

## **JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA**

### **Organisationshilfen zum Wettkampf der Grundschulen (3. Klasse) im Land Brandenburg**

1. **Zeitbedarf:** Für den Wettkampf mit etwa 50 Schüler/innen sind 4,5 Stunden einzuplanen.
  2. **Materialbedarf (Mindestbedarf):**
    - 3 Stoppuhren
    - 3 1-kg-Vollbälle je Stoßanlage (Ein Vollball hat 6 Segmente, ein Medizinball dagegen 8). Preis eines 1-kg-Vollballes: etwa 55,-DM
    - 1 20-m-Bandmaß je Sprunganlage
    - 5 Medizinbälle (3 kg) für den Sterntest
    - 1 Startklappe
    - Kreide für  $\frac{1}{4}$ -Kreise zur radialen Messung der Stoßweite in 25 cm Abständen (29  $\frac{1}{4}$ -Kreise 1 bis 8 m)
      - 1 m Abstand:  $\frac{1}{4}$ -Kreise; 8 starke Striche
      - $\frac{1}{2}$  m Abstand:  $\frac{1}{4}$ -Kreise; 7 halbstarke Striche (1  $\frac{1}{2}$ -m beginnend)
      - $\frac{1}{4}$  m Abstand:  $\frac{1}{4}$ -Kreise; 14 dünne oder unterbrochene Striche (bei 1  $\frac{1}{4}$  m beginnend)
    - 2 Turnbänke als Ballstopp beim Vollballstoß
    - 19 Begrenzungs“kegel“<sup>1)</sup> für eine anzulegende 400-m-Laufbahn (alle 20 m)  
20 10-m-Marken zwischen den Begrenzungs“kegeln“
    - 1 Beugetiefenmesser: Es werden 2 Bretter rechtwinklig verschraubt. Das horizontale Brett liegt als Standfläche auf der Turnbank auf. Auf dem vertikalen Brett ist in der Mitte ein Messband so aufgeleimt, dass die 100-cm-Marke mit der Oberkante des horizontalen Brettes (Standfläche) übereinstimmt. Die Messbandanzeige über 100 cm wird unter der Standfläche (bis etwa 127 cm), die unter 100 cm oberhalb der Standfläche (bis etwa 73cm) aufgeleimt.  
Weitere Brettmaße:     Standbrett etwa 28 x 35 cm,  
                              Brettstärke: 2 – 3 cm  
                              Messbandbrett etwa 28 x 60 cm  
                              Brettstärke: 1 cm (Sperrholz)  
Verschraubungsmöglichkeiten:
      - a) 2 Schrauben durch Muffen im Messbandbrett in das Stirnholz des Standbrettes (Bohrungsdistanz 17 cm)
      - b) 4 Winkeleisen (je zwei im Innenwinkel der Bretter)
  3. **Organisation des Dreierhops und des Vollballstoßes:** Es ist günstiger für den Ablauf und die Weitemesser, wenn zwei Sprung- und zwei Stoßanlagen zur Verfügung stehen (eine für Mädchen und eine für Jungen).
  4. **Erwärmung:** Vor dem Wettkampf sollte eine gemeinsame Erwärmung durchgeführt werden (etwa 15 bis 20 Minuten). Vor jeder Disziplin ist auf individuelles Erwärmen oder Warmhalten zu achten.
-

- 1) Als Begrenzungs“kegel“ und 10-m-Marken können Verkehrshüte, Slalomstangen, mit Steinen beschwerte Tücher u.a.m. verwendet werden.

## 5. Wettkampfablauf (Empfehlung)

- Begonnen wird der Wettkampf mit den Disziplinen D-1 bis D-3 in 3 Riegen (50-m-Lauf, Dreierhop, Vollballstoß).
- Nach Beendigung einer der 3 Disziplinen (D-1, D-2 oder D-3) wird zwischen den 3 Riegen rotiert.
- Hat eine der 3 Riegen die Disziplinen D-1 bis D-3 absolviert, beginnt diese Riege mit D-4 (Rumpfbeugen) und setzt mit D-5 (Sternlauf) fort. Da die Disziplin Sternlauf länger dauert als die Disziplin Rumpfbeugen, kann eine andere Riege im 2. Zyklus mit dem Rumpfbeugen beginnen, während eine Riege noch den Sternlauf vollzieht. Zum Ausdauerlauf D-6 soll jede Riege erst dann wechseln, wenn die Disziplinen D-1 bis D-3 sowie D-4 (Rumpfbeugen) und D-5 (Sternlauf) absolviert sind (Belastungsaspekt).

## 6. Ermittlung des Sieges/der Siegerin und der Platzierten

Die Sieger und Platzierten (Mädchen und Jungen getrennt) werden durch Berechnung der Punktsomme ermittelt. Sieger ist, wer die höchste Punktsomme erreicht hat.

### Variante 1 (manuelle Berechnung):

Die Punkte je Disziplin werden in der Punkttabelle festgestellt und der Leistung entsprechend in den Wettkampferfassungsbogen eingetragen. Die Punktsomme aller 6 Disziplinen ergibt den Punktwert für den Platziertenrang.

Für das Ermitteln der Punktsomme ist **erstens** die Gesamtsprungweite im Dreierhop (Bestwert rechts und Bestwert links) und **zweitens** die Gesamtstoßweite im Vollballstoß (Bestwert rechts und Bestwert links) zu berechnen und dann **drittens** in der Punkttabelle der Punktwert für jede dieser Disziplinen (D-2, D-3) aufzusuchen und in den Erfassungsbogen einzutragen.

Erst nach diesen Berechnungen und Eintragungen kann die Gesamtsomme errechnet werden.

### Variante 2 (Computerberechnung; Programm kann unter [www.brandenburg.de/land/mbjs](http://www.brandenburg.de/land/mbjs) heruntergeladen werden):

Im Verlauf des Wettkampfes oder nach dem 1. Zyklus (Disziplin D-1 bis D-3) werden die individuellen Wettkampfergebnisse von der jeweiligen Disziplin in die entsprechende Excel-Liste eines geeigneten Rechners<sup>1)</sup> eingegeben und während sowie nach dem Wettkampf vervollständigt. Wenn die Wettkampfergebnisse aller Teilnehmer oder Teilnehmerinnen in der Excel-Liste richtig enthalten sind (Zeile: Schüler x; Spalte 1 bis 6: seine Resultate in den Disziplinen D-1 bis D-6), wird nach entsprechender Programmbedienung berechnet:

- Gesamtsprungweite
- Gesamtstoßweite
- Punktwerte D-1...D-6
- Gesamtpunktzahl
- Rangplatz und Sieger oder Siegerin

1) Das Rechenprogramm „Wettkampf der Grundschulen“ ist auf die Rechner der Schulen ausgerichtet.

## 7. Wettkampferfassungsbogen

Die Wettkampferfassungsbögen (manuelle Berechnung sowie Computerberechnung) sind auf einer eigenen Seite für Xerox-Abzüge vordruckt. Je nach gewählter Organisationsform für den zweiten 3er Disziplinzyklus und je nach Anzahl der teilnehmenden Schüler/innen ist es angebracht (bei Dateneingabe in die Exceldatei von drei Disziplinen während der Absolvierung der Disziplinen D-4 bis D-6) über **zwei Wettkampferfassungsbögen je Schüler/in** zu verfügen. Die Wettkampferfassungsbögen sollten zumindest namentlich vorbereitet sein. Das Geburtsdatum, das Geschlecht und die anderen Angaben können während des Wettkampfes eingetragen werden.

## 8. Personalbedarf (Mindestbedarf)

50-m-Lauf	:	ein Starter, ein Zeitnehmer bei zwei Bahnen
Dreierhop	:	ein Grundlinienkontrolleur und Messbandanleger, ein Weitenmesser je Anlage
Vollballstoß	:	ein Weitenermittler, ein Schüler für das Rückrollen der Bälle je Anlage
Rumpfbeugen	:	ein Beugtiefermittler
Sternlauf	:	ein Zeitnehmer (vier Schüler für das eventuelle Richten der Medizinbälle)
9-Minuten-Lauf	:	ein Zeitnehmer (gleich Starter und Zeitansager mit zwei gleichlaufenden Stoppuhren), Rundenzähler und Teildistanzermittler für die letzte angebrochene Runde (mehrere Schüler je nach Anzahl der Läufer)
Wettkampfergebnisberechnung	:	ein Resultatansager, ein Dateneingabe und Programmabsolvierer.

Der Gesamtpersonalbedarf bei Aufeinanderfolge der zwei Zyklen umfasst 7 Fachkräfte.

## 9. Vorbereitung der Schüler/innen auf den Wettkampf

Die am Wettkampf teilnehmenden Schüler/innen sollten die Disziplinen D-1 bis D-6 kennen und die Bewegungsabläufe im vorangegangenen Sportunterricht geübt haben. Bei der sporttechnischen Vorbereitung sollte besonderer Wert auf die richtige Ausführung des Sidesteps und des Vollballstoßes gelegt werden.

Land Brandenburg



(Schulstempel)

**JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA Erfassungsbogen für den Wettkampf der Grundschulen (3. Klasse)  
- manuelle Berechnung -**

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  m  w

			Punkte
<b>D-1</b>	50-m-Lauf (s): _____		
<b>D-2</b>	Dreierhop	Gesamtweite	
	rechts (m): _____	rechts und links	
	links (m): _____		
<b>D-3</b>	Vollballstoß	Gesamtweite	
	rechts (m): _____	rechts und links	
	links (m): _____		
<b>D-4</b>	Rumpfbeugen vorwärts (cm): _____		
<b>D-5</b>	Sternlauf (s): _____		
<b>D-6</b>	9-Minuten-Lauf (m): _____		

..... Platz

Land Brandenburg



(Schulstempel)

## JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA Erfassungsbogen für den Wettkampf der Grundschulen (3. Klasse) - Computerberechnung -

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geschlecht:  m  w

<b>D-1</b>	50-m-Lauf (s): _____
<b>D-2</b>	Dreierhop rechts (m): _____ links (m): _____
<b>D-3</b>	Vollballstoß rechts (m): _____ links (m): _____
<b>D-4</b>	Rumpfbeugen vorwärts (cm): _____
<b>D-5</b>	Sternlauf (s): _____
<b>D-6</b>	9-Minuten-Lauf (m): _____