



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Leichtathletik

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). Die Staffeln müssen entfallen.

- Disziplinen

A-Programm

WK II		WK III/1		WK IV/1	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
30 m aus dem Hochstart	30 m aus dem Hochstart	30 m aus dem Hochstart	30 m aus dem Hochstart	20 m aus dem Hochstart	20 m aus dem Hochstart
5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (aus dem Stand)	5er-Sprunglauf (aus dem Stand)
Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel
Medizinball-schocken (3 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts
Shuttle Run 5 Minuten	Shuttle Run 5 Minuten	Shuttle Run 4 Minuten	Shuttle Run 4 Minuten	Shuttle Run 3 Minuten	Shuttle Run 3 Minuten

Bodenseeschulcup

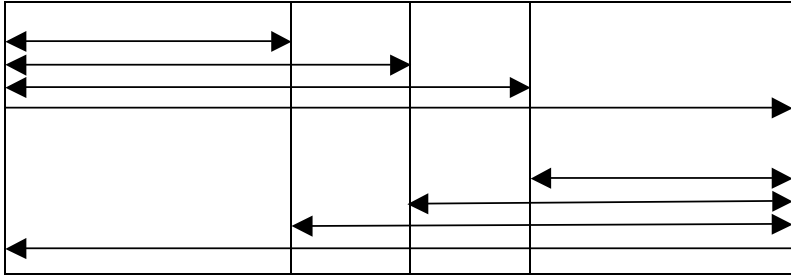
III/2		IV/2	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
30 m aus dem Hochstart	30 m aus dem Hochstart	20 m aus dem Hochstart	20 m aus dem Hochstart

5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	5er-Sprunglauf (aus dem Stand)	5er-Sprunglauf (aus dem Stand)
Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel
Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts	Medizinball-schocken (2 kg) vorwärts/ rückwärts
Shuttle Run 4 Minuten	Shuttle Run 4 Minuten	Shuttle Run 3 Minuten	Shuttle Run 3 Minuten

- Wettkampfbestimmungen

Disziplin- gruppe	Disziplin	Wettkampfbestimmung
Sprint	20/30 m aus dem Hochstart	<ul style="list-style-type: none"> • Der/Die Teilnehmer/in nimmt im Hochstart (ggf. auch Dreipunktstart) hinter der Startlinie seine/ihre Startposition ein. • Nach dem Einnehmen der Startposition darf der/die Teilnehmer/in weder die Startlinie noch den Boden davor mit seinen/ihren Händen oder Füßen berühren. • Es erfolgt kein Startkommando; der/die Teilnehmer/in läuft nach eigenem Ermessen los. • Die Zeitmessung beginnt mit dem ersten Bodenkontakt eines Fußes nach Überqueren der Startlinie und endet mit dem ersten Bodenkontakt eines Fußes nach Überqueren der Ziellinie. • Die Zeit wird immer in Zehntelsekunden abgelesen und eingetragen (z.B.: 9,27 sec = 9,3 sec; 9,91 sec = 10,0 sec). • Der beste von zwei Versuchen geht in die Wertung ein.
Sprung	5er- Sprunglauf (aus dem Stand)	<ul style="list-style-type: none"> • Der/Die Teilnehmer/in beginnt an der Absprungmarkierung aus dem Stand. • Es wird ein wechselseitiger 5er-Sprunglauf absolviert: Absprung (Standbein an Absprungmarkierung) = re-li-re-li-re Landung = li oder umgekehrt. • Die Schlusslandung erfolgt nicht beidbeinig, sondern einbeinig mit Weiterlaufen, um Stauchungen zu vermeiden.

		<ul style="list-style-type: none"> • Die Weite wird gemessen von der Absprungmarkierung bis zur Landemarkierung (Fersenabdruck) in Meter und Zentimeter; eine Rundung erfolgt nicht (z.B.: 8,24 m = 8,24 m). • Der beste von je zwei Versuchen geht in die Wertung ein.
	5er-Sprunglauf (5 m Anlauf)	<ul style="list-style-type: none"> • Der Anlauf zur Absprungmarkierung wird auf 5 Meter begrenzt. • Nach dem festgelegten Anlauf absolviert der/die Teilnehmer/in einen wechselseitigen 5er-Sprunglauf. • Absprung = re-li-re-li-re Landung = li oder umgekehrt. • Die Schlusslandung erfolgt nicht beidbeinig, sondern einbeinig mit Weiterlaufen, um Stauchungen zu vermeiden. • Die Weite wird gemessen von der Absprungmarkierung bis zur Landemarkierung (Fersenabdruck) in Meter und Zentimeter; eine Rundung erfolgt nicht (z.B.: 10,75 m = 10,75 m). • Der beste von zwei Versuchen geht in die Wertung ein.
Sprint/Staffel	Jojo-Japanlauf-Staffel	<ul style="list-style-type: none"> • An der Jojo-Japanlauf-Staffel nehmen alle Schülerinnen und Schüler der Mannschaft teil; ggf. müssen Schüler/Schülerinnen doppelt laufen, wenn die maximale Teilnehmerzahl von 12 (A-Programm) bzw. 10 (Bodenseeschulcup) nicht erreicht wird. • Die Schüler/Schülerinnen stellen sich gleichmäßig verteilt (je 6 bzw. 5) gegenüber an der Grundlinie des Volleyball-Feldes entsprechend des Abstandsgebots auf. • Es erfolgt kein Startkommando; der/die Läufer/in läuft nach eigenem Ermessen los. • Aus dem Hochstart (ggf. Dreipunktstart) an der Grundlinie des VB-Feldes sprintet der/die erste Schüler/in zu den Querlinien des Feldes (bei 6 m, 9 m, 12 m u. 18 m). • Nach Erreichen jeder Querlinie wendet der/die Läufer/in und läuft zur Grundlinie wieder zurück. Bei jeder Wende greift der/die Läufer/Läuferin mit einer Hand jenseits der Linie auf den Boden. • Überläuft der/die erste Schüler/in die gegenüberliegende Grundlinie des VB-Feldes (erster Fußkontakt außerhalb des Feldes), absolviert der/die zweite Läufer/in die Strecke von seiner/ihrer Seite aus usw. (s. Abbildung).

		 <p>Abb.: Laufwege Jojo-Japan-Staffellauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ohne Kontakt – auf Sicht – gewechselt! D.h. mit dem ersten Kontakt des/der ankommenden Schülers/in außerhalb des VB-Feldes, darf der/die nächste Schüler/in starten. • Die Zeitmessung beginnt mit dem ersten Bodenkontakt eines Fußes des/der Startläufers/Startläuferin in das VB-Feld und endet mit dem ersten Bodenkontakt eines Fußes außerhalb des VB-Feldes des/der letzten Läufers/Läuferin. • Die Zeit wird immer in Minuten, Sekunden und Zehntelsekunden abgelesen und eingetragen (z.B.: 4:27,23 min = 4:27,3 min; 5:35,91 min = 5:36,0 min). • Der Jojo-Japan-Staffellauf wird je Mannschaft einmal durchgeführt.
<p>Wurf/ Stoß</p>	<p>Medizinballschocken (2/3 kg) vorwärts/rückwärts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der/Die Teilnehmer/in steht in Parallel-/Grätschstellung vorwärts/rückwärts an der Abwurflinie und hält den Medizinball mit beiden Händen fest. • Durch eine Vorwärts-/Rückwärtsschocken des Medizinballs wird das Wurfgerät möglichst weit in die Wurfrichtung befördert. • Ein beidbeiniger Auftakthopser etc. in Wurfrichtung ist unzulässig. • Das Übertreten der Abwurflinie nach der Schockbewegung ist zulässig. • Die Weite wird gemessen von der Abwurfmarkierung bis zur Landemarkierung in Meter und Zentimeter; eine Rundung erfolgt nicht (z.B.: 8,99 m = 8,99 m). Gemessen wird stets von der der Abwurfmarkierung näherliegenden Markierung. • Der beste von je zwei Versuchen (vorwärts und rückwärts) geht in die Wertung ein.
<p>Lauf</p>	<p>Shuttle Run 3/4/5 Minuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendellauf zwischen zwei Linien im Abstand von 20 m im angegebenen Zeitraum. • Zum Start befindet sich ein Fuß auf der Startlinie. • Es erfolgt kein Startkommando; der/die Teilnehmer/in läuft nach eigenem Ermessen los.

		<ul style="list-style-type: none">• Bei jeder Wende berührt der/die Teilnehmer/in mit einem Fuß die Markierungslinie (Start-/ Wendelinie).• Je Lauf von der Startlinie zur Wendelinie und zurück wird ein Punkt vergeben, woraus sich nach abgelaufener Zeit eine Gesamtpunktzahl ergibt.• Nicht im Zeitraum vollendete Versuche werden nicht gewertet.• Jede/r Teilnehmer/in absolviert einen Versuch.
--	--	--

- Auswertung

- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Mannschaftsergebnis in der Übung „5er-Sprunglauf“.