

Sportliche Disziplinen und Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Sportabzeichen und dem Sportfest für die Klassen 5-7

Disziplinen , die für das Sportabzeichen bzw. während des Sportfestes angeboten werden	Worum geht es? Was ist das Ziel?	Welche Regeln sind zu beachten?	Tipps für die erfolgreiche Durchführung:	Anrechnung für das Sportabzeichen
800m-Lauf (Zeit wird im Unterricht abgenommen und von Sportlehrern gemeldet)	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst ohne Unterbrechung zwei Sportplatzrunden im mittelschnellen oder für unerfahrene Schüler im langsamen Tempo durchhalten können 	<ul style="list-style-type: none"> • keine, allerdings sollte man im Ziel ankommen • während des Laufs die Innenbahn nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht zu schnell beginnen und möglichst gleichmäßiges Tempo laufen • nicht so sehr auf die anderen Kinder achten • trotz der Belastung ruhig über Nase und Mund ein- und ausatmen 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>der Ausdauerlauf wird im Bereich der Ausdauer angerechnet</i>
Sprint	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst schnell auf ein Startsignal reagieren können • möglichst schnell laufen können • schnelles Laufen über eine gewisse Strecke durchhalten können 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht vor dem Signal starten • die eigene Bahn nicht verlassen • die Mitläufer nicht stören • nach dem Lauf in der Bahn bleiben, damit die Zeitnehmer niemanden verwechseln 	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand starten • kleine, aber kräftige Schritte zu Beginn • erst nach Überqueren der Ziellinie langsamer werden 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>der Sprint wird im Bereich Schnelligkeit angerechnet</i>
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst weit (und hoch) springen können • die Absprungzone mit dem Absprungbein treffen und möglichst kräftig abdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung darf vor oder innerhalb der Zone erfolgen • gemessen wird grds. von der Abdruckstelle bis zur „Landestelle“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Absprungbein herausfinden • Anlauf sollte nicht zu lang sein, kurz vor dem Absprung sollte man am schnellsten sein • Absprung kräftig nach „oben“ • Schwungbeineinsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>der Weitsprung wird im Bereich Koordination angerechnet</i>
Ballwurf	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst weit werfen können entweder aus dem Stand oder aus dem Anlauf • Wurferfahrung wäre vorteilhaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten an der Abwurflinie macht den Wurf ungültig 	<ul style="list-style-type: none"> • mit dem Wurfarm Schwung holen entgegengesetzt zur Wurfrichtung (Wurfauslage), Rechtshänder haben kurz vor dem Abwurf das linke Bein vorn • Abstoppen bzw. Einstemmen am Ende des Anlaufs • Flugbahn des Balles sollte nicht zu flach sein 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>der Weitwurf wird im Bereich Kraft angerechnet</i> • <i>der Wurfball ist entweder 80 oder 200gr schwer</i>
Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst ohne Unterbrechung die 	<ul style="list-style-type: none"> • siehe links • Zwischensprünge sind nicht 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht zu hoch springen, denn das Seil ist nur 1cm dick, mit beiden Füßen 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>das Seilspringen wird im Bereich der Koordination</i>

Sportliche Disziplinen und Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Sportabzeichen und dem Sportfest für die Klassen 5-7

	<p>geforderte Anzahl an Sprüngen durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> eine gute Rhythmusfähigkeit ist gefordert (siehe Vorgaben Sportabzeichen) 	<p>erlaubt</p> <ul style="list-style-type: none"> welche Sprungart ihr durchführen müsst, erfahrt ihr bei den Riegenführern 	<p>gleichzeitig abspringen und landen</p> <ul style="list-style-type: none"> das Seil nicht zu kurz halten und auf einen gleichmäßigen Schwung aus den Handgelenken und Unterarmen achten wenn es gar nicht funktioniert, erst mit zwei oder drei Sprüngen und vielen Pausen beginnen 	<p><i>angerechnet</i></p>
Standweitsprung	<ul style="list-style-type: none"> aus dem stabilen Stand heraus möglichst weit springen dabei darf man die Beine vor dem Absprung beugen und zusätzlich mit den Armen Schwung holen 	<ul style="list-style-type: none"> keine besonderen, außer dass natürlich von der Fußspitze beim Absprung und bis zur Ferse bei der Landung gemessen wird 	<ul style="list-style-type: none"> vor dem Sprung abwechselnd auf Zehenspitzen und dem ganzen Fuß bewegen, leicht die Beine beugen und dadurch Schwung holen, Arme mitschwingen im Flug die Beine an den Körper heranziehen die Landung durch Beugung in den Kniegelenken abfangen 	<ul style="list-style-type: none"> <i>der Standweitsprung wird im Bereich Kraft angerechnet</i>
Schwimmen (Zeit wird im Unterricht abgenommen und von Sportlehrern gemeldet)	<ul style="list-style-type: none"> 200m- oder 400m-Distanz je nach Alter möglich (8 oder 16 Bahnen) 25m-Schwimmen (1 Bahn) ebenfalls in allen Fällen geht es um das Erreichen einer bestimmten Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> keine besonderen Regeln zu beachten 	<ul style="list-style-type: none"> Startsprung (flacher Eintauchwinkel) und die richtige Wendetechnik (schnelles Heranziehen und kräftiges Abdrücken) helfen beim Erreichen einer schnellen Schwimmzeit Verbesserungen sind beim Schwimmen durch Übung sehr schnell erreichbar 	<ul style="list-style-type: none"> <i>200m und 400m werden im Bereich Ausdauer, die 25m im Bereich der Schnelligkeit angerechnet</i>
Beachvolleyball	<ul style="list-style-type: none"> Spaß haben den Ball über das Netz so in das gegnerische Feld spielen, dass der Gegner ihn nicht zurückspielen kann und trotzdem fair bleiben den Ball mit möglichst einem Kontakt spielen mit den Mitspielern Absprachen treffen 	<ul style="list-style-type: none"> werden durch die Lehrkräfte am Feld erklärt und durch Helferschüler kontrolliert 	<ul style="list-style-type: none"> den Ball gut beobachten und die Mitspieler im Auge behalten sich schnell zum heranfliegenden Ball bewegen und diesen nicht im eigenen Feld den Boden berühren lassen 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Keine Anrechnung</i> <i><u>Hinweise:</u></i> <i>Teil des Rahmenprogramms, feste Zeiten für jede Klasse sind im Zeitplan eingearbeitet</i>

Sportliche Disziplinen und Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Sportabzeichen und dem Sportfest für die Klassen 5-7

Fußball	<ul style="list-style-type: none"> keine Erklärung notwendig 	<ul style="list-style-type: none"> werden durch die Lehrkräfte am Feld erklärt und durch Helferschüler kontrolliert 	<ul style="list-style-type: none"> keine Erklärung notwendig 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Keine Anrechnung</i> <u>Hinweise:</u> <i>Teil des Rahmenprogramms, keine feste Zeiten</i> <i>in jeder Wettkampfpause möglich, falls Spielfelder frei sind</i>
Pendelstaffel	<ul style="list-style-type: none"> mit 20 Kindern aus der Klasse (möglichst mit je 10 Jungen und Mädchen) das Staffelholz möglichst schnell hin und her transportieren und Jahrgangsstufensieger werden 	<ul style="list-style-type: none"> müssten durch den Unterricht bekannt sein (Übergabe um eine Stange herum) 	<ul style="list-style-type: none"> Absprachen treffen und Übergabe des Staffelholzes in den Pausen des Sportfestes üben die eigenen Klassenkameraden anfeuern und trotzdem fair bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> <i>keine Anrechnung für das Sportabzeichen</i> <i>für alle Klassen gibt es Urkunden</i>
Sportabzeichenwettbewerb	<ul style="list-style-type: none"> die meisten Disziplinen, die beim Sportfest angeboten werden, können für das Sportabzeichen angerechnet werden es gibt eine Klassenwertung am Tag des Sportfestes, in die alle Leistungen des Tages einfließen; die Klasse mit dem höchsten Durchschnittspunktwert (analog zu der Punktevergabe beim Sportabzeichen) gewinnt 	<ul style="list-style-type: none"> der Wettbewerb läuft im gesamten Kalenderjahr alle Leistungen, die von den Lehrkräften gemessen wurden bzw. die am Tag des Sportfestes erbracht worden sind, werden im November mit anderweitig erbrachten Leistungen abgeglichen 	<ul style="list-style-type: none"> üben, üben, üben... es macht Sinn, sich selbst über die Anforderungen zu informieren 	<ul style="list-style-type: none"> <i>die persönlichen Urkunden werden am Ende des 1. Halbjahres des nächsten Schuljahres ausgegeben</i> <i>unsere Schule nimmt am Sportabzeichenwettbewerb teil, jedoch überwiegend in den Klassen 5, 6 und 7</i>