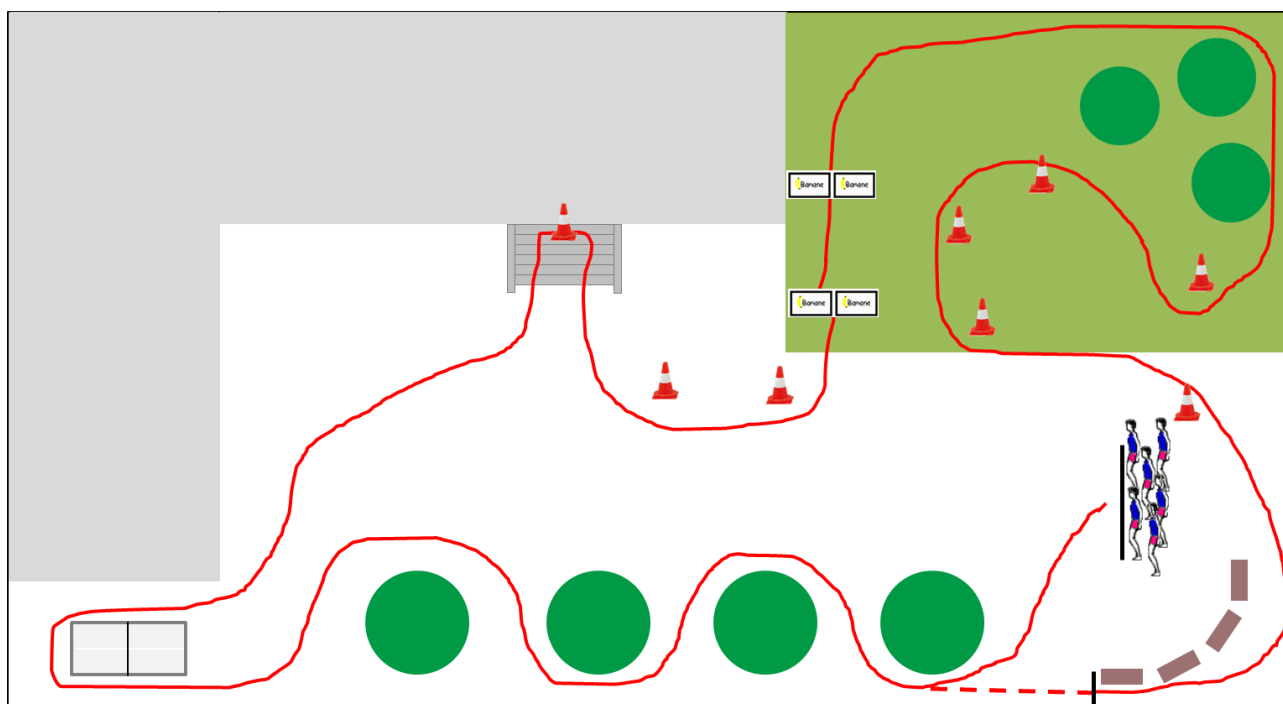
Hinweis: Die Anzahl der Zonen, die Zonenbreite (z.B. 1m) und der Abstand (z.B. 10m) zur ersten Zone sollte sich am Wurfgerät sowie am Leistungsniveau der Gruppe orientieren. Hier helfen Erfahrungswerte aus den vorbereitenden Unterrichtsstunden. Die Zonen müssen nicht zentimetergenau ausgemessen werden, da die Bedingungen für alle Schüler*innen einer Klasse gleich sind.

Wertung: Der beste der vier Versuche geht in die Wertung ein. Anhand der erreichten Zonenpunkte werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Wurfgeräte (Empfehlung: Wurfheuler/Wurfrakete, Alternativen: Übungsspeer (Schaum-/Kunststoff), [Schaumstoffspeer](#), Schweißball oder [Wurfsocke](#), Wurfstab ([DIY](#)), Zonenmarkierungen (Flutterband/Kreide), Abwurfmarkierung

Lauf: Crosslauf (ca. 1500-2000m)

Der Crosslauf kann auf dem Schulhof durchgeführt werden. Je abwechslungsreicher die Laufstrecke (Untergründe, Richtungswechsel, Treppen, Hindernisse, ggf. Einbau von Spielgeräten) desto attraktiver ist der Crosslauf. Es können mehrere Runden gelaufen werden, sodass eine Gesamtstrecke von ca. 1500-2000m erreicht wird. Findet der Crosslauf auf dem Sportplatz statt, sollten auch hier vorhandene Hindernisse (Weitsprunggrube, Hochsprungmatte, Treppen, etc.) miteinbezogen werden.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen ihre Ausdauerfähigkeit beweisen und eine vorgegebene Strecke möglichst schnell bewältigen.

- Schülerinnen und Schüler starten jeweils als Gruppen, nach Geschlechtern getrennt.
- Die Schüler*innen des jeweils anderen Geschlechts können als Streckenposten eingesetzt werden.
- Beim Zieleinlauf erhalten die Schüler*innen eine Nummernkarte (mit ihrer Platzierung).

Hinweis: Der Start in Kleingruppen ist möglich, bedarf aber der Erfassung der Laufzeiten. Eine Zeitnahme ist nicht notwendig, wenn alle Schülerinnen bzw. Schüler gleichzeitig laufen, kann hier aber zusätzlich eingesetzt werden. Es hat sich als hilfreich erwiesen, im Ziel eine Gasse einzurichten, in der kein Überholen mehr erlaubt

ist. Um bei engen Zieleinläufen den Überblick zu behalten, bietet es sich an, den Schüler*innen im Ziel eine Karte mit ihrer Platzierung (z.B. blanko Bierdeckel mit den Ziffern 1-x) zu übergeben und die Platzierungen im Nachhinein zu übertragen.

Wertung: Sieger*in ist der*die schnellste Schüler*in. Diese*r erhält die Karte mit der „1“ (= 1 Ranglistenpunkt).

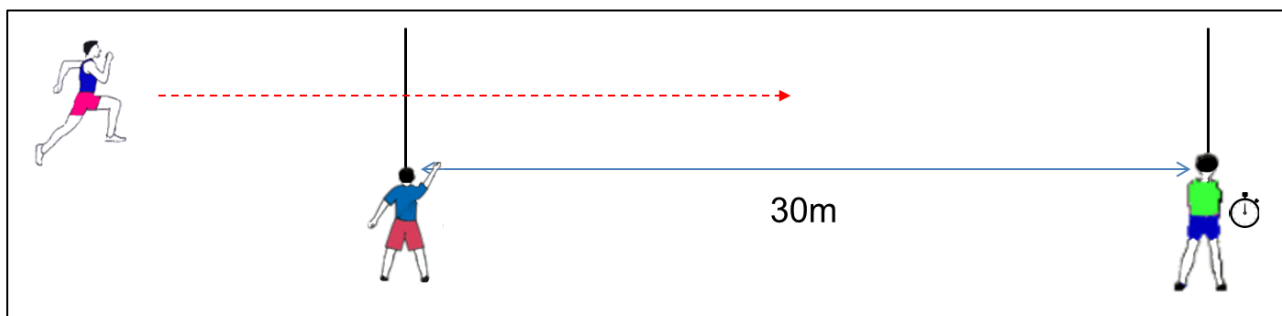
Material: vorhandene Hindernisse nutzen, ggf. Pylone, Bananenkartons o.ä., Nummernkarten (z.B. Bierdeckel), ggf. Stoppuhr

2.2 Jahrgangsstufen 8-10

Folgende Disziplinen werden für die Jahrgangsstufen 8-10 angeboten: 30m fliegend, Dreisprung (alternativ: 10er Wechselsprung), „Hammer“-Wurf und Crosslauf. Sollten Sie bisher keinen Drehwurf/Schleuderball-Wurf oder Dreisprung mit Ihrer Klasse durchgeführt haben, schauen Sie bitte in unsere [Übungsreihen](#), wie Sie diese vorbereiten können.

Sprint: 30m fliegend

Der 30m Sprint kann auf dem Schulhof durchgeführt werden. Es wird eine freie gerade Fläche von mind. 40m plus Auslauf benötigt.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen eine vorgegebene Strecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche.
- Die Schüler*innen können einen beliebigen Anlauf (max. 20m) wählen.
- Ein*e Schüler*in steht an der Startlinie und hält den Arm hoch. Sobald der*die Läufer*in die Linie überquert, wird dieser schnell nach unten geführt: der Hinweis für den*die Zeitnehmer*in, dass die Startlinie überquer wurde.

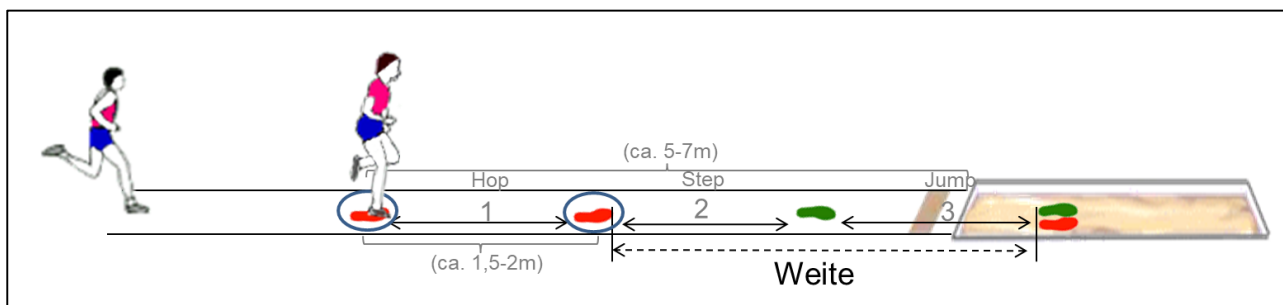
Hinweis: Die 30m-Laufstrecke kann mit Pylonen oder auf mit Kreide markiert werden.

Wertung: Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet. Anhand der Laufzeiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die schnellste Zeit erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Maßband, Stoppuhr, 4 Pylone/Kreide

Sprung: Dreisprung

Der Dreisprung muss an einer Weitsprunganlage durchgeführt werden. Steht Ihnen keine Weitsprunganlage zur Verfügung, wählen Sie die alternative Sprungform 10er Wechselsprung. Der 10er Wechselsprung kann natürlich auch als Alternative auf der Laufbahn o.ä. durchgeführt werden.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Angehen mit drei Sprüngen im Dreisprungrhythmus (Hop, Step, Jump) eine möglichst große Weite erreichen und beidbeinig in der Grube landen.

- Jede*r Schüler*in hat drei Versuche: ein Durchgang beginnend mit links (links-links-rechts-Landung), ein Durchgang beginnend mit rechts (rechts-rechts-links-Landung) und sowie einen weiteren Durchgang mit freier Wahl des Startbeins.
- Die Schüler*innen dürfen 3-4 Schritte angehen.
- Ein*e Schüler*in steht im Bereich des ersten Absprungs und markiert die Stelle der Fußspitze nach dem ersten Sprung (Hop). Zwei weitere Schüler*innen (oder Lehrkraft plus ein*e Schüler*in) messen die Sprungweite vom Absprungpunkt (des Steps) bis zum hintersten Landeabdruck im Sand.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der vorgegebene Sprungrhythmus (rechts-rechts-links oder links-links-rechts) nicht eingehalten wird.

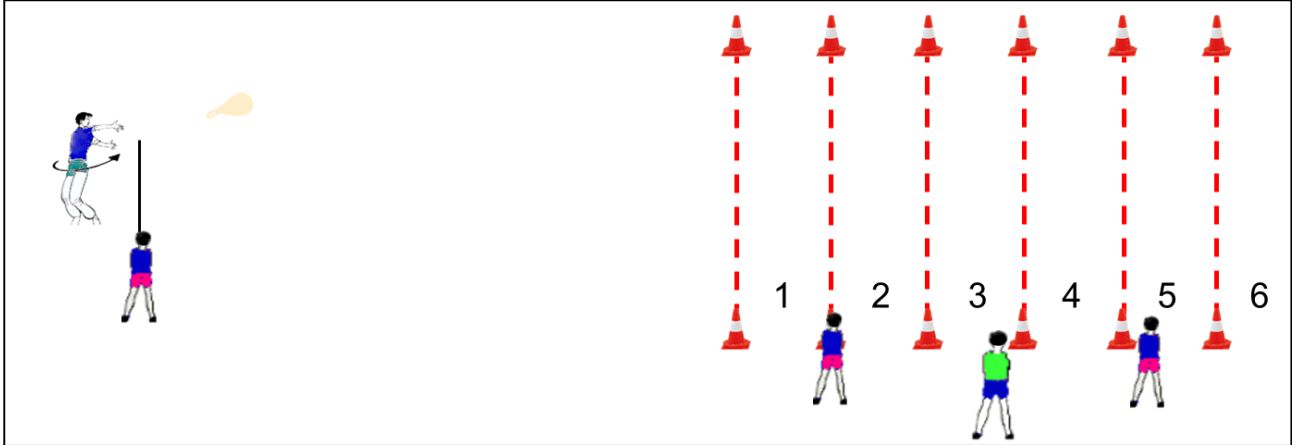
Hinweis: Die Sprungweite des ersten Sprungs (Hop) wird vorgegeben, um ein „Überspringen“ des ersten Sprungs und somit Überbelastungen zu vermeiden. Der Abstand von der Grubenkante sowie der Abstand zwischen den beiden Reifen (max. 30% der Gesamtsprungweite) kann individuell angepasst werden.

Wertung: Der beste der drei Versuche wird gewertet. Anhand der Sprungweiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: 2 Reifen/Fahrradmäntel, Maßband, Harke/Schieber

Wurf: „Hammer“-Wurf

Der „Hammer“-Wurf kann auf dem Schulhof durchgeführt werden, wenn ausreichend Fläche zur Verfügung steht. Es wird empfohlen, den „Hammer“-Wurf auf einem Sportplatz/Fußballfeld durchzuführen. Wenn Sie keine ausreichende Fläche für den „Hammer“-Wurf zur Verfügung haben, wählen Sie die alternative Wurfdisziplin Medizinballstoß.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Stand oder einer Drehung ein geeignetes Wurfgerät wie beim Hammerwurf (Abwurf mit Rücken zur Wurfrichtung) möglichst weit werfen.

- Jede*r Schüler*in hat vier Versuche. Mindestens ein Versuch sollte aus der Drehung erfolgen.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten der Abwurflinie. Der Versuch ist in diesem Fall ungültig und wird nicht wiederholt.
- Mehrere Schüler*innen stehen im äußeren Bereich der Zonen um die Wurfweite abzulesen. Landet das Wurfgerät auf einer Zonenlinie, wird die niedrigere Punktzahl gewertet.

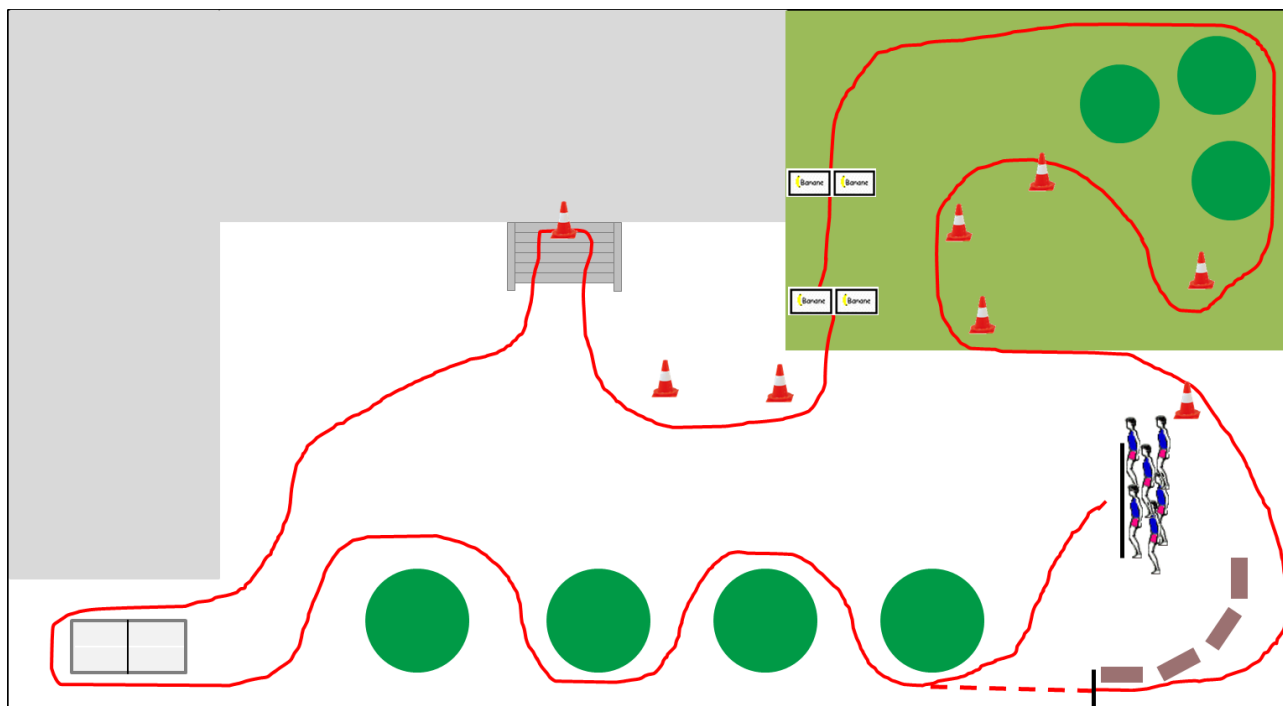
Hinweis: Die Anzahl der Zonen, die Zonenbreite (z.B. 1m) und der Abstand (z.B. 10m) zur ersten Zone sollte sich am Leistungsniveau der Gruppe orientieren. Hier helfen Erfahrungswerte aus den vorbereitenden Unterrichtsstunden. Die Zonen müssen nicht zentimetergenau ausgemessen werden, da die Bedingungen für alle Schüler*innen einer Klasse gleich sind.

Wertung: Der beste der vier Versuche geht in die Wertung ein. Anhand der erreichten Zonenpunkte werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Wurfgeräte: Schleuderball oder Medizinball (1-1,5kg, oder Basketball) in Stoffbeutel, Zonenmarkierungen (Flutterband/Kreide), Abwurfmarkierung

Lauf: Crosslauf (ca. 2000-3000m)

Der Crosslauf kann auf dem Schulhof durchgeführt werden. Je abwechslungsreicher die Laufstrecke (Untergründe, Richtungswechsel, Treppen, Hindernisse, ggf. Einbau von Spielgeräten) desto attraktiver ist der Crosslauf. Es können mehrere Runden gelaufen werden, sodass eine Gesamtstrecke von ca. 2000-3000m erreicht wird. Findet der Crosslauf auf dem Sportplatz statt, sollten auch hier vorhandene Hindernisse (Weitsprunggrube, Hochsprungmatte, Treppen, etc.) miteinbezogen werden.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen ihre Ausdauerfähigkeit beweisen und eine vorgegebene Strecke möglichst schnell bewältigen.

- Schülerinnen und Schüler starten jeweils als Gruppen, nach Geschlechtern getrennt.
- Die Schüler*innen des jeweils anderen Geschlechts können als Streckenposten eingesetzt werden.
- Beim Zieleinlauf erhalten die Schüler*innen eine Nummernkarte (mit ihrer Platzierung).

Hinweis: Eine Zeitnahme ist nicht notwendig, kann aber zusätzlich eingesetzt werden. Es hat sich als hilfreich erwiesen, im Ziel eine Gasse einzurichten, in der kein Überholen mehr erlaubt ist. Um bei engen Zieleinläufen den Überblick zu behalten, bietet es sich an, den Schüler*innen im Ziel eine Karte mit ihrer Platzierung (z.B. blanko Bierdeckel mit den Ziffern 1-x) zu übergeben und die Platzierungen im Nachhinein zu übertragen.

Wertung: Sieger*in ist der*die schnellste Schüler*in. Diese*r erhält die Karte mit der „1“ (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: vorhandene Hindernisse nutzen, ggf. Pylone, Bananenkartons o.ä., Nummernkarten (z.B. Bierdeckel), ggf. Stoppuhr

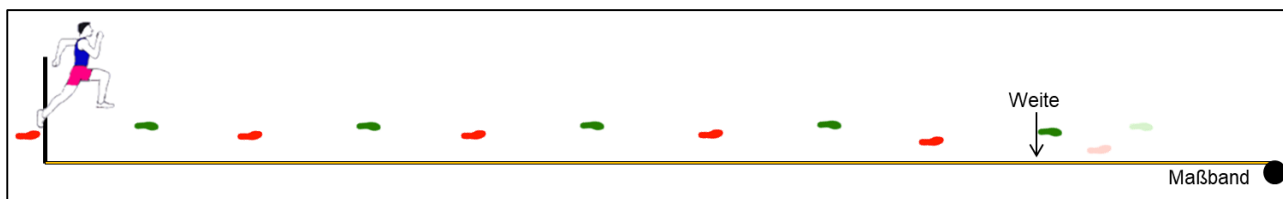
3 Leichtathletik im Schulsport in NRW

Auf unserer Schulsporthomepage Leichtathletik: www.lv-nordrhein.de → [Schulsport](#) finden Sie neben Informationen rund um die Schulwettkämpfe weitere Angebote für Schulen, wie bspw. die Leichtathletik-Abzeichen, das Zusatzmodul „Leichtathletik“ in der Sporthelfer-Ausbildung oder Übungsbeispiele für den Leichtathletik-Unterricht in der Sekundarstufe I.

Anhang

Alternativen für die Jahrgangsstufen 5-7

10er Sprunglauf



Kurzbeschreibung / Organisation:

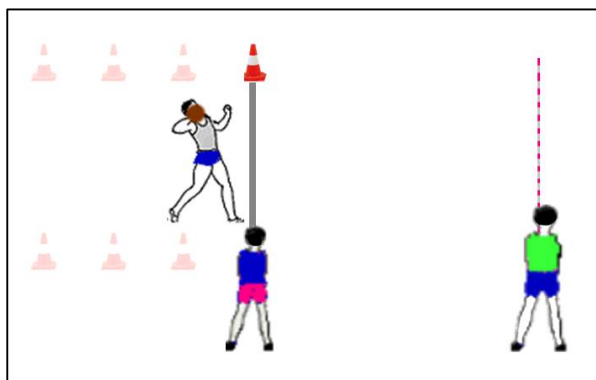
Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Stand mit zehn Sprüngen eine möglichst große Distanz zurücklegen.

- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche.
- Beginnend mit der Fußspitze hinter der Startlinie sollen zehn Sprünge auf Weite ausgeführt werden. Der Absprung erfolgt jeweils abwechselnd mit rechts und links. Nach der letzten Landung laufen die Schüler*innen aus.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten an der Startlinie (Versuch abbrechen und wiederholen); diese*r Schüler*in zählt die Sprünge laut mit.
- Zwei bis drei weitere Schüler*innen (oder Lehrkraft plus Schüler*innen) stehen im Bereich der letzten Landung, um die Sprungweite (Ferse) abzulesen.

Wertung: Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet. Anhand der Sprungweiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Maßband, Startlinie (z.B. Kreidemarkierung)

Medizinballstoß



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen einen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit stoßen.

- Die Schüler*innen haben pro Weite einen Versuch.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten an der Abstoßlinie. Beim Übertreten der Linie kann der Versuch einmal wiederholt werden.
- Landet der Medizinball nicht hinter der Zielmarkierung, scheidet der*die Schüler*in aus. Die Schüler*innen scheiden ebenfalls aus, wenn der Medizinball geworfen wird.
- Nach jedem Durchgang wird die Abstoßlinie nach hinten verlegt. Eine Verschiebung der Zielmarkierung ist ebenso möglich.

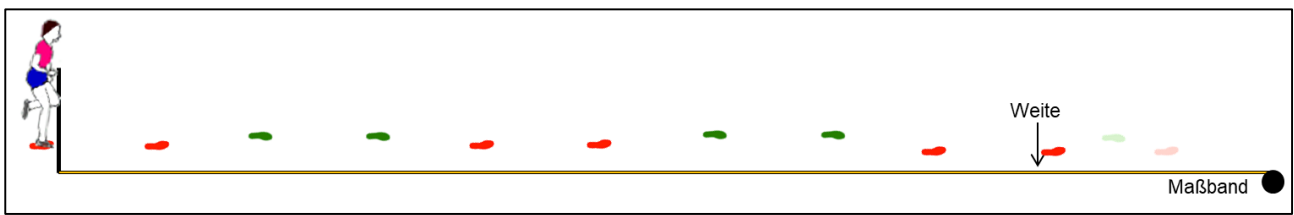
Hinweis: Anfangsentfernung (z.B. 3m) und Steigerung (z.B. 1m) sollten sich am Leistungsniveau der Gruppe orientieren. Hier helfen Erfahrungswerte aus den vorbereitenden Unterrichtsstunden. Die Zonen müssen nicht zentimetergenau ausgemessen werden, da die Bedingungen für alle Schüler*innen einer Klasse gleich sind.

Wertung: Jeder gültige Versuch gibt einen Punkt. Anhand der erreichten Punkte werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die höchste Punktzahl erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: 1,5-2kg Medizinbälle (gleiches Gewicht für alle Schülerinnen bzw. Schüler), Zielmarkierung und Abstoßlinie (Flutterband/Kreide)

Alternativen für die Jahrgangsstufen 8-10

10er Wechselsprung



Kurzbeschreibung / Organisation:

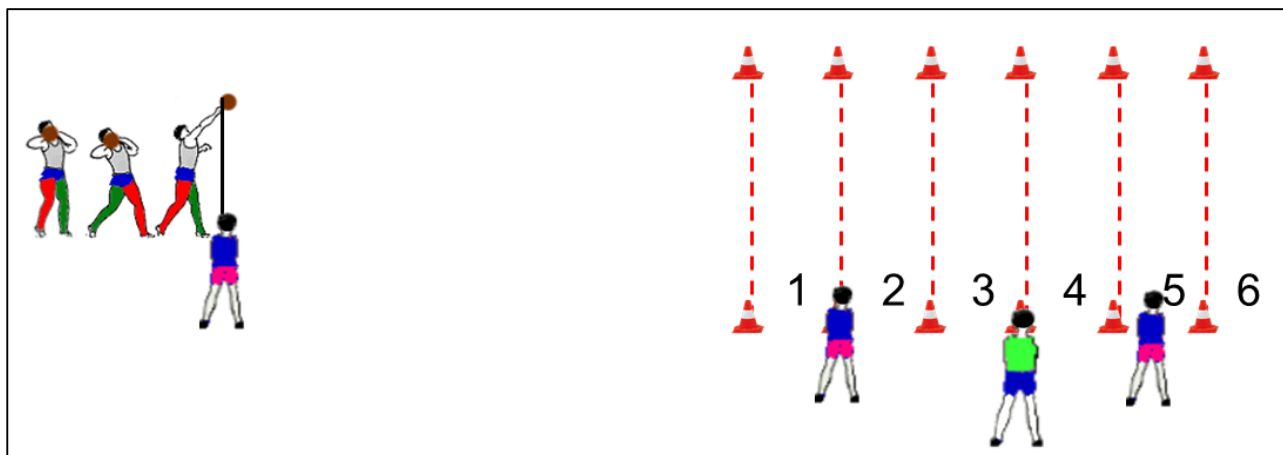
Ziel: Die Schüler*innen sollen aus dem Stand mit zehn Sprüngen im Dreisprungrhythmus eine möglichst große Distanz zurücklegen.

- Jede*r Schüler*in hat zwei Versuche; jeweils einen beginnend mit links und einen beginnend mit rechts.
- Beginnend mit der Fußspitze hinter der Startlinie sollen zehn Sprünge auf Weite ausgeführt werden. Der Sprungrhythmus orientiert sich am Dreisprungrhythmus: rechts-rechts-links-links-rechts-rechts-... bzw. links-links-rechts-rechts-links-links-.... Nach der letzten Landung laufen die Schüler*innen aus.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten an der Startlinie (Versuch abbrechen und wiederholen); diese*r Schüler*in zählt die Sprünge laut mit.
- Zwei bis drei weitere Schüler*innen (oder Lehrkraft plus Schüler*innen) stehen im Bereich der letzten Landung, um die Sprungweite (Ferse) abzulesen.

Wertung: Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet. Anhand der Sprungweiten werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: Maßband, Startlinie (z.B. Kreidemarkierung)

Medizinballstoß



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Schüler*innen sollen einen Medizinball nach einer Auftaktbewegung möglichst weit stoßen.

- Die Schüler*innen haben vier Versuche.
- Als Auftaktbewegung ist ein frontales Angehen (2 Schritte) oder ein seitlicher Wechselschritt erlaubt.
- Ein*e Schüler*in kontrolliert ein mögliches Übertreten an der Abstoßlinie. Der Versuch ist in diesem Fall ungültig und wird nicht wiederholt.
- Mehrere Schüler*innen stehen im äußeren Bereich der Zonen um die Wurfweite abzulesen. Landet das Wurfgerät auf einer Zonenlinie, wird die niedrigere Punktzahl gewertet.

Hinweis: Die Anzahl der Zonen, die Zonenbreite (z.B. 50cm) und der Abstand (z.B. 5m) zur ersten Zone sollte sich am Leistungsniveau der Gruppe orientieren. Hier helfen Erfahrungswerte aus den vorbereitenden Unterrichtsstunden. Die Zonen müssen nicht zentimetergenau ausgemessen werden, da die Bedingungen für alle Schüler*innen einer Klasse gleich sind.

Wertung: Der beste der vier Versuche geht in die Wertung ein. Anhand der erreichten Zonenpunkte werden Ranglisten (getrennt für Jungen und Mädchen) erstellt. Sieger*in ist der*die Schüler*in, der*die die größte Weite erreicht hat (= 1 Ranglistenpunkt).

Material: 2-3 bzw. 3-4kg Medizinbälle (gleiches Gewicht für alle Schülerinnen bzw. Schüler), Zonenmarkierungen (Flutterband/Kreide), Abstoßmarkierung

Abbildungen:

unter Nutzung des Aufbauplaners Leichtathletik (© Rolf Dober)

www.sportpaedagogik-online.de (Rolf Dober)