



Jugend trainiert für Olympia

Auszug für Vereine im TNB

Nicolas Sanchez de la Torre

Jugend trainiert

Grundschul- WETTBEWERB



Alle Aufgaben des Grundschulwettbewerbs sind so konzipiert, dass sie die in den meisten Bundesländern üblichen Grundschulklassenstufen 1 bis 4 ansprechen. Sie greifen die elementaren Anforderungen an die (sport-)motorische Entwicklung auf, konzentrieren sich auf die koordinativen Fähigkeiten, ohne die konditionellen Fähigkeiten zu vernachlässigen. Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb schließt damit die noch bestehende Lücke in den schulsportlichen Wettbewerben vor der bereits bundesweit etablierten „Jugend trainiert“-Wettkampfklasse IV.

Die Entscheidung darüber, welche der angebotenen Wettbewerbsaufgaben umgesetzt werden, trifft jede sich anmeldende Gruppe für sich. Um die angestrebte Vielseitigkeit zu erreichen, sind die Aufgaben jedoch so auszuwählen, dass mindestens fünf unterschiedliche sportmotorische Ziele aus mindestens drei Bewegungsfeldern angesteuert werden. Um auf einen Blick eine Übersicht über alle angebotenen Bewegungsaufgaben zu ermöglichen, wurden in einer Matrix die Bewegungsfelder und die allgemeinen (sport-)motorischen Fähigkeiten in Beziehung zueinander gesetzt. Dabei sind die sportmotorischen Ziele in Spalten, die Bewegungsfelder in Zeilen aufgelistet (vgl. Abb. 2).

BEWEGUNGSFELDER	SPORTARTEN
Bewegen an und mit Geräten und Materialien	Turnen Triathlon Leichtathletik
Laufen, Springen, Werfen	Badminton
Bewegen im Wasser	Schwimmen Goalball Tennis
Ruckschlagspiele	Tischtennis Volleyball Rollstuhlbasketball
Parteilball- und Zielschusspiele	Basketball Fußball
Miteinander und gegeneinander kämpfen	Judo Golf Hockey Handball
Fahren, Rollen, Gleiten	Rudern Schneesport
Bewegen im und mit Rhythmus	

Abb. 1

Wettbewerbsaufgaben - Beziehungen von Bewegungsfeldern und sportmotorischen Zielen (Übersichtsmatrix)

		ZIELSETZUNGEN									
		koordinativ					konditionell/energetisch				
BEWEGUNGSFELD		Differenzierungs- fähigkeit	Gleichgewichts- fähigkeit	Kopplungs- fähigkeit	Orientierungs- fähigkeit	Reaktions- fähigkeit	Rhythmisierungs- fähigkeit	Umstellung- fähigkeit	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
		Bewegen an und mit Geräten und Materialien		3, 4, 5	4	1, 2, 4, 5	3		1, 5		2
Laufen, Springen, Werfen		7, 8, 9, 10, 11	12, 13	6, 12, 13	8, 9	6	7, 11	10	8, 9	12, 13	6, 7, 10, 11
Bewegen im Wasser		17	16, 18	17, 19	14, 17, 18, 19		14, 15, 16		15	19	14, 15, 16, 18
Rückschlagspiele		21, 22, 23, 24, 25, 26, 27		23, 25, 26, 27	20, 21, 22, 23, 26, 27	24, 25		20, 24			20, 21, 22
Dartball- und Zielschusspiele		31, 37, 38, 39	33, 34, 35	33, 34, 35	28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38	32, 36	28, 30	29, 31	37	32, 39	28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 38, 39
Miteinander und gegeneinander kämpfen		43	42, 43		40	41, 42		40, 41		41, 42, 43	40
Fahren, Rollen, Gleiten		47	45, 46	47	45, 46, 48	44	48	44		44, 45, 47	46, 48
Bewegen im und mit Rhythmus		49, 50, 51, 52		49, 50			49, 50, 51, 52	51			52

Abb. 2



QR-Code
Übersicht der
Wettbewerbsaufgaben

» Die nachfolgenden Beispiele geben Hinweise auf mögliche Zusammenstellungen. Die Ziffern und/oder Titel der ausgewählten Wettbewerbskarten werden anschließend in die Team-Laufkarten übertragen.

TNB Vorschlag für einen tennisspezifischen Jugendtrainiert für Olympia Wettbewerb in der Grundschule

Bewegungsfeld	koordinativ	konditionell/energetisch
Bewegen an und mit Geräten und Materialien	5	
Laufen, Springen, Werfen	8, 11, 12, 13	8
Rückschlagspiele	20, 21, 22, 23, 24, 25	20, 21
Bewegen im und mit Rhythmus		52

Aus diesen Aufgaben kann man nach der Vorgabe (Aufgaben aus mind.3 Bewegungsfelder) auswählen.

Beispiele:

Drei Aufgaben aus dem Bewegungsfeld Rückschlagspiel, eine Aufgabe aus dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ und eine Aufgabe aus den anderen beiden Bewegungsfeldern.

Zwei Aufgaben aus dem Bewegungsfeld Rückschlagspiel, zwei Aufgabe aus dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ und eine Aufgabe aus den anderen beiden Bewegungsfeldern.

In dem Heft zum Grundschulwettbewerb findet man aber auch viele weitere Aufgabe, die man machen könnte. Dies ist eine mögliche Zusammenstellung mit einem tennisspezifischen Blick.

Der gesamte Wettbewerb ist als Team Wettkampf gedacht. Die Teamgröße hängt von der Klassenstärke ab, man erledigt die Aufgaben im Team.



Teams bilden und Wettbewerbs-ergebnisse ermitteln

Die Anzahl der Kinder in einer Grundschulklasse ist nicht überall gleich. Um den durchführenden Lehrkräften viele Optionen für die Teambildung zu ermöglichen, sind alle Wettbewerbsaufgaben so gestaltet, dass Teams aus vier bis acht Kindern starten können.

Dennoch werden nicht alle realen Klassengrößen eine gleichmäßige Aufteilung zulassen. Für diese Sachverhalte sind auf den Wettkampfkarten entsprechende Lösungsvorschläge formuliert.

Klassenstärke: 20 SchülerInnen und Schüler

Die Anzahl von 20 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von vier Teams mit jeweils fünf Kindern:



Oder fünf Teams mit jeweils vier Kindern:



Klassenstärke: 21 SchülerInnen und Schüler

Die Anzahl von 21 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von drei Teams mit jeweils sieben Kindern:



Klassenstärke: 24 SchülerInnen und Schüler

Die Anzahl von 24 Kindern in einer Klasse ermöglicht die Bildung von drei Teams mit jeweils acht Kindern:



Oder von vier Teams mit jeweils sechs Kindern:



Team-Laufkarte



Jedes Wettbewerbssteam entscheidet sich für einen Teamnamen und bestimmt seine/n Teamkapitän*in.

Beides wird ebenso wie die Namen der übrigen Teammitglieder in die jeweilige Team-Laufkarte eingetragen. Wird der Wettbewerb klassenübergreifend durchgeführt, kann auch die Klassenzugehörigkeit vermerkt werden. Die Start-Nummer wird von der Lehrkraft für jedes einzelne Team eigenständig vergeben.

Außerdem kann die verantwortliche Lehrkraft bereits die ausgewählten Bewegungsaufgaben auf der Karte vermerken. Die erzielten Leistungen werden dann an den Wettbewerbsstationen eingetragen.

Nach Beendigung aller fünf Wettbewerbsaufgaben gibt das Team seine Team-Laufkarte zur Auswertung und Ermittlung des Gesamtergebnisses ab.

Für die Rückmeldung an die Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) wird das Gesamtergebnis auf den Melde- und Dokumentationsbogen übertragen und dieser anschließend an die Geschäftsstelle der DSSS übermittelt.

Eine kopierfähige Vorlage der Team-Laufkarte finden Sie auf S. 152 sowie unter folgendem QR-Code.



QR-Code
Kopiervorlage der
Teamlaufkarte



20

 	<h2 style="color: #0070C0;">Team-Laufkarte</h2>	
Name des Teams: <u>Hüpfende Kommas</u>		Start-Nr.: <u>11</u>
Anzahl der Teammitglieder: <u>6</u>		Klasse: <u>4b</u>
<p style="text-align: right;">Teamkapitän*in: <u>Eileen Black</u></p> <p style="text-align: right;">Weitere Teammitglieder: <u>Jakob Weiß</u></p> <p style="text-align: right;"><u>Melitta Blanco</u></p> <p style="text-align: right;"><u>Mustafa Mavi</u></p> <p style="text-align: right;"><u>Rosa Azzuro</u></p> <p style="text-align: right;"><u>Maximilian Grün</u></p>		
Bewegungsaufgabe	Leistung/Teamergebnis	Auswertung (Platziffer)
<u>22 - Fußballspiel</u>	<u>19 Berührungen</u>	<u>8</u>
<u>26 - Tischtennis-Postspiel</u>	<u>04:30,00 Min.</u>	<u>3</u>
<u>43 - Mattenschieben</u>	<u>2 Pkt.</u>	<u>5</u>
<u>44 - Och am Berg</u>	<u>32</u>	<u>9</u>
<u>52 - Koordinationsstaffel</u>	<u>2:26,30Min.</u>	<u>11</u>
<h3 style="color: #0070C0;">Auswertung</h3>		
Summe Platziffern <u>36</u>	Gesamtergebnis <u>5</u>	
		

Auswertung

Der „Jugend trainiert“-Grundschulwettbewerb kann als Klassen-, Klassenverbands- oder schulübergreifender Wettbewerb durchgeführt werden. Es ist jedoch immer vorgesehen, dass alle Schüler*innen an der Veranstaltung beteiligt und gewertet werden. Die folgende Tabelle gibt ein Beispiel für einen jahrgangsumfassenden Wettbewerb.



Vorschlag zur Ermittlung des Siegerteams:

Die Teams der Klasse 3a bringen die Platzziffern 61 + 39 + 57 + 33 ein. Das macht zusammen 190. Die Klasse 3b erreicht die Platzziffern 32 + 47 + 51 + 39 und damit eine Gesamtpunktzahl von 169. Die Teams der Klasse 3c erreichten die Platzziffern 36 + 51 + 37 + 42, die aufaddiert eine Summe von 166 ergeben. Die Teams der 3d schließen mit den Platzziffern 48 + 6 + 37 + 22 ab, macht zusammen 113.

Damit hat die Klasse 3d den Wettbewerb gewonnen, Platz 2 belegt die Klasse 3c vor der Klasse 3b und der Klasse 3a.

Alternative:

Das Team „Profis“ aus der Klasse 3d hat die beste Platzziffer aller Teams und hat den Wettbewerb gewonnen. Danach folgt das Team „Gazellen“, ebenfalls aus der 3d, auf Rang 2 des Wettbewerbs. Drittplatziertes Team sind die „Lions“ aus der Klasse 3b.

Wir empfehlen, den zuerst dargestellten Weg für die Auswertung anzuwenden, damit innerhalb der Klassen heterogene Teams gebildet werden und nicht alle Schüler*innen, die vermeintlich Siegerpotenzial haben, in einem Team zusammenspielen und in einem weiteren Team alle Außenseiter*innen und motorisch geringer begabten Schüler*innen gesammelt werden.

Eine analoge Auswertung empfehlen wir auch für den Vergleich zwischen mehreren Schulen. Eine kopierfähige Vorlage der Auswertungstabelle finden Sie auf S. 153 sowie unter folgendem QR-Code.



QR-Code
Kopiervorlage der
Auswertungstabelle

Grundschulwettbewerb		WK 22 - Luftballonspiel		WK 26 - Tischtennis-Postspiel		WK 43 - Mattenschieben		WK 44 - Ochs am Berg		WK 52 - Koordinationsstaffel		Summe Platzziffern (Platzziffer)	Gesamtergebnis
Klasse	Team (Name)	Pkt./Zell	Platzierung	Pkt./Zell	Platzierung	Pkt./Zell	Platzierung	Pkt./Zell	Platzierung	Pkt./Zell	Platzierung		
3a	Adler	8	15	6:38,33	14	0	12	34	8	2:37,82	12	61	16
	Flinke Wölfe	20	7	5:04,01	9	2	5	28	13	2:11,98	5	39	8
	Schnelle Füchse	18	10	5:16,17	10	0	12	25	15	2:22,57	10	57	15
	Füchse	9	14	4:45,06	6	4	1	39	6	2:15,14	6	33	4
3b	Lions	42	2	6:19,92	12	0	12	40	4	2:06,46	2	32	5
	Bodo-Team	15	12	5:47,13	11	4	1	36	7	3:50,72	16	47	11
	Monkey	5	16	7:02,11	15	2	5	44	1	3:11,00	14	51	13
	Wasserfrauen	16	11	4:55,06	8	2	5	42	2	2:50,36	13	39	8
3c	Talenköpfe	19	8	4:30,00	3	2	5	32	9	2:26,30	11	36	5
	Flotte Igel	14	13	6:35,03	13	2	5	28	13	2:16,81	7	51	13
	Speedies	27	3	7:04,55	16	2	5	32	9	2:09,34	4	37	6
	Five Lions	23	6	4:50,03	7	2	5	23	16	2:21,67	8	42	10
3d	Feuerfrösche	25	4	4:43,01	5	0	12	30	12	3:33,15	15	48	12
	Profis	52	1	3:12,52	1	4	1	42	2	1:48,09	1	6	1
	Cooler Girls	19	8	4:34,07	4	0	12	40	4	2:21,78	9	37	6
	Gazellen	24	5	3:55,06	2	4	1	31	11	2:07,81	3	22	2

Am Grundschulwettbewerb haben die vier dritten Klassen teilgenommen. Die Grundschule hat die Wettbewerbskarten 22, 26, 43, 44 und 52 ausgewählt. Jedes Team ist an allen fünf Stationen gewesen und hat die erzielten Ergebnisse in seiner Laufkarte vermerken lassen. Die Wettbewerbsleitung hat bei der Auswertung die Ergebnisse in die Tabelle übertragen und jede Wettbewerbsaufgabe für sich gewertet. Die dabei erreichten Platzierungen wurden addiert (Platzziffern) und in ein Gesamtergebnis übertragen. Gewonnen haben die „Profis“ aus der 3d. Ob es eine Klassenwertung geben soll, bleibt in der Entscheidung der ausrichtenden Schule.

Vorteile des JTFO Grundschulwettbewerbs:

1. Team Wettkampf
2. Es sind Aufgaben für jedes Kind dabei
3. Alle Kinder bleiben von Beginn an bis zum Schluss aktiv dabei
4. Variationen der Aufgaben Kombinationen sehr groß
5. Die Schulen könnten diesen auch selbstständig durchführen
6. Er kann im Verein oder auf dem Schulgelände stattfinden
7. Der Grundschulwettbewerb hat landesweite Sponsoren und Partner
8. In der Aufgabe 24 könnte man eine Low T Ball Anlage nutzen
9. In der Aufgabe 23 könnte man ein Kleinfeldnetz nutzen



Für alle, die am Grundschulwettbewerb teilnehmen, gibt es eine tolle Aktion von der Deutschen Bahn – unserem Gründungspartner. Unter dem Motto „Zeigt uns euren Sportspass!“ küren wir die besten Sportfotos, die bei der Durchführung der Übungen entstanden sind. Zu gewinnen gibt es 50 tolle Sport-Pakete – bestehend aus Rollbrettern, Hütchen und Leibchen für den alltäglichen Gebrauch im Sportunterricht.

Alle Informationen findet ihr auf folgender Seite:

[ZEIGT UNS EUREN SPORTSPASS!](#)



Bewegungsfeld
Bewegen an und mit Geräten
und Materialien

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
Rhythmisierungsfähigkeit



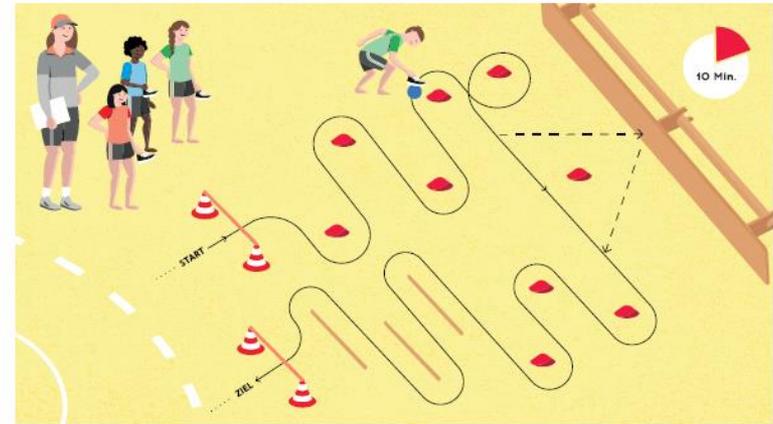
**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/schuhball-staffel



Wettbewerbsaufgabe

Schuhball-Staffel



Ablauf/Organisation

- Die Kinder nehmen bei dieser Wendestaffel einen Schuh (Sportschuh oder Straßenschuh), mit dem sie einen Gymnastikball durch den Parcours führen. Dabei darf nur die Sohle des Schuhs den Ball berühren.
- Nach dem Startkommando springt das erste Kind über die Stange, die auf zwei Gegenständen (z. B. Hütchen oder Medizinbällen) liegt, und führt den Ball unter der Stange durch. Anschließend führt es den Ball durch den Slalom aus vier Hütchen und läuft einen ganzen Kreis um das fünfte Hütchen. Dann passt es den Ball mit seinem Schuh gegen die liegende Langbank und nimmt ihn hinter dem sechsten Hütchen wieder auf, um ihn anschließend im Slalom durch die weiteren Hütchen und die drei liegenden Stangen zu führen. Die Stange am Ende des Parcours überspringt es wieder, wobei es den Ball unter der Stange durchführt. Anschließend passt es den Ball zum nächsten Kind, das den Parcours durchläuft.
- Nach 10 Min. wird der Durchgang durch ein Signal/Kommando (z. B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Jedes Kind, das die Hindernisse im Parcours korrekt umläuft, erhält 1 Punkt.
- Bei Abweichungen vom vorgegebenen Weg muss auf den Parcours zurückgekehrt werden.

Materialien

- 4 Gegenstände (zum Aufbau der Start- und Zielstangen)
- 9 Hütchen
- 5 Stangen
- 1 Langbank
- 1 Gymnastikball
- 1 Schuh für jedes Kind

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Helfer*Innen

- 1-2 Helfer*Innen für die Kontrolle der Bewegungen im Parcours, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung
- Nehmen Kinder mit Förderbedarf „Sehen“ am Wettbewerb teil, kann auch mit einem Klingelball (Ø 16 cm/19 cm) gespielt werden.



Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,
Ausdauer



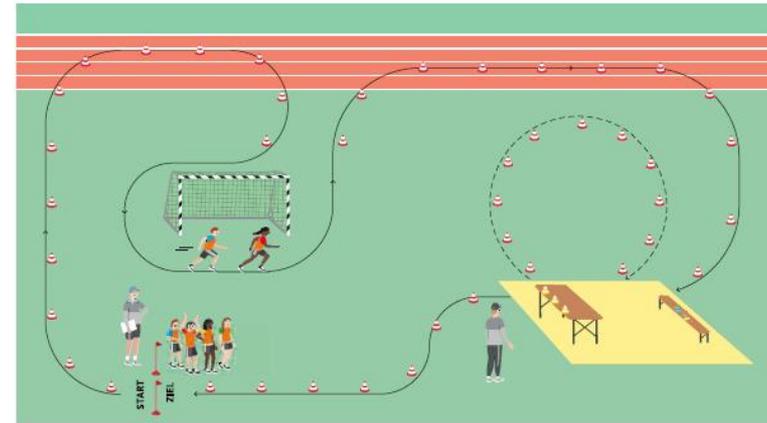
**Grundscho-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
[www.jugendtrainiert.com/grundscho-
wettbewerb/biathlon-staffel](http://www.jugendtrainiert.com/grundscho-
wettbewerb/biathlon-staffel)



Wettbewerbsaufgabe

Biathlon-Staffel



Ablauf/Organisation

- Es wird eine etwa 200–300 m lange Laufrunde markiert, in deren Verlauf für das Team eine Wurfstation mit drei gleichen Zielen aufgebaut wird. 2–3 m davor werden sechs gleiche Wurfgeräte bereitgelegt. Zusätzlich wird eine Strafrunde (ca. 20–30 m) markiert.
- Von jedem Team werden drei Laufteams gebildet, die sich aus jeweils zwei bis drei Kindern zusammensetzen, die gemeinsam laufen. Bei Teams, die nur aus vier bis fünf Kindern bestehen, müssen Kinder doppelt in den Laufteams eingesetzt werden. Das erste Laufteam startet auf ein Startkommando.
- Die Kinder eines Laufteams werfen an der Wurfstation die sechs Wurfgeräte, um möglichst alle Ziele zu treffen. Dabei hat jedes Kind die gleiche Anzahl von Würfen.
- Es darf erst geworfen werden, wenn alle Kinder des Laufteams an der Wurfstation angekommen sind. Für jedes Ziel, das nach den sechs Würfen stehen bleibt, muss das Laufteam gemeinsam eine Strafrunde absolvieren.
- Nachdem das Laufteam die Laufrunde zweimal durchlaufen hat, schickt es durch Abschlagen das nächste Laufteam auf die Strecke.
- Die Länge der Lauf- und Strafrunden sowie die Art der Ziele und der Wurfgeräte kann die ausrichtende Schule den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anpassen. Die Gesamtlänge der Laufstrecke eines Laufteams beträgt etwa 400–600 m.

Leistungsermittlung

- Die Laufzeit wird ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des dritten Lauf-Teams die Ziellinie überquert.

Materialien

- Wegemarkierungen (z. B. Hütchen, Hürden)
- 1 Wurfstation (z. B. Festzeltgarnitur)
- 3 Ziele (z. B. Hütchen)
- 6 Wurfgeräte (z. B. Sandsäckchen, Tennis-, Gymnastikbälle)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Lauffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Wechsel, das Zählen der Runden, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung
- 1 Helfer*in an der Wurfstation und zum Einweisen in die Strafrunde



Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit,
Schnelligkeit



**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/einbeinhuepfer-staffel



Wettbewerbsaufgabe

Einbeinhüpf-Staffel



Ablauf/Organisation

- Mit 20 Reifen (zwei Farben, Farbwechsel nach zehn Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) wird ein Parcours ausgelegt. Der Startbereich wird markiert.
- Der Start erfolgt auf ein Startkommando.
- Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten zehn Reifen auf dem einen, die nächsten zehn Reifen auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- Nach 3 Min. wird der Durchgang durch ein Signal/ Kommando (z. B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Kind 1 Punkt.
- Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - ... der Boden im Reifen mit dem falschen Fuß berührt wird.
 - ... der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.
- Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

Materialien

- 20 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 10 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60–70 cm
- 2 Markierungen für den Startbereich (z. B. Stangen oder Hütchen)

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Sporthalle, Schulhof, Sportplatz)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der Sprungfolge, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

12

Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Kraft



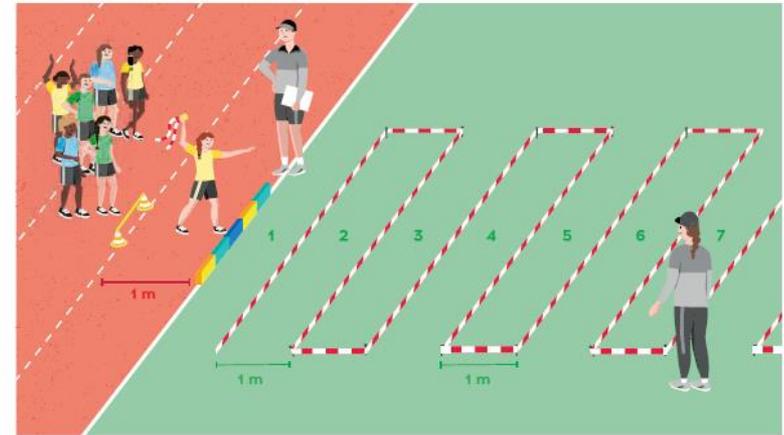
Grundschul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/zonenwurf-aus-dem-stand



Wettbewerbsaufgabe

Zonenwurf aus dem Stand



Ablauf/Organisation

- Es wird ein Zielbereich mit 1 m breiten Wurfzonen ab der Abwurflinie markiert. Jede Zone entspricht 1 Punkt (siehe Abb.).
- Mit Hütchen wird der Wurf- vom Wartebereich getrennt.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät aus dem Stand so weit wie möglich. Die Wurfzone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Jedes Team hat 30 Versuche. Jedes Kind muss mindestens dreimal werfen.

Leistungsermittlung

- Für die erreichte Wurfzone erhält das Kind bei jedem Wurf die entsprechenden Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.
- Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - ... die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.
 - ... der Abwurfbereich nach dem Wurf nicht nach hinten verlassen wird.
 - ... nicht aus dem Stand geworfen wird.
- Der Wurf ist gültig, wenn die Geräte neben dem Zielfeld landen. Er wird entsprechend den (gedachten) Verlängerungen der jeweiligen Zone gewertet.
- Würfe, die nicht der vorgegebenen Bewegungsausführung entsprechen, können wiederholt werden.

Materialien

- Wurfgerät (Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Koosh-Ball, Wurfstab, Wurftrakte)
- 1 Zielfeld (15 m x 30 m)
- 2 Begrenzungsmarkierungen (Hütchen o. Ä.)
- Zonenmarkierung (z. B. Flatterband und Heringe; in Hallen: Klebeband und/oder Hütchen)

Sportstätte

- Bewegungs- und Wurffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Wertung

- Die besten 25 erzielten Punktzahlen des Teams werden addiert und bilden das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Abwurfkontrolle, die Ansage der Weiten und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zur Punktermittlung und Zurückbeförderung der Wurfgeräte



Bewegungsfeld
Laufen, Springen, Werfen

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Kraft



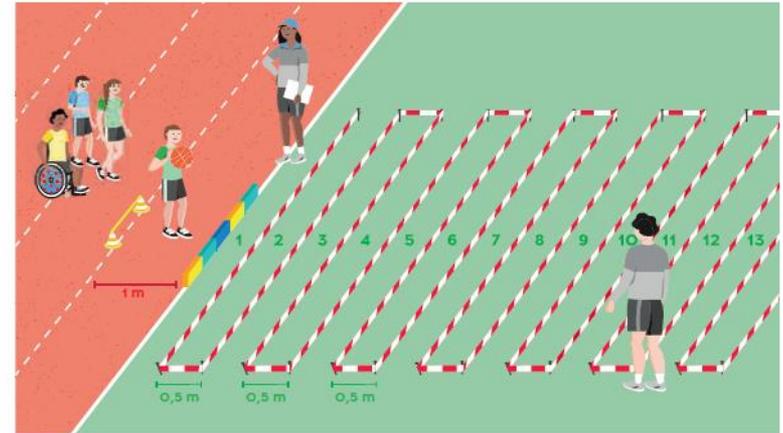
Grundschul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/beidarmiger-stoss



Wettbewerbsaufgabe

Beidarmiger Stoß



Ablauf/Organisation

- Es wird ein Zielbereich mit 0,5 m breiten Zonen ab der Abstoßlinie markiert. Jede Zone entspricht 1 Punkt (siehe Abb.).
- Mit Hütchen wird der Stoß- vom Wartebereich getrennt.
- Die Kinder stoßen das Gerät aus dem Stand beidhändig nach vorn. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Jedes Team hat 30 Versuche. Jedes Kind muss mindestens dreimal stoßen.

Leistungsermittlung

- Für die erreichte Zone erhält das Kind bei jedem Stoß die entsprechenden Punkte: Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.
- Der Stoß ist ungültig, wenn ...
... die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.
... der Abstoßbereich nach dem Stoß nicht nach hinten verlassen wird.
... nicht aus dem Stand gestoßen wird.
- Der Stoß ist gültig, wenn die Geräte neben dem Zielfeld landen. Er wird entsprechend den (gedachten) Verlängerungen der jeweiligen Zone gewertet.
- Stöße, die nicht der vorgegebenen Bewegungsabführung entsprechen, können wiederholt werden.

Materialien

- 0,5–1 kg schweres Stoßgerät (z.B. Basket- oder Medizinball)
- 1 Zielfeld (10 m x 8 m)
- 2 Begrenzungsmarkierungen (Hütchen o.Ä.)
- Zonenmarkierung (z. B. Flatterband und Heringe; in Hallen: Klebeband und/oder Hütchen)

Wertung

- Die besten 25 erzielten Punktzahlen des Teams werden addiert und bilden das Teamergebnis.

Sportstätte

- Bewegungs- und Wurffläche (Sportplatz, Schulhof, Sporthalle)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Abstoßkontrolle, die Ansage der Weiten und die Protokollführung
- 1 Helfer*in zur Punktermittlung und Zurückbeförderung der Stoßgeräte



Bewegungsfeld
Rückschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit,
Schnelligkeit



**Grundschul-
WETTBEWERB**

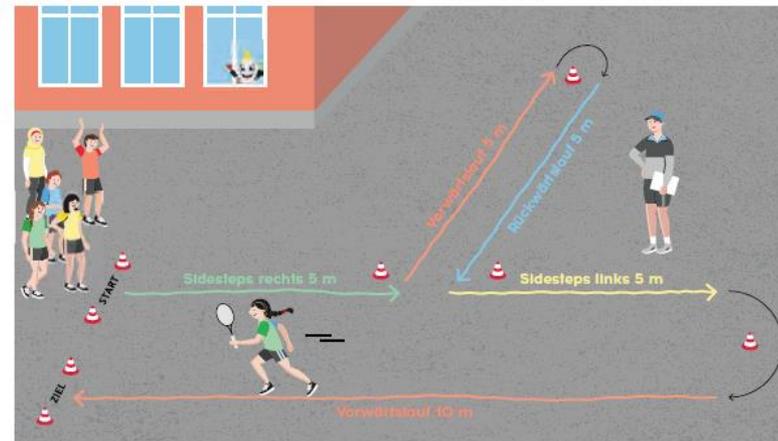
Link/QR-Code

www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/vorwaerts-rueckwaerts-seitwaerts



Wettbewerbsaufgabe

Vorwärts - Rückwärts - Seitwärts



Ablauf/Organisation

- In Form einer Wendestaffel sollen die Teams eine vorgegebene Laufstrecke mit vorgegebenen Bewegungsformen zurücklegen.
- Auf ein Startkommando startet das erste Kind mit einem Schläger in einer Hand.
- Die Laufstrecke beinhaltet zu Beginn Sidesteps (rechts), einen Vorwärts- sowie Rückwärtslauf, eine halbe Drehung mit anschließenden Sidesteps (links) und einen abschließenden Sprint (vorwärts) ins Ziel zum Wechsel.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe des Schlägers.
- Die Laufstrecke muss vom Team achtmal durchlaufen werden.
- Jedes Kind startet mindestens einmal.

Leistungsermittlung

- Die Laufzeit des Teams wird ermittelt und notiert.
- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des Teams die Ziellinie überquert.

Materialien

- Start- und Zielmarkierung (Hütchen o.Ä.)
- Hütchen und Klebeband für Bodenmarkierungen zur Anzeige der Änderung der Bewegungsrichtung
- 1 Schläger (z.B. Badminton- oder Kindertennisschläger)

Sportstätte

- Bewegungsfläche (Schulhof, Sporthalle, Sportplatz)

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Helfer*Innen

- 1-2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

21

Bewegungsfeld
Ruckschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,
Schnelligkeit



Grundschul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/ballsammler



Wettbewerbsaufgabe

Ballsammler



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Einsammelstaffel werden in der Vorbereitung acht Tennisringe im Spielfeld ausgelegt und ein Sammelbehälter wird an der Startlinie platziert. In jedem Tennisring befindet sich jeweils ein Tennisball.
- Das Team verabredet die Reihenfolge der startenden Kinder sowie welches Kind welchen Tennisball einsammelt.
- Das erste Kind des Teams sprintet auf ein Startkommando zu einem der Tennisbälle, um diesen aufzunehmen und im Sammelbehälter abzulegen.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt ist das jeweils nächste Kind an der Reihe. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an. Es wird so lange gelaufen, bis alle Tennisbälle eingesammelt wurden.
- Jedes Kind wird mindestens einmal eingesetzt.

Leistungsermittlung

- Die Zeit, die das Team für das Einsammeln aller Tennisbälle benötigt, wird ermittelt.

Materialien

- 1 Sammelbehälter (z.B. Reifen, Schüssel, umgedrehter Kasten)
- 8 Tennisbälle und 8 Tennisringe
- Hüthen zur Markierung der Startlinie

Wertung

- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- Spielfläche: ca. 9 m x 9 m (Sporthalle [halbes Volleyballfeld], Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz, Rasen)

Helfer*Innen

- 1-2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die einzusammelnden Gegenstände können variiert werden: z.B. Medizin-, Tischtennis-, Gymnastikbälle oder ein Materialmix.

22

Bewegungsfeld
Rückschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,
Schnelligkeit



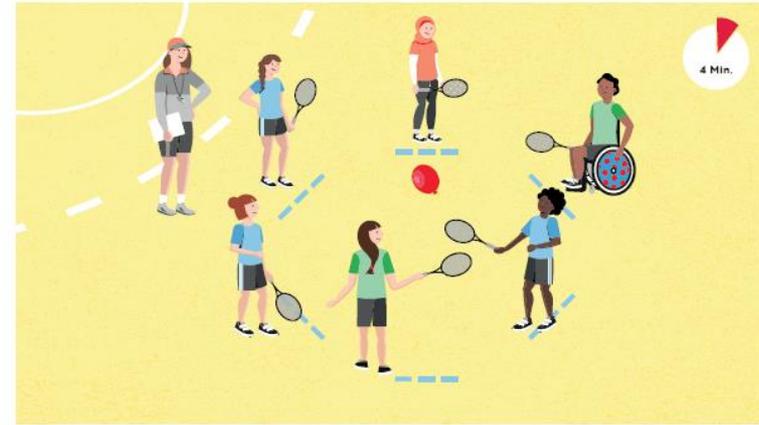
**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/luftballon-spiel



Wettbewerbsaufgabe

Luftballon-Spiel



Ablauf/Organisation

- Die Kinder versuchen, im Kreis stehend, einen Luftballon möglichst oft fehlerfrei hochzuschlagen.
- Sie legen vorab eine Reihenfolge fest, die verbindlich eingehalten werden muss.
- Auf ein Startkommando schlägt das erste Kind den Luftballon in der Kreismitte mit der Hand nach oben und macht für das nächstfolgende Kind Platz. In der festgelegten Reihenfolge schlagen alle Kinder den Ballon mit der Hand nach oben.
- Berührt der Luftballon den Boden, beginnt das Kind, das den Ballon nicht mehr erreichen konnte, den nächsten Versuch.
- Die Reihenfolge beim Hochschlagen wird so lange wiederholt, bis nach 4 Min. der Wettbewerb durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet wird.

Leistungsermittlung

- Ermittelt wird die höchste Anzahl fehlerloser Luftballonberührungen der Kinder hintereinander. Für jeden erfolgreichen Ballonkontakt der Kinder in der richtigen Reihenfolge wird 1 Punkt vergeben.
- Die Kinder müssen neu zu zählen beginnen, wenn ...
... der Luftballon den Boden berührt.
... ein Kind mehr als einmal direkt hintereinander den Luftballon berührt.

Materialien

- Klebeband oder Hütchen zur Kreismarkierung
- 1 Luftballon (plus zusätzliche Luftballons als Ersatz)
- evtl. Badminton- oder ähnlich leichte Schläger

Sportstätte

- windgeschützte Spielfläche (Sporthalle, Aula, Foyer)

Wertung

- Die erreichte Anzahl der Punkte ergibt das Teamergebnis.

Helfer*innen

- 1-2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Je nach Bedarf und Leistungsstand der Kinder kann die Anzahl der Ballonkontakte hintereinander für ein Kind auf 2 oder 3 erhöht werden.
- Zur Steigerung der Anforderung können wahlweise auch leichte Schläger eingesetzt werden.

23

Bewegungsfeld
Rückschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
Orientierungsfähigkeit



**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/salom-mit-schlaeger-und-ball



Wettbewerbsaufgabe

Slalom mit Schläger und Ball



Ablauf/Organisation

- Das Team absolviert eine Pendelstaffel durch einen Slalomparcours.
- Das erste Kind beginnt auf ein Startkommando. Dabei balanciert es mit Hilfe eines Schlägers einen Ball auf dem Schlägerkopf oder prellt den Ball.
- Am Ende des Parcours werden der Ball und der Schläger an das nächste Kind übergeben. Danach löst das nächste Kind die Bewegungsaufgabe usw.
- Fällt der Ball vom Schläger, wird er schnellstmöglich wieder aufgenommen, um ab dem Punkt des Ballverlusts den Parcours weiter zu durchlaufen.
- Nach 4 Min. wird die Staffel durch ein Signal/Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Slalombahn erhält das Team 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Team, wenn ein Kind beim Durchlaufen des Slalomparcours Hütchen auslässt.

Materialien

- 1 Schläger (Kindertennis-, Tischtennis- oder Badmintonschläger)
- 1 Ball (Tennis-, Tischtennis-, Badminton- oder Softball)
- 5–8 Slalommarkierungen (Hütchen oder Slalomstangen)
- Hütchen zur Markierung der Startlinie

Sportstätte

- ebene Spielfläche: ca. 3 m x 8 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz)

Helfer*innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Wertung

- Die erreichte Anzahl der Punkte ergibt das Teamergebnis.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Je nach Leistungsstand der Kinder können der Parcours sowie die Bewegungsaufgaben angepasst werden.
- Für Kinder mit dem Förderschwerpunkt „Sehen“ kann ein Klingelball, ein Wasserball oder ein Ball mit grellen Farben eingesetzt werden.
- Bei vestibulären Beeinträchtigungen bieten sich größere (etwas trägere) Bälle an.

24

Bewegungsfeld
Rückschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit



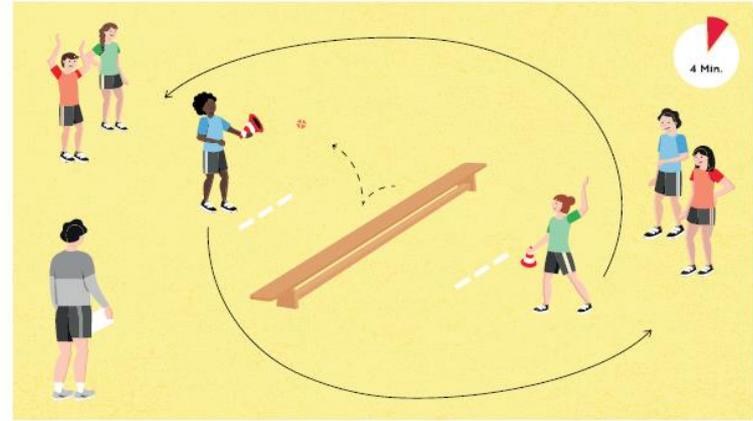
**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/huetchenball



Wettbewerbsaufgabe

Hütchenball



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Pendelstaffel muss ein Tennisball über ein Hindernis zu einem Mitspielenden geworfen werden.
- Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder beider Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen beiden Gruppen steht eine Langbank als Hindernis.
- Auf ein Startkommando wirft das erste Kind den Tennisball über das Hindernis zum gegenüberstehenden Kind, wobei der Ball einmal hinter dem Hindernis aufspringen soll. Das gegenüberstehende Kind versucht den Ball nach dem Aufspringen mit einem Hütchen aufzufangen. Das „Werferkind“ läuft nach dem Wurf zur gegenüberstehenden Gruppe und stellt sich hinten in die Reihe. Nun ist das „Fängerkind“ an der Reihe und wird zum „Werferkind“ usw. Das Fanghütchen verbleibt in der Gruppe, so dass es nach jedem Wurf an das folgende „Fängerkind“ übergeben wird.

- Nach 4 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z.B. Pfiff) beendet.
- Bei einer ungeraden Anzahl der Teammitglieder wird auf der Seite mit mehr Kindern gestartet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel (Ballabspiel plus -annahme) erhält das Paar 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Paar, wenn ...
... der Ball nicht aufspringt.
... der Ball vor dem Hindernis aufspringt.
... der Ball mehr als einmal aufspringt.
... der Ball nicht mit dem Hütchen gefangen wird.

Materialien

- 2 Fanghütchen (z.B. kleine Pylonen)
- 1 Tennisball (alternativ: 1 kleiner, springfähiger Ball)
- Hütchen als Abwurfmarkierung
- 1 Langbank (alternativ: 1 Tennisnetz oder 1 gespanntes Absperrband)
- Abwurf- und Fangzonenmarkierungen (z.B. Klebebänder)

Wertung

- Die Punkte aller Paare des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- Spielfläche: ca. 4 m x 15 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz, Rasen)

Helfer*Innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- ggf. zusätzliche Hilfsmittel, um visuelle und/oder vestibuläre Beeinträchtigungen auszugleichen (z. B. Klingelball, Ball mit greller Farbe, größere Pylone)



Bewegungsfeld
Rückschlagspiele

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
Reaktionfähigkeit



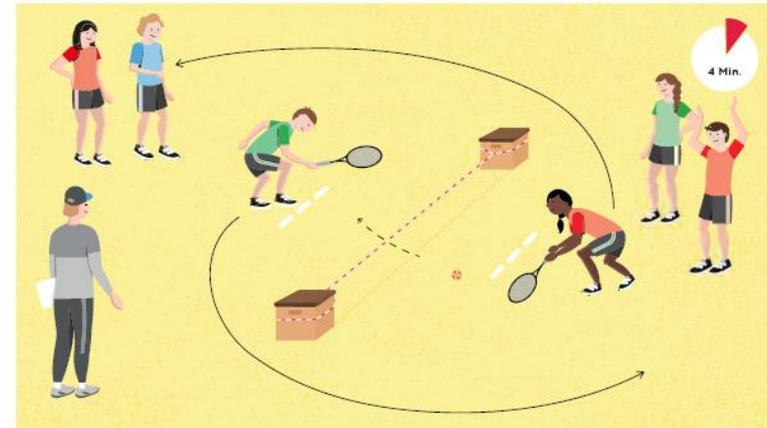
**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/tennisball-stopper



Wettbewerbsaufgabe

Tennisball-Stopper



Ablauf/Organisation

- Bei dieser Pendelstaffel muss ein Tennisball mit Hilfe eines Schlägers unter einem Hindernis zu einem anderen Kind gepasst werden.
- Das Team wird in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder beider Gruppen stehen sich gegenüber. Zwischen beiden Gruppen wird eine Schnur gespannt.
- Auf ein Startkommando „schlenzt“ das erste Kind den Tennisball unter der Schnur zum gegenüberstehenden Kind. Das gegenüberstehende Kind versucht den ankommenden Ball mit dem Tennisschlägerkopf abzustoppen. Das abspielende Kind läuft nach dem Schlenzen zur gegenüberstehenden Gruppe und stellt sich hinten in die Reihe. Nun ist das Kind, das den Ball angenommen hat, an der Reihe und wird zum abspielenden Kind usw. Der Schläger verbleibt in der Gruppe, so dass er nach dem Zuspield an das folgende Kind zur Ballannahme übergeben wird.

- Nach 4 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z. B. Pfiff) beendet.
- Bei einer ungeraden Anzahl der Teammitglieder wird auf der Seite mit mehr Kindern gestartet.

Leistungsermittlung

- Für jeden erfolgreichen Ballwechsel (Ballabspiel plus -annahme) erhält das Paar 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Paar, wenn der Ball nicht mit dem Schläger gespielt bzw. gestoppt wurde.

Materialien

- 1 Schnur (Zauberschnur, Absperband o. Ä.)
- 2 Befestigungsmöglichkeiten für die Schnur (z. B. kleine Turnkästen)
- 2 Kindertennisschläger
- 1 Tennisball oder 1 Softball
- Markierungen für „Abschlag“ und Annahmelinien (z. B. Klebebänder)

Wertung

- Die Punkte aller Paare des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Spielfläche: ca. 4 m x 15 m (Sporthalle, Sportplatz, Hartplatz, Tennisplatz)

Helfer*Innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für Kinder mit Seh- oder Orientierungsschwäche können mit Klebebändern zur Unterstützung Wegemarkierungen aufgebracht werden.
- ggf. zusätzliche Hilfsmittel, um visuelle und/oder vestibuläre Beeinträchtigungen auszugleichen (z. B. Klingelball, Wasserball, Ball mit greller Farbe)



Bewegungsfeld
Fahren, Rollen, Gleiten

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,
Schnelligkeit



**Grundschul-
WETTBEWERB**

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/teppichfliesen-staffel



Wettbewerbsaufgabe

Teppichfliesen-Staffel



Ablauf/Organisation

- Zum Start bei dieser Wendestaffel steht das Team vor dem Parcours (Slalom, Schlupftore).
- Das erste Kind steht mit jeweils einem Fuß auf je einer Teppichfliese. Auf ein Startkommando gleitet es durch den Parcours.
- An der Wendemarkierung angekommen, bestreitet es ohne Hindernisse den Rückweg.
- Der Wechsel am Ziel/Start erfolgt durch die Übergabe der Teppichfliesen hinter der Ziellinie.
- Alle Kinder des Teams müssen mindestens einmal eingesetzt werden.
- Nach 7 Min. wird der Wettbewerb durch ein Signal/ Kommando (z.B. Pfiff) beendet.

Leistungsermittlung

- Für jede erfolgreich absolvierte Runde erhält das Kind 1 Punkt.
- Das Kind erhält keinen Punkt, wenn ...
 - ... es ein Hindernis berührt.
 - ... die Wendemarkierung nicht umrundet wird.

Materialien

- 3 Slalomstangen
- 2 Schlupftore (ca. Schulterhöhe der Kinder)
- Hütchen zur Start-, Ziel- und Wendemarkierung
- 2 Teppichfliesen

Wertung

- Die Punkte aller Kinder werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Bewegungsfläche (Sporthalle, Aula)

Helfer*Innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle der Bewegungsausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlussignal und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Bewegungsformen auf den Teppichfliesen können variiert werden:
 - beide Hände auf einer Teppichfliese
 - jede Hand auf einer Teppichfliese
 - ein Fuß auf einer Teppichfliese (Rollerfahren)



Bewegungsfeld
Bewegen im und mit Rhythmus

Koordinative/Konditionelle Zielsetzung
Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Schnelligkeit



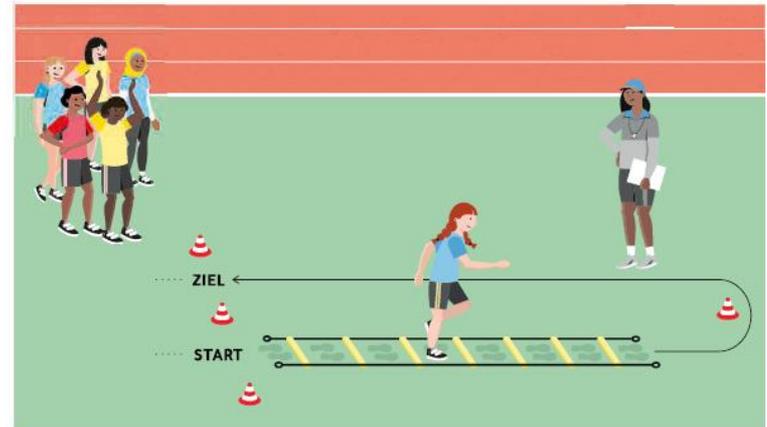
Grundschul-
WETTBEWERB

Link/QR-Code
www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb/koordinationsstaffel



Wettbewerbsaufgabe

Koordinationsstaffel



Ablauf/Organisation

- Die Wendestaffel besteht aus einem Rhythmus- und einem Sprintteil.
- Das Team steht zu Beginn in einer Reihe hinter der Koordinationsleiter. Die Startlinie ist durch zwei Hütchen markiert.
- Die Länge der Koordinationsleiter ist variabel. Es sollten mindestens fünf Lauffelder vorhanden sein.
- Nach dem Startkommando startet das erste Kind, um alle Lauffelder möglichst schnell mit jeweils zwei Bodenkontakten zu durchlaufen.
- Sobald das Kind die Aufgabe durch die Koordinationsleiter ausgeführt hat, läuft es um eine Wendemarkierung herum und sprintet ohne Durchlaufen der Koordinationsleiter zurück.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind durch die Koordinationsleiter geschickt.
- Jedes Team muss 16 Durchläufe absolvieren, jedes Kind muss mindestens zwei Durchläufe durchführen.

Leistungsermittlung

- Die Zeit wird gestoppt, sobald das letzte Kind des Teams die Ziellinie überquert.
- Zeitzuschläge gibt es für ...
 - ... Schrittfehler innerhalb und außerhalb der Koordinationsleiter (1 Sek.).
 - ... fehlendes Abschlagen oder vorzeitiges Starten beim Wechsel (3 Sek.).

Materialien

- Koordinationsleiter mit mindestens 6 Sprossen (alternativ: Lauffelder 40–45 cm x 40–45 cm aus Klebeband, Springsaiten, Fahrradreifen)
- Hütchen zur Markierung der Start- und Ziellinie und Wendemarkierung

Wertung

- Die gelaufene Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Lauffläche (Sportplatz, Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*Innen

- 1–2 Helfer*innen für die Kontrolle des Durchlaufs, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Bei Kindern mit Förderbedarf können Paare gebildet werden, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Weitere Aufgaben mit der Koordinationsleiter sind unter dem oben genannten Link/QR-Code hinterlegt.