BALLDRIBBLING

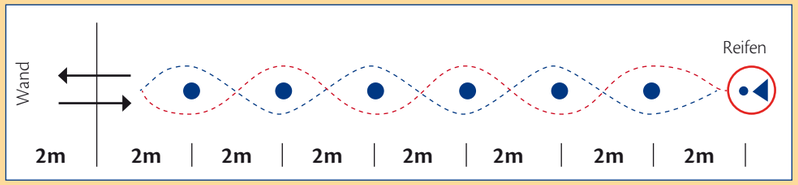
Gerätebedarf: 1 Basketball (Größe 5 oder 6), 1 Gymnastikreifen, 6 Malstangen mit Standfuß, Klebeband zum Fixieren des Reifens bzw. zum Markieren der Wurflinie, Aufstellung der Geräte siehe Planskizze.

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 Slalomdribbling. Am Ende des Slaloms Wurf gegen die Wand (mind. 2 m von der Wand entfernt). Ball beidhändig fangen, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Slalomdribbling retour. Ziel erreicht, wenn der/die Schüler/in mit beiden Füßen im Reifen steht und mit beiden Händen den Ball am Boden im Reifen fixiert.

Hinweise:
- 2 Versuche
- Ein Handwechsel ist nicht Pflicht, aber möglich.
- Der Slalom kann rechts oder links begonnen werden.
- Die letzte Malstange muss umlaufen werden – siehe Skizze.

Fehler:
- Doppeldribbling
- Umwerfen einer Stange
- Übertreten der Wurflinie
- Kein Umlaufen der letzten Malstange

Wertung Mädchen: 1 Punkt bis 18:00 sek. – 2 Punkte bis 16:00 sek. – 3 Punkte bis 14:00 sek.
Wertung Burschen: 1 Punkt bis 16:00 sek. – 2 Punkte bis 14:00 sek. – 3 Punkte bis 12:00 sek.



INFORMATIONEN

Bundesreferentin:
Mag. Romana Moschinger
BG/BORG St. Johann in Tirol
Tel: 05352/62654
Mobil: 0680/2036799
e-mail: r.moschinger@tsn.at

AnsprechpartnerIn der Bundesländer:

Burgenland	Mag. Dr. Ute Leonhardt	ute.leonhardt@hotmail.com
Kärnten	Fachinspektorat für Bewegung und Sport	renate.macher-meyenburg@lsr-ktn.gv.at
Niederösterreich	Fachinspektorat für Bewegung und Sport	gerhard.angerer@lsr-noe.gv.at
Obererösterreich	Fachinspektorat für Bewegung und Sport	johann.polczer@lsr-ooe.gv.at
Salzburg	MMMag. Thomas Trauner	tom_trauner@yahoo.de
Steiermark	HOL Dipl. Päd. Helmut Gangl	gangl.helmut@gmx.at
Tirol	HOL Walter Zimmermann	w.zimmermann@tsn.at
Vorarlberg	Dipl. Päd. Gerhard Rhomberg	g.rhomberg@hswo.snv.at
Wien	Mag. Daniele Behrendt	d.behrendt1@yahoo.de

Download der Broschüre und weitere Informationen unter **www.active-kids.at**

WIE VIELSEITIG IST UNSERE KLASSE?

DER SPORTLICHE
VIELSEITIGKEITSBEWERB
FÜR KLASSEN DER 5. UND 6. SCHULSTUFE

MIT NEUEN LIMITS
GÜLTIG AB SCHULJAHR 2015/16

BM BF Bundesministerium für Bildung und Frauen
SPORT MINISTERIUM
ÖLV
OSV
ÖFT

BM | BF
Bundesministerium für Bildung und Frauen

DURCHFÜHRUNG/STARTBERECHTIGUNG

Schülerinnen und Schüler nehmen **als ganze Klasse** an diesem Bewerb teil. Schüler/innen, die ganzjährig vom Unterricht für Bewegung und Sport befreit sind, zählen nicht zur Klassenschülerzahl. Der Bewerb wird zunächst als **Fernwettkampf** durchgeführt. Dafür werden im Laufe des Schuljahres alle Teilbewerbe trainiert und bei erbrachter Leistung die jeweiligen Punkte in die betreffenden Spalten in das Wertungsblatt eingetragen. Für die gültige Wertung einer Leistung ist das Helfen durch den/die Lehrer/in nicht erlaubt, für die nötige Sicherung ist aber Sorge zu tragen. Zur Auswertung des Fernwettkampfes wird das Wertungsblatt zu dem von dem LSR/SSR festgesetzten Termin an den/die zuständige/n Landesreferenten/in (in den Bundesländern ohne Landesreferent/in an den/die Fachinspektor/in) gesendet. Die Zahl der teilnehmenden Klassen bei der **Landesmeisterschaft** kann von jedem Bundesland eigenständig festgelegt werden, jedoch müssen Klassen aus mindestens 3 verschiedenen Schulen teilnehmen.

Die Siegerklasse der Landesmeisterschaft, unabhängig von der Schulstufe, ist zur Teilnahme an der **Bundesmeisterschaft** berechtigt. Die Bundesmeisterschaft wird nur für Regelschulen durchgeführt.
Zur Bundesmeisterschaft **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 bei dieser in einer eigenen Kategorie gewertet. Bei Landes- und Bundesmeisterschaften werden Normturnhallen und -geräte (nach ÖNORM) verwendet.

STANGENKLETTERN

Vollständiger Klettergang an EINER Kletterstange: Stand – Berühren der Querstange oben – Stand
Wertung: 1 vollständiger Klettergang – 1 Punkt, 2 vollständige Klettergänge – 2 Punkte,
3 vollständige Klettergänge – 3 Punkte
Zeitlimit: 2 min.

GERÄTTURNEN

Für Boden, Kasten und Reck stehen je DREI Übungen zur Auswahl. Pro Gerät sind maximal zwei Versuche möglich, wobei es bei erfolgreicher Ausführung je nach Übung 1, 2 oder 3 Punkte gibt.

BODEN

Alle drei Übungen werden auf Turnmatten ausgeführt. Die Knie dürfen bei keiner Übung den Boden berühren.

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 den Boden gesetzt werden.
Wertung: 1 Punkt

Übung 2:
Stand auf der Matte – Kopfstand – 2 sek. halten – Rücksenken in den Hockstand. Bei Abrollen oder Umfallen wird die Übung nicht gewertet (Sicherheit).
Wertung: 2 Punkte

Übung 3:
Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand – 2 sek. stehen – Absenken in den Stand.
Wertung: 3 Punkte

KASTEN

Mindesthöhe des Kastens: 80 cm, Brettabstand frei, Kasten quer.
Bei allen drei Übungen ist ein beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett Pflicht.

Übung 1: Aufknien auf den Kasten. Das Aufknien muss zwischen den Armen erfolgen – Aufstehen – Strecksprung auf die Matte.
Wertung: 1 Punkt

Übung 2: Stützaufhocken – Strecksprung. Das Aufhocken muss zwischen den Armen erfolgen.
Wertung: 2 Punkte

Übung 3: Sprunghocke: Die Hocke muss zwischen den Armen erfolgen.
Die Hände müssen das Gerät gleichzeitig berühren/verlassen.
Wertung: 3 Punkte

RECK

Reck brusthoch. Alle Übungen müssen im Ristgriff geturnt werden.

Übung 1: Ein Reifen (80 cm) liegt zentral unter der Reckstange. Der/Die Schüler/in steht mit beiden Beinen im Reifen. Sprung in den Stütz – Hüftabschwung vorlings vorwärts – kontrollierte Landung auf beiden Füßen im Reifen.
Wertung: 1 Punkt

Übung 2: Aus dem Stand – Hüftaufschwung – Stütz (2 sek. halten) – Niedersprung
Wertung: 2 Punkte

Übung 3: Sprung in den Stütz – Hüftumschwung vorlings rückwärts in den Stütz – Niedersprung.
Wertung: 3 Punkte

WEITSPRUNG (Zonenweitsprung)

Wertung Mädchen: 1 Punkt ab 2,80 m – 2 Punkte ab 3,15 m – 3 Punkte ab 3,50 m
Wertung Burschen: 1 Punkt ab 3,05 m – 2 Punkte ab 3,40 m – 3 Punkte ab 3,75 m
3 Versuche

60m – LAUF

Wertung Mädchen: 1 Punkt bis 11:20 sek. – 2 Punkte bis 10:60 sek. – 3 Punkte bis 10:00 sek.
Wertung Burschen: 1 Punkt bis 11:00 sek. – 2 Punkte bis 10:40 sek. – 3 Punkte bis 09:80 sek.
1 Versuch

DAUERLAUF

Die Durchführung in der Halle ist möglich, im Freien empfohlen.
Mädchen laufen 1600 m, Burschen laufen 1700 m.
Wertung: 1 Punkt bis 11:00 min. – 2 Punkte bis 09:30 min.– 3 Punkte bis 08:00 min.

SCHWIMMEN

50 Meter Schwimmen (Mädchen und Burschen). Schwimmstil freigestellt, Wechsel erlaubt!
Wertung (Mädchen und Burschen): 1 Punkt bis 80:00 sek. – 2 Punkte bis 70:00 sek. – 3 Punkte bis 60:00 sek.

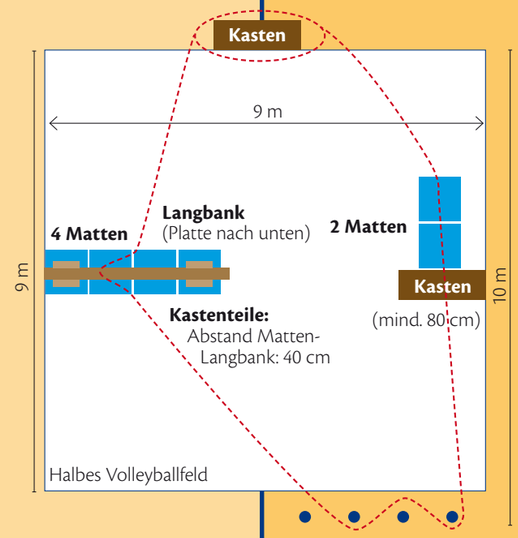
SCHLAGBALL

Kernwurf, 3 Versuche.
Wertung Mädchen: 1 Punkt ab 15,00 m – 2 Punkte ab 20,00 m – 3 Punkte ab 25,00 m
Wertung Burschen: 1 Punkt ab 25,00 m – 2 Punkte ab 30,00 m – 3 Punkte ab 35,00 m

HINDERNISLAUF

Der Hindernislauf ist an ein halbes Volleyballfeld (9 x 9 m) angepasst. Der zu umlaufende Kasten steht außerhalb der Linie, die Stangen sind 1 Meter hinter der Linie. Sind keine Kletterstangen vorhanden, können sie durch Malstangen oder Sprungständer ersetzt werden. Der Abstand Matten – Platte der Langbank soll ca. 40 cm betragen. Der Lauf kann auch spiegelverkehrt durchgeführt werden. Aufstellung der Geräte siehe Planskizze.

Durchführung: Handfassung an der ersten Stange –
über den quer gestellten Kasten (Mindesthöhe 80 cm) laufen oder springen –
Kasten von hinten beginnend 1x umlaufen (lt. Zeichnung) –
unter der Langbank durchkriechen – über die LB zurück –
wieder unter der LB durchkriechen – Stangenslalom; 2 Umläufe

Ziel: Anschlag an der ersten Stange.

Wertung für Mädchen und Burschen:
1 Punkt: bis 44:00 sek.
2 Punkte: bis 40:00 sek.
3 Punkte: bis 36:00 sek.