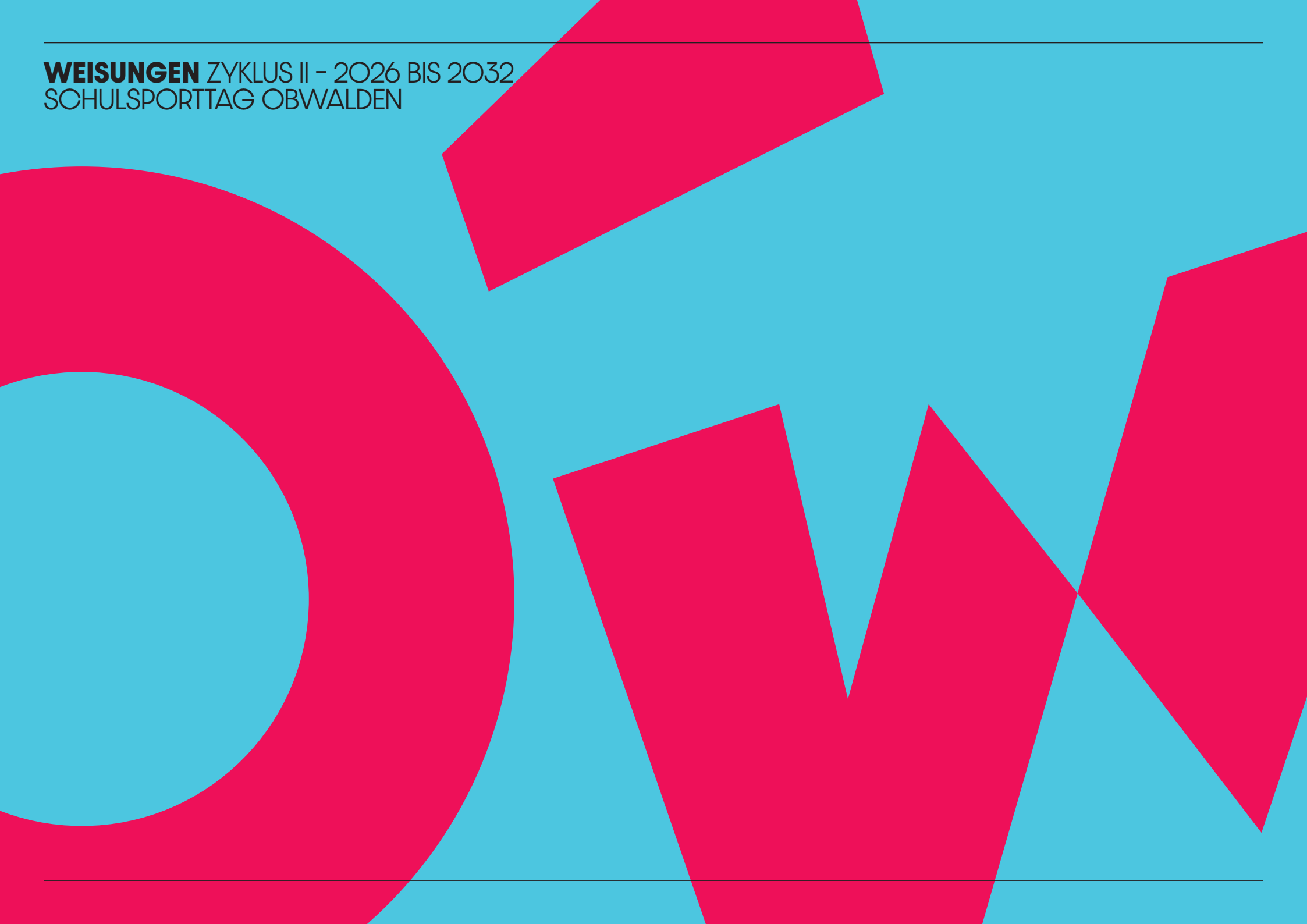

WEISUNGEN ZYKLUS II – 2026 BIS 2032
SCHULSPORTTAG OBWALDEN

The background features large, abstract, overlapping shapes in bright pink and light blue. On the left, a large pink circle partially overlaps a light blue circle. To the right, several pink polygonal shapes of various sizes are scattered across the light blue background. Two thin horizontal lines are positioned near the top and bottom of the page, framing the text area.

Zur Durchführung des kantonalen Schulsporttages des Zyklus II	3
Zuständigkeit	3
Charakter und Ziele	3
Wettkampfformen	3
Teilnahme	3
Wahl der Wettkämpfe	3
Auszeichnungen	4
Finanzierung	4
Durchführungsorte	4
Durchführungsdatum	4

Leichtathletik: BS.1 Laufen – Springen – Werfen	5
Ausführungsvorschriften	5
60m - Sprint	5
Weitsprung (nur 4. Klasse)	5
Hochsprung (nur 6. Klasse)	6
Ballwurf 200g Ball	6

Crosslauf: BS.1 Laufen – Springen – Werfen	7
Ausführungsvorschriften	7

Geräteturnen: BS. 2 Bewegen an Geräten	8
Ausführungsvorschriften	8
Bodenturnen	9
Schaukelringe	12
Barren	15
Stufenbarren	18
Reck	21
Sprung	24

Koordination: BS. 4 Spielen, BS. 1 Laufen – Springen - Werfen	27
Ausführungsvorschriften	27
Slalomdribbling Fussball (nur 4. Klasse)	27
Seilspringen (nur 4. Klasse)	28
Werfen und Fangen (nur 4. Klasse)	29
Slalomdribbling Unihockey (nur 6. Klasse)	30
Korbwurf (nur 6. Klasse)	31
Badminton (nur 6. Klasse)	32

Wertung	33
Leichtathletik	33
Fitness	34
Geräteturnen / Crosslauf / Beispiel	35

Rahmenprogramm	36
Pendelstafette	36
Schlussläufer/in	36
Rahmenprogramm	36

Zuständigkeit

Der Schulsporttag des Zyklus II wird durch die Lehrpersonen der durchführenden Gemeinde organisiert. Das örtliche OK wird unterstützt durch die Abteilung Sport und den Obwaldner Verein für Sport in der Schule (OVSS).

Charakter und Ziele

Der kantonale Schulsporttag dient der Begegnung der Schülerinnen und Schüler, sowie der Lehrpersonen aus den verschiedenen Gemeinden. Da der Schulsporttag auf den Kompetenzen des Lehrplan 21 aufbaut, ist es klar, dass dieser Tag als Schultag gilt.

Der kantonale Schulsporttag soll ein Motivator sein, während des Sportunterrichts die unterschiedlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 fokussiert zu üben und zu vertiefen. Neben den fachlichen stehen vor allem auch die überfachlichen Kompetenzen im Fokus dieses Tages. Beim kantonalen Schulsporttag sollen die Kinder zu einer gemeinsamen sportlichen Leistung angespornt werden. Aus diesem Grund werden schlussendlich die Klassenresultate und nicht die Einzelresultate in einer Schlussrangliste abgebildet.

Folgende überfachlichen Kompetenzen stehen am kantonalen Schulsporttag im Vordergrund:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ... können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.
- ... können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
- ... können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- ... können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- ... können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.
- ... können Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.
- ... können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.

Quelle: Lehrplan 21 Kanton Obwalden, Grundlagen, S. 13 bis 15.

Zuständigkeit

Wettkampfformen

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Wertungswettkämpfe: | Laufen – Springen – Werfen
Crosslauf
Bewegen an Geräten
Koordination |
| 2. Freier Wettkampf: | Pendelstafette |
| 3. Rahmenprogramm des Veranstalters: | <ul style="list-style-type: none">• im Rahmen der Möglichkeiten der Gemeinde• mindestens eine Spielform gewünscht• Einbezug der Vereine ist anzustreben |

Teilnahme

Der Schulsporttag sieht vor, dass jährlich alle Schülerinnen und Schüler der 4. und 6. Klassen teilnehmen können.

Die Klassenlehrpersonen teilen ihre Schülerinnen und Schüler in Neigungsgruppen von vier bis sechs Kindern ein. Vorzugsweise sind die Gruppen geschlechtergemischt.

Vom Wettkampf dispensiert werden nur Schülerinnen und Schüler, die auch vom Sportunterricht freigestellt sind. Gemeinden mit Mehrjahrgangsklassen halten sich ebenfalls an die Regel, dass jedes Kind während der Primarschulzeit nur zweimal am Sporttag teilnehmen darf.

Möglichkeiten, wie die Mehrjahrgangsklassen eingeteilt werden können, hält der OVSS bereit.

Wahl der Wettkämpfe

Von den vier Wertungswettkämpfen werden pro Neigungsgruppe nur zwei absolviert. Jede Sportklasse ist verpflichtet, mindestens eine Neigungsgruppe im Geräteturnen und eine in der Leichtathletik antreten zu lassen.

Auszeichnungen

Jedem Schüler und jeder Schülerin wird eine Auszeichnung zur Erinnerung abgegeben.
Alle Kinder einer Sportklasse auf den Rängen eins bis sechs erhalten zusätzlich ein persönliches Diplom.

Finanzierung

Die Kosten des Sporttages werden wie folgt aufgeteilt:

Gemeinden:	Startgeld für die teilnehmenden Schulkinder
Kanton:	Reisekosten
OVSS:	Entschädigung für spezielle Funktionäre
Durchführende Gemeinde:	Infrastruktur, Verpflegung der Funktionäre, Ehrengäste

Durchführungsorte

2026: Sachseln
2027: Giswil
2028: Sarnen
2029: Lungern
2030: Kerns
2031: Engelberg
2032: Alpnach

Durchführungsdatum

Der Sporttag findet jeweils an einem Freitag im Juni statt.

Vom Bildungs- und Kulturdepartement genehmigt im März 2024

Ausführungsvorschriften

Jedes Schulkind der Neigungsgruppe absolviert folgende drei Disziplinen:

- 4. Klasse: 60m / Weitsprung / Ballwurf 200g
- 6. Klasse: 60m / Hochsprung / Ballwurf 200g

Laufschuhe mit Dornen oder Turnschuhe mit Nocken sind nicht erlaubt.

60m - Sprint

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
- Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.

Bestimmungen Wettkampf

Anlage: Eine Laufbahn mit mindestens 2 Bahnen von je 125 cm Breite und ca. 100 m Länge. Startblöcke sollen nach Möglichkeit zur Verfügung stehen.

Ausführung: Hoch- und Tiefstart sind möglich. Das Kommando heisst: „Auf die Plätze – fertig – los.“ Auf das Kommando „los“ ertönt ein Knall.

Wertung: Die Zeitmessung erfolgt elektronisch auf 1/100 Sekunde genau. Die entsprechende Anlage kann beim Sportamt ausgeliehen werden.

Versuche: 1 Versuch. Bei Fehlstart kann nochmals gestartet werden.

Material: 1 Zeitmessanlage, Startblöcke

Weitsprung (nur 4. Klasse)

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.
- Die Schülerinnen und Schüler können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

Bestimmungen Wettkampf

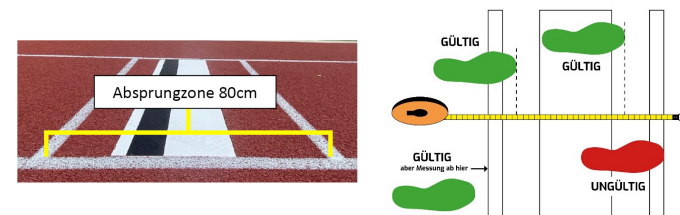
Anlage: Weitsprunganlage mit Absprungzone. Die Absprungzone misst 80 cm. Markierung der Absprungzone mit Farbe, Kalk oder Kreide.

Ausführung: Der Absprung erfolgt aus der Absprungzone. Dabei darf die Fussspitze die Absprungzone nicht übertreten. Der hinterste Eindruck in der Grube (Ferse, Hände, Gesäss...) wird sofort mit einem Stecknagel markiert.

Wertung: Alle Sprünge aus der Absprungzone (Fussspitze) sind gültig. Gemessen wird die direkte Distanz vom Absprung (Fussspitze) in der Absprungzone bis zum hintersten Abdruck in der Weitsprunggrube. Wird vor der Absprungzone abgesprungen, so ist der Sprung gültig. Es wird dann jedoch nicht von der Fussspitze aus gemessen, sondern ab der ersten Linie der Absprungzone. Ungültig ist, wenn beim Absprung die zweite Linie (Linie näher bei der Weitsprunggrube) übertreten wird. Gemessen wird auf 1 cm genau.

Versuche: 3 Versuche. Jeder Sprung wird gemessen. Der beste Sprung wird bewertet. Jede/r Schüler/in hat einen Probeversuch (ohne Messen).

Material: pro Anlage: 1 Messband, 1 Stecknagel, 1 Rechen



Hochsprung (nur 6. Klasse)

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.
- Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).
- Die Schülerinnen und Schüler können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

Bestimmungen Wettkampf

- Anlage: Hochsprunganlage mit Sprunghügel aus Schaumgummi. Hochsprunglatte aus Glasfaser. Messlatte zur Kontrolle der Höhe.
- Ausführung: Es darf nur mit einem Bein abgesprungen werden. Eine Hechtrolle über die Matte mit zweibeinigem Absprung ist nicht erlaubt.
- Wertung: Die Höhen werden senkrecht vom Boden bis zum tiefsten Punkt der Oberkante der Sprunglatte gemessen. Die Messung erfolgt in 5cm-Schritten (z.B. 1.00m – 1.05m – 1.10m etc.)
- Versuche: 6 Versuche. Es ist dem Schulkind freigestellt, auf welcher Höhe der Wettkampf begonnen wird. Nach drei aufeinander folgenden Fehlversuchen, gleichgültig auf welcher Höhe, scheidet es aus. Fehlversuch: Wenn das Schulkind die Sprunganlage berührt, ohne abzuspringen, die Sprunglatte vom Sprungständer wirft oder beim zweiten Anlauf nicht springt.
- Tipp: Die Sprunghöhe beim ersten Sprung 10cm unter der eigenen Maximalhöhe wählen. Z.B. Kind springt max. über 125cm, so wählt es die Starthöhe am Wettkampf bei 115cm.
- Material: Pro Anlage: 2 Hochsprungständer, 1 Sprunglatte, 1 Ersatzlatte, 1 Messlatte, 1 Sprunghügel aus Schaumgummi

Ballwurf 200g Ball

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.
- Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).

Bestimmungen Wettkampf

- Anlage: Anlaufraum mindestens 10m, Abwurfline mit Balken.
- Ausführung: Das Schulkind wirft 3 Wurfbälle nacheinander. Wenn es auf den Abwurfbalken steht oder diesen überschreitet, ist der Wurf ungültig.
- Wertung: Es wird vom Abwurfbalken bis zum hintersten Eindruck des Balles auf 1 cm genau gemessen.
- Versuche: 3 Versuche. Der beste Wurf wird gemessen.
- Material: pro Anlage: 1 Abwurfbalken, 1 50m-Messband, 6 Wurfbälle 200g, 3 Stecknägeln

Ausführungsvorschriften

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.
- Die Schülerinnen und Schüler können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.

Bestimmungen Wettkampf

- Anlage: Eine markierte Laufstrecke von ca. 1000m wird im Gelände nahe der Schulanlage gesteckt. Es kann auch eine Strecke von ca. 500m markiert werden, die dann von den Läufer/innen zwei Mal absolviert werden muss. Es ist ein genügend grosser Start- und Zielraum möglichst am gleichen Ort aufzubauen.
- Ausführung: Auf das Kommando „Auf die Plätze“ stellt sich die ganze Gruppe (oder mehrere Gruppen miteinander) bei der Startlinie auf. Der Start erfolgt durch ein akustisches Signal.
- Wertung: 1 Versuch. Gemessen wird auf 1 Sekunde genau. Es zählt die Durchschnittszeit der ganzen Gruppe!
- Besonderes: Laufschuhe mit Dornen oder Stollen und Turnschuhe mit Nocken sind nicht erlaubt.
- Material: Markierungsmaterial, 1 Start- und Zieleinrichtung, 1 Uhr mit Zeitausdruck, 1 akustisches Signalgerät (Startklappe) und Absperrmaterial, vor allem im Start-/Zielbereich.

Ausführungsvorschriften

- Von 6 Geräten sind 3 Geräte nach freier Wahl zu turnen.
- Jedes Schulkind turnt einzeln an den gewählten Geräten.
- An jedem Gerät sind 3 Turnelemente zu wählen. Dabei muss jeweils ein Element aus dem Bereich Einstieg, ein Element aus dem Bereich Mittelteil und ein Element aus dem Bereich Abgang gewählt werden. Die drei Elemente pro Gerät sollen verbunden und als Übung geturnt werden.
- Ausnahme Sprung: Beim Reutherbrett oder Booster und am Minitrampolin werden insgesamt nur 2 Sprünge gezeigt.

Gerätefolge

Sowohl in der vierten wie auch in der sechsten Klasse ist die Gerätefolge frei wählbar.

4. Klasse:

Bodenturnen
Schaukelringe
Barren
Stufenbarren
Reck
Reutherbrett/Booster/Minitrampolin

6. Klasse:

Bodenturnen
Schaukelringe
Barren
Stufenbarren
Reck
Reutherbrett/Booster/Minitrampolin

Wertung

Es wird die Ausführung der Turnelemente bewertet und nicht deren Schwierigkeitsgrad.

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).
- Die Schülerinnen und Schüler können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
- Die Schülerinnen und Schüler können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
- Die Schülerinnen und Schüler können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).
- Die Schülerinnen und Schüler können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).
- Die Schülerinnen und Schüler können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.

Bewegen an Geräten

Bodenturnen
Schaukelringe
Barren
Stufenbarren
Reck
Sprung

www.schulsporttagobwalden.ch/obligatorisch/geraete



EINSTIEG

A1



Aus Stand abrollen rückwärts zur Kerze und wieder aufrollen zum Stand

- Runde Rollbewegung rw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Öffnen des Hüftwinkels zur Kerze, Hüfte in der Kerze gestreckt, mind. 2 Sek. halten (eingestützte Arme erlaubt)
- Runde Rollbewegung vw. beim Aufrollen (Becken gekippt und runder Rücken), Aufrollen ohne Abstützen der Hände
- Endposition im Stand

A2



Rolle vorwärts mit schiefer Ebene (Reutherbrett), Stand vor oder auf der schiefen Ebene

- Runde Rollbewegung vw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Aktive Stützphase (Entlastung Kopf und Nacken)
- Aufrollen ohne Abstützen der Hände
- Endposition im Stand

MITTELTEIL

B1



Nachstellhüpfer

- Dynamische Bewegung (vw. und hoch)
- Im Sprung: Schliessen der Beine nacheinander

B2



Anlauf zum Strecksprung

- Dynamischer Anlauf (3-5 Schritte)
- Sprung auf beide Füße und sofortiger, aktiver Absprung zum Strecksprung.
- Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte.

ABGANG

C1



Hochschwingen zum flüchtigen Handstand (45°) und zurück

- Aufschwung in C+ Pose
- In Endposition (mind. 45°) Beine geschlossen
- Während der ganzen Bewegung müssen die Arme neben dem Kopf sein (kein Arm-Rumpfwinkel)

C2



Kopfstand gehockt od. gestreckt

- Aus Kauerstand oder Grätschstand, Heben zum Kopfstand (Hände und Kopf bilden ein Dreieck)
- Haltezeit mind. 2 Sek.
- Senken oder Abrollen erlaubt

EINSTIEG

A3



**Rolle rückwärts mit schiefer Ebene (Reutherbrett),
Stand vor oder auf der schiefen Ebene**

- Runde Rollbewegung rw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Aufstützen der Hände
- Die Füße nah hinter den Händen aufsetzen, Blick zu den Knien
- Endposition im Stand

A4



Rolle vorwärts

- Runde Rollbewegung vw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Aktive Stützphase (Entlastung Kopf und Nacken)
- Aufrollen ohne Abstützen der Hände
- Endposition im Stand

MITTELTEIL

B3



Strecksprung 1/2 Drehung

- Aktiver Absprung nach oben
- Im Sprung: I Pose
- Drehung um 180°

B4



**Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum
Grätschstand oder Langsitz oder Grätschsitz**

- Heben und senken: fließende Bewegung, Arme in Hochhalte
- Im Grätschstand: Rumpfbeugen 90°
- Im Lang- oder Grätschsitz: Rumpfbeugen mind. 45°
- Haltezeit mind. 2 Sek.

ABGANG

C3



Rad

- Ausgangsposition frei (vw. oder sw.)
- Rad durch die Handstandposition, rhythmisches Aufsetzen Hand-Hand-Fuss-Fuss
- Endposition sw.

C4



Rad mit 1/4 Drehung

- Ausgangsposition vw.
- Rad durch die Handstandposition, rhythmisches Aufsetzen Hand-Hand-Fuss-Fuss
- 1/4 Dr. des Körpers zum Stand, zweites Bein zum Ersten schliessen (Endposition in Richtung Ausgangsposition)
- Endposition im Stand

EINSTIEG

A5



Rolle rückwärts

- Runde Rollbewegung rw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Aufstützen der Hände
- Die Füße nah hinter den Händen aufsetzen, Blick zu den Knien
- Endposition im Stand

MITTELTEIL

B5



Standwaage vl.

- Gleichgewicht auf dem Standbein suchen
- Langsames Senken des Körpers mit gleichzeitigem Heben des Beines rw. in die Standwaagposition
- Fuss mind. auf Schulterhöhe und 2 Sek. Halten

ABGANG

C5



Spagat

- Beine verlaufen auf einer Geraden
- Haltezeit mind. 2 Sek.

EINSTIEG

A1



Sprung zum Beugehang und senken zum Stand

- Ringe seitlich vom Kopf
- Beine gestreckt
- 3 Sek. Halten

A2

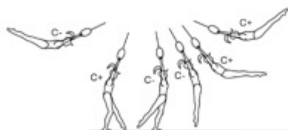


Selbstständiges heben zum Sturzhang gebückt und senken zum Stand (mind. Kopfhöhe nachher Wechsel der Ringe)

- Aktiver Absprung nach oben mit gleichzeitigem Beugen der Arme und Hockbewegung zum Sturzhang
- Im Sturzhang, Beine gestreckt
- Langsames senken vw. zum Stand

MITTELTEIL

B1



3x Vor- und Rückschaukeln

- Am Ende des Rückschaukelns leichtes C-
- Am Ende des Vorschaukelns leichtes C+
- Generell beim Schaukeln entspannter Schultergürtel, Bodenberührung unter dem Aufhängepunkt der Ringe

B2

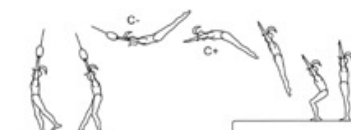


Vorschaukeln mit 1/2 Drehung

- Am Ende des Vorschaukelns C+ Pose
- Beim Ausstrecken des Körpers 1/2 Dr. zum Vorschaukeln

ABGANG

C1



Rückschaukeln zum Niedersprung

- Am Ende des Rückschaukelns leichtes C-
- Loslassen beim Umkehrpunkt
- Über C+ Pose zur Landung

C2

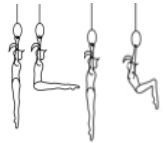


Vorschaukeln mit 1/2 Drehung zum Niedersprung

- Am Ende des Vorschaukelns C+ Pose
- Beim Ausstrecken des Körpers 1/2 Dr.
- Loslassen, nachdem die Drehung beendet ist
- Über C+ Pose zur Landung

EINSTIEG

A3



Winkel gebückt od. gehockt im Hang

- Hangen mit entspanntem Schultergürtel
- Beine Heben (geh. oder geb.)
- 2 Sek. halten und langsam senken zum Hang

A4



Selbstständiges heben zum Sturzhang gebückt, Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang

- Aktiver Absprung nach oben mit gleichzeitigem Beugen der Arme und Hockbewegung zum Sturzhang
- Im Sturzhang, Beine gestreckt
- Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang

MITTELTEIL

B3



Vorschaukeln mit 1/1 Drehung

- Am Ende des Vorschaukelns C+ Pose
- Beim Ausstrecken des Körpers 1/1 Dr. zum Vorschaukeln

B4



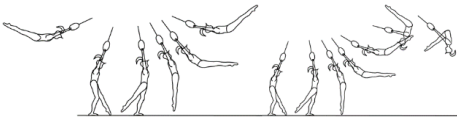
Leerschwing im Sturzhang und senken zum Hang

- Vorschaukeln im Sturzhang
- Kurz vor dem Umkehrpunkt, Körper nach vorne oben strecken
- Der Abschwung erfolgt über C+

ABGANG

EINSTIEG

A5

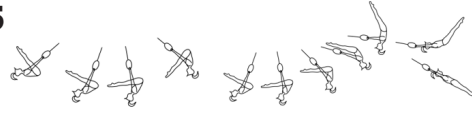


Anfangsschwünge (3x Vor- und Rückschaukeln) und heben zum Sturzhang

- Beim 3. Vorschaukeln, heben des gebückten Körpers zum Sturzhang
- Beim Heben zum Sturzhang und im Sturzhang sind die Beine getreckt.
- Blick zu den Knien

MITTELTEIL

B5



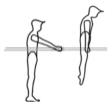
Sturzhang und senken zum Hang

- Rückschaukeln, Vorschaukeln, Rückschaukeln im Sturzhang gebückt
- Beim Vorschaukeln im Sturzhang, kurz vor dem Umkehrpunkt, Körper nach vorne oben strecken
- Der Abschwung erfolgt über C+

ABGANG

EINSTIEG

A1

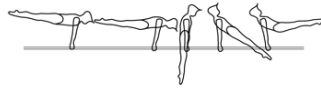


Sprung zum Stütz zwischen dem Barren

- Ausgangsposition Stand in der Holmengasse
- Absprung in den Stütz (beim Stütz zeigt die Ellenbeuge nach vorne)
- 3 Sek. halten, Bein und Füße gestreckt

MITTELTEIL

B1



3x Vor- und Rückschwung

- Am Ende des Rückschwungs I Pose
- Am Ende des Vorschwungs C+ Pose
- Schwunghöhe = Füße über Holmen-Höhe

ABGANG

C1



Aus Grätsch- od. Aussenquersitz Niedersprung seitlich zum Stand

- Aus Aussenquersitz $\frac{1}{4}$ Dr. zum Stand rl.
- Aus Grätschsitz: Heben eines Beines über die Holmen, $\frac{1}{4}$ Dr. zum Stand rl.
- Beine sind immer gestreckt

A2



Sprung zum Stütz zum Vorschwung, eine dicke Matte unter dem Barren.

- Einsprung ab Kastenoberteil nach vorne
- Am Ende des Vorschwungs C+ Pose
- Schwunghöhe = Füße über Holmen-Höhe

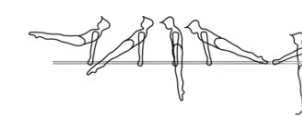
B2



Schwingen zum Hockstand hinten (max .zwei Rückschwünge)

- Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung
- Am Ende des Rückschwungs, ein Bein anhocken und hinter der Hand platzieren, gestrecktes Bein ist parallel zum Holmen
- Hockstand 3 Sek. halten

C2



Rückschwung zum Niederschwung zwischen den Barren

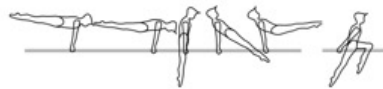
- Am Ende des Rückschwungs I-Pose
- Beim Umkehrpunkt C+ zum Niedersprung
- Achtung: Holmen-Höhe beachten

EINSTIEG

MITTELTEIL

ABGANG

B3



2x Schwingen zum Aussenquersitz

- An Ende des Rückschwungs I Pose, am Ende des Vorschwungs C+ Pose
- Schwunghöhe = Füße über Holmen-Höhe
- Hüfte überquert den Holmen zum Aussenquersitz

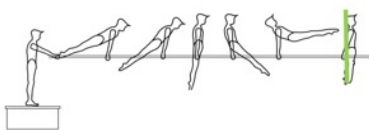
C3



Kehre zum Niederschwing aus dem Vorschwing

- Am Ende des Vorschwungs in I-Pose, Hüfte überqueren den Holmen
- Arme sind immer gestreckt
- Landung im Seitstand

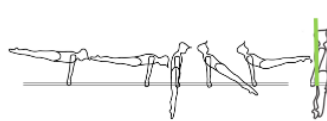
A4



Sprung zum Stütz und Vorschwing zum Grätschsitz

- Einsprung ab Kastenoberteil nach vorne
- Am Ende des Vorschwungs mind. über Holmen (C+ Pose)
- Kontrolliertes Aufsitzen in den Grätschsitz (Körper im Grätschsitz aufgerichtet)

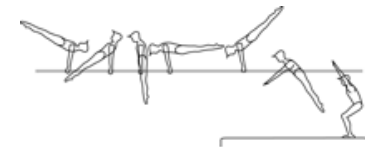
B4



Rückschwung, Vorschwing zum Grätschsitz

- An Ende des Rückschwungs I Pose, am Ende des Vorschwungs C+ Pose
- Schwunghöhe = Füße über Holmen-Höhe
- Kontrolliertes Aufsetzen in den Grätschsitz (Körper im Grätschsitz aufgerichtet)

C4



Wende zum Niedersprung aus dem Rückschwung

- Am Ende des Rückschwungs I Pose, Füße mind. über dem Holmen vorne/ hinten
- Körper überquert seitwärts den Holmen (Loslassen des Holmens erlaubt)
- Landung im Seitstand

EINSTIEG

MITTELTEIL

ABGANG

B5



Aus dem Grätschsitze Heben der Beine zum Rückschwung

- Heben der Beine führt in eine C+ Position über den Holmen
- An Ende des Rückschwungs I Pose
- Schwunghöhe = Füße über Holmen-Höhe

EINSTIEG

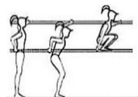
A1



Innenquerstand, Sprung zum Aussenquersitz

- Absprung und versetztes hochschwingen beider Beine zum Aussenquersitz.
- Stütz auf dem unteren Holmen und Klimmzug am oberen Holmen
- Hinters Bein im Aussenquersitz gestreckt (2 Sek. halten)

A2

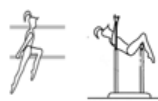


Innenquerstand, Sprung zum Hockstand (beidbeinig) auf niederen Holm

- Aktiver Absprung in den Hockstand
- Stütz auf dem unteren Holmen, Klimmzug am oberen Holmen
- Beide Füße auf dem unteren Holmen

MITTELTEIL

B1



1/4 Drehung zum Kniehang

- Beide Hände am oberen Holmen im Ristgriff
- Aus Aussenquersitz, 1/4 Dr. rl. zum Kniehang
- Kopf und Oberkörper drehen unter dem oberen Holmen durch

B2



Standwaage vl.

- Langsames Senken in die Standwaage (2 Sek. halten)
- Bein und Oberkörper bilden eine Linie
- Beine gestreckt

ABGANG

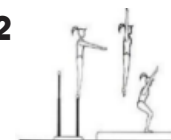
C1



Spreizsitz beim hohen Holm, 1/2 Drehung zum Stütz vl., Niedersprung zum Stand

- Aus Stütz am oberen Holmen, Beine nach vorne schwingen (Arme sind angewinkelt)
- Beim Rückschwung, Arme Strecken und Körper in eine I-Pose bringen (Schultern über dem Holmen)
- Schultern etwas nach hinten schieben und Niedersprung

C2



Stand vl. auf niederm Holm, Streck-, Hock- oder Grätschsprung zum Stand

- Streck-, Hock- oder Grätschsprung vom niederen Holmen
- Körper in einer Linie behalten
- Landung: Bein- und Rumpfmuskulatur bremsen die Bewegung

EINSTIEG

A3



Sprung zum Stütz (aus Aussen- oder Innenseitstand vl.)

- Aktiver Absprung in den Stütz vl.
- Arme im Stütz gestreckt, Körper in einer Linie
- Kopf aus den Schultern gehoben

A4



Überhocken oder Übergrätschen zum Liegehang

- Aktiver Absprung
- Hüfte in Hock- oder Grätschposition über den unteren Holmen schieben
- Gestreckter Körper im Liegehang

MITTELTEIL

B3



Überspreizen zum Spreizstutz, ½ Drehung in den liegenden Hang

- Stütz mit Kopf aus den Schultern gehoben
- Das Körpergewicht ist während des Einspreizens auf dem Stütz-Arm, überspreizen des Beines mit gleichzeitigem Loslassen der nicht stützenden Hand
- Hände ergreifen den oberen Holmen von hinten, ½ Dr. des Körpers unter dem oberen Holmen hindurch zum Hang

B4

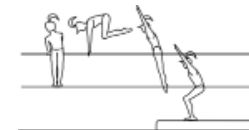


Innenseitsitz, Einhängen der Füße am hohen Holmen, den Körper senken rw. und wieder hoch

- Heben der gestreckten Beine an den oberen Holmen, Füße Flex
- Langsames senken des Körpers (Hände loslassen, Hüfte auf dem tiefen Holmen)
- Endposition in einer Linie

ABGANG

C3



Hockwende über hohen Holm zum Niedersprung

- Aus Stand auf dem unteren Holmen, Absprung mit ¼ Dr. über den oberen Holmen
- Hände umklammern den oberen Holmen
- Landung sl.

C4



Stütz vl. am niederen Holmen, Senken zum Handstand und Abrollen

- Im Stütz Kopf aus den Schultern gehoben
- Langsames Senken (Beugen der Hüfte) bis Hände den Boden berühren können
- Hüfte und Beine in die Handstandposition bringen, Abrollen über die Kerze
- Aufrollen in den Stand ohne Abstützen der Hände

EINSTIEG

A5

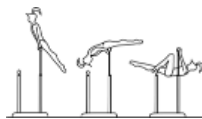


Felgaufschwung mit Abstoßen eines Beines

- C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug
- Hüfte über Stangenhöhe bringen
- C+ Pose halten und in den Stütz vl. Drehen

MITTELTEIL

B5

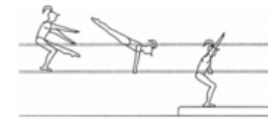


Felgabschwung vorwärts zum Liegehang mit Aufstellen eines Beines

- Im Stütz Kopf aus den Schultern gehoben
- Langsames, rundes Senken (3/4 Dr.) mit Aufstellen eines Beines auf den unteren Holmen
- Arme gestreckt im Liegehang

ABGANG

C5



Wende über niederen Holmen zum Stand

- Rückschwung des gestreckten Beines mit gleichzeitigem Aufstützen der Hand und abstoßen des zweiten Beines in den flüchtigen Handstand
- Gewicht auf den stützenden Arm verlagern, Körper über den unteren Holmen schieben. Obere Hand loslassen
- Landung sl.

EINSTIEG

A1



Ab Reutherbrett: Sprung zum Stütz vl.

- Gestreckte Arme im Stütz vl.
- Kopf aus den Schultern gehoben
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

A2

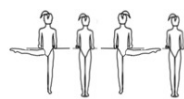


Sprung zum Stütz vl.

- Gestreckte Arme im Stütz vl.
- Kopf aus den Schultern gehoben
- Gespannter Stütz (2 Sek.)

MITTELTEIL

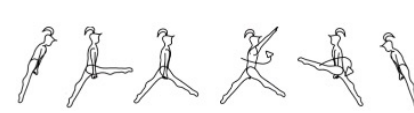
B1



Seitl. Aufspreizen der Beine nacheinander links und rechts bis auf mindestens Stangenhöhe

- Arme im Stütz gestreckt
- Kopf aus den Schultern gehoben
- Heben eines Beines seitwärts bis auf Stangenhöhe, nachher das 2. Bein

B2



Einspreizen eines Beines, 1/2 Drehung, Überspreizen des 2. Beines zum Stütz vl.

- Überspreizen in einem Fluss
- Hüfte bleibt parallel zur Stange
- Im Spreizsitzen hinteres Bein, Hüfte und Oberkörper in einer Linie
- Endposition im Stütz vl.

ABGANG

C1



Rückschwung zum Niedersprung

- Arme im Stütz gestreckt
- Über C+ Pose zur Landung
- Rückschwung ersichtlich

C2



Niedersprung vorwärts zum Stand

- Aus Stütz rl. in I Position
- Beine und Hüfte nach vorne, hochschieben
- Schulterwinkel öffnen, Hände loslassen zur Landung

EINSTIEG

A3

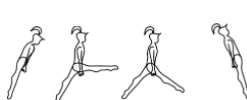


Felgaufschwung mit Personenhilfe

- Geschlossene Beine in der Vertikalen
- C+ Pose und gestreckte Beine/Füsse
- Gespannter Stütz (2 Sek.)
- Endposition im Stütz vl.

MITTELTEIL

B3



Einspreizen eines Beines, überspreizen des 2. Beines zum Stütz rl.

- Stütz mit Kopf aus den Schultern gehoben
- Das Körpergewicht ist während dem Einspreizen auf dem stützenden Arm, überspreizen des Beines mit gleichzeitigem Loslassen der nicht stützenden Hand.
- Körper seitwärts verlagern und hinteres Bein über die Stange heben.
- Endposition im Stütz rl.

ABGANG

C3



Vom Stütz vl., abrollen vorwärts zum Stand

- Stütz mit Kopf aus den Schultern gehoben
- Rolle vw. geh., Körper klein machen
- Öffnen zum Stand hinter der Stange

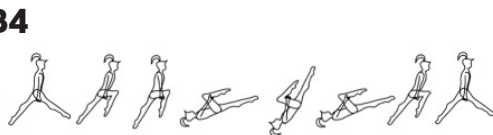
A4



Felgaufschwung gehockt

- Kontinuierliches Drehen
- Gehockte Beine und gestreckte Fussgelenke
- Gespannter Stütz (2 Sek.)
- Endposition im Stütz vl.

B4



Knieab-aufschwung

- Aus Ausgangsposition im Spreizsitz, Körper nach hinten schieben, Knie beugen und nach unten schwingen.
- Am Umkehrpunkt, das gestreckte Bein nach hinten schwingen
- Schwung laufen lassen bis zum Stütz im Spreizsitz

C4

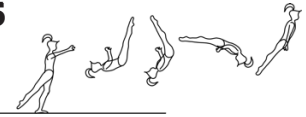


Rückschwung zum Niedersprung, Unterschwing

- Über C+ Pose zur Landung
- Unterschwing: ein- oder beidbeiniger Absprung, Hüfte möglichst nah an die Reckstange heben
- Arm-Rumpfwinkel öffnen und über C- zur Landung

EINSTIEG

A5



Felgaufschwung gebückt

- Geschlossene Beine in der Vertikalen
- C+ Pose und gestreckte Beine/Füße
- Gespannter Stütz (2 Sek.)
- Endposition im Stütz vl.

MITTELTEIL

B5

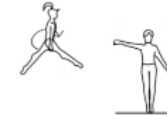


Felge rückwärts gehockt od. gebückt

- Oberkörper rw. verlagern, Körperspannung behalten (C+ Pose) und Körper bleibt an der Stange
- Die Drehung geht durch den Stütz
- Endposition im Stütz vl.

ABGANG

C5



Überspreizen des 2. Beines und 1/4 Drehung zum Niedersprung

- Körper seitwärts verlagern und hinteres Bein über die Stange heben.
- Mit einer 1/4 Drehung zum Niedersprung
- Beine bleiben immer gestreckt

SPRUNG 1 (mit Reutherbrett/Booster)

1.1



Strecksprung mit Reutherbrett/Booster auf Niedersprungmatte

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Gespannte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

1.2



Hocksprung mit Reutherbrett/Booster

- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Hocke mit Armen an den Knien
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

1.3



Strecksprung mit ½ Drehung mit Reutherbrett/Booster

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Halbe Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

SPRUNG 2 (mit Minitrampolin)

2.1



Strecksprung mit Minitrampolin auf Hochleistungsmatte

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Gespannte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

2.2



Hocksprung mit Minitrampolin

- Strecksprung (Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt)
- Hocke mit Armen an den Knien
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

2.3



Strecksprung mit ½ Drehung mit Minitrampolin

- Armschwung vor-hoch, Hüfte gestreckt
- Halbe Drehung mit gestreckter Hüfte I Pose
- Abfedern durch Beugen der Beine (1 Schritt erlaubt)

BEWEGEN AN GERÄTEN

(2 verschiedene Sprünge) 4. Klasse bei Minitrampolin Anlauf über Langbank **SPRUNG**

SPRUNG 1 (mit Reutherbrett/Booster)

1.4



Rolle vorwärts mit Reutherbrett/Booster auf zwei Hochleistungsmatten

- Runde Rollbewegung vw. (Becken gekippt und runder Rücken)
- Aktive Stützphase (Entlastung Kopf und Nacken)
- Rundes Aufrollen ohne Aufstützen zum Stand

1.5



Sprungrolle mit Minitrampolin auf 2 Hochleistungsmatten

- Flugphase ersichtlich
- Harmonisches Abrollen mit rundem Körper
- Aufstehen ohne Aufstützen der Hände zum Stand

SPRUNG 2 (mit Minitrampolin)

2.4



Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf 2 Hochleistungsmatten

- Runde Rollbewegung vw. (Becken gekippt und runder Rücken) Hüftwinkel mind. 90°
- Aktive Stützphase (Entlastung Kopf und Nacken)
- Rundes Aufrollen ohne Aufstützen zum Stand

2.5



Salto vw. gehockt

- Absprung ab Minitramp aktiv und schnell in Richtung vorne oben (Arme in der Vor-Hochhalte)
- Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine (Rotation vw.)
- Öffnen des Beinrumpfwinkels zum Stand (Bein- und Rumpfmuskulatur bremsen die Bewegung)

Jeder Schüler*in muss 2 verschiedene Sprünge machen. Ein Sprung aus Spalte 1, ein Sprung aus Spalte 2. Alle Sprünge aus Spalte 1 werden mit dem Reutherbrett/ Booster geturnt
AUSNAHME: Sprungrolle – Die Sprungrolle wird mit Minitrampolin auf 2 Hochleistungsmatten geturnt. Alle Sprünge aus Spalte 2 dürfen nur mit dem Minitrampolin geturnt werden.

Schüler*in der 4. Klasse müssen Anlauf auf einer Langbank nehmen, falls die Sprünge mit einem Minitrampolin geturnt werden. Die Langbank muss etwa 50 cm oder mehr vom Minitrampolin

ABKÜRZUNGEN

AUSGESCHRIEBEN

Vschwg

Vorschwung

Rschwg

Rückschwung

vw.

vorwärts

rw.

rückwärts

sw.

seitwärts

vl.

vorlings, Gerät ist vor dem Körper.

rl.

rücklings, Gerät ist hinter dem Körper.

sl.

seitlich

geh.

gehockt

geb.

gebückt

gestr.

gestreckt

HL-Matte

Hochleitungs-Matte

Ausführungsvorschriften

Welche Posten im Bereich Koordination in der Halle und welche im Freien angeboten werden, entscheidet der jeweilige Organisator.

Koordination 4. Klasse bestreitet folgende Disziplinen: Slalomdribbling Fussball, Seilspringen, Werfen und Fangen.

Koordination 6. Klasse bestreitet folgende Disziplinen: Slalomdribbling Unihockey, Korbwurf (Basketball), Badminton.

Slalomdribbling Fussball (nur 4. Klasse)

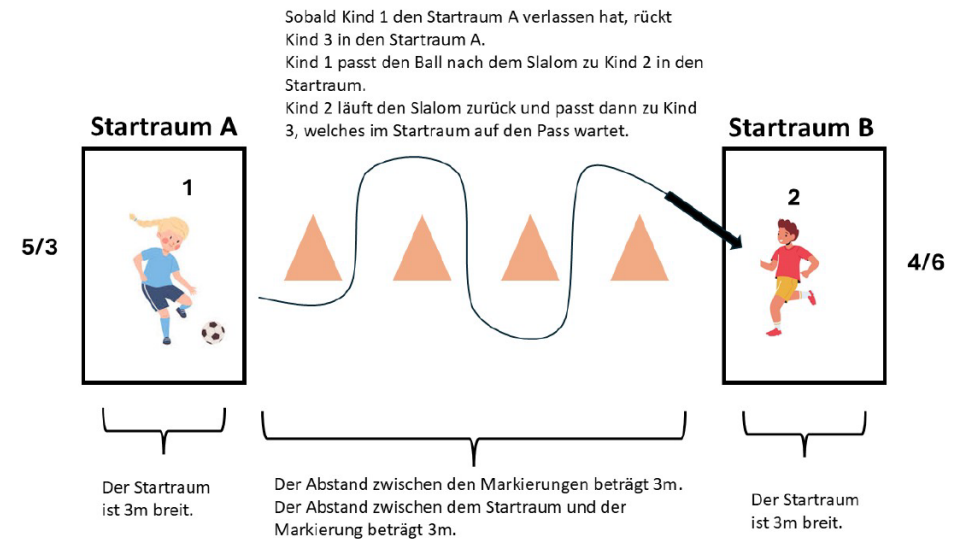
Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
- Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
- Die Schülerinnen und Schüler können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können in vereinfachten Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.

Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 4 Minuten
Ziel: Möglichst viele gültige Strecken
Material: Pro Anlage: 4 Malstäbe oder Markierungskegel, 1 Fussball, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband für den Startraum.

Wettkampfablauf



Zahlen 1-6 entsprechen der Reihenfolge der Kinder pro Neigungsgruppe.
Das Schulkind 1 steht mit einem Fussball im Startraum A bereit. Auf Pfiff des Organisers dribbelt es um die Malstäbe oder Markierungskegel. Der Ball muss vom Schulkind 2 im Startraum B übernommen werden. Das Schulkind 1 stellt sich hinter der Gruppe an, usw.

Wertung: Es werden die Anzahl absolvierten Strecken gezählt.
Beim Übernehmen ausserhalb des Startraums, Handspiel inner- oder ausserhalb des Startraums, nicht korrektem Umdribbeln eines Malstabes oder Markierungskegels wird die Strecke nicht gezählt.

Seilspringen (nur 4. Klasse)

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können Seilspringen.

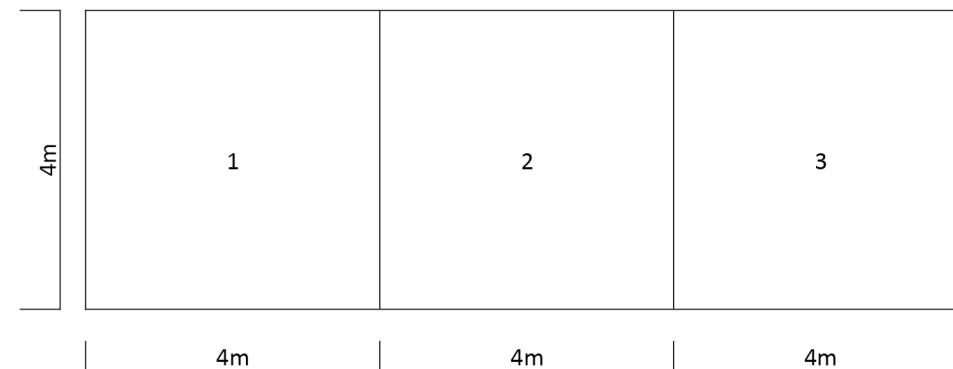
Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 1 Minute pro Schulkind

Ziel: möglichst viele Seildurchzüge

Material: pro Anlage: 3 Springseile, 1 Stoppuhr, 3 Handzählapparate und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband zur Kennzeichnung des Springraumes.

Wettkampfablauf



Die Schulkinder 1, 2, und 3 stehen mit einem Seil in der Hand im Springraum. Auf Pfiff des Organisators springen sie während einer Minute über das Seil. Anschliessend starten die Schulkinder 4, 5 und 6.

Wertung: Es wird die Anzahl der Seildurchzüge gezählt. In die Wertung kommt der Durchschnitt der ganzen Gruppe.

Werfen und Fangen (nur 4. Klasse)

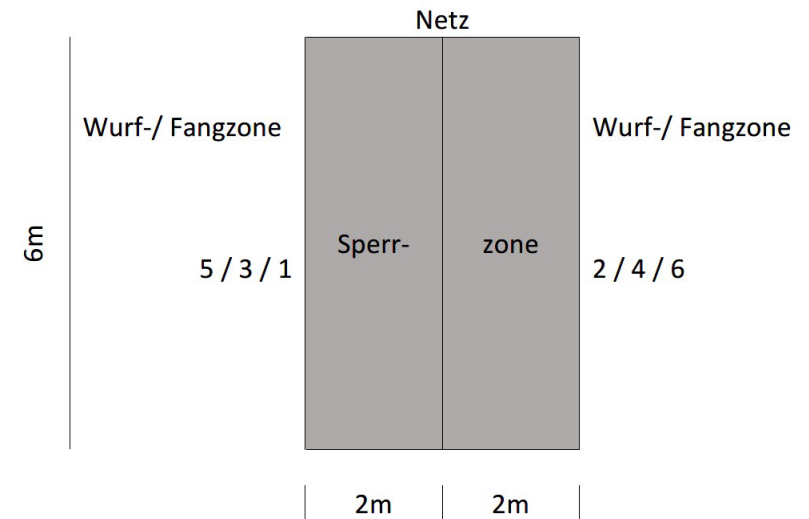
Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
- Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
- Die Schülerinnen und Schüler können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können in vereinfachten Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 4 Minuten
Ziel: möglichst viele Netzüberquerungen
Material: pro Anlage: ein Netz oder Stange, Netzhöhe 155 cm, 1 Handball Gr. 0 – wenn möglich, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband für die Sperrzone.

Wettkampfablauf



Der Ball muss einhändig mit einem Kernwurf über den Kopf geworfen werden!

Das Schulkind 1 steht mit einem Handball bereit. Auf Pfiff des Organisators wirft es den Handball einhändig über das Netz. Das Schulkind 1 stellt sich hinter 5 an. 2 wirft den Handball einhändig 3 zu. usw.

WICHTIG: Die Reihenfolge der Kinder muss eingehalten werden. Es können nur Punkte erzielt werden, wenn der Ball korrekt geworfen wird.

Wertung: Es werden die Anzahl korrekten Netzüberquerungen gezählt.

Slalomedribbling Unihockey (nur 6. Klasse)

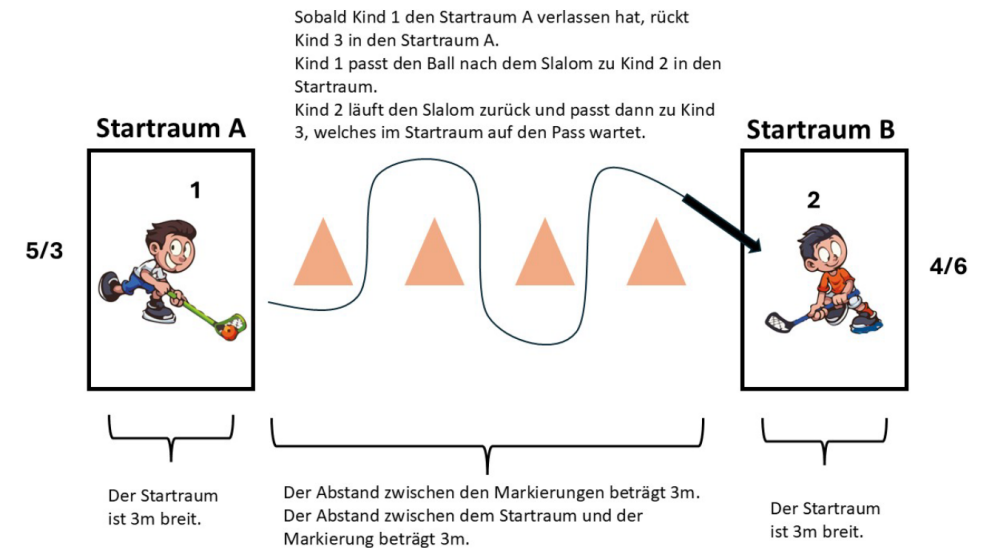
Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
- Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
- Die Schülerinnen und Schüler können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können in vereinfachten Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.

Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 4 Minuten
 Ziel: möglichst viele gültige Strecken
 Material: pro Anlage: 4 Malstäbe oder Markierungskegel, 3 Unihockeystöcke links und 3 Unihockeystöcke rechts, 1 Unihockeyball, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband für den Startraum.

Wettkampfablauf



Zahlen 1-6 entsprechen der Reihenfolge der Kinder pro Neigungsgruppe.

Das Schulkind 1 steht mit einem Unihockeyschläger und Ball im Startraum A bereit. Auf Pfiff des Organisators dribbelt es um die Malstäbe oder Markierungskegel. Der Ball muss vom Schulkind 2 im Startraum B übernommen werden. Das Schulkind 1 stellt sich hinter der Gruppe an, usw.

Wertung: Es werden die Anzahl Strecken gezählt.
 Bei unkorrektem Übernehmen, Handspiel außerhalb des Startraums, nicht korrektem Umdribbeln eines Malstabes oder Markierungskegels wird die Strecke nicht gezählt.

Korbwurf (nur 6. Klasse)

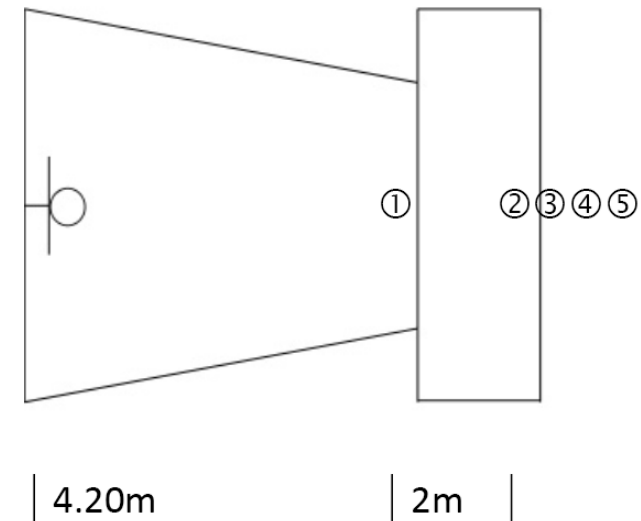
Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
- Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
- Die Schülerinnen und Schüler können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
- Die Schülerinnen und Schüler können im Spiel ein Ziel treffen.

Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 4 Minuten
Ziel: möglichst viele gültige Korbwürfe
Material: pro Anlage: 1 Basketballanlage (Korbhöhe 3.05m), 1 Basketball wenn möglich in Grösse 6, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband.

Wettkampfablauf



Das Schulkind 1 steht im Startraum und hat einen Basketball in der Hand. Auf Pfiff des Organisators bewegt es sich Richtung Korb, indem es den Ball mindestens einmal auf den Boden prellt. Es versucht einen Korb zu erzielen. Anschliessend nimmt es den Ball und wirft diesen zurück in den Startraum zum Schulkind 2. Dieses wiederum steht beim Abfangen des Balles mit beiden Füßen im Startraum und startet danach Richtung Korb. Schulkind 1 stellt sich inzwischen hinter der Gruppe ein.

Wertung: Jeder korrekt erzielte Korb gibt einen Punkt.
Der Ball darf das Basketballbrett berühren. Wird im Startraum in Richtung Korb übertreten oder fehlt das Prellen, kann bei diesem Wurf kein Treffer erzielt werden.

Badminton (nur 6. Klasse)

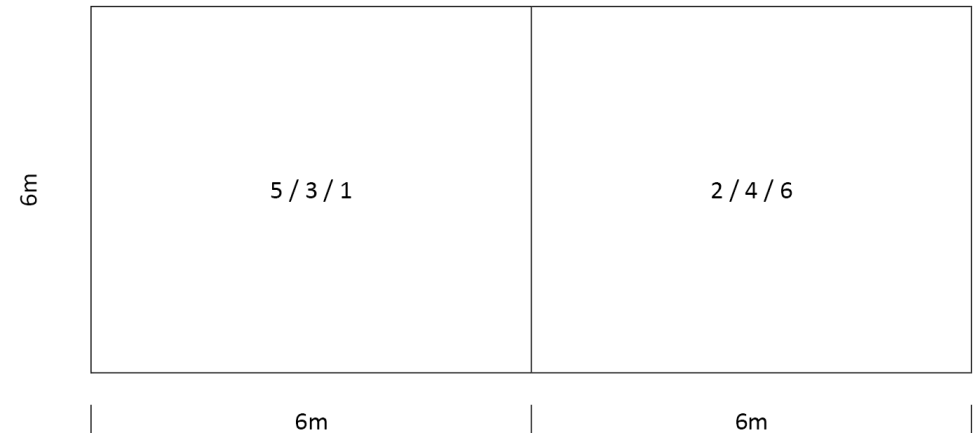
Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können in Spielsituationen in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen).
- Die Schülerinnen und Schüler können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

Bestimmungen Wettkampf

Zeit: 4 Minuten
Ziel: möglichst viele gültige Netzüberquerungen
Material: pro Anlage: ein Badmintonnetz oder eine Latte, Netzhöhe 155 cm, 1 Shuttle, max. 6 Badmintonschläger, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat und Markierungsmaterial in Form von Kreide oder Abdeckband für den Startraum.

Wettkampfablauf



Falls Badminton outdoor angeboten wird, kann der Organisator entscheiden, ob mit Badminton- oder Speedmintonshuttles gespielt wird.

Das Schulkind 1 steht mit einem Badmintonschläger bereit. Auf Pfiff des Organisators erfolgt der Anschlag von unten über das Netz. Der Shuttle muss vom Schulkind 2 in der Luft wiederum über das Netz dem Schulkind 3 zugespielt werden. Das Schulkind 1 stellt sich hinter 5 an.

Wertung: Es werden die Anzahl korrekter Netzüberquerungen gezählt. Wird nicht korrekt aufgeschlagen oder wird die Reihenfolge nicht eingehalten, wird diese Netzüberquerung nicht gezählt. Fällt der Shuttle auf den Boden, darf neu angespielt und weitergezählt werden.

Leichtathletik: maximal **75 Punkte** pro Neigungsgruppe

Pro Disziplin gibt es maximal **25 Punkte**.

Die Werte basieren auf Langzeitstatistiken vom UBS Kids Cup und Swiss Athletics.

4. Klasse

60m - Lauf		Weitsprung		Weitwurf (200g)	
09.70 s	25	3.60 m	25	29.00 m	25
09.80 s	24	3.57 m	24	28.00 m	24
09.90 s	23	3.53 m	23	27.00 m	23
10.00 s	22	3.50 m	22	26.00 m	22
10.10 s	21	3.46 m	21	25.00 m	21
10.20 s	20	3.43 m	20	24.00 m	20
10.30 s	19	3.39 m	19	23.00 m	19
10.40 s	18	3.36 m	18	22.00 m	18
10.50 s	17	3.32 m	17	21.50 m	17
10.60 s	16	3.29 m	16	21.00 m	16
10.70 s	15	3.22 m	15	20.50 m	15
10.80 s	14	3.18 m	14	20.00 m	14
10.90 s	13	3.15 m	13	19.50 m	13
11.00 s	12	3.11 m	12	19.00 m	12
11.10 s	11	3.05 m	11	18.50 m	11
11.20 s	10	3.00 m	10	18.00 m	10
11.30 s	9	2.90 m	9	17.50 m	9
11.40 s	8	2.80 m	8	17.00 m	8
11.50 s	7	2.70 m	7	16.50 m	7
11.60 s	6	2.60 m	6	16.00 m	6
11.70 s	5	2.50 m	5	15.50 m	5
11.80 s	4	2.40 m	4	15.00 m	4
11.90 s	3	2.30 m	3	14.50 m	3
12.00 s	2	2.20 m	2	13.50 m	2
12.10 s <	1	2.10 m >	1	13.00 m >	1

6. Klasse

60m - Lauf		Hochsprung		Weitwurf (200g)	
9.20 s	25	1.30 m	25	33.00 m	25
9.30 s	24			32.50 m	24
9.40 s	23	1.25 m	23	32.00 m	23
9.50 s	22			31.50 m	22
9.60 s	21	1.20 m	21	31.00 m	21
9.70 s	20			30.00 m	20
9.80 s	19	1.15 m	19	29.00 m	19
9.90 s	18			28.00 m	18
10.00 s	17	1.10 m	17	27.00 m	17
10.10 s	16			26.00 m	16
10.20 s	15	1.05 m	15	25.00 m	15
10.30 s	14			24.00 m	14
10.40 s	13	1.00 m	13	23.00 m	13
10.50 s	12			22.00 m	12
10.60 s	11	0.95 m	11	21.00 m	11
10.70 s	10			20.50 m	10
10.80 s	9	0.90 m	9	20.00 m	9
10.90 s	8			19.50 m	8
11.00 s	7	0.85 m	7	19.00 m	7
11.10 s	6			18.50 m	6
11.20 s	5	0.80 m	5	18.00 m	5
11.30 s	4	0.75 m	4	17.50 m	4
11.40 s	3	0.70 m	3	17.00 m	3
11.50 s	2	0.65 m	2	16.50 m	2
11.60 s	1	0.60 m >	1	16.00 m >	1

Fitness: maximal **75 Punkte** pro Neigungsgruppe
Pro Disziplin gibt es maximal **25 Punkte**

4. Klasse

Werfen und Fangen		Seilspringen		Fussballdribbling	
Würfe	Punkte	Sprünge	Punkte	Läufe	Punkte
200	25	130	25	30	25
195	24	126	24	29	24
190	23	122	23	28	23
185	22	118	22	27	22
180	21	114	21	26	21
175	20	110	20	25	20
170	19	107	19	24	19
165	18	104	18	23	18
160	17	101	17	22	17
155	16	98	16	21	16
150	15	95	15	20	15
140	14	92	14	19	14
130	13	89	13	18	13
120	12	86	12	17	12
110	11	83	11	16	11
100	10	80	10	15	10
90	9	76	9	14	9
80	8	72	8	13	8
70	7	68	7	12	7
60	6	64	6	11	6
50	5	60	5	10	5
40	4	56	4	9	4
30	3	52	3	8	3
20	2	48	2	7	2
10	1	weniger	1	6	1

6. Klasse

Basketball		Badminton		Unihockeydribbling	
Körbe	Punkte	Schläge	Punkte	Läufe	Punkte
36	25	150	25	40	25
35	24	145	24	39	24
34	23	140	23	38	23
33	22	135	22	37	22
31	21	130	21	36	21
30	20	125	20	35	20
28	19	120	19	34	19
26	18	115	18	33	18
24	17	110	17	32	17
22	16	105	16	31	16
20	15	100	15	30	15
18	14	95	14	29	14
16	13	90	13	28	13
14	12	85	12	27	12
12	11	80	11	26	11
10	10	75	10	25	10
9	9	70	9	24	9
8	8	65	8	23	8
7	7	60	7	22	7
6	6	55	6	21	6
5	5	50	5	20	5
4	4	40	4	19	4
3	3	30	3	18	3
2	2	20	2	17	2
weniger	1	10	1	weniger	1

Geräteturnen: maximal **75 Punkte** pro Neigungsgruppe
Pro Gerät und Schulkind werden **25 Punkte** vergeben.

Diese erreichten Punkte werden **addiert** und **durch die Anzahl Neigungsgruppen dividiert**, was den Neigungsgruppendurchschnitt ergibt.

Es wird die Ausführung der Turnelemente bewertet und nicht deren Schwierigkeitsgrad.

Kriterien: Technische Richtigkeit der Elemente
Körperspannung
Übungsfluss

Elemente: Jede Übung hat 3 Turnelemente (ausser beim Sprung)
Pro fehlendes Turnelement 5 Punkte Abzug
Pro fehlendes Bereichselement (Einstieg, Mittelteil, Abgang) 3 Punkte Abzug

Crosslauf: maximal **75 Punkte** pro Neigungsgruppe

Die Richtzeit für die Maximalpunktzahl 75 wird in Berücksichtigung der Streckenlänge und -beschaffenheit durch die ausführende Gemeinde definiert. Das Punkteminimum wird durch die langsamste Neigungsgruppendurchschnittszeit definiert.

Beispiel

Klasse X hat 25 Schulkinder und wählt:

Gruppe	Anzahl	Wettkampfauswahl	Wert. 1	Wert. 2	Total NG
NG 1	5 Kinder	Geräte/ Fitness	48	60	108,5
NG 2	6 Kinder	Leichtathletik/ Fitness	50	61	111,0
NG 3	5 Kinder	Cross/ Fitness	65	65	130,0
NG 4	4 Kinder	Geräte/ Leichtathletik	72	68	140,0
NG 5	5 Kinder	Geräte/ Fitness	70	55	125,5
Total					615,0
Klassendurchschnitt			615,0 : 5 =		123,0

Pendelstafette

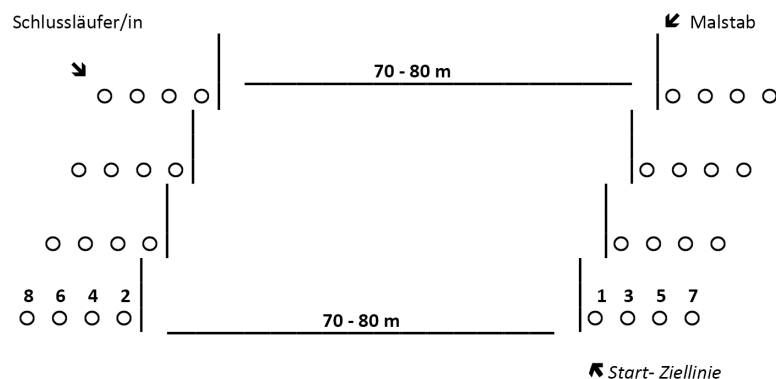
Die Pendelstafette wird als Rahmentätigkeit für alle Schulklassen vor der Rangverkündigung durchgeführt. Sie ist ein eigenständiger Wettkampf.

Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

- Die Schülerinnen und Schüler können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

Bestimmungen Wettkampf

- Anlage:** 8 Gerade Laufbahnen (Länge = 70 - 80 m) auf einem Rasenfeld. Die Übergaberäume werden mit Malstäben markiert.
- Ausführung:** Pro Team starten 8 Jugendliche. Sie laufen je eine Teilstrecke. Die Übergabe erfolgt mit einem Stab. Der Stab muss immer um einen Malstab geführt werden. Der Schlussläufer oder die Schlussläuferin ist mit einem Spielband zu kennzeichnen.
- Wertung:** In Ausscheidungskämpfen werden die Teams im KO-System für den Final-Ausscheidungslauf ermittelt. Die Anzahl der Läufe ist von den Anmeldungen abhängig. Es werden keine Zeiten gemessen. Die Rangierung erfolgt mit einem Einlaufprotokoll.
- Besonderes:** Eine Schulklasse kann mehrere Teams melden.
- Material:** Pro Laufbahn: 2 Malstäbe, 1 Stafettenstab, 1 Bahnnummer, 1 Spielband, Markierungslinien beim Start/Ziel und bei der Übergabe.



Rahmenprogramm

Kompetenzen aus dem Lehrplan

- Die Schülerinnen und Schüler können ...
- ... auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.
 - ... sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
 - ... Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
 - ... sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
 - ... je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.
 - ... Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.
 - ... respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.

Beschreibung Rahmenprogramm

Zwischen den Wettkämpfen gibt es für alle Klassen die Möglichkeit, am Rahmenprogramm teilzunehmen. Dieses ist kein Teil des eigentlichen Wettkampfs, sondern bietet ein vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Mitmachmöglichkeiten.

Das Rahmenprogramm wird in Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Vereinen gestaltet. So erhalten die Kinder die Gelegenheit, neue Sportarten und Bewegungsformen kennenzulernen – ganz ohne Leistungsdruck. Die Angebote sind für alle Niveaus und körperlichen Voraussetzungen geeignet, wobei der Spass an der Bewegung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund stehen.

Ein Highlight des Rahmenprogramms ist die Klassenchallenge, bei der jede Klasse als Team gemeinsam eine Aufgabe meistert. Dabei geht es um Teamgeist, Kreativität und vor allem um Freude an der Bewegung.

Neben sportlichen Aktivitäten bietet das Rahmenprogramm auch Einblicke in die Arbeit der Vereine aus der Region. So können die Kinder entdecken, welche Angebote es in ihrer Nähe gibt – vielleicht ist ja auch etwas dabei, das sie über den Sporttag hinaus begeistert!

