

Übungen Allgemeiner Sportwettbewerb beim BW 2021 in Salzgitter

Ergosprint

Auf einem Concept II-Ergometer absolvieren die Sportler*innen nacheinander einen Sprint von 30 Sekunden Dauer. Das Ergo wird hierbei auf Stufe 0 (Hebel ganz runter) gestellt. Die Einstellung der Fußhöhe kann individuell eingestellt werden. Die erruderten Meterzahlen der Mannschaft werden addiert. Anschließend wird die aufaddierte Meterzahl durch die Anzahl der Sportler*innen in der Mannschaft geteilt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Meterzahl im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

Laufen im Quadrat rückwärts

Mit einem Abstand von jeweils 3 m stehen 4 Pylonen in einem Quadrat. Die Sportler*innen stellen sich an der Startecke mit Abstand in einer Reihe auf, so dass die/der aktive Sportler*in um die Pylonen laufen kann. Jede/r Sportler*in läuft nun für 30 Sekunden rückwärts außen um den Pylonenparcours und versucht so viele Runden, wie möglich zu erlaufen. Nach 30 Sekunden werden die erlaufenen Runden der/des aktiven Sportler*in gezählt. Danach ist die/der nächste Sportler*in aus der Mannschaft an der Reihe. Die Zeit wird für jede/n Sportler*in neu gestartet. Die erlaufenen Runden der Sportler*innen pro Mannschaft werden zusammengezählt. Es zählen nur vollständig beendete Runden. Fällt ein/e Sportler*in hin, steht sie/er auf und läuft weiter. Sieger ist die Mannschaft, die im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke die meisten Runden erlaufen hat.

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 markierten Absprunzzone nacheinander jeweils einen Dreierhopp nach folgenden Landungsmustern:

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

Bei der Landung der Sportler*innen wird die Weite mit einem Maßband an dem Punkt gemessen, an dem die hintere Ferse zuerst auf dem Boden aufgekommen ist und auf halbe Meter auf- bzw. abgerundet. Dies wird für jeden Dreierhopp separat durchgeführt. Die Weiten aller Sportler*innen der Mannschaft werden addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Meterzahl im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

Medizinballstoßen

Ausgangsposition an der Startmarkierung: Beide FüÙe stehen nebeneinander mit ganzer Sohle auf dem Boden (FuÙabstand frei wählbar). Der Medizinball (4 kg) wird mit beiden Händen mittig vor der Brust gehalten (Ball hat Kontakt zur Brust!). Der/die Sportler*in stößt den Medizinball mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Schwungholen darf der/die Sportler*in in die Hocke gehen. Mit einem Maßband wird die Weite des Stoßes bis zum ersten Auftrumpfen des Medizinballes auf dem Boden gemessen. Jede/r Sportler*in hat drei Versuche, nur der Weiteste wird gewertet. Die größten Weiten aller Sportler*innen der Mannschaft werden addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der größten Gesamtweite im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

Sprungparcours

Die Sportler*innen hüpfen nacheinander so schnell sie können durch den vorgegebenen Reifen-Parcours (10 Reifen, die dicht aneinander liegen). Auf dem Hinweg beidbeinig im Schlusssprung (= beide Füße geschlossen nebeneinander) und auf dem Rückweg einbeinig. Das Sprungbein ist frei wählbar. Ein Wechsel innerhalb der Bahn ist nicht erlaubt. Bevor sich die Sportler*innen auf den Rückweg machen, müssen sie um eine vorgesehene Wendemarke laufen. Für jeden ausgelassenen Reifen, Nichteinhaltung des richtigen Sprungmusters oder Landung auf oder außerhalb der Reifenmarkierung gibt es jeweils eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Die Zeit wird für jeden Sportler einzeln nach Überqueren der Start-/Ziellinie gestoppt. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

Korbwurf mit Basketball

Jede/r Sportler*in hat drei Versuche, einen Basketball aus 2 Metern Entfernung auf einen Basketballkorb zu werfen. Der/die Sportler*in darf sich auf der Kreisbahn mit einem Radius von 2 Metern um den Korb herum frei bewegen und den Wurfwinkel zum Korb selbst bestimmen. Der Ball muss mit einer Hand aus etwa Schulterhöhe gestoßen werden. Die andere Hand darf zur Führung der Bewegung vorne am Ball liegen. Jeder getroffene Korb ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

Seilspringen 1 min

Die Sportler*innen versuchen nacheinander in jeweils 60 Sekunden möglichst viele Seilsprünge (Schlusssprung = beide Füße geschlossen nebeneinander und Sprung über das Seil) mit dem Seil zu absolvieren. Bleibt das Seil am Körper des/r Sportler*in hängen, zählt dieser Sprung nicht mit. Zwischensprünge sind erlaubt, zählen aber nicht mit zu den Seilsprüngen. Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Sprüngen im Verhältnis zu ihrer Mannschaftsstärke.

digitaler Wissenstest

10 Fragen aus dem Fragenkatalog zu den Themen

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

Änderungen vorbehalten.