

# **JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA**

**WETTKAMPFPROGRAMM**

**FÜR GRUNDSCHULEN (3. KLASSE)**

**IM LAND BRANDENBURG**

## Das Wettkampfprogramm besteht aus 6 Disziplinen:

- D-1** 50-m-Lauf
- D-2** Dreierhop rechts und links
- D-3** Vollballstoß (1 kg) rechts und links aus dem Kniestand
- D-4** Rumpfbeugen vorwärts im Stand
- D-5** Sternlauf
- D-6** 9-Minuten-Lauf (3/4 Coopertest)

Es werden bei Mädchen und Jungen die Mehrkampfsieger des vielseitigen sportmotorischen Könnens ermittelt.

### DISZIPLINBESCHREIBUNG

#### D-1 50-m-Lauf (Hochstart)

**Ausgangsstellung:** Die startenden Schüler stehen an der Bereitschaftslinie (etwa 2 Fuß vor der Startlinie). Auf das Kommando „Auf die Plätze“ nehmen sie die Hochstartstellung (Schrittstellung) an der Startlinie ein. Die vordere Fußspitze steht an der Startlinie.

**Ausführung:** Keine Startblöcke, keine Startlöcher, keine Starthilfe durch andere Sportler. Es können gleichzeitig soviel Läufer starten (mindestens zwei), wie Laufbahnen, Stoppuhren bzw. Zeitnehmer vorhanden sind. Kommandos: „Fertig - los“. Bei „los“ senkt der Starter den erhobenen Arm als Signal für die Zeitnehmer oder er verwendet eine Startklappe.

**Versuche:** Ein Lauf

**Leistungsregistrierung:** Stoppen der Laufzeit. Zeitnahme durch Handstoppung in Sekunden und Zehntelsekunden.

**Kampfrichterbedarf:** Starter, Zeitnehmer

#### D-2 Dreierhop rechts und links

**Ausgangsstellung:** Der Sportler steht mit der Fußspitze des betreffenden Sprungbeines an der Absprunglinie. Die Fußspitze des anderen Beines steht eine Fußlänge hinter der Ferse des Absprungbeines in Schrittstellung. Beide Füße zeigen genau in die Sprungrichtung.

**Ausführung:** Zwei Absprünge hintereinander auf demselben Bein (Absprungbein); Landung auf beiden Beinen. Es ist erlaubt, vor dem ersten Absprung in der Ausgangsstellung Schwung zu holen, und zwar durch Zurücksenken des Körpers und Zurücknehmen der Arme. Dabei müssen beide Fußsohlen von der Ferse bis zur Spitze fest auf dem Boden bleiben.

Gelandet wird auf dem festen Boden oder auf einer nicht rutschbaren Matte (anbinden).

**Fehler:** Zurückfallen oder Zurückgreifen nach der Landung. Der Sprung ist ungültig, wenn während der Sprünge das andere Bein den Boden berührt.

**Versuche:** Auf jeder Beinseite **zwei** Versuche.

**Leistungsregistrierung:** Gemessen wird die Sprungweite von der Absprunglinie bis zum hinteren Fersenrand des hintersten Beines bei der beidbeinigen Landung nach dem dritten Sprung.

Die Messung erfolgt auf einen Zentimeter genau. Es wird die jeweils **beste** Sprungweite der zwei Versuche mit dem rechten bzw. linken Bein gewertet. Beide Bestwerte werden addiert.

**Kampfrichterbedarf:** Zwei Weitenmesser

### D-3 Vollballstoß rechts und links aus dem Kniestand

**Stoß mit 1-kg-Vollball:**

**Ausgangsstellung:** Der Sportler nimmt für den rechtshändigen Stoß den Kniestand auf dem rechten Knie ein. Die Fußspitze des linken Beines steht an der Abstoßlinie. Der Vollball wird mit beiden Händen seitlich neben dem Kopf rechts gehalten.

**Ausführung:** Der Sportler holt durch Drehung der Schulter und des Kopfes (Ball bleibt am Kopf) nach rückwärts Schwung und stößt den Vollball vorwärts; der Stoßarm geht dicht am Ohr vorbei.

Beim Ausholen und Stoßen ist zu beachten, dass die Stoßhand **hinter** dem Vollball liegt und die andere Hand den Ball nur leicht von vorn hält.

Bei dem Stoß links gelten alle Angaben widergleich.

**Fehler: Der Ball wird geworfen.**

**Versuche:** Zwei Stöße mit jedem Arm

**Leistungsregistrierung:** Die Stoßweiten werden 1/4, 1/2, 3/4 und ganze Meter genau und radial gemessen. (Kreidestrichbogen aller 25 cm quer zur Stoßrichtung oder Bandmaße auslegen). Es wird stets das niedrigere Maß angegeben. Beispiele: Der Ball fällt in den Raum zwischen 6,75 und 7,00 m - Maß: 6,75 m. Der Ball fällt genau auf die 7,00m-Marke - Maß: 7,00 m.

Der Anhaltepunkt für das Bandmaß ist an der Abwurfline in Höhe der Fußspitze des vorderen Beines.

Gemessen werden zwei Stöße je Arm; der beste Stoß je Arm wird gewertet. Beide Bestwerte werden addiert.

**Kampfrichterbedarf:** Ein Weitenmesser, ein Abstoßlinienbeobachter

### D-4 Rumpfbeugen vorwärts im Stand

**Ausgangsstellung:** Der Sportler steht aufrecht mit Hochhalte der Arme auf einer Turnbank oder auf einem Kasten mit Messeinrichtung. Fußspitzen an der Vorderseite der Bank oder des Kastens (a).

**Ausführung:** Bei gestreckten (völlig durchgedrückten) Knien beugt der Sportler den Oberkörper langsam nach vorn unten und schiebt die Hand an einer cm-Einteilung so weit wie möglich nach unten.

**Versuche:** Zwei Beugungen.

**Leistungsregistrierung:** In der Endstellung (b), die mindestens zwei Sekunden fixiert werden muss, wird an der unteren Fingerkante der erreichte Beugewert in Zentimetern abgelesen. An der Turnbank oder am Kasten ist eine Zentimeterskala<sup>1)</sup> zum Ablesen des Beugewertes anzubringen. Der Wert 100 bedeutet, dass die Finger die Standfläche berühren würden (s. Abb. 1). Der beste Beugewert – in der Regel der 2. – wird registriert.

**Fehler:** Der Sportler **beugt die Knie**.

Der Sportler **verlagert sein Gewicht** so nach vorn, dass er die Beugehaltung nicht fixieren kann.

**Kampfrichterbedarf:** Ein Beugtiefmesser

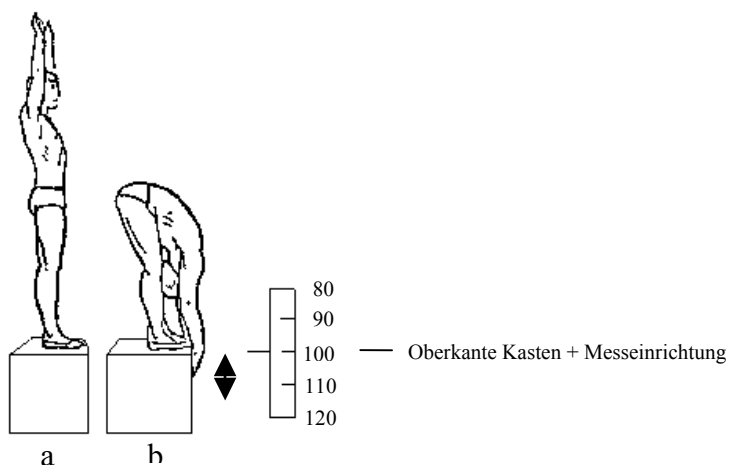


Abb.1: Aufbau und Durchführung Rumpfbeugen vorwärts

### D-5 Sternlauf

#### **Aufbau der Strecke**

Vier Medizinbälle (3 kg Leder)<sup>2)</sup> beschreiben ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 9 Metern, dessen Mittelpunkt ein weiterer Medizinball markiert (vgl. Abb. 2). Die Lage der Medizinbälle wird mit Kreide markiert, so dass diese im Falle des Wegrollens sofort wieder in Position gebracht werden können.

- 1) Zur Ermittlung werden 2 Bretter rechtwinklig verschraubt. Das horizontale Brett liegt als Standfläche auf der Turnbank oder dem Kasten auf. Auf dem vertikalen Brett ist 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 127cm), die unter 100 cm oberhalb der Standfläche (bis etwa 73) aufgeleimt (s. Abb. 1).
- 2) Wenn keine Medizinbälle zur Verfügung stehen, können auch Verkehrshütchen oder Eckstangen mit der Höhenmarkierung eines 3-kg-Medizinballes (30cm) oder ähnliche Gegenstände benutzt werden. Die Berührung in der entsprechenden Höhe muss dann kontrolliert werden.

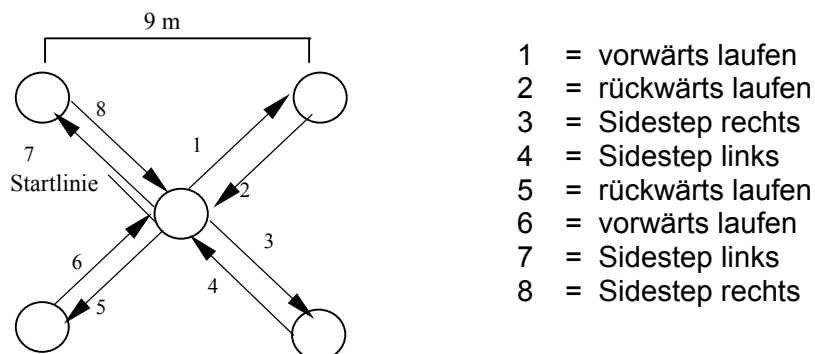


Abb. 2: Aufbau und Durchführung Sternlauf

Der Start erfolgt in der Schrittstellung; beide FüÙe befinden sich hinter der Startlinie. Die rechte Hand des Sportlers berührt den mittleren Medizinball auf der Oberseite. Die Zeitmessung wird mit dem Verlassen der Hand vom Medizinball gestartet. Es wird kein Startkommando gegeben. Im weiteren Verlauf müssen die Medizinbälle in der Reihenfolge von 1-8 mit der angegebenen Lauform erreicht werden. Hierbei muss der Medizinball auf der Oberseite kurz mit den Fingern berührt werden (sowohl die Außenbälle als auch der Mittelball – Mittelball insgesamt 5x).

**Versuche:** Ein Lauf, bei einem Fehlerlauf ist eine Wiederholung möglich. Vor der ersten Zeitmessung hat jeder Sportler einen Probeversuch.

**Leistungsregistrierung:** Gestoppt wird die Zeit vom Verlassen der Hand vom mittleren Medizinball (Beginn des Sternlaufs) bis zur Berührung des mittleren Medizinballs nach dem Sidestep rechts auf der Teilstrecke 8 (s. Abb. 2).

**Fehler:** Die Medizinbälle werden nicht berührt oder der Ersatzgegenstand wird oberhalb der 30-cm-Marke erfasst. Die Sidesteps werden **nicht** oder **nicht über die gesamte angegebene Distanz** ausgeführt. **Anstelle** der **Sidesteps** wird ein **Kreuzschritt** realisiert. Im Lauf wird die Frontale, bezogen auf die Startposition, nicht beibehalten. Bei solchen Fehlern ist der Lauf ungültig.

**Kampfrichterbedarf:** Ein Zeitnehmer, der zugleich den Aufbau ordnen kann.

**Anmerkung:** Es ist günstig für den Wettkämpfer, wenn sich der Zeitnehmer hinter dem Medizinball der Teilstrecke 1 und 2 mit dem Gesicht zur Startlinie aufstellt. Bei dieser Position hat der Sportler einen Informationspunkt, zu dem er sich über alle 8 Teilstrecken frontal zu verhalten hat.

#### D-6 9-Minuten-Lauf (3/4 Coopertest)

Auf einer Rundstrecke von 200 – 400 m (Sportplatz oder Stadion) wird 9 Minuten lang gelaufen oder je nach individueller Fähigkeit schnell gegangen (walking).

**Aufbau:** An der Innenseite einer 400-m-Rundbahn werden im Abstand von 20 m Begrenzungskegel aufgestellt. Wenn keine 400-m-Laufbahn zur Verfügung steht, kann auch eine andere Laufstrecke (oval) abgemessen und markiert werden (s. Abb. 3); die Anzahl der Läufer sollte 10 nicht überschreiten.

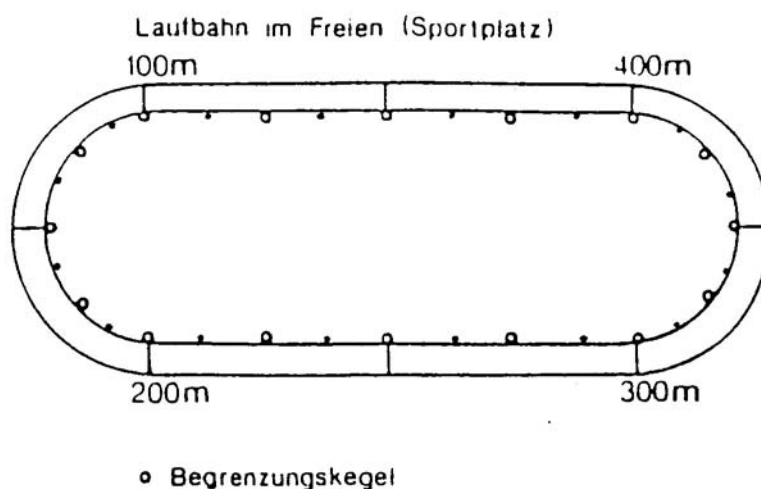


Abb. 3: Laufbahnmarkierung und –anlage am Beispiel einer 400-m-Bahn<sup>1)</sup>

**Durchführung:** Die Sportler werden „auf die Plätze“ gerufen und aufgefordert, nach dem Startsignal „fertig - los“ möglichst gleichmäßig zu laufen. Bei Ermüdung soll weitergegangen werden. Ein Zeitgeber startet und beendet den Lauf nach 9 Minuten. Während des Laufs gibt er bis zur 7. Minute in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an; nach 7 Minuten in ½-Minutenabständen.

**Leistungsregistrierung:** Gemessen wird die in 9 Minuten zurückgelegte Strecke auf 20 Meter genau (Abschätzung); es wird auf das niedrigere 20-m-Maß abgerundet (z.B. zwischen 1660 und 1680 m – Maß 1660).

**Variante:** 8 Läufer eines Durchgangs starten gleichzeitig von 4 verschiedenen Startpositionen (von den 100-m-Markierungen) aus.

1) Die Abbildung ist eine Prinzipskizze. Die Begrenzungskegel sind im Abstand von 25 m und nicht wie notwendig von 20 m abgebildet.

**Kampfrichter:** Ein Zeitgeber mit zwei Uhren (jeglicher Ausfall der Zeitnahme ist zu vermeiden) und pro zwei Läufer ein Ermittler für die zurückgelegte Strecke.

**Anmerkung:** Es muss darauf geachtet werden, dass die Sportler nach Beendigung des Laufes nicht abrupt stehen bleiben oder sich hinlegen, sondern auslaufen oder –gehen.

## **WETTKAMPFORGANISATION**

Zwischen 1. Disziplingruppe, D–1 bis D–3 und 2. Disziplingruppe, D–4 bis D–6, darf keine Rotation erfolgen. Innerhalb der 2 Disziplingruppen kann rotiert werden, allerdings sollte der Ausdauerlauf für jeden Schüler die letzte Disziplin sein.

## **SIEGER UND PLATZIERTE NERMITTLUNG**

Die ermittelten Leistungen (Zeiten, Weiten und die Distanz zur Standfläche) werden in der Tabelle aufgesucht und die entsprechende Punktzahl in die Erfassungsbögen eingetragen.<sup>1)</sup> Die Summe der 6 Punktzahlen dient zur Ermittlung der Sieger/innen und ergibt auch den Rang der Platzierten.

Die Sieger/innenermittlung und –ehrerung wird für Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt.

## **FINANZIERUNG**

Für die Durchführung und Auswertung der Wettkämpfe für Grundschulen (3. Klasse) stehen Fördermöglichkeiten bereit, die in Abstimmung mit den Schulsportkoordinatoren abgerufen werden können.

## **WETTBEWERBSZEITRAUM**

Der Wettbewerb JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA zählt als schulsportlicher Wettbewerb der im Land Brandenburg zu einem ganzjährigen schulsportlichen Angebot. Die Wettkämpfe für Grundschulen sollten im Zeitraum von April bis Mai an jeder Schule durchgeführt werden. Es können sich auch mehrere Schulen eines Ortes zu einem Sportfest verabreden und gemeinsam den Wettkampf durchführen.

1) Für die Durchführung des Wettkampfes 2002 wird ein Computer–Rechenprogramm (MICROSOFT EXCEL 97) zur Verfügung gestellt, das unter [www.brandenburg.de/land/mbjs](http://www.brandenburg.de/land/mbjs) heruntergeladen werden kann.