



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Gerätturnen

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
 - **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).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten zugänglich):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig

durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder). Das Stangenklettern und die Umkehrstaffel müssen entfallen.

- Wettkampfbestimmungen

o **Sonderprüfungen**

Stangenklettern (siehe Online-Ausschreibung WK IV)

Umkehrstaffel (siehe Online-Ausschreibung WK IV)

Standweitsprung (siehe Online-Ausschreibung WK IV)

o **Athletiktests (Ersatz für Gerätebahnen)**

Handstandübungen

- Laufen: pro 3 m = 1 Punkt (20 Punkte)
- Drehen: ½-Drehung = 1 Punkt; ganze Drehung = 3 Punkte; 1 ½-Drehung = 5 Punkte; 2 Drehungen = 10 Punkte

Rumpfvorbeugen im Stand

(es wird gemessen, wie weit die Fingerspitzen von der Kante entfernt sind; Angabe in 0,00m)

Spagat

(messen der cm bis zum Boden im Verhältnis zur Beinlänge; Angabe in 0,00m)

Ausschultern (mit Gymnastikstab)

(messen des Handabstandes im Verhältnis zur Schulterbreite; Angabe in 0,00m)

Klappmesser

Wie viele Klappmesser schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Liegestützen

Wie viele zusammenhängenden Liegestützen schafft der/die Teilnehmer/in in 1 min.?

20m Sprint

Aus dem Hochstart

Winkelstütz oder Grätschwinkelstütz

Wie viele Sekunden kann der/die Teilnehmer/in die Beine im 90°-Winkel über dem Boden oder auf einem Stuhl gehalten werden?

Hüftaufzüge (in der Halle)

Wie viele schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Klimmzüge

Wie viele schafft der/die Teilnehmer/in innerhalb 1 min.?

Kipphang halten

Wie lange kann der/die Teilnehmer/in im Kipphang ausharren? (Füße müssen dabei die Stange berühren)