

Niedersächsischer Schulsportwettbewerb

5fit Challenge



Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

welches ist die sportlichste Klasse in der Schule oder sogar im ganzen Landkreis?
Welche Schule kann die meisten Schülerinnen und Schüler zu sportlichen Höchstleistungen motivieren?
Findet es heraus mit dem erstmalig ausgeschriebenen niedersächsischen Schulsportwettbewerb „5fit Challenge“.

Alle Schülerinnen und Schüler haben mit ihrer Teilnahme die Möglichkeit, nach der langen Phase des Lockdowns ihre Fitness unter Beweis zu stellen und vielleicht sogar einen der begehrten Pokale für ihre Schule zu gewinnen.

Wer kann sich bewerben?

Mitmachen können alle allgemein bildenden Schulen mit Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 1-10. Dabei werden alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse gewertet, jede einzelne Leistung zählt.

Rahmenbedingungen

- Der Wettbewerb findet unter den aktuellen Bedingungen für den Corona konformen Sportunterricht statt.
- Der Wettbewerb kann sowohl draußen als auch in der Sporthalle durchgeführt werden.
- Es werden nur wenige Hilfsmittel / Sportgeräte benötigt (Springseil, Bälle, Reifen, ...), der Stationsaufbau ist wenig aufwändig.
- Da die Ergebnisse in Partnergruppen ermittelt werden, wird kein Kampfrichter benötigt.
- Der Wettbewerb ist in einer Doppelstunde mit einer Klasse durchführbar.

Wettkampfzeitraum

- Der Wettbewerb startet am 10.05.2021.
- Einsendeschluss der Rückmeldebögen (siehe Anhang) für die landkreisweite Auswertung ist der 02.07.2021.

Wettkampfbeschreibung:



Station "Jump-and-Reach" (Schnellkraft)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler stellt sich mit beiden Fußspitzen an eine Wand, die Hacken auf dem Boden und streckt beide Arme parallel zueinander maximal hoch; das Ende der Fingerspitzen wird mit Farbe (Kreide) markiert (untere Markierung).
- Nun kann sich die Schülerin / der Schüler etwas von der Wand lösen, springt beidbeinig ab, schwingt dabei **beide Arme** hoch und berührt nochmals mit **beiden Händen** zeitgleich die Wand (obere Markierung).
- Jede Schülerin / jeder Schüler hat bis zu drei Versuche.
- Das Ergebnis dieser Übung ist die Entfernung zwischen oberer und unterer Markierung in cm.



Station "Hacke-Spitze" (Kraftausdauer)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler begibt sich in die "Plank-Stellung", d.h., vorne auf Unterarmen abstützen, hinten auf den Zehenspitzen, dazwischen bildet der Körper eine Gerade (Ausgangsposition).
- Ab dem Startsignal nimmt die Schülerin / der Schüler einen Fuß hoch und stellt ihn kurz von oben auf die Hacke des anderen Fußes, um ihn dann wieder neben den anderen Fuß zu stellen (Ausgangsposition). Nun hebt sie / er den anderen Fuß an, um ihn kurz von oben auf die Hacke des vorherigen Fußes zu stellen und führt ihn schnell wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Es können keine Punkte erzielt werden, wenn ein Knie den Boden berührt.
- Jeder Kontakt der Fußspitze auf dem Hacken des anderen Fußes zählt einen Punkt.
- Zeit: 1 Minute



Station "Linienlauf" (Schnelligkeitsausdauer)

Beschreibung:

- 2 Linien haben eine Entfernung von 6 Metern.
- Beim Startsignal startet die Schülerin / der Schüler hinter einer Linie, läuft zur anderen und berührt sie mit den Fingerspitzen mindestens einer Hand und läuft sofort wieder zurück zur anderen Linie, um auch sie mit den Fingerspitzen zu berühren, usw.
- Jede Linienberührung zählt 1 Punkt.
- Zeit: 1 Minute



Station "Seilspringen" (Schnelligkeitsausdauer)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler erhält ein Seil zum Seilspringen.
- Ab Startsignal beginnt das Seilspringen, die Art und Weise (Lauftechnik, beidbeiniger Absprung, Zwischenhüpfer, etc.) darf von der Schülerin / vom Schüler frei gewählt werden.
- Jeder Durchschlag des Seils zählt 1 Punkt.
- Zeit: 1 Minute; falls das Seilspringen unterbrochen werden muss, läuft die Zeit trotzdem weiter und es können anschließend innerhalb der Zeit weitere Sprünge hinzugezählt werden. Gezählt wird die Summe aller Durchschläge.



Übung 5: "Zielwerfen" (Koordination)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler stellt sich in breiter Grätschstellung rückwärts an eine Linie und guckt sich selbst durch die gegrätschten Beine.
- In 3 Metern Entfernung liegt ein Reifen (Durchmesser 70 cm), der vordere Rand des Reifens ist 3 Meter von der Linie entfernt, hinter der die Schülerin / der Schüler steht.
- Die Schülerin / der Schüler erhält 10 Bälle (80g-Schlagball oder Tennisball), die nun rückwärts durch die Beine in den Reifen geworfen werden sollen.
- Jeder Reifentreffer zählt 10 Punkte, ein Randtreffer zählt 5 Punkte.
- Es zählt der erste Bodenkontakt des Balls; es ist unerheblich, wo der Ball letztlich liegen bleibt.

Wertungshinweise

Um die Leistungen der Stationen ausgeglichen zu berücksichtigen, werden die erzielten Werte teilweise mit Faktoren zur Endpunktzahl umgerechnet. Bei jeder Übung können maximal 100 Punkte erreicht werden.

	cm / Anzahl	Faktor
Jump-and-Reach	cm	2
Hacke-Spitze	Anzahl Berührungen	2
Linienlauf	Anzahl Berührungen	3
Seilspringen	Anzahl Durchschläge	1
Zielwerfen Treffer	Anzahl	10
Zielwerfen Randtreffer	Anzahl	5

Auswertungsverfahren

Nach Durchführung des Wettbewerbs in den Klassen können drei Ebenen der Siegerermittlung stattfinden:

Ermittlung der Siegerklasse eines Jahrgangs: Hierfür wertet die Fachkonferenz Sport die Gesamtpunktzahlen der Klassen aus und ermittelt daraus die Klasse des Jahrgangs mit der höchsten Durchschnittspunktzahl als Sieger. Teilnahme- und Siegerurkunden werden mithilfe der anhängenden Vorlage schulintern erstellt.

Ermittlung der Siegerklasse eines Doppeljahrganges des Landkreises: Nach Auswertung aller teilnehmenden Klassen einer Schule ermittelt die Fachkonferenz Sport die Klasse eines Doppeljahrganges (1/2, 3/4, 5/6,...) mit der höchsten Durchschnittspunktzahl. Diese wird mithilfe des anhängenden Formulars an die zuständige Fachberaterin bzw. den zuständigen Fachberater Schulsport gesendet. Die Kontaktadressen und Zuständigkeitsbereiche der Fachberaterinnen und Fachberater finden Sie im Anhang. Die Fachberatung Sport des Landkreises ermittelt anhand aller eingereichten Ergebnisse eines Doppeljahrganges die drei besten Klassen des Landkreises. Bis zum 16.07.2021 erhalten alle Teilnehmenden eine Gesamtübersicht der Ergebnisse und eine Urkunde sowie die beste Klasse zusätzlich einen Pokal.

Ermittlung der sportlichsten Schule:

Jede teilnehmende Schule trägt im anhängenden Formular zudem auch die Gesamtschülerzahl der Klassen 1 – 4 bzw. 5 – 10 laut Schulstatistik vom September 2020 und die Gesamtzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler ein. Die drei Schulen mit der höchsten prozentualen Teilnehmerzahl erhalten einen Pokal.

Fragen, Anregungen, Ideen richten Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, bitte an die zuständige Fachberaterin bzw. den zuständigen Fachberater.

Wir wünschen allen Klassen viel Erfolg bei der **5fit Challenge**.

Mit sportlichen Grüßen

Die Fachberatung Schulsport des Regionalen Landesamtes für Schule und Bildung

Anhänge:

- Trainingswochenplan für die Hand der Schülerinnen und Schüler
- Stationskarten
- Dokumentationsbogen am Wettbewerbstag
- Auswertungstabelle **5fit Challenge**
- Urkunde für den schulinternen Wettbewerb
- Rückmeldebogen für die Teilnahme am landkreisweiten Wettbewerb
- Kontaktadressen der Fachberaterinnen und Fachberater Schulsport