



VIELSEITIGKEITSBEWERB FÜR KLASSEN DER 5. UND 6. SCHULSTUFE



DURCHFÜHRUNG/STARTBERECHTIGUNG

Alle Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Schulstufe können als ganze Klasse an diesem Bewerb teilnehmen. Dieser wird zunächst als Fernwettkampf durchgeführt. Die Zahl der teilnehmenden Klassen bei der Landesmeisterschaft kann von jedem Bundesland eigenständig festgelegt werden. SchülerInnen, die ganzjährig vom Bewegung und Sportunterricht befreit sind, zählen nicht zur Klassenschülerzahl. Die Siegerklasse der Landesmeisterschaft, unabhängig von der Schulstufe, steigt zur Bundesmeisterschaft auf.

Die Bundesmeisterschaft wird wie bisher nur für Regelschulen durchgeführt. Zur Bundesmeisterschaft sind **NICHT** startberechtigt: Klassen, die nach sportmotorischen Auswahlkriterien (von schulischen oder außerschulischen Experten) in der 5. und 6. Schulstufe zusammengestellt wurden sowie Sportgymnasien und Sporthauptschulen. All diese können bei der Landesmeisterschaft teilnehmen und werden nur bei der Landesmeisterschaft als eigene Kategorie gewertet.

Nach erbrachter Leistung ist die dafür vorgesehene Punkteanzahl in den betreffenden Spalten einzutragen. Bei den Übungen ist das Helfen durch die LehrerInnen nicht erlaubt, für die nötige Sicherung ist aber Sorge zu tragen. Bei Landes- und Bundesmeisterschaften werden Normturnhallen und -geräte (nach ÖNORM) verwendet.

KLETTERN

Erlaubt sind Kletterstangen oder Tauen (dürfen von den MitschülerInnen gehalten werden).

Zwischen den Versuchen ist eine Bodenberührung erlaubt.

Wertung: pro vollständigen Klettergang auf 1 Stange – 1 Punkt

Zeitlimit für 3 Klettergänge max. 3 min.

GERÄTTURNEN

NEU! NEU! Ab sofort stehen für Bodenturnen, Kasten und Reck zwei Übungen zur Auswahl, wobei es für die Schwierigere bei erfolgreicher Absolvierung zwei Punkte gibt und für die leichtere Übung einen Punkt. Vor der Ausführung haben sich die Schüler/Innen für eine Übung zu entscheiden. Da insgesamt zwei Versuche möglich sind, kann man sich nach Misslingen der schwierigeren Übung im 1. Versuch für die leichtere Übung beim 2. Versuch entscheiden.

BODENTURNEN

Übung 1:

Stand mit geschlossenen Beinen – Rolle vorwärts – Strecksprung. Die Übung ist im zweiten Teil ohne Aufstützen der Hände zu turnen. Die Handflächen müssen neben dem Kopf auf dem Boden gesetzt werden. Die Knie dürfen den Boden nicht berühren. Diese Übung wird auf einer Mattenbahn durchgeführt.

Wertung: 1 Punkt

Übung 2:

Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand – 2 sek. stehen. Dabei dürfen nur die Füße die Wand berühren.

Wertung: 2 Punkte

KASTEN

Es stehen 2 Übungen zur Auswahl.

Mindesthöhe des Kastens: 80 cm, Brettabstand frei.

Übung 1: Stützaufhocken – Strecksprung. Das Aufhocken muss zwischen den Armen erfolgen.

Wertung: 1 Punkt

Übung 2: Stützhocke. Die Hocke muss zwischen den Armen erfolgen. Sie ist nur dann gültig, wenn ein deutlicher, gleichzeitiger Abdruck der Hände gegeben ist.

Wertung: 2 Punkte



RECK

Es stehen 2 Übungen zur Auswahl. Reckhöhe: brusthoch.

Übung 1: Aus dem Stand – Hüftaufschwung. Stütz 2 sek. halten. 2 Versuche!

Wertung: 1 Punkt

Übung 2: Sprung in den Stütz – Hüftumschwung vorlings rückwärts in den Stütz – Niedersprung.

Wertung: 2 Punkte



WEITSPRUNG (Zonenweitsprung)

Wertung Mädchen: ab 3,00 m – 1 Punkt, ab 3,25 m – 2 Punkte, ab 3,50 m – 3 Punkte

Wertung Knaben: ab 3,25 m – 1 Punkt, ab 3,50 m – 2 Punkte, ab 3,75 m – 3 Punkte

3 Versuche



60m – LAUF

Wertung Mädchen: ab 10,8 sek. – 1 Punkt, ab 10,4 sek. – 2 Punkte, ab 10,0 sek. – 3 Punkte

Wertung Knaben: ab 10,6 sek. – 1 Punkt, ab 10,2 sek. – 2 Punkte, ab 9,8 sek. – 3 Punkte

1 Versuch



DAUERLAUF

Die Durchführung in der Halle ist möglich, im Freien empfohlen.

Mädchen laufen 1600 m, Knaben laufen 1700 m.

Wertung: bis 8,00 min. – 3 Punkte, bis 8,30 min. – 2 Punkte, bis 9,00 min. – 1 Punkt

SCHWIMMEN

50 Meter Schwimmen (Mädchen und Knaben). Schwimmart freigestellt, Wechsel erlaubt!

Wertung: bis 60,00 sek. – 3 Punkte, bis 65,00 sek. – 2 Punkte, bis 70,00 sek. – 1 Punkt



SCHLAGBALL

Kernwurf, 3 Versuche.

Wertung Mädchen: ab 15 m – 1 Punkt, ab 20 m – 2 Punkte, ab 25 m – 3 Punkte

Wertung Knaben: ab 25 m – 1 Punkt, ab 30 m – 2 Punkte, 35 m – 3 Punkte



HINDERNISLAUF

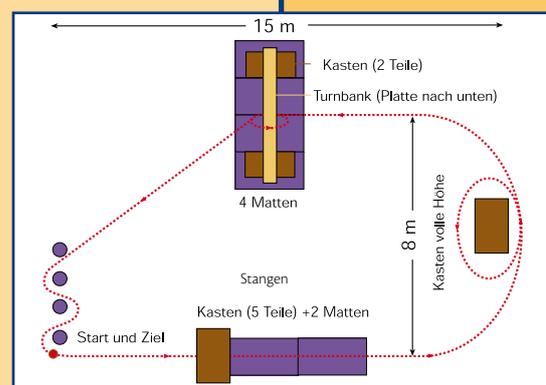
Start: Handfassung an der 1. Kletterstange – über den quer gestellten Kasten (Mindesthöhe 80 cm) laufen oder springen – Kasten umlaufen (lt. Zeichnung!) – unter Langbank durchkriechen – über die Bank zurück – wieder unten durchkriechen – Stangenslalom, 3 Umläufe.

Ziel: Anschlag an der 1. Kletterstange

(sind keine Kletterstangen vorhanden, sind sie durch Sprungständer zu ersetzen).

Wertung Mädchen: bis 71,00 sek. – 1 Punkt, bis 69,00 sek. – 2 Punkte, bis 67,00 sek. – 3 Punkte

Wertung Knaben: bis 65,00 sek. – 1 Punkt, bis 63,00 sek. – 2 Punkte, bis 61,00 sek. – 3 Punkte





BALLDRIBBLING

Gerätebedarf: 1 Basketball (Normgröße), 1 Gymnastikreifen, 1 Langbank (3,50 m), 4 Hürdenstangen mit Standfuß, 1 Klebeband, Aufstellung der Geräte siehe Planskizze!

Durchführung: Der/Die SchülerIn startet mit dem Basketball das einhändige Dribbling im Gymnastikreifen (Start = beide Füße im Reifen und Ball in beiden Händen). Laufen über die Langbank – Dribbling am Boden – nach der Langbank Dribbling im Slalom durch den „Stangenwald“ – Wurf gegen die Wand (mind. 2 m von der Wand entfernt) – Ball fangen, ohne dass dieser auf den Boden fällt – Dribbling im Slalom retour – Laufen über die Langbank – Dribbling am Boden mit der anderen Hand – Ziel erreicht, wenn der/die SchülerIn mit beiden Füßen und mit dem Ball im Reifen stehend den Boden berührt.

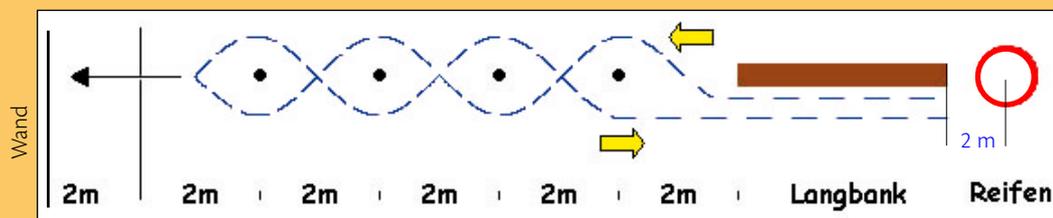
Hinweise:

- 2 Versuche
- Das Dribbling mit dem Ball kann links, rechts oder abwechselnd ausgeführt werden (Ausnahme: über die Langbank darf nur 1 Hand verwendet werden – beim Rückweg über die Langbank muss die andere Hand den Ball führen)
- Das Dribbling über die Langbank kann rechts oder links begonnen werden.
- Der Ball darf niemals in beide Hände genommen werden (Ausnahme: beim Start, vor dem Wurf, Fangen des zurückspringenden Balles, zur Ablage im Reifen)
- Beim Stangenslalom darf keine Stange umgeworfen werden = Fehler
- Die letzte Stange vor dem Wurf gegen die Wand gilt als Wendemarke und muss umlaufen werden.
- Ein weg springender Ball darf geholt werden, es muss jedoch den Regeln entsprechend an der Stelle, an welcher der Fehler passiert ist, die Übung fortgesetzt werden (Zeitverlust).
- Die Langbank muss in ihrer gesamten Länge abgelaufen werden und darf niemals seitlich verlassen werden = Fehler
- Disqualifikation bei Fehler

Wertung Mädchen: ab 20,00 sek. – 1 Punkt, ab 18 sek. – 2 Punkte, ab 16 sek. – 3 Punkte

Wertung Knaben: ab 18,00 sek. – 1 Punkt, ab 16 sek. – 2 Punkte, ab 14 sek. – 3 Punkte

----- Weg des Spielers mit dem Ball (rechts oder links starten ist möglich)



INFORMATIONEN

Salzburg: Erich Franek
Tirol: Werner Nessizius
Vorarlberg: Gerhard Rhomberg
Kärnten: Manfred Morgenfurt
Steiermark: Heimo Pocivalnik
Burgenland: Ute Leonhardt
Bundesreferentin: Mag. Romana Moschinger
BG/BORG St. Johann in Tirol
Tel.: 05352/62654
bg-stjohann@lstr-t.gv.at