



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Sportklettern

Das vergangene Schuljahr hat gezeigt, dass Schulsportwettbewerbe in der Corona-Pandemie mitunter nicht durchführbar sind. Ziel ist es daher, für das Schuljahr 2020/2021 Sport- und Bewegungsprogramme vorzuhalten, auf die Lehrkräfte auch dann zurückgreifen können, wenn die Schulsportwettbewerbe im geplanten Format nicht stattfinden können. Allemal können sie eine ideale Ergänzung zum Sportunterricht sein und von Sportlehrkräften im Rahmen des Distanzunterrichts für Challenges genutzt werden. Das Ergänzungsprogramm erlaubt keine Weiterqualifikation im Sinne der Schulsportwettbewerbe.

Die beigefügten Excel-Tabellen können genutzt werden, um Vergleiche zwischen Gruppen (z. B. innerhalb einer Klasse, Jahrgangsstufe, Schule oder im Vergleich mit einer Nachbarschule) zu ermöglichen.

Die aktuellen Bestimmungen der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygieneplans der Schulen sind zwingend zu beachten.

- Vorschlag zur Durchführung
 - o **Schulbetrieb eingeschränkt möglich (zu bevorzugen):** Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
 - o **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten zugänglich):** Das Ergänzungsprogramm kann nicht stattfinden.
 - o **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Das Ergänzungsprogramm kann nicht stattfinden.

- Wettkampfbestimmungen

○ **Wandüberquerung**

Ein Barren wird aufgebaut. Die Holme werden maximal ausgefahren. Zwischen die Holme werden zwei Weichbodenmatten quer gelegt/geklemmt (Höhe: 2 m). Die Absicherung um den Barren erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden dieses Hindernis überwinden. Bei der Startposition sind beide Hände an einem Holm auf einer Seite der Wand und beide Füße stehen auf der Matte am Boden. Gezählt wird eine Überquerung nur, wenn beide Füße nach der Überquerung auf der Matte am Boden sind.

1 Überquerung = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Wandüberquerungen)

○ **Hangelpassage**

Ein Reck wird aufgebaut. Die Reckstange wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person frei hängen kann. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden an der Reckstange zwischen den Reckpfosten hin und her hangeln. Bei der Startposition berühren sich beide Hände. Darüber hinaus muss mit den Händen der Rand der Reckstange berührt werden. Für den gültigen Richtungswechsel müssen sich sowohl beide Hände berühren als auch der Rand der Reckstange berührt werden. Gezählt wird eine Passage nur, wenn diese hängend, ohne Bodenkontakt, und unter Einhaltung der Vorgabe des Richtungswechsels absolviert wird.

1 Passage = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Passagen)

○ **Stützpassage**

Ein Reck wird aufgebaut. Die Reckstange wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person frei stützen kann. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden

an der Reckstange zwischen den Reckpfosten hin und her stützel. Bei der Startposition berühren sich beide Hände. Darüber hinaus muss mit den Händen der Rand der Reckstange berührt werden. Für den gültigen Richtungswechsel müssen sich sowohl beide Hände berühren als auch der Rand der Reckstange berührt werden. Gezählt wird eine Passage nur, wenn diese ohne Bodenkontakt, stützend, und unter Einhaltung der Vorgabe des Richtungswechsels absolviert wird.

1 Passage = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Passagen)

○ **Klimmzüge**

Ein Reck wird aufgebaut. Die Reckstange wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person frei hängen kann. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden an der Reckstange Klimmzüge durchführen. Bei der Startposition befindet sich die Person mit gestreckten Armen frei hängend mit beiden Händen an der Reckstange (= Langhang). Gezählt wird ein Klimmzug nur, wenn aus dem Langhang das Kinn bis über die Reckstange geführt wird.

1 Klimmzug = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Klimmzügen)

○ **Barrenumrundung**

Ein Barren wird aufgebaut. Die Holme müssen einen Höhenunterschied von 50 cm haben. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden die Barrenholme umrunden. Bei der Startposition befindet sich die Person auf der Barrenaußenseite im Stütz am oberen Holm. Gezählt wird eine Umrundung nur, wenn der Barren ausschließlich vorlings (Bauch zeigt immer zu den Holmen) und ohne Bodenkontakt umrundet wird sowie anschließend die Startposition erreicht wird.

1 Umrundung = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Umrundungen)

○ **Balkenhangeln**

Ein Schwebebalken wird aufgebaut. Der Balken wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person unter dem Balken im „Faultierhang“ hängen kann (Balken mit Händen und Füßen umschlingen). Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Die Stützen werden durch aufgestellte Turnmatten abgesichert. Es startet immer nur eine Person. Diese muss innerhalb von 45 Sekunden unter dem Balken entlang hangeln. Bei der Startposition befindet sich die Person im „Faultierhang“ unter dem Schwebebalken, direkt an der Stütze. Es ist freigestellt, ob mit den Füßen oder mit den Händen in Hangelrichtung gestartet wird. Gezählt wird eine Passage nur, wenn der Balken ohne Bodenkontakt von einer Stütze bis zur anderen Stütze gehangelt wird.

1 Passage = 1 Punkt (Ziel: max. Anzahl an Passagen)

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet die höchste Teampunktzahl (Summe der vier besten Leistungen der Teammitglieder).