

## Trocken-Programm beim Bezirks-Kindervergleich 2018 in Gelnhausen

### 1. Aufgaben:

#### 1.1. Parteiball oder Zehnerball/ koordinative Fähigkeiten:

Teilnehmer	:	Es wird jeweils 8 gegen 8 gespielt
Material	:	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Volleyball o.ä.</li><li>➤ Abgestecktes Feld ca. 2x (30m x 30m, vier Pylonen)</li></ul>
Ausführung	:	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zunächst werden die Bezirke, die gegeneinander spielen gelost. Nachdem die erste Begegnung feststeht, wird gespielt. Dann werden die Plätze 1 und 2 zwischen den Gewinnern, sowie 3 und 4 zwischen den Verlierern des ersten Spiels ausgespielt. Idealerweise finden die Spiele parallel statt, so dass die erste Disziplin nicht länger als 30 Minuten (2x10' + Pause) dauert.</li><li>➤ Ziel ist es sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zehnmal zu zuspielen, während die gegnerische Mannschaft versucht dies <u>körperlos</u> zu unterbinden; die Pässe werden laut von den Spielleitern gezählt; Rückpässe sind nicht erlaubt; mit Ball sind maximal drei Schritte erlaubt; Ballbesitz wechselt nach Punkt (Satz) und die Mannschaft, die den Punkt kassiert macht zehn Hampelmänner; es zählen nur direkte Pässe – bei Bodenkontakt des Balls beginnt das Zählen wieder bei 1.</li><li>➤ Gespielt wird in drei Sätzen; führt ein Team mit 2:0 Sätzen wird das Spiel abgebrochen. Sollte nach 10 Minuten das Spiel nicht entschieden sein, wird abgebrochen und der führende gewinnt das Spiel.</li></ul>
Wertung	:	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Punkte werden nach Anzahl gewonnener Spiele vergeben</li></ul>

#### 1.2. Dreier-Hopp-Staffel/Sprungkraft:

Teilnehmer	:	Pro Auswahl-Mannschaft 4 Teilnehmer männlich/ 4 Teilnehmer weiblich
Material	:	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Markierungen Start-, Ziel, bzw. Wechselzonen</li><li>➤ 4 Gymnastik-Reifen</li><li>➤ Evtl. Stopp-Uhr</li></ul>

Ausführung	:>	Der Gymnastik-Reifen wird mit beiden Händen ca. hüfthoch um den Körper gehalten. Nach drei unmittelbar aufeinander folgenden beidbeinigen Sprüngen (3er-Hopp) wird der Reifen abgelegt. Der Teilnehmer läuft in den Startbereich zurück und klatscht den nachfolgenden Teilnehmer ab. Dieser läuft zum abgelegten Reifen, nimmt ihn auf und führt (aus dem ruhigen Stand) drei weitere beidbeinige Sprünge aus.
	>	Auf diese Weise wird eine vorher festgelegte Strecke (je nach den örtlichen Gegebenheiten) überbrückt. Die Teilnehmer der Mannschaften wechseln sich so lange (in gleichbleibender, vorher festgelegter Reihenfolge) ab, bis der Letzte die Ziellinie mit beiden Beinen übersprungen hat.
Wertung	:>	Punkte werden nach dem jeweiligen Zieleinlauf/ der benötigten Zeit vergeben.
	>	Falls es räumlich nicht möglich ist, wird nicht zu viert parallel gestartet, sondern eins gegen eins (Los-Entscheid)

### 1.3. Pendelstaffel/Schnelligkeit:

Teilnehmer	:	10 Teilnehmer pro Auswahlmannschaft; mindestens vier weiblich bzw. männlich
Material	:>	Markierungen Start-, Ziel, bzw. Wechselzonen > Evtl. Staffelholz o. ä. (bei Nicht-Vorhandensein geht auch Abklatschen) > Evtl. Stopp-Uhr
Ausführung	:>	Pendelstaffel über ca. 20m > 3 Runden (Mannschafts-interne Reihenfolge bleibt wie vorher festgelegt bestehen)
Wertung	:>	Punkte werden nach dem jeweiligen Zieleinlauf/ der benötigten Zeit vergeben.
	>	Falls es räumlich nicht möglich ist, wird nicht zu viert parallel gestartet, sondern eins gegen eins (Los-Entscheid)

### 1.4. Balltransport/Ausdauer:

Teilnehmer	:	10 Teilnehmer pro Auswahlmannschaft; mindestens vier weiblich bzw. männlich
Material	:>	Markierungen für die Ecken > Acht Eimer > Stoppuhr und Pfeife > Ca. 200 Bälle (Bällebad-, Tennis- o.ä.)
Ausführung	:>	Abgestecktes Quadrat mit Seitenlänge 25/50m → Eine Runde = 100/200/400m > Jeder Bezirk bekommt eine Ecke zugewiesen; dort stehen zwei Eimer, von denen einer mit Bällen gefüllt ist → Ziel ist es den leeren Eimer mit den Bällen nach gelaufener Runde zu füllen; es darf je Läufer nur ein Ball transportiert werden > Alle Mannschaften starten gleichzeitig
Wertung	:>	Nach 7 Minuten wird der Lauf gestoppt; die Bälle werden gezählt und mit der Laufstrecke multipliziert; nach Rangliste werden die Punkte wie gewohnt vergeben

## 1.5. Liegestütz/Kraft:

Teilnehmer	: 5 Teilnehmer pro Auswahlmannschaft; mindestens zwei weiblich bzw. männlich
Material	: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Buzzer (Höhe ca. 8 bis 10 cm)</li><li>➤ Stopp-Uhr</li><li>➤ evtl. Gymnastik-Matte</li></ul>
Ausführung	: <p><u>Ausgangsstellung</u>: auf dem Bauch liegend; Hände übereinander auf dem Gesäß liegend</p> <p><u>Ausführung</u>: in den Liegestütz (im Ellbogen- und Hüftgelenk gestreckt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; danach Absenken des Oberkörpers in die Ausgangsstellung. Gewertet wird die Anzahl vollständiger und korrekt ausgeführter Liegestütz im Zeitraum bis <u>eines</u> der folgenden Abbruchkriterien erfüllt wird:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Körperspannung wird nicht mehr gehalten (Flucht von Kopf – Hüfte – Fußgelenke)</li><li>• Der Sportler schafft es nicht mehr in den ganzen Liegestütz</li></ul>
Wertung	: Ranking aus der jeweils erreichten Gesamtzahl an Liegestützen pro Auswahlmannschaft

## 2. Allgemeines:

### 2.1. Punktwertung

Grundsätzlich werden bei allen Aufgaben die Punkte immer nach diesem Schlüssel verteilt:

1. Platz : 45 Punkte
2. Platz : 35 Punkte
3. Platz : 25 Punkte
4. Platz : 15 Punkte

Im Falle eines Gleichstands bei einer Aufgabe werden die fraglichen Punkte addiert und dann zu gleichen Teilen auf die Mannschaften, die um den fraglichen Platz konkurrieren, verteilt.

**Beispiel:** Platz 1 und Platz 2 sind eindeutig vergeben, die anderen beiden Mannschaften haben gleiche Punktzahl erkämpft.

👉 25 Punkte für Platz 3 + 15 Punkte für Platz 4 = 40 Punkte

⇨ 20 Punkte für jede der beiden Auswahlmannschaften.

### 2.2. Ablauf

Im Idealfall werden die Aufgaben in der folgenden Reihenfolge abgeprüft:

1. Partei-/Zehnerball
2. Pendelstaffel
3. Dreier-Hopp-Staffel
4. Balltransport
5. Liegestütz

Sollten das Wetter oder die räumlichen Gegebenheiten diese Reihenfolge nicht zulassen, wird vor Ort eine alternative Reihenfolge festgelegt.