



# Leichtathletik- Teamwettbewerb

## für Klasse 3/4 HH-Nord/Altona/Eimsbüttel

### Termin/Ort:

Am **Mittwoch, 19.06.2019**, ca. 9.00 bis 13.00 Uhr (die genaue Zeit ist abhängig von der Zahl der Meldungen; genauer Zeitplan folgt nach Meldeschluss) in der Jahnkampfbahn (Stadtspark).

### Wettbewerb:

Dieser Wettbewerb ist eine Breitensportliche Veranstaltung für gemischte Klassenmannschaften, bei dem **alle Kinder** zum Einsatz kommen sollen. Die gesamte Klasse kommt zum Wettbewerb, jeder startet mindestens einmal. Pro Disziplin werden mindestens 10 Teilnehmer gewertet (jeweils immer 5 Jungen und 5 Mädchen kommen in die Wertung); teilnehmen dürfen bei Wurf und Sprung jeweils 8 Jungen und Mädchen; in der Staffel sind zwei Staffeln möglich.

Die teilnehmenden Klassen bekommen vor dem Wettbewerb einen Vordruck per E-Mail, auf dem alle Schüler eingetragen werden und per Kreuz vermerkt ist, in welcher Disziplin der jeweilige Schüler startet.

Der Einsatz von Spikes ist bei diesem Wettbewerb nicht gestattet!

### Wertung:

Die Wertung erfolgt für 3. und 4. Klassen getrennt. Jede Klasse erhält eine Urkunde, die jeweils ersten drei erhalten einen Pokal.

### Wettbewerb:

Die Veranstaltung besteht aus folgenden vier Teil-Wettbewerben (Beschreibung s.u.):

30-m-Pendelstaffel + Zonenweitsprung + Flatterball-Weitwurf + Ball-Transportlauf.

Gewertet wird die Zeit bzw. die erreichte Punktzahl. Für jeden Wettbewerb wird eine Rangfolge erstellt (1. Platz = 1 Punkt, 2. Platz = 2 Punkte usw.). Die Mannschaft mit der geringsten Gesamtpunktzahl aus allen vier Wettbewerben hat gewonnen.

### Meldeschluss:

**bis Mittwoch, 10. 06. 2019** (Eingang per Mail) mit Namen der Klasse (keine Einzelnamen, 3a oder 4b reicht!) und der Schule und verantwortlicher Lehrkraft (Mail und Telefonkontakt).

### Meldestelle:

Schulsport-Regionalbeauftragter Peter Stielert. **Mail:** peterstielert@gmx.de , Tel.: 839 850 65

### Betreuung:

Jede Schule ist verantwortlich für die Betreuung ihrer gemeldeten Mannschaften und Begleitpersonen durch Lehrkräfte und für ein sauberes Hinterlassen des Ortes. Es wird keine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände (z.B. Kleidung) übernommen.

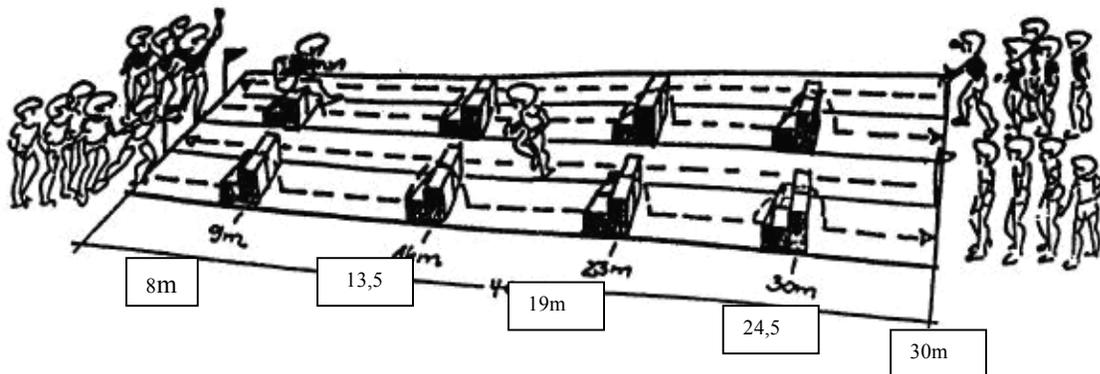
### Kampfrichter/Helfer:

Zur Durchführung benötigen wir Helfer als Kampfrichter und Streckenposten. Bitte jetzt schon daran denken, möglicherweise Eltern, Freunde, Pensionäre und ältere Schüler/innen zu aktivieren. **Jede Schule wird gebeten mindestens einen Helfer pro Klasse zu stellen und möglichst namentlich bis zum Meldeschluss zu nennen.**

## Die vier Stationen:

### 1. 30-m-Pendelstaffel:

Gelaufen werden ein 30-m-Hindernissprint über z.B. Bananenkartons (auf dem Hinweg) und ein 30-m-Flachsprint (auf dem Rückweg) in Form einer Pendelstaffel. Dazu stellt sich je die Hälfte der Mannschaft (Mädchen auf der einen, Jungen auf der anderen Seite) an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal die Hindernis- und einmal die Flachstrecke laufen. **Neu:** Es dürfen zwei Staffeln pro Klasse laufen. Wenn beide regelkonform sind (5 Mädchen und 5 Jungen) wird die bessere Zeit gewertet. Ist eine Staffel nicht regelkonform, so kann sie „just for fun“ außer Konkurrenz mitlaufen.



### 2. Zonenweitsprung:

Die Mannschaft stellt sich hinter dem Ablaufbereich auf (10-12 m vor dem Absprungbereich). Der/Die Springer/in läuft an, springt in eine der Zonen und verlässt nach der Landung die Grube vorn um das Mal herum. Die so erreichten Punkte der Springer/innen werden innerhalb einer Mannschaft addiert. Jede/r hat drei Versuche. **Neu:** Es dürfen acht Jungen und acht Mädchen eingesetzt werden. Die besten 15 Sprünge bei den Mädchen und die besten 15 Sprünge bei den Jungen kommen in die Wertung! **Änderung zur Zeichnung:** Die erste (für 1 Pkt zu überspringende) Zone bleibt bei 1 m, die zweite Zone ist wie die folgenden 50 cm breit.

Meßzone 1 ist 1 m und die folgenden Zonen sind jeweils 0,50 m breit.

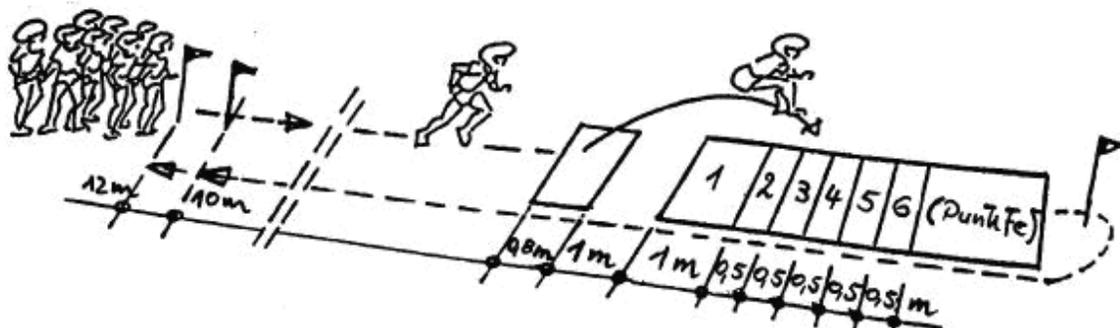
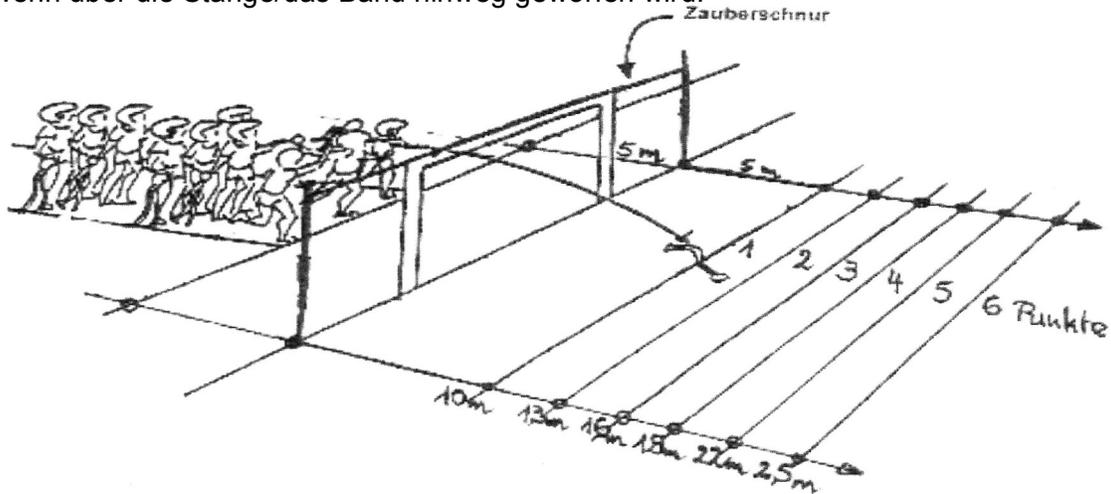


Abb. 2: Zonenweitsprung (nach MEDLER 1992)

### 3. Flutterball-Weitwurf:

Die Mannschaftsmitglieder stehen hinter einem Hindernis an einer festen Abwurflinie, die 5 m davon entfernt ist. Geworfen wird über das Hindernis hinaus in Richtung Platzmitte. Alle Mannschaftsmitglieder haben 3 Versuche. Anlauf ist erlaubt. **Neu:** Es dürfen acht Jungen und acht Mädchen eingesetzt werden. Die besten 15 Würfe bei den Mädchen und die besten 15 Würfe bei den Jungen kommen in die Wertung! **Änderung zur Zeichnung:** 1 Pkt gibt es bereits, wenn über die Stange/das Band hinweg geworfen wird!



### 4. Ball-Transportlauf:

Die Mannschaften (je 5 Jungen und 5 Mädchen) stehen auf einer ca. 160 m langen Umlaufbahn (ein Parcours auf der Zielgeraden, ein zweiter gleichartiger Parcours auf der Gegengeraden). Das Geradenstück ist ca. 75 m lang, die Kurve (um Hürden herum) etwa 5 m breit. Gelaufen wird über einen Zeitraum von 8 Minuten. Während dieser Zeit werden Tennisbälle (immer einer pro Person) transportiert. Vom Startpunkt aus laufen die Schüler/innen eine Runde bis zur Ballablage (= Zählstation), legen den Ball ab und nehmen ca. 3 m weiter an der Aufnahmestation einen neuen Ball, den sie nach einer Runde wieder ablegen usw. Es gewinnt die Mannschaft, die die meisten Bälle transportiert. **Änderung zur Zeichnung:** Die vier Stationen befinden sich alle auf den Geradenstücken, ca. 20 m von den Kurven entfernt. **Achtung:** Läufer dürfen nicht „ausgewechselt“ werden!

