

Bundesjugendspiele

Wettbewerb 3./4. Klasse

Bereich: Weit/hoch springen

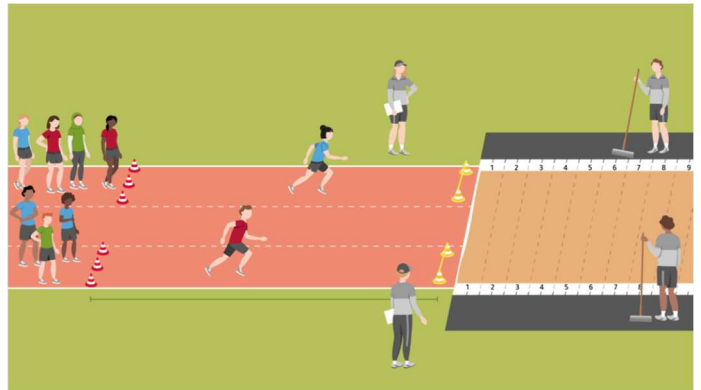
Übung: Weitsprung in Zonen

Die Kinder beginnen mit einem maximal 10m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone. Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 40-50cm breit. Jedes Kind hat vier Versuche. Der Sprung wird beim Übertreten des Absprungorientierers nicht gewertet.

Material:

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

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



Bereich: Schnell laufen

Übung: Hindernissprint (30-40m)

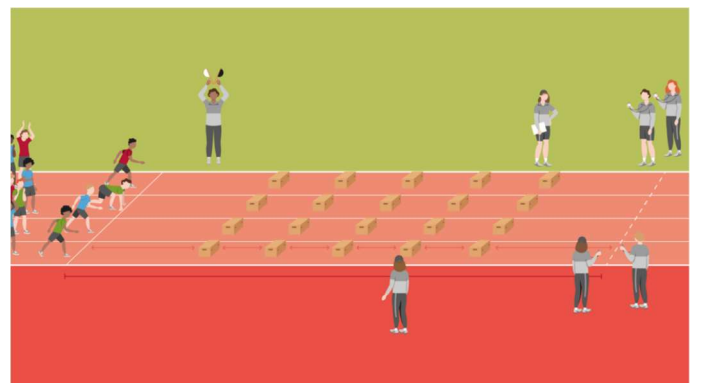
Auf Kommando überwinden die Kinder schnellstmöglich die Hindernisstrecke. Die Startposition der Kinder ist freigestellt (z.B. Hoch- oder Tiefstart ohne Block). Die Hindernisse sollen baugleich sein, eine Höhe von 30-40cm haben.

Abstände: 40m mit den Abständen: 10m-5m-5m-5m-5m-10m (Hürdenhöhe: 40cm)

Material:

- 5 Hindernisse pro Laufbahn
- 1 Stoppuhr pro Laufbahn
- Markierung der Start- und Ziellinie
- Startklappe

Wertung: Die Laufzeit wird gewertet.



Bereich: Weit werfen/stoßen

Übung: Schlagwurf

Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit in Zonen werfen. Jedes Kind hat vier Versuche. Der Abwurf erfolgt mit einem bis zu 3m langen Anlauf. Die Zonen sind 2m breit, beginnen mit der Abwurflinie und sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1=1 Punkt, etc.). Jedes Kind hat vier Versuche. Ein Wurf ist ungültig, wenn „von unten“ geworfen oder die Abwurflinie übertreten wird.

Material:

- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- Schlagball
- Abwurflinie und 3-m-Linie als Anlaufmarkierung

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



Bereich: Ausdauernd laufen

Übung: Transportlauf

Es wird eine Laufstrecke von etwa 200m abgesteckt. Die Ausgabestationen werden am Startpunkt und bei 100m aufgestellt. Die Kinder erhalten vor dem Start ein Kärtchen mit ihrem Namen. An den Ausgabestationen erhalten die Kinder eine Markierung auf ihrem Kärtchen. Die Laufzeit beträgt 7 Minuten.

Material:

- Pro Kind eine Laufkarte und Stifte zur Markierung auf den Laufkärtchen
- Stoppuhr (7 Minuten)
- Hütchen als Streckenmarkierung

Wertung: Die Anzahl der Markierungen auf der Laufkarte wird gewertet.

