



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Skilanglauf

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):** Das Ergänzungsprogramm kann nicht stattfinden.
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Das Ergänzungsprogramm kann nicht stattfinden.

- Wettkampfbestimmungen

o Parcours (5-fache Wertung)

Anordnung

Der Parcours ist entsprechend der Zeichnung aufzustellen. Zu Beginn wird der Ablauf von der Lehrkraft erklärt, ggf. demonstriert. Danach haben die Teilnehmer/innen 5 Minuten Zeit sich den Parcours einzuprägen bzw. einzelne Abschnitte zu üben.

Durchführung

Der/Die Teilnehmer/in steht aufrecht am Start mit dem Rücken zum Parcours >> auf Startkommando Rolle rückwärts, Aufstehen und 180°-Drehung >> Slalomlauf um die auf der Langbank stehenden Malstäbe mit Beginn von links >> Rückwärtslauf, Beine sind links und rechts der Langbank >> 180°-Drehung, 4-Füsslerlauf, die Hände sind am Boden, die Füße auf den Bänken >> Rolle vorwärts direkt aus dem 4-Füsslerlauf, Hände berühren die Matte, direkt von der Langbank in die Rolle >> Unterlaufen der Hürde >> **Sprungrolle vorwärts über die Hürde (entfällt!!!)** auf die Weichbodenmatte >> Umlaufen der Slalomstange >> Überspringen der Langbank >> Unterlaufen der Hürde >> Überspringen der Langbank >> Unterlaufen der Hürde >> Überspringen der Langbank >> Unterlaufen der Hürde >> Über den Kasten klettern >> Unterlaufen der Hürde >> Über den Kasten klettern.

Versuche → 1x

Messgröße → Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstel

Abbruchkriterien → Übertreten/Frühstart (dann Wiederholung)

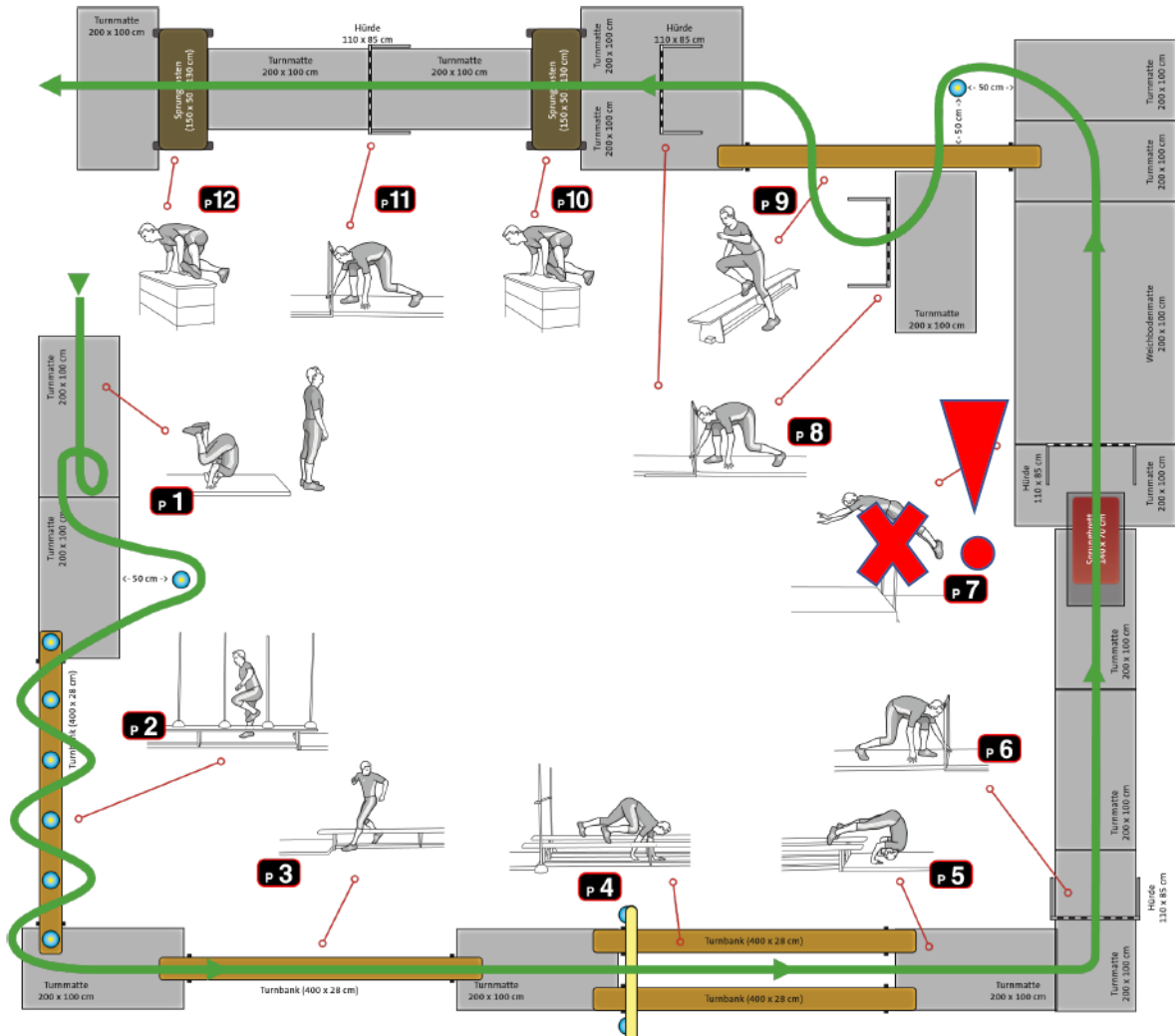
Fehler → Umwerfen von Malstäben, Berühren von Hürden, Umwerfen von Kastenteilen, Auslassen von Hindernissen (→ Zeitstrafe: pro Vergehen = 10 Sekunden)

Material

2 hohe Kästen (130 cm), 16 Bodenmatten (200 x 100), 8 Malstäbe als Slalomstangen, 5 Steckhürden 110 x 85 (alternativ 10 Malstäbe und 5 Seile), 1 Steckhürde 110 x 100 (alternativ

2 Malstäbe und 1 Seil, 5 Langbänke (400 cm), 2 große Weichbodenmatten (300 x 200 cm), 1 Sprungbrett, 1 Stoppuhr

Aufbauplan



- 3000m-Lauf

Auf einer 400m-Bahn wird ein 3000m-Lauf durchgeführt.

- Auswertung

- Der Parcours (inkl. Zeitstrafen) wird im Verhältnis zum 3000m-Lauf fünffach gewertet.
- Erzielen bei einem Vergleich mit anderen Mannschaften zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Gesamtpunktzahl, so entscheidet das beste Einzelergebnis im Parcours.