

Übungen Allgemeiner Sportwettbewerb 54. Bundeswettbewerb 29. Juni - 2. Juli 2023 in Brandenburg

1 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.

2 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.

3 Zielwurf

Jeder/Jede Sportler*in einer Riege erhält drei Säckchen. In einem Abstand von drei Metern befindet sich eine Frisbeescheibe (Ø 22 cm). Die Frisbeescheibe liegt mittig in einem Hula-Hoop-Reifen (Ø 60 cm). Trifft ein/eine Sportler*in in die Scheibe, so bekommt er/sie 4 Punkte, trifft ein/eine Sportler*in in den Reifen, so bekommt er/sie 1 Punkt. Die Riege wirft in Reihenfolge der Nummerierung und jeder/jede Sportler*in nacheinander drei Mal. Probewürfe sind nicht gestattet.

Die Riege mit den meisten Punkten gewinnt. Bei Punktgleichheit werden die Plätze mehrfach vergeben.

4 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.

5 Sternlauf

Vier Medizinbälle sind drachenviereckförmig positioniert. Die Sportler*innen befinden sich in der Reihenfolge der Nummerierung hinter einer Startlinie. Nach einem Startsignal beginnt der/die erste Sportler*in zum ersten Medizinball zu laufen. Dabei müssen die Medizinbälle jeweils mit einer Hand berührt werden. Der Parcours muss genau in der Reihenfolge 1-2-1-3-1-4-1 durchlaufen werden. Danach wird der/die nächste Sportler*in hinter der Startlinie abgeschlagen und darf seinen/ihren Lauf beginnen.

Wird ein Medizinball nicht berührt, so erhält die Riege eine 5 Sekunden Zeitstrafe pro nicht erfolgter Berührung. Die Riege mit der schnellsten gewinnt.

6 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.

7 Ergostaffel

Die Sportler*innen stellen sich ihrer Nummerierung entsprechend hinter einer Absperrung auf. Sobald das Startkommando ertönt, dürfen maximal 3 Sportler*innen die Markierung übertreten. Der/Die erste Sportler*in beginnt mit der Ergometerstaffel, wobei pro Sportler*in je 300m zu absolvieren sind. Der Hebel zur Einstellung des Dragfaktors steht auf der niedrigsten Stufe. Der Griff des Ergometers darf nur von dem/der rudern den Sportler*in angefasst werden. Die beiden anderen Sportler*innen dürfen bei der Übergabe nur an den Fußschlaufen helfen. Auch während der Wechsel dürfen immer nur 3 Sportler*innen am bzw. auf Ergometer sein.

Bei Übertreten der Absperrung von mehr als 3 Sportler*innen sowie dem Anfassen des Griffs von derzeit nicht rudern den Sportler*innen erfolgt eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Die Übergabe erfolgt mit einer Toleranz von 25 m zum/zur nächsten Sportler*in, bei Über- oder Unterschreitung werden 10 Sekunden addiert.

Es ist mit ganzer Schlaglänge und unter Einhaltung des DRV-Ruderleitbildes zu rudern. Bei extremen Abweichungen, z.B. rudern nur aus dem Oberkörper, gibt es eine Zeitstrafe von 10 Sekunden. Die Riege mit der geringsten Zeit hat gewonnen.

8 Sortieren

Alle Sportler*innen stehen entsprechend der Nummerierung auf einer Langbank. Ein/Eine Helfer*in zeigt vor jeder Bank eine Zahlenreihenfolge an, in der sich die Sportler*innen nun aufstellen müssen. Dabei dürfen sie die Bank nicht verlassen. Steht die Riege dann in der richtigen Reihenfolge, heben sie die Hände und die Zeit wird gestoppt.

Sollten Sportler*innen die Bank verlassen oder herunterfallen, so wird pro Sportler*in eine 10 Sekunden Zeitstrafe addiert. Stehen Sportler*innen nach Abschluss der Sortierung nicht an der richtigen Stelle, so werden 30 Sekunden Zeitstrafe pro falscher Position addiert. Sieger ist die Riege mit der geringsten Gesamtzeit.