

Sportabzeichentag des OHG am Dienstag 6. September 2016

Am Dienstag, dem 6. September 2016 findet von 7.50 bis 13 Uhr ein großer Sportabzeichentag für alle Schülerinnen und Schüler sowie (falls gewünscht) für alle Lehrerinnen und Lehrer statt.

Ziel soll es sein, dass möglichst viele Teilnehmer/innen das Sportabzeichen (Gold, Silber oder Bronze) in diesem Jahr erreichen. Dazu einige Informationen:

Das Sportabzeichen muss in den folgenden 5 Kategorien (abhängig vom Alter!) abgelegt werden:

- **Ausdauer (800m oder 3000m)**
- **Kraft (Schlagball, Wurfball, Medizinballstoßen, Standweitsprung oder Gerätturnen (Boden, Reck oder Barren))**
- **Schnelligkeit (50m oder 100m)**
- **Koordination (Hochsprung, Weitsprung oder Seilspringen)**
- **die Schwimmfähigkeit muss nachgewiesen werden**

Die Wettkämpfe werden an verschiedenen Stationen im Maschpark und in der Sparkassen Arena stattfinden. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin muss aus jeder Kategorie eine Disziplin auswählen, die sie/er absolviert. Die geforderten Leistungen für Gold, Silber oder Bronze lassen sich speziellen Leistungskarten entnehmen.

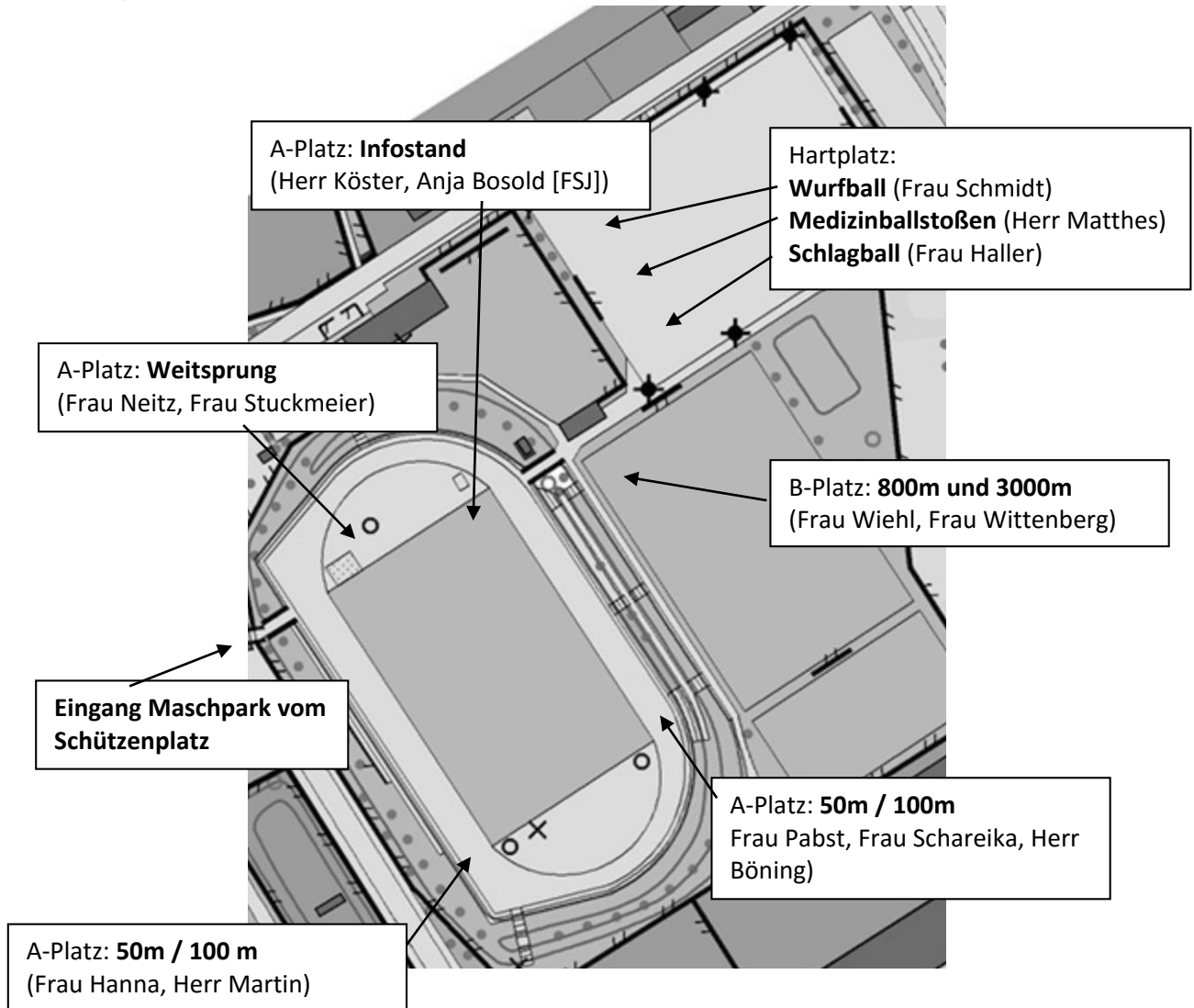
Die Klassenlehrer/innen begleiten ihre SuS zu den Stationen „Laufen-Kurzstrecke“ sowie zum Werfen (vgl. Zeitplan). Alle übrigen Stationen werden von den SuS selbständig angelaufen und die Ergebnisse werden an den Stationen eingetragen.

Alle Informationen (Wertungskarten, Ortsplan, Zeitplan etc) werden in einer Mappe zusammengestellt, die die Klassenlehrer/innen vorher bekommen. Der Sporttag beginnt mit der Eröffnung und einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen um 7.50 Uhr, bevor dann um 8.00 Uhr die Wettkämpfe beginnen.

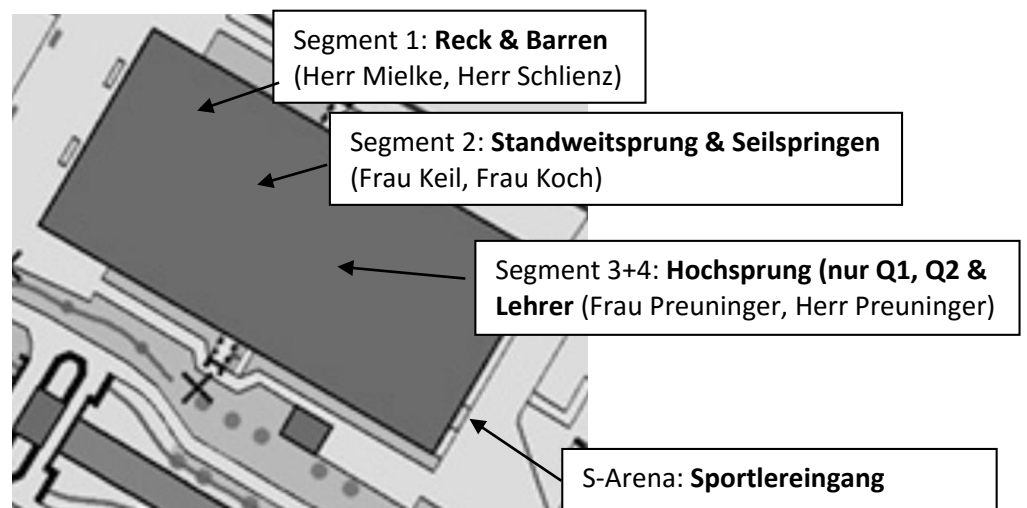
Alle Klassen sollten sich einen Treffpunkt im Maschpark auswählen, wo man sich zwischendurch immer wieder treffen kann. Bälle und andere Sportgeräte zum Spielen sollten mitgebracht werden.

Ortsplan:

Maschpark:



S-Arena:



Zeitplan:

Wir beginnen um 7.50
mit einer gemeinsamen Erwärmung
auf dem A-Platz.

Schnelligkeit: 50m/100m auf 2 Anlagen im Stadion

| Uhrzeit | Klassenstufen |
|---------------|---------------|
| 8.00 – 9.15 | 5/6 |
| 9.15 – 10.30 | 7/8 |
| 10.30 – 11.45 | 9/10 |
| 11.45 – 13.00 | Q1/Q2 |

Kraft - Werfen auf 2 Anlagen auf dem B-Platz

| Uhrzeit | Klassenstufen |
|---------------|---------------|
| 8.00 – 9.15 | 9/10 |
| 9.15 – 10.30 | Q1/Q2 |
| 10.30 – 11.45 | 5/6 |
| 11.45 – 13.00 | 7/8 |

Alle übrigen Stationen in der Halle und im
Maschpark laufen die SuS selbstständig an.

Leistungskataloge & Einzelprüfkarten

Leistungskatalog Kinder und Jugendliche (weiblich)

| | Alter | 10-11 | | | 12-13 | | | 14-15 | | | 16-17 | | | 18-19 | | |
|---------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|------|-----------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------|--------|------|---------------------------|--------|------|---------------------------------------------------|--------|-------|
| | Disziplinen | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| Ausdauer | 800m Lauf (in min) | 5:20 | 4:40 | 4:00 | 5:10 | 4:25 | 3:45 | 5:00 | 4:20 | 3:35 | 4:50 | 4:05 | 3:25 | | | |
| | 3000m Lauf (in min) | | | | | | | | | | | | | 22:00 | 20:00 | 18:00 |
| Kraft | Schlagball (80g) | 11,0 | 15,0 | 18,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Wurfball (200g) | | | | 16,0 | 19,0 | 23,0 | 20,0 | 24,0 | 27,0 | 24,0 | 27,0 | 32,0 | | | |
| | Medizinball (2kg) | | | | | | | | | | | | | 7,50 | 8,00 | 8,75 |
| | Standweitsprung | 1,30 | 1,45 | 1,65 | 1,40 | 1,60 | 1,80 | 1,55 | 1,70 | 1,90 | 1,65 | 1,80 | 2,00 | 1,65 | 1,85 | 2,05 |
| | Gerätturnen | Barren (Stüttschwingen) | | | Reck (Klimmzüge) | | | Boden (Handstand) | | | Reck (Hüft-Aufschwung) | | | Reck (Hüft-Aufschwung) | | |
| Schnelligkeit | 50m | 11,2 | 10,3 | 9,3 | 10,6 | 9,8 | 9,0 | | | | | | | | | |
| | 100m | | | | | | | 18,1 | 16,5 | 14,9 | 17,1 | 15,8 | 14,5 | 16,9 | 15,6 | 14,3 |
| Koordination | Hochsprung | 0,80 | 0,90 | 1,0 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | 0,95 | 1,05 | 1,15 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,10 | 1,20 | 1,30 |
| | Weitsprung | 2,30 | 2,60 | 2,90 | 2,80 | 3,10 | 3,40 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,40 | 3,70 | 4,00 | 3,40 | 3,70 | 4,00 |
| | Seilspringen | Grundsprung vorw ärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung rückw ärts ohne Zwischensprung | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | |
| | | 20 | 30 | 40 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |

Leistungskatalog Kinder und Jugendliche (männlich)

| | Alter | 10-11 | | | 12-13 | | | 14-15 | | | 16-17 | | | 18-19 | | |
|---------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|------|-----------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------|--------|------|---------------------------|--------|------|---------------------------------------------------|--------|-------|
| | Disziplinen | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| Ausdauer | 800m Lauf (in min) | 05:05 | 4:20 | 3:35 | 4:45 | 4:00 | 3:15 | 4:20 | 3:40 | 2:50 | 3:50 | 3:05 | 2:25 | | | |
| | 3000m Lauf (in min) | | | | | | | | | | | | | 17:20 | 15:20 | 13:20 |
| Kraft | Schlagball (80g) | 21,0 | 25,0 | 28,0 | | | | | | | | | | | | |
| | Wurfball (200g) | | | | 26,0 | 30,0 | 33,0 | 30,0 | 34,0 | 37,0 | 32,0 | 36,0 | 40,0 | | | |
| | Medizinball (2kg) | | | | | | | | | | | | | 10,25 | 11,00 | 11,75 |
| | Standweitsprung | 1,55 | 1,75 | 1,95 | 1,75 | 1,95 | 2,10 | 1,90 | 2,10 | 2,30 | 2,05 | 2,25 | 2,45 | 2,10 | 2,30 | 2,50 |
| | Gerätturnen | Barren (Stüttschwingen) | | | Reck (Klimmzüge) | | | Boden (Handstand) | | | Reck (Hüft-Aufschwung) | | | Reck (Hüft-Aufschwung) | | |
| Schnelligkeit | 50m | 11,0 | 10,0 | 9,1 | 10,4 | 9,6 | 8,8 | | | | | | | | | |
| | 100m | | | | | | | 16,3 | 15,0 | 13,6 | 15,3 | 14,1 | 12,9 | 14,6 | 13,5 | 12,5 |
| Koordination | Hochsprung | 0,85 | 0,95 | 1,1 | 0,95 | 1,05 | 1,15 | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 1,30 | 1,40 | 1,50 |
| | Weitsprung | 2,60 | 2,90 | 3,20 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,80 | 4,10 | 4,40 | 4,30 | 4,60 | 4,90 | 4,50 | 4,80 | 5,10 |
| | Seilspringen | Grundsprung vorw ärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung rückw ärts ohne Zwischensprung | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | |
| | | 20 | 30 | 40 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |

Sportabzeichentag 2016

- Einzelprüfkarte -

Nachname: _____ Vorname: _____

Klasse / Tutorial: _____

Geschlecht: w m Geburtsdatum: ____ / ____ / ____
Tag / Monat / Jahr

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____

| | | Disziplinen | 1. Versuch | 2. Versuch | 3. Versuch | Punkte | Kürzel | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------|------------------|--------|--------|--|
| Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und mindestens die besten Werte eintragen! | Ausdauer | 800m Lauf (10 - 17 J.) | _____ (in Min.:Sek.) | | | | | |
| | | 3000m Lauf (18 - 19 J.) | _____ (in Min.:Sek.) | | | | | |
| | Kraft | Schlagball (80g) (10 - 11 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Wurfball (200g) (12 - 17 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Medizinballstoßen (18 - 19 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Standweitsprung (10 - 19 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Gerätturnen | | | | | | |
| | Schnelligkeit | 50m Lauf (10 - 13 J.) | _____ (in Sek., 1/10 Sek.) | | | | | |
| | | 100m Lauf (14 - 19 J.) | _____ (in Sek., 1/10 Sek.) | | | | | |
| | Koordination | Hochsprung | | | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Weitsprung | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Seilspringen | _____ | | | | | |
| | Summe: | | | | | | | |

- Bronze 1 Punkt
- Silber 2 Punkte
- Gold 3 Punkte

Die Schwimmfertigkeit wird auf Grundlage des Schwimmunterrichts in Jahrgang 5 bzw. Jahrgang 8 bescheinigt.

Sportabzeichentag 2016

- Einzelprüfkarte -

Nachname: _____ Vorname: _____

Klasse / Tutorial: _____

Geschlecht: w m Geburtsdatum: ____/____/____
Tag / Monat/ Jahr

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____

| | | Disziplinen | 1. Versuch | 2. Versuch | 3. Versuch | Punkte | Kürzel | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------|------------------|--------|--------|--|
| Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und mindestens die besten Werte eintragen! | Ausdauer | 800m Lauf (10 - 17 J.) | _____ (in Min.:Sek.) | | | | | |
| | | 3000m Lauf (18 - 19 J.) | _____ (in Min.:Sek.) | | | | | |
| | Kraft | Schlagball (80g) (10 - 11 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Wurfball (200g) (12 - 17 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Medizinballstoßen (18 - 19 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Standweitsprung (10 - 19 J.) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Gerätturnen | | | | | | |
| | Schnelligkeit | 50m Lauf (10 - 13 J.) | _____ (in Sek., 1/10 Sek.) | | | | | |
| | | 100m Lauf (14 - 19 J.) | _____ (in Sek., 1/10 Sek.) | | | | | |
| | Koordination | Hochsprung | | | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Weitsprung | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | _____ (in m, cm) | | | |
| | | Seilspringen | _____ | | | | | |
| | Summe: | | | | | | | |

| | |
|--------|----------|
| Bronze | 1 Punkt |
| Silber | 2 Punkte |
| Gold | 3 Punkte |

Die Schwimmfertigkeit wird auf Grundlage des Schwimmunterrichts in Jahrgang 5 bzw. Jahrgang 8 bescheinigt.