

**„GESCHICKT und FIT“ für die Grundstufe II  
ab der 3. Schulstufe**

Dieser Bewerb ist in der ARGE Oberösterreich entstanden und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Leistungsanforderungen decken sich mit den Anforderungen des Lehrplans der Grundstufe II der Volksschule im Fach „Bewegung und Sport“ und stellen somit **keinen zusätzlichen Mehraufwand** dar. Die Teilnahme an diesem Klassenbewerb motiviert die Kinder sehr stark und spornt sie zu größeren Anstrengungen an.

**Durchführung:**

Der Vielseitigkeitsbewerb wird einmal in der GS II durchgeführt, d. h. er kann bereits in der 3. Klasse begonnen und in der 4. Klasse abgeschlossen werden. Es wird empfohlen, Schwimmen bereits in der 3. Klasse durchzuführen und die Leistungen abzunehmen.

Das Wertungsblatt wurde als Excel-Datei gestaltet. Somit können Schülerdaten aus Esa und anderen Dateien leicht kopiert und eingefügt werden. In den Leistungsblättern ist das Erreichen der Mindestleistungen bzw. Fertigkeiten jeweils **durch Eintragen der Punkte** darzustellen. Das Wertungsblatt addiert die erreichten Punkte automatisch und errechnet die Klassenpunktezah, wenn **die Schüleranzahl in die Formel eingegeben** wird. Der Arbeitsaufwand wird dadurch für die Lehrerinnen erheblich minimiert.

**Die Unterlagen sind auf folgender Homepage zu finden:**

<http://bsr.eduhi.at/index.php?bkz=418&TITEL=BSR+Portal+Oberösterreich&artikel=1&kthid=10247>

Wertvolle Hinweise zu einigen Fertigkeiten/Elementen gibt es in einer sehr guten Broschüre zu Turn 10, die unter [www.turn10.at](http://www.turn10.at) bestellt werden kann.

**DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN**

Alle Kinder der Klasse nehmen am Bewerb teil. Alle Kinder werden in das Leistungsblatt eingetragen. Die Namen können aus jeder Excel-Tabelle (eSa Report) in das Leistungsblatt hineinkopiert werden. (Achtung: Reihenfolge ist Familienname, Vorname)

In die Spalten ist nach erbrachter Leistung/ Mindestleistung die entsprechende Zahl (0,5 oder 1) einzutragen. Das Programm errechnet sich die Punktezah automatisch und überträgt diese auch in die Kopfzeile. Ist die Liste komplett, muss nur noch in der Kopfzeile die Klassenschülerzah eingetrag werden und schon ist die Klassenpunktezah errechnet! Das Zusammenzählen und Ausrechnen durch den/die Lehrer/in entfällt☺!

---

Klettern	(Stangenhöhe 3,5 Meter) 1-mal Stangen klettern bis zur oberen Querstange = 1 Punkt Schafft man es 2-mal hochzuklettern und fand zwischen 1. und 2. Versuch nur eine Bodenberührung (keine Pause!) statt, so gibt es in der 1.Spalte einen Punkt <b>UND</b> in der 2.Spalte auch einen Punkt Schafft man es nur 1-mal, wird nur in der 1.Spalte ein Punkt eingetragen
Boden	<b>Rolle vorwärts</b> aus dem Stand: Fußstellung parallel, Handflächen neben dem Kopf auf den Boden setzen, aufstehen ohne Hilfe der Hände! <b>Handstand</b> gegen die Wand; nur die Füße dürfen die Wand berühren!
Kasten	<b>Hockwende</b> (70 - 90 cm hoch) – Absprung mit Sprungbrett

Reck **Hüftaufschwung** (1 Punkt, wenn Übung ohne Hilfe gekonnt wird;  
0,5 Punkte, wenn Übung mit Gerätehilfe = schiefe Ebene mit Kastenteil  
gekonnt wird)

Schwimmen **25 m** beliebig, ohne Unterbrechung und ohne Verwendung von Schwimmhilfen

Baderegeln Kenntnis von 5 Baderegeln

Alle Kinder einer Klasse dürfen mitmachen – Kinder mit Handicap werden jedoch bei der Punkteberechnung nicht mitgezählt.

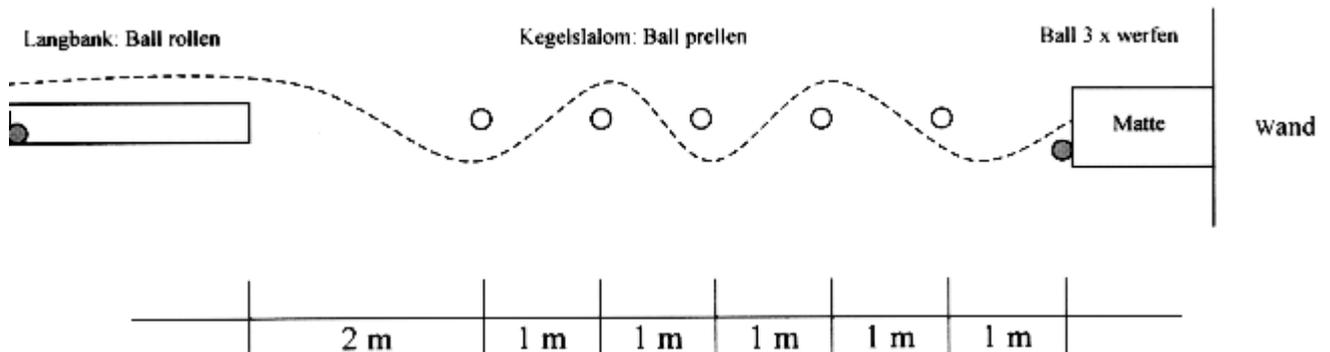
### MINDESTLEISTUNGEN

	Mädchen	Knaben
Ball-Lauf	16 Sekunden	16 Sekunden
Bumeranglauf	20 Sekunden	20 Sekunden
60-m Lauf	12 Sekunden	11,7 Sekunden
Standweitsprung (sh. Beiblatt)	1,30 Meter	1,40 Meter
Schlagballwurf (80g)	10,0 Meter	20,0 Meter
Dauerlauf in der Halle (s. Beiblatt)	20,0 Runden	20,0 Runden
<i>ODER</i>		
1000m-Lauf im ebenen Gelände	ohne Zeitlimit	

## BALL - LAUF

1 Turnbank  
5 Kegeln  
1 Ball

○ = Kegel      ● = Ball



### Beschreibung

- **Start:** Der Ball liegt auf der Bank.
- Den Ball über die Turnbank (bis zum Ende!) rollen.
- Bereits vor dem 1. Kegel mit dem Pellen beginnen.
- Vor der Matte den Ball aufnehmen und im Keulwurf (=Seitschrittstellung, Wurf mit einer Hand) gegen die Wand werfen; 3 Würfe, 3-mal fangen.
- Sobald der Ball am Boden liegt, wird die Zeit gestoppt.

**Zeitlimit:16 Sekunden**

## Wertung

Der Lauf wird einmal absolviert. Bei Fehlern wird folgender Zeitzuschlag berechnet:

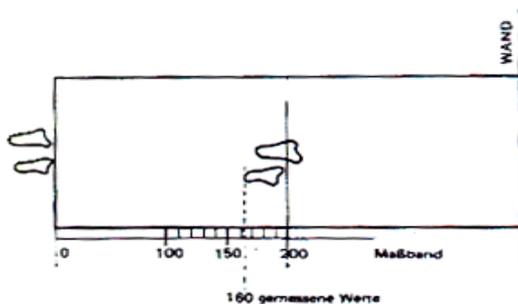
- Ball fällt von der Turnbank + 1 Sekunde
- Kegel fällt um + 1 Sekunde
- Ball wird mit beiden Händen während des Prellens gehalten + 1 Sekunde

## STANDWEITSPRUNG

2 Matten hintereinander unmittelbar vor die Wand legen.

Beidbeiniger Absprung aus dem Stand.

Gemessen wird von der vorderen Mattenkante bis zum näheren Fersenabdruck (*siehe Skizze*).

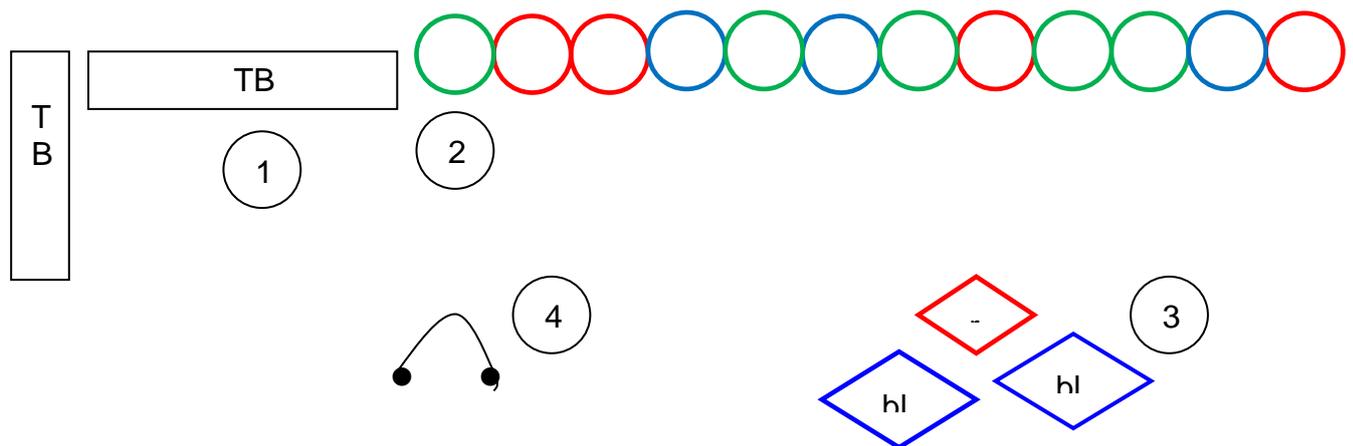


Mädchen 1,30 Meter

Knaben 1,40 Meter

## GESCHICKLICHKEITSPARCOURS

Materialien: 2 Turnbänke, eventuell eine Augenbinde (Tuch), 12 Reifen (3 Farben oder mit Schleifen kennzeichnen), 3 Jongliertücher (2 Farben), 1 Springschnur



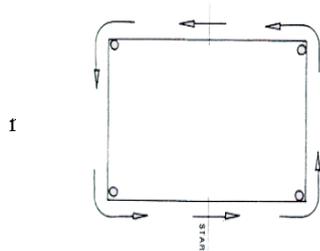
### Beschreibung der einzelnen Stationen:

- ad) 1 die Turnbänke sollen blind überschritten werden, ohne Hilfestellung bei der Ecke
- ad) 2 4 rote Reifen (rechter Fuß), 4 blaue Reifen (linker Fuß) und 4 grüne Reifen (beide Füße) liegen in willkürlicher Kombination (die immer wieder geändert werden soll) auf dem Boden und sollen flüssig durchsprungen werden. (Farben sind variabel und hängen von der Schulausstattung ab)
- ad) 3 3 Tücher in 2 Farben jonglieren, wobei das einzelfärbige Tuch 3-mal in der Luft sein soll.

ad) 4 15-mal am Platz die Springschnur ohne Unterbrechung durchspringen

Es gibt kein Zeitlimit, jedoch sollte der Parcours flott hintereinander bewältigt werden. Wird bei einer Station ein Fehler gemacht, kann diese Station im Anschluss wiederholt werden. Jeder Schüler hat 2 Versuche. Der Geschicklichkeitsparcours hat Gültigkeit, wenn mindestens 3 von den 4 Stationen fehlerfrei gemeistert werden.

## DAUERLAUF in der Halle



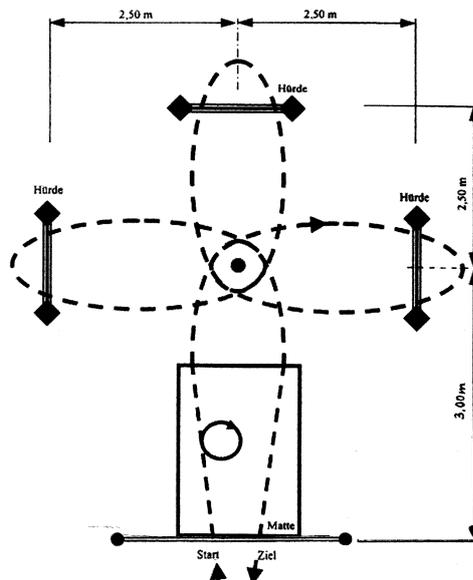
Sprungständer (Medizinbälle) in die Ecken eines Rechteckes von 15 x 7,5m stellen.  
Start- und Halbrundenlinie mit Kreide

20 Runden ohne Gehpausen

## ODER DAUERLAUF im Freien

Ca. 1000 - Lauf im ebenen Gelände (z.B. 2-mal rund um ein großes Fußballfeld und keine Unterbrechung des Laufens)

## BUMERANGLAUF



Materialien: Matte, 3 Hürden, 1 Markierungshütchen

Der Parcours soll im oder gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie möglich durchlaufen werden. Start ist in Schrittstellung an der Startlinie. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte, Umlaufen der Mittelstange (Hütchen), Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. (wird bei allen drei Hürden durchgeführt); danach zurück zum Ziel.

Die **Hürdenhöhe** beträgt **55 cm**

**Zeitlimit: 20 Sekunden.**