

Übungen Allgemeiner Sportwettbewerb 55. Bundeswettbewerb 27. - 30. Juni 2024 in Berlin-Grünau

Wissenstest (in 3er-/4er Gruppen)

10 Fragen aus dem Fragenkatalog zu den Themen

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

Sieger ist die Riege mit der höchsten Punktzahl.

Seilwanderung

Die Sportler:innen stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest. Dabei ist die Reihenfolge der Sportler:innen frei wählbar. Der/Die erste und der/die letzte Sportler:in der Reihe halten jeweils ein Seil, das zu einem Kreis geknotet ist, in der Hand und steigen nun durch ihr Seil hindurch ohne seine/ihre Nebenperson loszulassen. Die weiteren Sportler:innen in der Reihe müssen ebenfalls durch das Seil steigen. Sobald der/die erste und letzte Sportler:in durch das Seil gestiegen sind, darf ihre freie Hand das Seil nicht mehr berühren. Die weiteren Sportler:innen halten sich permanent an beiden Händen und dürfen zur Seilbeförderung das Seil auch nicht mit einzelnen Fingern oder Daumen festhalten oder befördern. Etwa in der Mitte müssen beide Seile durcheinander hindurch manövriert werden, mit den gleichen Regeln wie zuvor (kein Finger- oder Daumeneinsatz; der Einsatz der Füße ist erlaubt). Für den Einsatz von Fingern oder Daumen oder das Loslassen der Hände während der Durchführung gibt es jeweils 5 Strafsekunden.

Sieger ist die zeitschnellste Riege, deren letzte Sportler:innen zuerst komplett durch die Seile hindurchgestiegen sind und sie mit den freien Händen hochhalten. Erst zum Hochhalten darf das Seil mit der freien Hand angefasst werden. Beide Seile müssen am jeweils gegenüberliegenden Ende der Reihe ankommen.

Drunter und Drüber

Die Sportler:innen stellen sich in einer Reihe mit Abstand hintereinander auf. Der/Die erste Sportler:in hat einen Basketball in den Händen und gibt ihn mit beiden Händen über ihren/seinen Kopf nach hinten zum/zur nächsten Sportler:in weiter. Diese/r nimmt den Ball mit beiden Händen an und gibt ihn unten zwischen seinen/ihren Beinen hindurch nach hinten weiter. Der/Die dritte Sportler:in gibt den Ball wieder über den Kopf weiter, der/die Vierte wieder unten zwischen den Beinen usw. Wenn der Ball bei dem/der letzten Sportler:in angekommen ist, stellen sich alle Sportler:innen breitbeinig hin und er/sie rollt den Ball durch alle Sportler:innenbeine durch nach vorne. Die anderen Sportler:innen dürfen dem Ball unterwegs neuen Schwung geben und/oder die Rollrichtung korrigieren. Ist der Ball vorne angekommen, geht es wieder von vorne los. Es werden drei Runden direkt nacheinander absolviert. Zum Schluss wird der Ball ein letztes Mal durch die Beine zum/zur ersten Sportler:in gerollt. Er/Sie hält den Ball über den Kopf, um die Zeit zu stoppen.

Sieger ist die zeitschnellste Riege.

Der Basketball muss auf dem Weg zum/zur letzten Sportler:in die ganze Zeit mit beiden Händen festgehalten und direkt in die Hände der/des Nächsten übergeben werden. Er darf nicht geworfen werden. Andernfalls gibt es je Nichteinhaltung 5 Strafsekunden. Fällt der Ball während des Drunter und Drüber runter oder verlässt er während des nach vorne Rollens den Beintunnel, gibt es jeweils 10 Strafsekunden.

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 Absprungzone nacheinander jeweils einen Dreierhopp nach folgendem Landungsmuster:

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

Die drei verschiedenen Sprungmuster beginnen alle von der Startlinie, d.h. eine Aneinanderreihung der drei Sprungmuster ist nicht erlaubt.

Hinter der Startlinie sind fünf Bereiche gekennzeichnet, die mit zunehmender Entfernung in der Wertung steigen. Ein Bereich gilt als erreicht, wenn die Linie komplett übersprungen ist. Die Punkte der einzelnen Sportler:innen werden aufsummiert. Die Riege mit den meisten Punkten gewinnt. Haben mehrere Riegen die gleiche Punktzahl, so werden die Platzierungen mehrfach vergeben. Probesprünge sind nicht erlaubt.

Ballsalat (in der Halle!)

Die Riege teilt sich in zwei gleich große Gruppen und stellt sich zu beiden Enden von drei der Länge nach aneinandergereihten Bierbänken gegenüber auf. Der/Die erste Sportler:in rollt den einen Ball mit der einen Hand über die drei hintereinanderstehenden Bierbänke und prellt zeitgleich mit der anderen Hand einen zweiten Ball auf dem Boden neben den Bierbänken her. Welche Hand prellt und welche rollt ist jeder/jedem Sportler:in selbst überlassen.

Ist die gesamte Strecke überwunden, werden die Bälle an den/die nachfolgende/n Sportler:in übergeben, der/die auf der jeweiligen Zielseite wartet.

Fällt unterwegs der Ball von der Bank oder verliert der/die Sportler:in den zu prellenden Ball, gibt es je verlorenem Ball fünf Strafsekunden. Es ist an der Stelle wieder zu beginnen, an der der Ball verloren ging. Verloren gegangene Bälle dürfen von dem/der Helfer:in der Station wiedergeholt und dem/der Sportler:in in die Hand gegeben oder auf die Bank gelegt werden. Der bisher nicht verlorene Ball darf für die Dauer der Wiederbeschaffung festgehalten werden.

Sieger ist die Riege, die die Strecke mit allen Sportler:innen am schnellsten überwunden hat.

Medizinballstoßen

Beide Füße stehen nebeneinander mit ganzer Sohle auf dem Boden (Fußabstand frei wählbar). Der Medizinball (4 kg) wird mit beiden Händen mittig vor der Brust gehalten (Ball hat Kontakt zur Brust!). Der/Die erste Sportler:in stößt den Medizinball mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Schwungholen darf der/die Sportler:in in die Hocke gehen. Beim Stoßvorgang müssen beide Füße auf dem Boden bleiben. Die Sportler:innen stoßen zwei Mal direkt hintereinander von der Ausgangslinie und setzen sich danach hin.

Hinter der Startlinie sind Bereiche mit verschiedener Wertung abgesteckt. Erreicht werden können die Punkte von 1 bis 5. Stößt ein/e Sportler:in aus einer Schrittstellung, verfällt unmittelbar nach dem Stoß in Schrittstellung oder entfernt mindestens einen Fuß beim Stoßvorgang vom Boden, zählt dieser Stoß nicht. Ein Medizinball gilt als gestoßen, wenn der Ball mit beiden Händen vor der Brust abgedrückt wurde. Wurde ein Ball geworfen und nicht gestoßen, so zählt der Stoß nicht, gleiches gilt bei Übertreten der Linie. Die Punkte jedes/jeder Sportlers/Sportlerin werden aufsummiert. Die Riege mit den meisten Punkten gewinnt. Haben mehrere Riegen die gleiche Punktzahl, so werden die Platzierungen mehrfach vergeben. Probedurchgänge sind nicht gestattet.

Biathlon kreativ

Die Riege teilt sich in zwei gleich große Gruppen auf. Die erste Gruppe klemmt sich ein längs zusammengerolltes Bettlaken oberhalb der Knie zwischen die Beine und absolviert so gemeinsam schnellstmöglich eine vorgegebene Wegstrecke von mindestens 50 Metern (Hindernisse, Kurven etc. erlaubt/möglich). An deren Ende dürfen sie das Bettlaken fallenlassen und werfen mit Tennisbällen auf eine Dosenpyramide (vierstöckig = 10 Dosen). Jede/r Sportler:in hat einen Wurf. Es steht den Sportler:innen frei, ob sie nacheinander oder alle gleichzeitig werfen. Jede stehengebliebene Dose ergibt 5 Strafsekunden. Wenn alle Sportler:innen geworfen haben, klemmen sie sich das Bettlaken wieder oberhalb der Knie zwischen die Beine und laufen den gleichen Weg zurück zur Wechselzone. Dort übergeben sie das Bettlaken an die zweite Gruppe. Die Dosenpyramide wird für die zweite Gruppe komplett wieder aufgebaut. Sieger ist die Riege mit der schnellsten Zeit.

Hindernisstafel

Auf einer ca. 50 Meter langen Strecke befinden sich verschiedene Hindernisse (Slalomstangen, Bananenkartons, was zum Durchkriechen etc.). Am Startpunkt steht für jede Riege ein Eimer Wasser bereit, am Ende der Strecke befindet sich ein leerer Eimer.

Der/die erste Sportler:in füllt einen Becher mit Wasser und durchläuft damit die Hindernisstrecke. Am Ende der Strecke füllt er/sie das Wasser in den leeren Eimer und läuft außerhalb der Hindernisstrecke zurück. In der Wechselzone übergibt er/sie den Becher als Staffelstab an den/die nächste/n Sportler:in. Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler:in mit dem geleerten Becher die Wechselzone erreicht hat.

Fällt ein voller Becher während des Durchlaufens der Hindernisstrecke herunter, läuft der/die Sportler:in zurück, füllt ihn erneut und beginnt von vorne. Verliert er/sie unterwegs beim Laufen nur das gesamte Wasser (einzelne verbleibende Tropfen zählen nicht!), läuft er/sie mit leerem Becher zu Ende und bekommt zusätzlich 10 Strafsekunden.

Die Riege mit der größten im Ziel angekommenen Wassermenge erhält eine Zeitgutschrift von 10 Sekunden, die Riege mit der zweitgrößten Menge eine Gutschrift von 5 Sekunden, bei der drittgrößten Menge bleibt die real erlaufene Zeit stehen, danach gibt es jeweils 5 Strafsekunden mehr je kleiner werdender Wassermenge.

Sieger ist die Riege, die nach Gutschrift/Zeitstrafe durch die ins Ziel gebrachte Wassermenge die schnellste Zeit hat.