

## Sportlicher Wettkampf vom 31. Mai bis 25. Juni 2021 - Für Grundschulen

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

danke für eure Teilnahme. Hier eine kurze Erläuterung zum Sportlichen Wettkampf:

- Ihr braucht mindestens 10 Kinder aus eurer Klasse & ein paar Hilfsmittel (Seile, Stöcke, Kreide etc.)
- Setzt gemeinsam den Wettkampf um, füllt das Anmeldeformular aus, schickt es ab oder ladet es hoch...und schon seid ihr dabei.
- Gewinnt mit ein bisschen Glück einen von drei Lospreisen im Wert von 100,- Euro von unserem Partner, der Sparkasse KölnBonn. Die Preise werden unter allen teilnehmenden Grundschulen ausgelost. Vielleicht gewinnt ihr sogar den Sparkassen-Superpreis im Wert von 500,- Euro. Dieser geht an die Grundschule, von der prozentual die meisten Kinder teilnehmen.

	Springen			Werfen	Laufen
<b>Ablauf der Übung</b>	Mit Kreide, Seilen o.Ä. wird eine Absprunglinie markiert. Nach der Absprunglinie werden 6 Zonen (Abstand s. Punktevergabe) markiert.			Mit Kreide, Seilen o.Ä. wird eine Abwurfline markiert. In 3,5 m Abstand zur Abwurfline wird ein Zielbehälter mit Durchmesser von ca. 0,70m (Eimer, Ring o.Ä.) platziert.	Mit Kreide, Seilen o.Ä. werden zwei Markierungslinien im Abstand von 20 m (30 Sekunden Laufen) oder im Abstand von 10 m (15 Sekunden Laufen) markiert.
Vorbereitung - Übung - Messung	Kinder springen von Startlinie aus mit beiden Beinen ab und versuchen mit fünf hintereinander ausgeführten Schlussprüngen so weit wie möglich nach vorne zu springen. Landung ebenfalls mit beiden Beinen gleichzeitig.			Kinder werfen von der Abwurfline aus 6 kleine Bälle, Steine o.Ä. auf den Zielbehälter.	Kinder laufen innerhalb von <b>30 Sek.</b> oder <b>15 Sek.</b> so oft wie möglich zwischen den Markierungen hin und her.
	Die Zone, in der als letztes angekommen wird (auch nur die Fußspitze in der nächsten Zone gilt), zählt als Messpunkt. Punktevergabe je nach Zone.			Die Anzahl der getroffenen Bälle, Steine o.Ä. in den Eimer zählen. Punktevergabe je nach Anzahl der Treffer.	Es wird gezählt, wie oft die Markierungen berührt werden. Punktevergabe je nach Anzahl der Berührungen
<b>Anzahl / Zeit</b>	5 Schlussprünge			6 Würfe	<b>30 Sekunden</b> Laufen oder <b>15 Sekunden</b> Laufen
<b>Punktevergabe</b>	Zone	Weite	Punkte	1 Punkt für jeden Treffer im Zielbehälter	1 Punkt für jede Berührung der Markierungen
	Zone 1	bis 4m	1 Punkt		
	Zone 2	bis 5m	2 Punkte		
	Zone 3	bis 5,5m	3 Punkte		
	Zone 4	bis 6m	4 Punkte		
	Zone 5	bis 6,5m	5 Punkte		
	Zone 6	über 6,5m	6 Punkte		
<b>Benötigtes Material</b>	Markierung Absprunglinie (Kreppband, Kreide, Seile, Steine o.Ä.), Metermaß			Markierung Abwurfline (Kreppband, Kreide, Seile, Steine o.Ä.), Zielbehälter mit Durchmesser ca. 0,70m (Eimer, Ringe, Kreide o.Ä.), Wurfmaterial (6 Steine, Bälle o.Ä.), Metermaß	Markierungslinien (Kreide, Seile, Stöcke o.Ä.), Stoppuhr, Metermaß
	<b>Die Rahmenbedingungen können gerne verändert werden. Hier findet ihr einige Beispiele:</b>				
<b>Ideen für Kinder mit Handicap</b>	Die Anzahl der Schlussprünge kann verringert werden, z.B. auf ein oder zwei Sprünge. Die Abstände der Zonen könnten verringert werden. Für Kinder im Rollstuhl kann ein kurzer Hütchenslalom aufgestellt werden, durch welchen die Kinder in 30 Sek. vor und zurück fahren müssen. Die Anzahl an umfahrenen Hütchen wird gewertet und eingetragen.			Der Abstand der Zielbehälter kann verringert werden.  Der Zielbehälter kann deutlich vergrößert werden, z.B. durch ein längeres Seil, das als Kreis gelegt wird.	Die Zeit kann verlängert werden, z.B. auf 1 Min.  Der Abstand der Markierungen kann verringert werden, z.B. auf 5 m.