

Ausschreibung

11. "MUCKI"- Wettkampf der 3. und 4. Klassen (Athletikwettkampf)

Schulaufsichtsbereich Rudolstadt - Schulamts Südthüringen

Termin: Mittwoch, 01.04.2020

Ort: Turnhalle Grundschule Schwarza

Zeit: **Anreise bis 11.45 Uhr**

Beginn: 12.00 Uhr, **Ende:** 14.30 Uhr

1. Durchgang: 12.00 - 13.00 Uhr 3 Stationen

13.00 - 13.15 Uhr Pause

2. Durchgang: 13.15 - 14.15 Uhr 3 Stationen

14.15 Uhr Siegerehrung

14.30 Uhr Ende des Wettkampfes

Teilnehmer: Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2009, 2010, 2011 und jünger

Meldung: Jede Schule darf maximal 6 Teilnehmer (**3 Jungen und 3 Mädchen**) melden.

Pro Jahrgang ein Mädchen und ein Junge.

Sollte ein Jahrgang nicht besetzt werden, können die anderen Jahrgänge beliebig aufgefüllt werden (**maximale Schülerzahl 6**). **Dies ist aber nicht zwingend notwendig.**

Achtung! Da in den letzten Jahren nicht immer alle Altersklassen voll besetzt waren, können bis **maximal 8 Sportler** pro Schule geschickt werden, wer noch gute athletisch begabte Schüler oder Schülerinnen teilnehmen lassen möchte!

Meldetermin: Namentliche Meldung und das Geburtsjahr bis **25.03.2020**

per E-Mail an: spoko.huster@web.de



Kampfrichter: Jede teilnehmende Schule muss einen Kampfrichter mitbringen (dies kann der Sportlehrer, ein Elternteil oder ein Erzieher sein).

Bitte eine Stoppuhr mitbringen!

Ehrung: Der Sieger bzw. die Siegerin des jeweiligen Jahrganges bekommt einen Pokal, Platz 2 und 3 eine Medaille, alle weiteren Athleten eine Teilnehmerurkunde.



Übungsanforderungen Jungen (keine Änderungen ggü. dem Vorjahr)

	Zeitvorgabe	Übungshinweise	Wertung	Anschauung
1. Klimmzüge aus dem Hang	ohne	Der Klimmzug kann im Rist- oder Kammgriff durchgeführt werden. Das Kinn muss dabei über der Stange sichtbar sein. Gegenschwung ist nicht erlaubt.	pro Hebung 5 Punkte Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge.	
2. Ballwerfen an die Wand	30 Sekunden	Ein Volleyball wird im Schlagwurf an die Wand geworfen und wieder beidhändig gefangen. Der Abstand zur Wand beträgt 3 m .	pro gefangener Ball 2 Punkte	
3. Rumpfaufrichten aus der Rückenlage "Sit ups"	30 Sekunden	Der Übende liegt auf dem Rücken und fixiert beide Füße zwischen der 1. und 2. Sprosse der Sprossenwand. Die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Beim Aufrichten berühren nun beide Ellenbogen das Knie. Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition. Die Hüfte darf beim Zurücklegen nicht angehoben werden, da dies ein unberechtigtes Schwungholen provoziert.	pro Hebung 2 Punkte Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten "Sit ups"	 
4. Schlussweitsprung:	3 Versuche	Der Übende steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.	pro 10 cm 4 Punkte (Bsp. 1,60m = 160cm:10= 16x4= 64 Punkte) Gemessen wird der hintere Abdruck. Die beste Sprungweite kommt in die Wertung. Gesprungen wird auf einem Bodenläufer.	



Übungsanforderungen Jungen

5. Drehsprunghocke(Hockwende)

30 Sekunden

Der Übende versucht nach dem Startsignal möglichst viele Drehsprunghocken an der Turnbank durchzuführen. Dabei sollte auf einen beidbeinigen Absprung und einer beidbeidigen Landung geachtet werden.

für jeden beendeten Sprung
2 Punkte

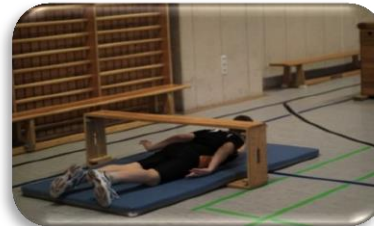
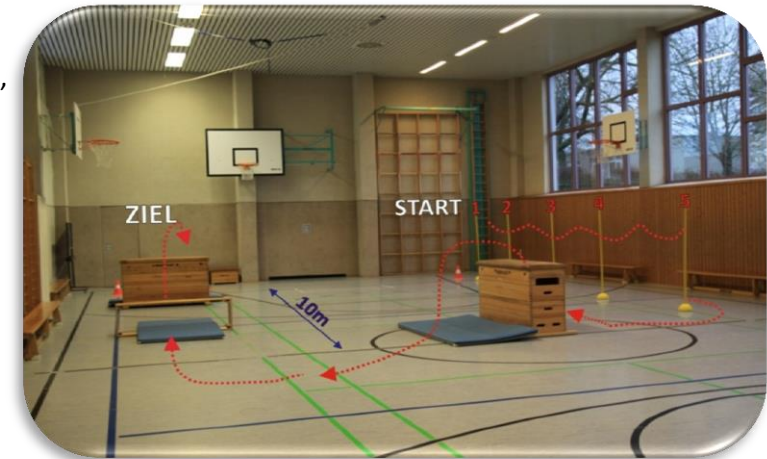


6. Hindernislauf:

2 Versuche

Der Übende muss den nebenstehenden Parcours in kürzester Zeit durchlaufen. 10 m Slalom-Sprint, einen 4-teiligen Kasten überwinden, ein Kastenteil durchkriechen, wieder einen vierteiligen Kasten überwinden, Zieleinlauf. Die schnellste Durchlaufzeit wird gewertet.

Wertung laut Tabelle



Übungsanforderungen Mädchen (keine Änderungen ggü. dem Vorjahr)

	Zeitvorgabe	Übungshinweise	Wertung	Anschauung
1. Seilspringen	30 Sekunden	Die Übende benutzt ein Sprungseil und versucht nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge(vorwärts) durchzuführen. Die Technik ist beliebig.	pro Seildurchschlag 1 Punkt Gewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge	
2. Ballwerfen an die Wand	30 Sekunden	Ein Volleyball wird im Schlagwurf an die Wand geworfen und wieder beidhändig gefangen. Der Abstand zur Wand beträgt 3 m.	pro gefangener Ball 2 Punkte	
3. Rumpfaufrichten aus der Rückenlage "Sit ups"	30 Sekunden	Die Übende liegt auf dem Rücken und fixiert beide Füße zwischen der 1. und 2. Sprosse der Sprossenwand. Die Knie sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Beim Aufrichten berühren nun beide Ellenbogen das Knie. Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition. Die Hüfte darf beim Zurücklegen nicht angehoben werden, da dies ein unberechtigtes Schwungholen provoziert.	pro Hebung 2 Punkte Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten "Sit ups"	 
4. Schlussweitsprung:	3 Versuche	Die Übende steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.	pro 10 cm 4 Punkte (Bsp. 1,60m = 160cm:10= 16x4= 64 Punkte) Gemessen wird der hintere Abdruck. Die beste Sprungweite kommt in die Wertung. Gesprungen wird auf einem Bodenläufer.	



Übungsanforderungen Mädchen

5. Drehsprunghocke(Hockwende)

30 Sekunden

Die Übende versucht nach dem Startsignal möglichst viele Drehsprunghocken an der Turnbank durchzuführen. Dabei sollte auf einen beidbeinigen Absprung und einer beidbeidigen Landung geachtet werden.

für jeden beendeten Sprung
2 Punkte



6. Hindernislauf:

2 Versuche

Die Übende muss den nebenstehenden Parcours in kürzester Zeit durchlaufen. 10 m Slalom-Sprint, einen 4-teiligen Kasten überwinden, ein Kastenteil durchkriechen, wieder einen vierteiligen Kasten überwinden, Zieleinlauf. Die schnellste Durchlaufzeit wird gewertet.

Wertung laut Tabelle

