

47. Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen 02.-05.07.2015 in Hürth

Aufgaben des Zusatzwettbewerbes

1. Dreisprung

Der Sportler springt mit geschlossenen Beinen ohne Anlauf drei Sprünge hintereinander. Der zweite Sportler springt von der Stelle los, an der der erste Sportler gelandet ist usw. Die Gesamtweite wird gemessen.

2. Hindernislauf

Die Sportler absolvieren einen Parcours, dabei balancieren sie einen Wurfball auf einem Esslöffel. Der Esslöffel muss hinter einer aufgeklebten Markierung gehalten werden. Fällt der Ball runter, muss er wieder aufgehoben werden, es gibt zusätzlich eine Zeitstrafe von 5 sec. Der Löffel inkl. Ball wird als Staffelstab übergeben. Die Zeit wird gestoppt.

3. Japantest

In der Mitte stehen 4 leere Kästen. Diese müssen abwechselnd links und rechts hinter eine Markierung gestapelt werden. Der nächste Sportler stapelt die Kästen wieder, abwechselnd von links und rechts, in der Mitte. Fällt ein Stapel um muss der Sportler die Kästen wieder aufstellen, bevor er weiterläuft. Die Kästen müssen nach Absolvieren des Laufes richtig aufeinander stehen. Die Zeit wird gestoppt.

4. Zielwurf

Der Sportler wirft rückwärts ohne zu schauen auf ein Ziel (Frisbee und Hoolahoop-Reifen). Wird die Frisbee getroffen gibt es 3 Punkte, wird innerhalb des Reifens getroffen gibt es einen Punkt. Jeder Sportler hat zwei Versuche.

5. Hockey-Slalom

Der Sportler führt mit dem Hockeyschläger einen Ball um Hütchen. Die Sportler müssen selber auch im Slalom um die Hütche. Am Ende des Parcours erfolgt ein Torschuß; wird das Tor getroffen, gibt es Zeitgutschrift. Wird ein Hütchen ausgelassen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Der Schläger wird als Staffelstab übergeben. Der Wechsel erfolgt jeweils hinter der Start-Ziellinie. Bei Wechselverstoß gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Es wird die Zeit gestoppt.

6. Langbankziehen

Der Sportler macht mit geschlossenen Beinen zehn Hockwenden über die Bank (die Bank wird mit beiden Händen gefasst). Die erste Hockwende wird in einem markierten Bereich durchgeführt, alle anderen Hockwenden können an beliebiger Stelle gemacht werden. Nach den zehn Hockwenden läuft der Sportler um eine Markierung, läuft zurück zur Bank, legt sich drauf und zieht sich mit beiden Armen auf der Bank zurück bis der ganze Oberkörper über die Bank hinüber ragt. Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Diese Übung erfolgt in Staffelform mit Abklatschen. Es wird die Zeit gestoppt.

7. Seilwanderung

Alle Sportler einer Riege halten sich an den Händen fest und bilden eine Reihe. Nun versucht der erste Sportler in der Reihe durch ein zusammen geknotetes Seil (Kreis) durchzusteigen. Die Sportler dürfen sich nicht los lassen, während einer nach dem anderen durch das Seil steigt. Bei Regelverstoß erfolgt eine Zeitstrafe. Es wird die Zeit gestoppt.

8. Medizinball werfen

Jeder Sportler steht in Schrittstellung und stößt einen Medizinball beidarmig (Ball muss auf Brusthöhe gehalten werden). Jeder hat 2 Versuche, der Versuch mit der größten Weite wird notiert. Es zählt der erste Aufprallpunkt des Balls. Die Abwurfmarkierung darf mit keinem Körperteil übertreten werden.