



2016

Vielfalt im Unterricht und Wettkampf

Inhalt

Wettkampf

- Auswahlwettkampf aus 7 Disziplinen (3 sind zu wählen)
- Punktetabellen
- Wertung
- Rahmenwettbewerb 8*50m-Staffel (in Bahnen)
- Beschreibung der neuen Disziplinen (Stabhochsprung, Hürde)
-

Bundesjugendspiele Leichtathletik

3 Disziplinen aus den 4 verschiedenen Bereichen sind zu wählen. (Keine 2 Disziplinen aus dem gleichen Bereich!)

Bereich	Disziplinauswahl
Sprint	60m Hürden oder Sprint*
Sprung	Weitsprung oder Stabhochsprung
Wurf	Ballwurf * oder Kugelstoßen*
Lauf	800m

*Gewichte und Strecken

Alter	Geburtsjahr	Junge/Mädchen	Sprintstrecke	Kugelgewicht	Ballgewicht
10	2006 (10)	Mädchen	50m	3kg	80g
11	2005 (11)	Mädchen	50m	3kg	80g
12	2004 (12)	Mädchen	50m	3kg	80g
13	2003 (13)	Mädchen	50m	3kg	80g
14	2002 (14)	Mädchen	75m	3kg	200g
15	2001 (15)	Mädchen	75m	3kg	200g
10	2006 (10)	Jungen	50m	3kg	80g
11	2005 (11)	Jungen	50m	3kg	80g
12	2004 (12)	Jungen	50m	3kg	200g
13	2003 (13)	Jungen	50m	3kg	200g
14	2002 (14)	Jungen	75m	4kg	200g
15	2001 (15)	Jungen	75m	4kg	200g
Sprunghöhen Stabhochsprung 1,00m 1,30m 1,60m 1,80m					

Ablauf:

Die Schüler laufen mit ihrer Stationskarte (einzeln oder in kleine Riegen) die verschiedenen Stationen ab.

Wertung:

Die Punkte der drei erzielten Leistungen werden addiert. Es erfolgt eine Wertung nach Altersklasse und **zudem eine Teamwertung!**

Beschreibung 60m-Hürden



Start aus dem Hochstart

Hürdenhöhe 50cm

Abstände (auf der Bahn markiert)

Anlauf zur 1.Hürde: 11,50m

Abstände zwischen den Hürden: 7,50m

Anzahl der Hürden: 6

Methodik (siehe Anhang/ bzw. Partitur)

Disziplin Stabhochsprung in die Sandgrube



Es werden 4 Höhen angeboten, der Schüler hat insgesamt 3 Versuche. Anlauf max. 10m

Training:

Methodische Reihe auf Video in der Partitur