

# Bundesjugendspiele

## Wettbewerb 1./2. Klasse

### Bereich: Weit/hoch springen

#### Jahrgang 1:

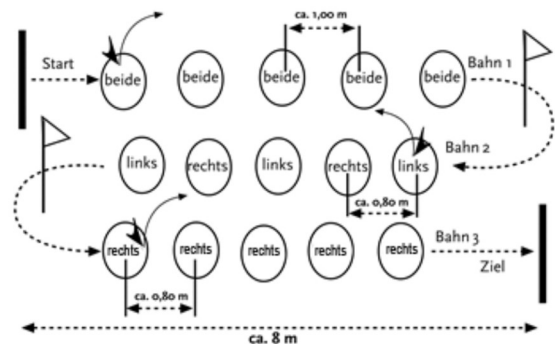
#### **Übung: Froschsprung**

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand, SchülerIn bleibt in der ersten Bahn bei einem beidbeinigen Absprung, in der zweiten Bahn einbeinige Sprünge (rechts-links-rechts-links oder links-rechts-links-rechts), in der dritten Bahn einbeinige Sprünge (rechts-rechts-rechts oder links-links-links). In der ersten und dritten Bahn darf ein „Zwischenhupf“ im Reifen gemacht werden, um an die vordere Kante des Reifens zu gelangen.

#### **Material:**

- 15 gleich große Reifen (pro Bahn 5 Stück)
- 4 Hütchen

**Wertung:** 15 Punkte sind erreichbar (pro Reifen ein Punkt), landet das Kind auf der Kante des Reifens, gibt es einen Punkt Abzug



#### Jahrgang 2:

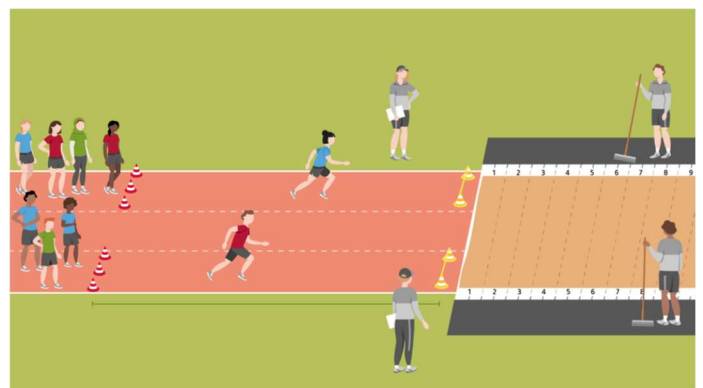
#### **Übung: Weitsprung in Zonen**

Die Kinder beginnen mit einem maximal 10m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungrichtierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone. Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25cm breit. Jedes Kind hat vier Versuche. Der Sprung wird beim Übertreten des Absprungrichtierers nicht gewertet.

#### **Material:**

- Sprunggrube
- Absprungrichtierer
- Hütchen zur Begrenzung der Anlauflänge
- Maßband/Zonenmarkierungen
- Besen/Rechen

**Wertung:** Die drei besten Ergebnisse der vier Versuche werden addiert.



## Bereich: Schnell laufen

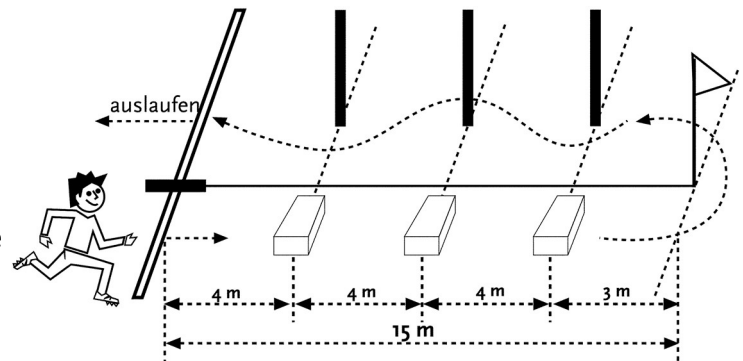
### Jahrgang 1 und 2:

#### **Übung: Wendesprint über Hindernisse und mit Slalomlauf**

Auf Kommando aus der Schrittstellung mit dem vorderen Bein an der Linie so schnell wie möglich auf dem Hinweg über drei flache Hindernisse (4m Abstand), um eine Markierungshütchen und auf dem Rückweg um drei Markierungshütchen (4m Abstand) laufen.

#### **Material:**

- 2 Hütchen nebeneinander als Startposition
- 3 flache Hindernisse
- 1 Hütchen am Ende der Strecke
- 3 Hütchen zur Markierung der Meterangabe
- 2 Hütchen nebeneinander zum Auslauf
- Stoppuhr



**Wertung:** Punkteverteilung entsprechend der gestoppten Laufzeit

## Bereich: Ausdauernd laufen

### Jahrgang 1 und 2:

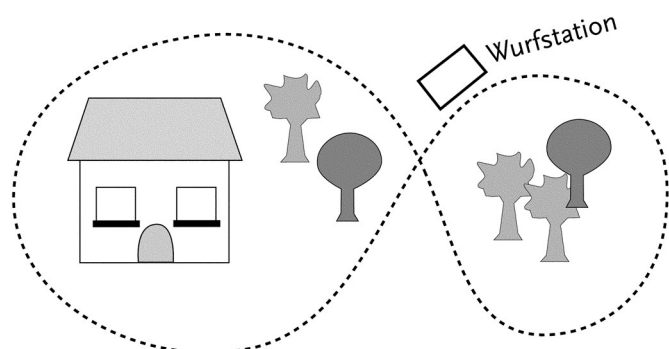
#### **Übung: Lauf über 7 Minuten mit Zielwurf**

Die Kinder sollen in Fünfergruppen kurz hintereinander starten. Langsamer Lauf im Gelände mit Rundenwiederholung, auf dem Sportplatz oder Schulhof, zu Beginn einer weiteren Runde werfen die Kinder mit einem Gegenstand auf ein einfaches Ziel

#### **Material:**

- Stoppuhr (7 Minuten)
- Pro Kind ein Sandsäckchen, das während des Laufens mitgeführt wird
- Kleiner Kasten
- Hütchen zum Abstecken der Strecke und des Abwurfortes

**Wertung:** Pro gelaufener Runde 1 Punkt und pro getroffenem Wurf 1 Punkt



## **Bereich: Weit werfen/stoßen**

### **Jahrgang 1 und 2:**

#### **Übung: „Fenster“-Wurf**

Die Kinder werfen aus einem bestimmten Abstand (Jahrgang 1: 3m/Jahrgang 2: 5m) in Richtung Tor. Im Tor ist ein „Fenster“ mit einer Zauberschnur abgetrennt (halbe Höhe des Tores). Schaffen die Kinder es in das Fenster, also die obere Hälfte des Tores, zu werfen, erhalten sie einen Punkt für den Wurf. Schaffen die Kinder es über das Tor zu werfen, erhalten sie zwei Punkte pro Wurf. In allen anderen Fällen erhalten sie keine Punkte für den Wurf.

#### **Material:**

- Tennisbälle
- Zauberschnur
- Markieren der Linien, die nicht übertreten werden dürfen

**Wertung:** Die drei besten Würfe gehen in die Wertung ein.

