

# Klassenwettbewerb für Grundschulen

## NRW YoungStars **LEICHTATHLETIK!**

Alternative zum Grundschulwettbewerb in Zeiten von Corona



Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen

Leichtathletik-Verband Nordrhein



In Kooperation mit den Sportdezernenten der Bezirksregierungen Arnsberg, Detmold, Düsseldorf, Köln und Münster.

Stand: März 2021

## 1 Hintergrund

Aufgrund der Corona-Pandemie sind aktuell keine Schulsportwettkämpfe möglich. Um den Grundschulen dennoch die Möglichkeit zu geben, (klassenintern) Wettkämpfe anzubieten, haben wir die Disziplinen der NRW YoungStars „Turnen“ und „Leichtathletik“ so angepasst, dass sie auch auf dem Schulhof möglich sind. Die Kinder treten einzeln in einem Wettkampf gegen ihre Klassenkameraden an. So kann bspw. über den Verlauf von mehreren Sportstunden eine Gesamtwertung „Turnen“ oder „Leichtathletik“ erfolgen. Es ist auch denkbar, dass der Wettbewerb parallel in mehreren Klassen durchgeführt und der\*die Jahrgangssieger\*in ermittelt wird.

Die angepasste Wettbewerbsform eignet sich auch, um die besten Kinder eines Jahrgangs zu ermitteln. Dies dient der Vorbereitung auf die NRW YoungStars Vorrunden und hilft dabei, die Mannschaft ideal zusammenzustellen.

## 2 Wettbewerb und Auswertung

Die Disziplinen des NRW YoungStars Wettbewerbs LEICHTATHLETIK wurde so angepasst, dass klassenintern Einzelwettkämpfe durchgeführt werden können, solange die Vorrunden und Bezirksfinals aufgrund der Corona-Pandemie nicht möglich sind. Der Klassenwettbewerb besteht aus vier Disziplinen: einer Sprint-, einer Sprung-, einer Wurf- und eine Laufdisziplin. Aus dem Block „Sprung“ können Sie die Disziplin auswählen, die sich mit den vorhandenen Gegebenheiten am besten umsetzen lässt.

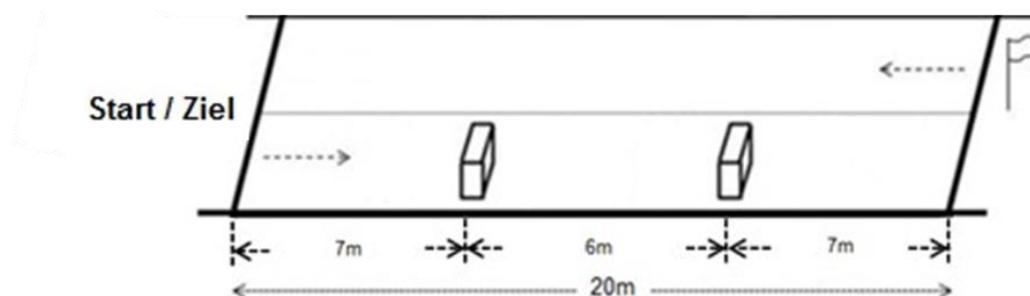
Die Auswertung erfolgt ohne Trennung nach Geschlechtern. Die Platzierung jeder Disziplin ergibt sich aus der Rangfolge der individuellen Ergebnisse in jeder Disziplin. Der\*die Gesamtsieger\*in ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkt). Das Kind mit der geringsten Rangpunktzahl gewinnt.

Die Auswertungsbögen, eine Tabellenvorlage zur Gesamtwertung sowie Urkunden finden Sie auf unserer Schulsporthomepage [Leichtathletik](http://www.lvnordrhein.de) ([www.lvnordrhein.de](http://www.lvnordrhein.de) → Schulsport → Schulwettkämpfe).

Im Folgenden werden die Leichtathletik Disziplinen für den Klassenwettbewerb vorgestellt.

### 2.1 20-Meter-Hindernissprint

Diese Disziplin ergibt sich aus der NRW YoungStars Disziplin „40-Meter-Hindernissprint-Staffel“, die in den Vorrunden und Bezirksfinals als Staffel mit jeweils fünf Jungen und fünf Mädchen durchgeführt wird.



#### Kurzbeschreibung / Organisation:

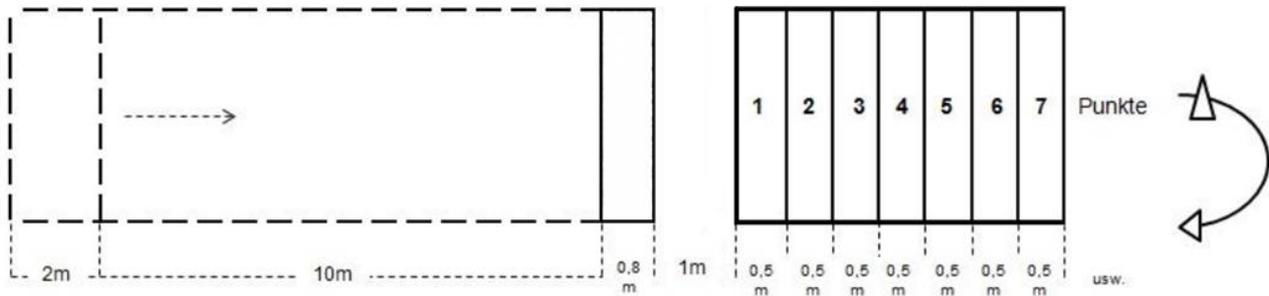
**Ziel:** Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und sowohl eine Hindernis- als auch eine Flachsprintstrecke in möglichst kurzer Zeit zurücklegen.

- Jedes Kind läuft auf dem Hinweg einen 20 m Hindernissprint (z.B. über Bananenkartons), umläuft ein Wendemal (z.B. Fahnenstange) und läuft auf dem Rückweg einen 20 m Flachsprint.
- Die Zeit, die das Kind vom Startkommando bis zum Überqueren der Ziellinie benötigt, wird notiert.

**Wertung:** Anhand der Laufzeiten wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke die schnellste Zeit erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

## 2.2 A: Zonenweitsprung

Diese Disziplin ergibt sich aus der NRW YoungStars Disziplin „Zonenweitsprung“, die in den Vorrunden und Bezirksfinals mit jeweils fünf Jungen und fünf Mädchen durchgeführt wird. Der Zonenweitsprung kann durchgeführt werden, wenn Sie Zugang zu einer Weitsprunganlage haben.



### Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf von ca. 10 m einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) in eine der Zonen springen. Nach der Landung wird die Grube nach vorn um ein Markierungshütchen herum verlassen.

- Die einzelnen Messzonen sind jeweils 0,5 m breit.
- Jedes Kind hat drei Versuche.
- Ein Sprung ist *ungültig*, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.

Wertung: Es wird der zur Absprungzone nächstliegende Abdruck gewertet. Die beiden besten Versuche werden addiert und das Ergebnis in eine Rangliste gebracht. Sieger ist das Kind mit der höchsten Punktzahl (1 Ranglistenpunkt). Ein Sprung ist *ungültig*, wenn die Absprungzone übertreten oder in die Grube gelaufen wird.

Tipp: Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungzone einen Schaumstoffblock zu platzieren.

Hinweis: Der Abstand zwischen Absprungzone und Sprunggrube kann breiter als 1 m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab. Ist keine Absprungzone vorhanden, kann diese mit Klebeband, Kreide o.ä. markiert werden.

## B: Scherhochsprung

Diese Disziplin ergibt sich aus der NRW YoungStars Disziplin „(Scher-)Hochsprung“, die in den Vorrunden als Hallenvariante angeboten wird. Der Scherhochsprung kann durchgeführt werden, wenn Sie Zugang zu einer Weitsprunganlage oder Rasenfläche haben.



### Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Schersprung anwenden.

- Nach einem Anlauf im ca. 45-Grad-Winkel zur Latte von rechts oder links (je nachdem, ob die Kinder ihr linkes oder rechtes Absprunghin bevorzugen), springen die Kinder im Schersprung über eine Zauberschnur (oder auch Zacharias-/Hochsprung-Latte).
- Der Sprung ist gültig, wenn die Schnur nicht berührt wurde und die Landung auf dem Schwungbeinfuß (erster Bodenkontakt) erfolgt.
- Die Anfangshöhe ist so zu wählen, dass alle Kinder diese erfolgreich überspringen können. Gesteigert wird z.B. in 5 cm Schritten.
- Jedes Kind hat pro Höhe einen Versuch. Nach einem Fehlversuch scheidet das Kind aus.

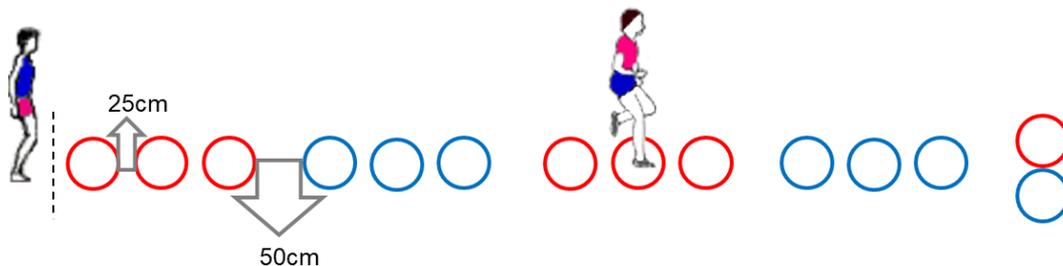
Wertung: Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt. Anhand der Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Punkte erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipps: Wird mittig vor der Latte ein Pylon (o.ä.) aufgestellt, muss der Absprung im vorderen Drittel erfolgen. Sind keine Hochsprungständer vorhanden, kann die Zauberschnur auch anders befestigt werden: z.B. zwischen zwei Besen, die von zwei Kindern gehalten werden (Borsten auf den Boden drücken); die Sprunghöhen können vorab mit Klebeband markiert werden.

Hinweise: Der Absprung erfolgt mit dem schnurfernen Bein (links, beim Anlauf von rechts). Bei Nutzung der Weitsprunganlage sollte der Anlauf und Absprung auf der Längsseite erfolgen. Absprung und Landung können auch auf trockenem Rasen erfolgen.

### **C: Wechselsprünge**

Sollten Sie nur den Schulhof und keine Weitsprunganlage zur Verfügung haben, können Sie alternativ die Wechselsprünge als Sprungdisziplin durchführen.



#### Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen Einbeinsprünge schnellstmöglich in vorgegebenem Rhythmus bewältigen.

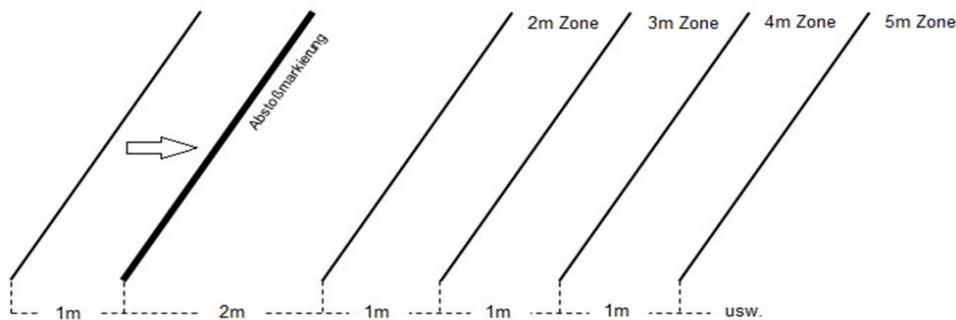
- Hinter einer Startlinie beginnend sollen die Kinder die Reifenbahn möglichst schnell (und fehlerfrei) durchspringen.
- Nach jeweils drei einbeinigen Sprüngen erfolgt ein Beinwechsel. Die Zeit wird gestoppt, sobald die Kinder in den letzten parallelen Reifen stehen.
- Pro Fehler (falsches Bein oder Landung auf/über/neben dem Reifen) wird eine Strafsekunde aufaddiert.
- Der schneller von zwei Durchgängen wird gewertet.

Wertung: Anhand der Zeiten wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die Sprungstrecke am schnellsten überwunden hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Alternativ zu den Reifen (Fahrradmäntel oder Gymnastikreifen) können auch Teppichfliesen, Kreidekreise o.ä. genutzt werden. Es bietet sich an, die Sprungbeinseiten mit unterschiedlichen Farben zu markieren.

## 2.3 Medizinballstoßen

Diese Disziplin ergibt sich aus der NRW YoungStars Disziplin „Medizinballstoßen“, die in den Vorrunden und Bezirksfinals mit jeweils fünf Jungen und fünf Mädchen durchgeführt wird.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder einen 1 kg-Medizinball möglichst weit stoßen.

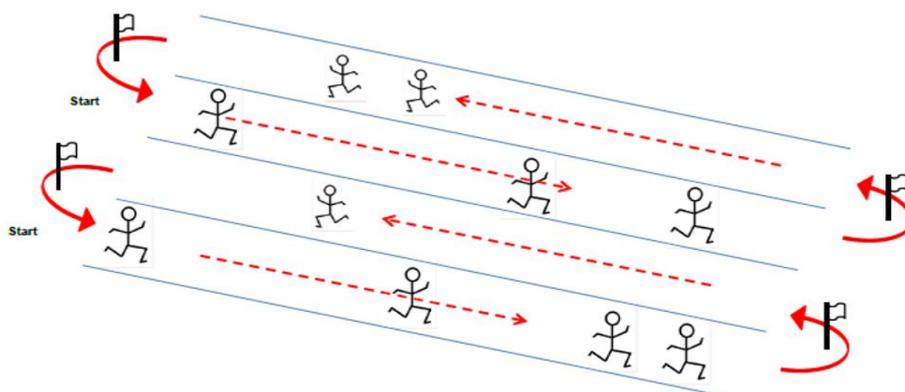
- Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1 m breit) *aus dem Stand* durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab.
- Die Anfangsentfernung beträgt 2 m und gesteigert wird um jeweils 1 m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung.
- Jedes Kind hat je Weite einen Versuch, den Medizinball über die Markierung (z.B. Sprungseil, Zauberschnur, o.ä.) zu stoßen. Bei einem Fehlversuch scheidet das Kind aus.
- Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abstoßmarkierung übertritt oder berührt und/oder die Landung des Medizinballes vor oder auf der Weitenmarkierung erfolgt.
- Das Kind scheidet ebenfalls aus, wenn der Medizinball geworfen wird.

Wertung: Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt. Anhand der Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Punkte erreicht hat (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Alternativ zu dem Medizinball kann auch mit einem Basketball gestoßen werden. Dann sollte jedoch mit einer größeren Anfangsentfernung gestartet werden.

## 2.4 5-Minuten-Lauf

Diese Disziplin ergibt sich aus der NRW YoungStars Disziplin „5-Minuten-Lauf“, die in den Vorrunden und Bezirksfinals mit jeweils fünf Jungen und fünf Mädchen durchgeführt wird.



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Runden wie möglich zu laufen.

- Es werden mehrere Laufstrecken mit Pylonen (o.ä.) markiert. Die Kinder laufen einzeln oder in Kleingruppen.
- Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Startmarkierung erhält jedes Kind einen Punkt.
- Die Streckenlänge zwischen den Pylonen ist beliebig, muss aber für alle Kinder gleich sein.

Wertung: Für jede Runde erhalten die Kinder einen Punkt. Anhand der erreichten Punkte wird eine Rangliste erstellt. Sieger ist das Kind, das die meisten Runden gelaufen ist (1 Ranglistenpunkt).

Tipp: Nach jeder Runde malt jedes Kind einen Strich auf (auf ein Papier oder mit Kreide auf den Boden). Nach dem Stop-Signal müssen die Kinder stehen bleiben, sodass ggf. noch halbe Runden gewertet werden können.

### **3 Vorbereitung auf die NRW YoungStars**

Übungsformen als Vorbereitung auf die [NRW YoungStars](#) LEICHTATHLETIK sowie Beispiele für den [Sportunterricht](#) in der Grundschule finden Sie auf unserer Schulsporthomepage Leichtathletik: [www.lvnordrhein.de](http://www.lvnordrhein.de) → Schulsport.