

**„Seid ihr gut drauf?“**

**Ausschreibung eines Fitnesswettbewerbes  
für die 5. und 6. Klassen**

**Schuljahr 2015/16**



**Staatliches Schulamt Altötting  
Sportfachberater am staatlichen Schulamt Altötting  
Arbeitskreis Sport in Schule und Verein**

# „Seid ihr gut drauf?“

Klasse \_\_\_\_ Schule \_\_\_\_\_

Name	Zielwerfen	Tarzan	Dreisprung	Dauerlauf	Rumpfbeugen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
Punkte					
Durchschnitt					

## Aufgabe 1

# Zielwerfen

### Station – Übungsstätte – Material

15 Gymnastikreifen

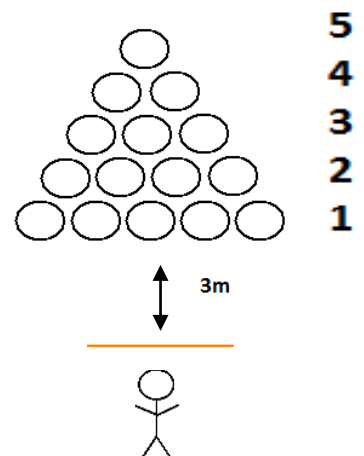
eine beliebige Hallenmarkierung

2 Federbälle



### Beschreibung

Versuche mit den beiden Federbällen nacheinander in die Reifen zu treffen. Je weiter du nach vorne kommst umso mehr Punkte erreichst du (siehe Abbildung). Springt ein Federball aus dem Reifen heraus erhältst du keine Punkte! Du kannst maximal 10 Punkte erreichen!



### Bewertungsbeispiel:

**Beispiel**

1. Federball	➔	vorderster Reifen = 5 Punkte
2. Federball	➔	erste Reifenreihe = 1 Punkt

6 Punkte

## Aufgabe 2

# Tarzan

### Station – Übungsstätte – Material

Seile

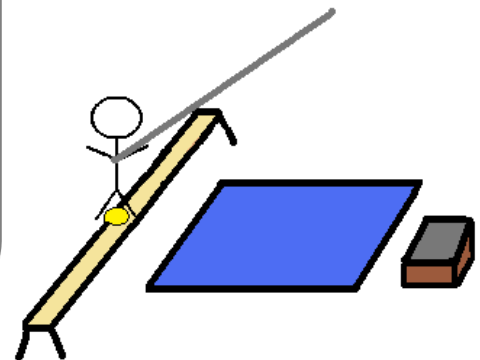
Langbank, Niedersprungmatte, kl. Kasten,

Softbälle



### Beschreibung

Stelle dich auf die Langbank und klemme den Softball zwischen deine Fußgelenke. Schwinde mit dem eingeklemmten Ball in Richtung kleiner Kasten und versuche den Ball dort abzulegen. Schwinde ohne abzusetzen sofort zur Bank zurück und stelle dich wieder auf die Bank. Du hast drei Versuche und kannst maximal 10 Punkte erreichen!



### Bewertungsbeispiel:

#### pro Versuch gilt:

Schwingen (mit Ball) nach vorne



1 Punkt

Treffen in den Kasten



1 Punkt

Schwingen zurück / Stehen auf der Bank



1 Punkt

3 Punkte

+ 1 Bonuspunkt bei 3 Treffern

## Aufgabe 3

# Dreisprung

Station – Übungsstätte – Material

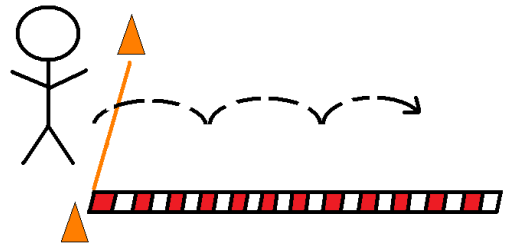
Startlinie, Markierungen

Maßband



## Beschreibung

Stelle dich an die Startlinie und versuche mit drei Sprüngen möglichst weit zu kommen. Du darfst dabei nur einbeinig springen. Die Abfolge deiner Füße ist dir dabei freigestellt. Lande nach dem letzten Sprung auf einem Bein und miss die Distanz (es zählt die Ferse). Du hast nur einen Versuch und kannst maximal 10 Punkte erreichen!



## Bewertungstabelle:

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
5.KI J	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80	6,00
5.KI M	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40
6.KI J	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
6.KIM	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80	6,00

## Aufgabe 4

# Dauerlauf

### Station – Übungsstätte – Material

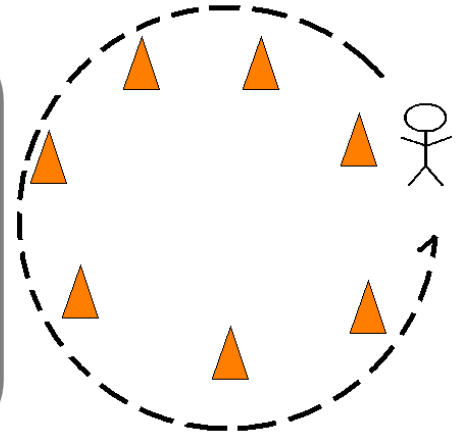
Startlinie, Markierungen

Stoppuhr, CD-Player, CD



### Beschreibung

Laufe sobald die Musik beginnt im Dauerlauf um die aufgestellten Hütchen. Wähle ein Tempo, welches du ca. 6 Minuten lang laufen kannst. Je länger du läufst, umso mehr Punkte bekommst du (achte auf die Durchsagen während er Musik). Wenn du einmal gestoppt hast, ist der Lauf für dich zu Ende. Du hast nur einen Versuch und kannst maximal 10 Punkte erreichen!



### Bewertungstabelle:

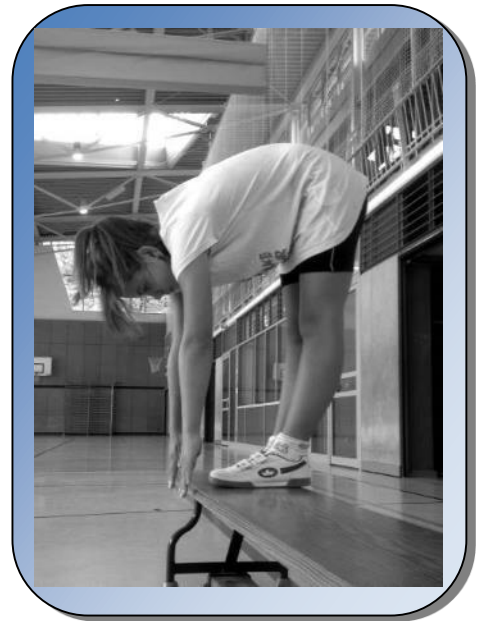
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
Zeit	1:00 min	2:00 min	3:00 min	3:30 min	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:20 min	5:40 min	6:00 min

## Aufgabe 5

# Rumpfbeugen

### Station – Übungsstätte – Material

Langbank, Meterstab

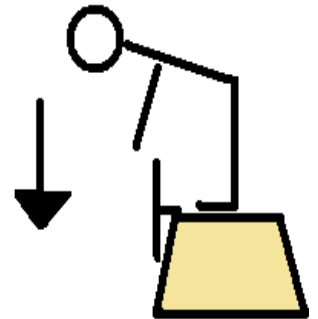


### Beschreibung

Stelle dich aufrecht auf die Langbank.  
Versuche nun, durch Vorbeugen möglichst nahe an deine Zehen zu kommen (oder auch weiter).

**Achtung: Du darfst dabei die Beine nicht beugen!**

Du hast nur einen Versuch und kannst maximal 10 Punkte erreichen!



### Bewertungstabelle:

Hinweis: Der Meterstab zur Ermittlung des Wertes muss bei 10 cm an der Unterkante der Bank angelegt werden. Nach oben absteigend bis 0 cm nach unten aufsteigend bis 20cm.

	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte
cm auf Meterstab	2cm	4cm	6cm	8cm	10cm	12cm	14cm	16cm	18cm	20cm