



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 Schüler/in steht mit beiden Füßen im Gymnastikreifen, den Basketball mit beiden Händen am Boden im Reifen fixiert. Auf Kommando beginnt der/die Schüler/in das einhändige Dribbling – 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 Schüler/in mit beiden Füßen im Reifen steht und den Ball mit beiden Händen am Boden im Reifen fixiert.

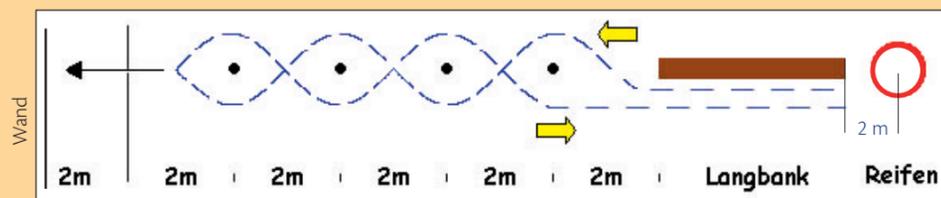
Hinweise:

- 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 Fangwurf, 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: bis 16,00 sek. – 3 Punkte, bis 18,00 sek. – 2 Punkte, bis 20,00 sek. – 1 Punkt

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

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



INFORMATIONEN

Bundesreferentin:

Mag. Romana Moschinger
BCBORG St. Johann in Tirol
Tel. 05352/62654
e-mail: rommos11@gmail.com

AnsprechpartnerIn der Bundesländer:

Burgenland	Prof. Mag. Dr. Ute Leonhardt	ute.leonhardt@hotmail.com
Kärnten	HOL Dipl. Päd. Manfred Morgenfurt	manfred.morgenfurt@schule.at
Salzburg	Mag. Thomas Trauner	thomas.trauner@sbg.at
Tirol	HOL Walter Zimmermann	wzimmermann@tsn.at
Vorarlberg	Gerhard Rhomberg	g.rhomberg@hswo.snv.at

Download der Broschüre unter www.schulsportinfo.at

SCHUL
OLYMPICS



bm:uk

SPORT
MINISTERIUM

ÖLV

OSV

ÖFT

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. Schüler/innen, die ganzzählig vom Unterricht für Bewegung und Sport befreit sind, zählen nicht zur Klassenschülerzahl. Die Siegerklasse der Landesmeisterschaft, unabhängig von der Schulstufe, ist zur Teilnahme an der Bundesmeisterschaft berchtigt.

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 Lehrer/innen 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 Mitschüler/innen gehalten werden).

Zwischen den Versuchen ist Bodenberührung, aber keine Pause, erlaubt.

Wertung: pro vollständigen Klettergang auf 1 Stange – 1 Punkt

Zeitlimit für 3 Klettergänge max. 3 min.

GERÄTTURNEN

Ab sofort stehen für Bodenturnen, Kasten und Reck zwei Übungen zur Auswahl, wobei es für die Schwierigere bei erfolgreicher Ausführung zwei Punkte oder für die leichtere Übung einen Punkt gibt. Insgesamt können max. 2 Punkte erreicht werden. Es sind zwei Versuche möglich. Die Reihenfolge der Übungsausführung kann frei gewählt werden.

BODEN

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.

Wertung: 2 Punkte

KASTEN

Mindesthöhe des Kastens: 80 cm, Brettabstand frei, Kasten quer.

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

Wertung: 1 Punkt

Übung 2: Sprunghocke: Die Hocke muss zwischen den Beinen erfolgen.

Die Hände müssen das Gerät gleichzeitig berühren/verlassen (siehe Zeichnung)

Wertung: 2 Punkte



RECK

Reckhöhe: brusthoch.

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

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: bis 10,00 sek. – 3 Punkte, bis 10,40 sek. – 2 Punkte, bis 10,80 sek. – 1 Punkt

Wertung Knaben: bis 9,80 sek. – 3 Punkte, bis 10,20 sek. – 2 Punkte, bis 10,60 sek. – 1 Punkt

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). Schwimmstil 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 67,00 sek. – 3 Punkte, bis 69,00 sek. – 2 Punkte, bis 71,00 sek. – 1 Punkt

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

