

Übungen Allgemeiner Sportwettbewerb 56. Bundeswettbewerb 26. - 29. Juni 2025 in München-Oberschleißheim

Wissenstest (in 3er-/4er Gruppen)

10 Fragen aus dem Fragenkatalog zu den Themen

- Sicherheit (3 Fragen)
- Wettkampfbregeln (4 Fragen)
- Bootskunde (3 Fragen)

Sieger ist die Riege mit der höchsten Punktzahl.

Seilwanderung

Die Sportler*innen stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest. Dabei ist die Reihenfolge der Sportler*innen frei wählbar. Der/Die erste und der/die letzte Sportler*in der Reihe halten jeweils ein Seil, das zu einem Kreis geknotet ist, in der Hand und steigen nun durch ihr Seil hindurch ohne seine/ihre Nebenperson loszulassen. Die weiteren Sportler*innen in der Reihe müssen ebenfalls durch das Seil steigen. Sobald der/die erste und letzte Sportler*in durch das Seil gestiegen sind, darf ihre freie Hand das Seil nicht mehr berühren. Die weiteren Sportler*innen halten sich permanent an beiden Händen und dürfen zur Seilbeförderung das Seil auch nicht mit einzelnen Fingern oder Daumen festhalten oder befördern. Etwa in der Mitte müssen beide Seile durcheinander hindurch manövriert werden, mit den gleichen Regeln wie zuvor (kein Finger- oder Daumeneinsatz; der Einsatz der Füße ist erlaubt). Für den Einsatz von Fingern oder Daumen oder das Loslassen der Hände während der Durchführung gibt es jeweils 5 Strafsekunden.

Sieger ist die zeitschnellste Riege, deren letzte Sportler*innen zuerst komplett durch die Seile hindurchgestiegen sind und sie mit den freien Händen hochhalten. Erst zum Hochhalten darf das Seil mit der freien Hand angefasst werden. Beide Seile müssen am jeweils gegenüberliegenden Ende der Reihe ankommen.

Dreierhopp

Die Sportler*innen stellen sich mit Abstand hintereinander an einer Anlaufmarkierung auf. Der/die erste Sportler*in läuft an (aus dem Stand ist auch erlaubt) und absolviert ab der Absprungzone nacheinander jeweils einen Dreierhopp nach folgendem Landungsmuster:

1. Absprung mit beiden Beinen – 3 Schlusssprünge (= beide Füße geschlossen nebeneinander) – Landung beidbeinig
2. Absprung mit linkem Bein, – links – links – Landung beidbeinig
3. Absprung mit rechtem Bein – rechts – rechts – Landung beidbeinig

Die drei verschiedenen Sprungmuster beginnen alle von der Startlinie, d.h. eine Aneinanderreihung der drei Sprungmuster ist nicht erlaubt.

Hinter der Startlinie sind fünf Bereiche gekennzeichnet, die mit zunehmender Entfernung in der Wertung steigen. Ein Bereich gilt als erreicht, wenn die Linie komplett übersprungen ist. Die Punkte der einzelnen Sportler*innen werden aufsummiert. Die Riege mit den meisten Punkten gewinnt. Haben mehrere Riegen die gleiche Punktzahl, so werden die Platzierungen mehrfach vergeben. Probesprünge sind nicht erlaubt.

Ballwurf

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, einen Basketball über seinen Kopf hinweg hochzuwerfen und hinter seinem Rücken mit den Händen wieder aufzufangen. Der Ball muss dabei sichtbar über den Kopf hinweg fliegen (mind. eine handbreite Abstand zwischen Kopf und Ball). Der Oberkörper darf weder zum Werfen noch zum Auffangen des Balls weiter als 45° nach vorne gebeugt werden.

Je gefangenen Ball erhält die Riege einen Punkt. Gewertet wird die Gesamtsumme aller gefangenen Bälle der Riege. Wird der Ball nicht über den Kopf hinweg geworfen (der Sportler dreht sich nur um und fängt den Ball vor dem Körper) oder trumps der Ball vor dem Fangen auf den Boden auf, gibt es keinen Punkt. Fliegt der Ball nicht sichtbar über den Kopf, ist der Oberkörper zu weit vorgebeugt oder wird der Ball mit dem Rücken gefangen und rollt dann in die Hände gibt es ebenfalls keinen Punkt.

Medizinballstoßen

Beide Füße stehen nebeneinander mit ganzer Sohle auf dem Boden (Fußabstand frei wählbar). Der Medizinball (4 kg) wird mit beiden Händen mittig vor der Brust gehalten (Ball hat Kontakt zur Brust!). Der/Die erste Sportler*in stößt den Medizinball mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Schwungholen darf der/die Sportler*in in die Hocke gehen. Beim Stoßvorgang müssen beide Füße auf dem Boden bleiben. Die Sportler*innen stoßen zwei Mal direkt hintereinander von der Ausgangslinie und setzen sich danach hin.

Hinter der Startlinie sind Bereiche mit verschiedener Wertung abgesteckt. Erreicht werden können die Punkte von 1 bis 5. Stößt ein*e Sportler*in aus einer Schrittstellung, verfällt unmittelbar nach dem Stoß in Schrittstellung oder entfernt mindestens einen Fuß beim Stoßvorgang vom Boden, zählt dieser Stoß nicht. Ein Medizinball gilt als gestoßen, wenn der Ball mit beiden Händen vor der Brust abgedrückt wurde. Wurde ein Ball geworfen und nicht gestoßen, so zählt der Stoß nicht, gleiches gilt bei Übertreten der Linie. Die Punkte jedes/jeder Sportlers/Sportlerin werden aufsummiert. Die Riege mit den meisten Punkten gewinnt. Haben mehrere Riegen die gleiche Punktzahl, so werden die Platzierungen mehrfach vergeben. Probedurchgänge sind nicht gestattet.

Hindernisstafel

Auf einer ca. 50 Meter langen Strecke befinden sich verschiedene Hindernisse (Slalomstangen, Bananenkartons, was zum Durchkriechen etc.). Am Startpunkt steht für jede Riege ein Eimer Wasser bereit, am Ende der Strecke befindet sich ein leerer Eimer.

Der/die erste Sportler*in füllt einen Becher mit Wasser und durchläuft damit die Hindernisstrecke. Am Ende der Strecke füllt er/sie das Wasser in den leeren Eimer und läuft außerhalb der Hindernisstrecke zurück. In der Wechselzone übergibt er/sie den Becher als Staffelstab an den/die nächste*n Sportler*in. Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler*in mit dem geleerten Becher die Wechselzone erreicht hat.

Fällt ein voller Becher während des Durchlaufens der Hindernisstrecke herunter, läuft der/die Sportler*in zurück, füllt ihn erneut und beginnt von vorne. Verliert er/sie unterwegs beim Laufen nur das gesamte Wasser (einzelne verbleibende Tropfen zählen nicht!), läuft er/sie mit leerem Becher zuende und bekommt zusätzlich 10 Strafsekunden.

Die Riege mit der größten im Ziel angekommenen Wassermenge erhält eine Zeitgutschrift von 10 Sekunden, die Riege mit der zweitgrößten Menge eine Gutschrift von 5 Sekunden, bei der drittgrößten Menge bleibt die real erlaufene Zeit stehen, danach gibt es jeweils 5 Strafsekunden mehr je kleiner werdender Wassermenge. Sieger ist die Riege, die nach Gutschrift/Zeitstrafe durch die ins Ziel gebrachte Wassermenge die schnellste Zeit hat.

Zielwerfen

Jede Riege hat eine Minute Zeit, Tennisbälle aus 3 Metern Entfernung in einen Sack zu werfen.

Alle Sportler*innen bis auf 3 der Riege stehen an einer Linie und werfen nacheinander oder gleichzeitig (frei wählbar) mit Tennisbällen in einen Sack (Größe eines Sackhüpfacks), den ein*e weitere*r Sportler*in der Riege aufhält. Er/Sie darf den Sack den Bällen entgegen bewegen, solange er/sie auf der Markierung stehenbleibt. Die letzten beiden Sportler*innen der Riege rollen/werfen die danebengegangenen Bälle zurück. Sind alle Tennisbälle im Sack, bevor die Zeit abgelaufen ist, wird der Sack zwischendurch ausgeleert. Sieger ist die Riege, die die meisten Treffer erzielt hat.

Springen im Kreuz

Der/Die erste Sportler*in steht einem Kreuz aus Seilen/Linien (+) und absolviert 30 Sekunden lang rückwärts Schlusssprünge von einem Feld zum Nächsten. Jeder Sprung ergibt 1 Punkt. Tritt er/sie auf ein Seil / eine Linie, gibt es einen Punkt (=Sprung) Abzug. Die Zeit startet für jede*n Sportler*in neu (**keine** durchlaufende Zeit mit schnellem Wechsel). Sieger ist die Riege mit den meisten erreichten Schlusssprüngen / Punkten.