

Übungen Allgemeiner Sportwettbewerb 57. Bundeswettbewerb 02. - 05. Juni 2026 in Münster

1 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 Absprunzzone 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 Zonen gekennzeichnet, die mit zunehmender Entfernung in der Wertung steigen. Ein Bereich gilt als erreicht, wenn die vordere Zonenlinie 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.

2 Krebsgangstaffel

Die Sportler*innen stellen sich in einer Reihe hintereinander an der Startlinie auf, die auch gleichzeitig die Ziellinie ist. Der/Die erste Sportler*in geht rücklings in die Bankstellung und bekommt ein Säckchen auf den Bauch gelegt. Dieses muss er/sie im Krebsgang über eine 2x 5m lange Wegstrecke mit Wendepunkt transportieren. In der Wechselzone (Bereich vor der Startlinie) übergibt er/sie das Säckchen mit der Hand an den/die nächste*n Sportler*in und setzt sich hin. Fällt das Säckchen zwischendurch runter, gibt es 5 Strafsekunden. Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler*in die Ziellinie komplett überquert hat und sitzt. Sieger ist die zeitschnellste Riege.

3 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 ansteigender Wertung je Stoßweite gekennzeichnet.

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. Ungültige Versuche dürfen nicht wiederholt werden.

4 Hindernisstaffel

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.

5 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.

6 Wissenstest (in 3er-/4er Gruppen)

10 Fragen aus dem Fragenkatalog zu den Themen: a) Sicherheit (3 Fragen), b) Wettkampfregele (4 Fragen) und c) Bootskunde (3 Fragen)

Sieger ist die Riege mit der höchsten Punktzahl. Die Zeit ist auf 10 Minuten begrenzt.

7 Japantest mit Wurf

Die Riege stellt sich hintereinander an der Startlinie auf. Der/Die erste Sportler*in startet aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie und läuft insgesamt fünf Strecken zwischen den 4,5 Meter auseinander liegenden Linien im schnellen Nachstellschritt seitwärts hin und her. Die jeweils erreichte Linie muss mit der Hand angetippt werden (Fingertipp genügt). Nach der fünften Strecke nimmt sich der/die erste Sportler*in einen Tennisball und versucht einen drei Meter entfernten Eimer zu treffen. Er/Sie hat drei Versuche. Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Springt der Tennisball aus dem Eimer wieder heraus, zählt dies trotzdem als Punkt. Nach drei Wüfen läuft der/die Sportler*in zurück zur Startlinie, schlägt Sportler*in 2 ab und setzt sich hin. Sportler*in 2 läuft im Nachstellschritt los und übergibt nach absolviertem Lauf und drei Wüfen ebenso an Sportler*in 3 usw..

Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler*in über die Ziellinie gelaufen ist und sitzt.

Die getroffenen Bälle aller Sportler*innen der Riege werden addiert.

Für jede Strecke, die nicht im seitlichen Nachstellschritt absolviert wird sowie für nicht ausgeführte Abschlüge gibt es je drei Strafsekunden. Für jeden Trefferpunkt beim Ballwurf werden zwei Sekunden von der Gesamtzeit abgezogen. Sieger ist die zeitschnellste Riege.

8 Sprungparcours

Die Sportler*innen hüpfen nacheinander in zwei Durchgängen so schnell sie können durch eine Koordinationsleiter. Diese muss in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig) durchsprungen werden. Am Ende der Koordinationsleiter muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden, der/die Teilnehmer*in sprintet zurück, schlägt den/die nächste*n Springer*in ab. Nach dem/der letzten Springer*in beginnt direkt wieder der/die Erste und setzt sich nach dem Abschlagen hin.

Gestoppt wird die Zeit, sobald der/die letzte Läufer*in zum zweiten Mal im Ziel ist und die gesamte Riege sitzt. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten, landet der/die Teilnehmer*in außerhalb der Koordinationsleiter oder wird nicht abgeschlagen, gibt es pro Fehlsprung oder Nicht-Abschlag 5 Strafsekunden. Sieger ist die zeitschnellste Riege.