



# Schulsportliche Wettbewerbe

## Vielseitigkeitswettbewerbe



## Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen & Regeln
- 3 Wettbewerbsbeschreibung
- 4 Kontakte/Links/Literatur

Impressum

## 1 Chancen

### Die Vielseitigkeitswettbewerbe

- umfassen eine psychomotorische Förderung.
- sind leicht aufzubauen und leicht durchführbar.
- können leicht ausgewertet werden (z.B. Endergebnis = Gesamtzeit/Schüleranzahl).
- finden ohne Kontakt statt.
- können auch im Freien stattfinden (Schulgelände/Park/...).
- sind mit Rücksicht auf die bestehenden Hygieneregeln leicht einzuhalten.



## 2 Erläuterungen & Regeln

Die Wettbewerbe sind in der Regel sowohl klassenintern durchführbar als auch schulübergreifend vergleichbar. Sie sind für die Klassen 5 und 6 vorgesehen (in Anlehnung an die Vielseitigkeitswettbewerbe WK IV bei JtFO&P mit Bezug zu den Rückschlagspielen beziehungsweise Zielschusspielen sowie Tanz). Eventuell leicht modifiziert sind sie auch in der Grundschule bzw. auch in höheren Klassen durchführbar.



## 3 Wettbewerbsbeschreibungen

Hier folgen Beschreibungen von klasseninternen und schulübergreifenden Wettbewerben



## 3.1 Vielseitigkeitswettbewerb (Tischtennis)

### Material

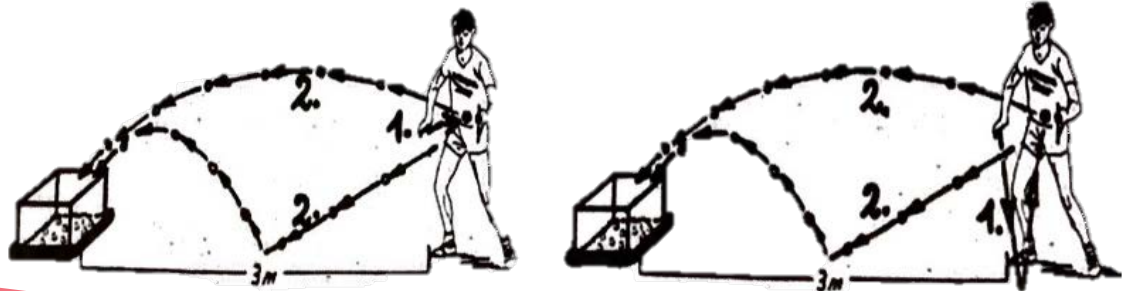
- kleiner Kasten
- Tischtennisschläger
- 8 Bälle
- kleine Schüssel/Eimer

### Durchführung:

In einem Abstand von 3 m zu einem freistehenden kleinen Kasten, der mit der Öffnung nach oben auf dem Boden liegt, soll die Spielerin oder der Spieler den Tischtennisball mit dem Tischtennisschläger und freier Schlagausführung (direkt oder indirekt) in den Kasten spielen, und zwar jeweils 4 Versuche mit der Vorhand und der Rückhand. Der Ball darf vor dem Kasten den Boden berühren. Ein anderer Spieler oder andere Schülerin der Mannschaft sammelt, z.B. mit einer kleinen Schüssel/Eimer, die 8 Tischtennisbälle und übergibt sie dem nächsten Spieler oder der nächsten Spielerin.

### Wertung:

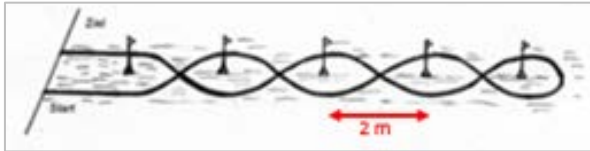
Anzahl der Treffer



## 3.2 Vielseitigkeitswettbewerb (Tischtennis)

### Material

- 5 Hütchen (Abstand 2m)
- 1 Luftballon (ggf. ein Ersatzluftballon)
- (Alternative: Tischtennisschläger + Ball, Badmintonschläger + Ball, Tennisschläger + Ball, Volleyball)



### Durchführung:

In Form einer Wendestaffel (10 m) sollen die Schülerinnen und Schüler einen Slalomparcours möglichst schnell durchlaufen und dabei den Luftballon durch hochschlagen transportieren.

Alternativ kann ein Tisch-, Badminton-, oder Tennisball auf dem Schläger balanciert werden. Fällt der Ballon/Ball auf den Boden, muss der Schüler oder die Schülerin den Ballon/Ball aufheben und an der Unterbrechungsstelle den Parcours fortsetzen.

Am Ziel wird der Ball jeweils an den nächsten Spieler oder Spielerin übergeben.

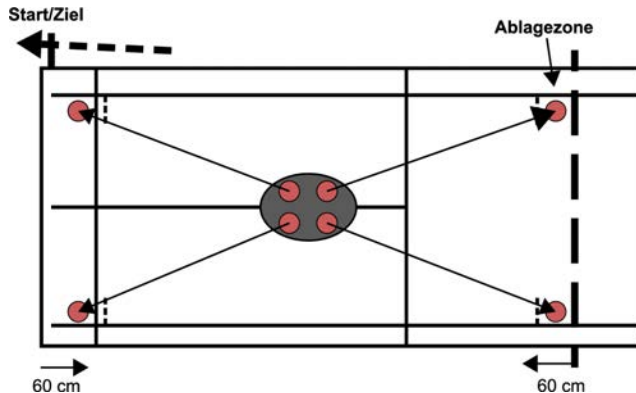
### Wertung:

Gemessen wird die Zeit vom Start des 1. Laufenden bis zur Zielankunft des letzten Laufenden.

## 3.3 Vielseitigkeitswettbewerb (Tischtennis, Badminton)

### Material

- 4 kleine Kästen
- 4 Tischtennis-/Badminton Bälle
- kleine Schüssel/Eimer



### Durchführung:

- Jede Schülerin oder jeder Schüler muss 4 Bälle von der Mitte in 4 Ablagezonen und zurück transportieren.
- Pro Durchgang muss jede Spielerin oder jeder Spieler zunächst 4 Bälle einzeln von der Mitte aus in beliebiger Reihenfolge mit der Hand (ohne Schläger) in die 4 Ablagezonen transportieren und sofort danach wieder zurückbringen. Anschließend überquert die Spielerin oder der Spieler die Start-Ziel-Linie und klatscht mit der oder dem Nächsten ab.

### Wertung:

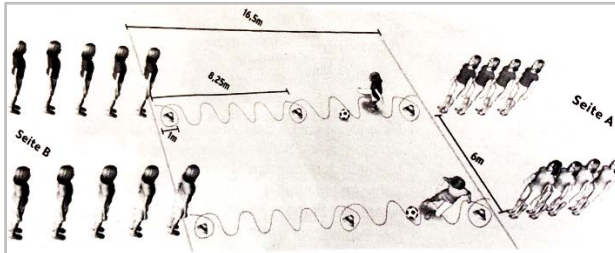
Gesamtzeit.



## 3.4 Vielseitigkeitswettbewerb (Fußball)

### Material

- 6 Hütchen
- 2 Fußballbälle



### Durchführung:

Den Mannschaften werden zwei parallele Strecken z.B. von Torauslinie bis zur Strafraumlinie, vorgegeben. Ein Meter hinter beiden Ablauflinien sowie in der Mitte der Strecken werden Hütchen aufgestellt, um die jeweils einmal herumgedribbelt werden muss.

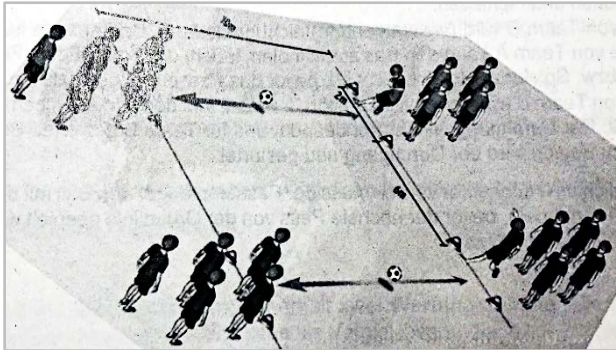
### Wertung:

Gewertet werden können die benötigte Zeit oder die Anzahl der Dribblings in einem vorgegebenen Zeitrahmen (z.B. 1 Minute)

## 3.5 Vielseitigkeitswettbewerb (Fußball)

### Material

- 8 Hütchen
- 2 Fußbälle (eventuell 2 Ersatzbälle)



### Durchführung:

Für die beiden Mannschaften werden zwei parallele Strecken mit einer Länge von 10 m vorgegeben. An beiden Seiten werden jeweils Hütchen Tore (Breite 2 m) aufgestellt. Die beiden Mannschaften teilen sich jeweils hälftig auf.

Der Ball muss jeweils von der gegenüberliegenden Seite durch die Tore gepasst werden, er darf direkt oder nach Annahme (Stoppen) zurückgepasst werden, er muss dabei jeweils vollständig die Linie überschreiten und darf nicht die Hütchen berühren (sonst Fehlversuch).

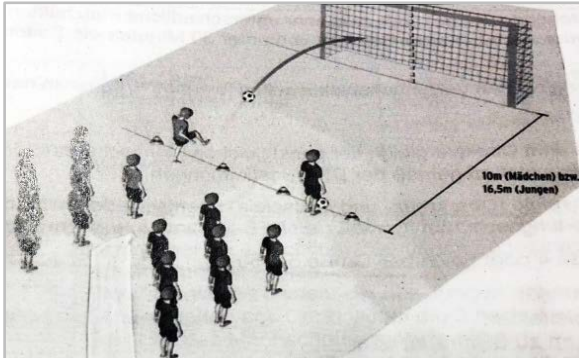
### Wertung:

Gewertet werden können die benötigte Zeit oder die erfolgreichen Pässe in einem vorgegebenen Zeitrahmen (z.B. 1 Minute)

## 3.6 Vielseitigkeitswettbewerb (Fußball)

### Material

- 8 Hütchen
- 2 Fußbälle (eventuell 2 Ersatzbälle)



### Durchführung:

Das Tor wird durch eine Markierung (ein Hütchen oder idealerweise ein Markierungsband) in zwei gleichgroße Hälften geteilt.

10 m (Mädchen) beziehungsweise 16,5 m (Jungen) vor der Torlinie werden Markierungen für beide Mannschaften aufgestellt.

Jeder Spieler oder jede Spielerin schießt nacheinander 3 Bälle auf das Tor.

### Wertung:

0 Punkte: Ball vorbei

1 Punkt: Ball am Boden bevor er die Torlinie in der richtigen Hälfte überquert

2 Punkte: Direktes Tor (richtige Hälfte)

3 Punkte: Latten/ Pfostentreffer (oder 0 Punkte)

## 3.7 Vielseitigkeitswettbewerb (Basketball)

### Durchführung:

Station 1: Slalom dribbeln um fünf Malstangen. Start rechts von der ersten Malstange, im Slalom hin und zurück dribbeln, dann rechts an allen Malstangen vorbei (Abstand der Malstangen zueinander 1 m).

Station 2: Dribbling bis in die Kreismarkierung (Abstand 2,50 m vom Korb), abstoppen. Wurf auf den Korb; nach einem Treffer - oder spätestens nach dem vierten erfolglosen Wurfversuch - Dribbling zur 3. Station.

Station 3: Ablegen des Balles im umgedrehten Kleinkasten 1 (Ball muss im Kasten liegen bleiben), Sprint zum Kleinkasten 2 (Entfernung 8 m), Berührung mit einer Hand, Rücksprint zum Kleinkasten 1, Basketball wieder aufnehmen.

Station 4: Mit dem Basketball wird zunächst zum mittleren Medizinball (alle Medizinbälle sind auf Gummi – Wurfringen oder Ähnlichem gelagert, Abstand jeweils 4 m) gedribbelt, dort kurz „abgesessen“. Von dort zum linken, mittleren, rechten Medizinball dribbeln mit jeweiligem kurzen „absitzen“.

Nach dem Absitzen auf dem rechten Ball wird der Ball zur nächsten Mitspielerin oder zum nächsten Mitspieler auf der Startmatte gepasst.

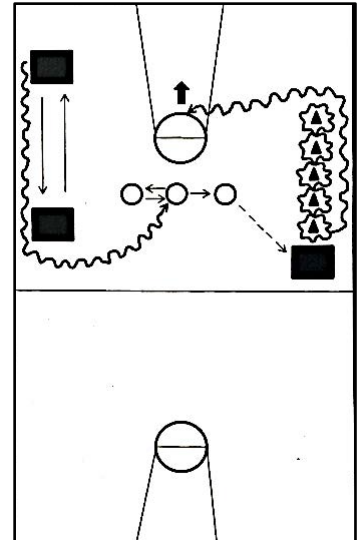
Insgesamt wird der Parcours einmal von jedem Mannschaftsmitglied durchlaufen.

### Wertung:

Gesamtzeit

### Material:

- 5 Malstangen
- 2 kleine Kästen
- 1 Basketball
- 3 Medizinbälle
- 3 Gummi Wurfringe
- Turnmatte



## Vielseitigkeitswettbewerb (Handball, Basketball)

### Durchführung:

- Der gesamte Vielseitigkeitswettbewerb wird nur mit einem Ball durchgeführt. Im Abstand von 2 m mit dem Rücken zur Wand stehend den Ball durch die Beine gegen die Wand werfen, umdrehen und den von der Wand zurückspringenden Ball fangen, bevor er den Boden berührt. (Fangfehler: Ball holen und weitermachen)
- Einhändiges Dribbling durch die Slalomgasse (7 m). Die Fahnenstangen sind seitlich versetzt (siehe Bild)
- Bankdribbling: Ball wird – neben der Bank laufend – viermal auf der Bank gedribbelt. Geht der Ball verloren, wird maximal einmal an der Bank neu begonnen
- Pylone umlaufen und zur Wurfmarkierung dribbeln
- 7 m Schlagwurf (direkt) auf den Weichboden (sollte nicht getroffen werden, den Ball holen und eine Zusatzrunde laufen (siehe Bild))
- Ball holen und Pass zum nächsten Schüler am Start

### Alternativ:

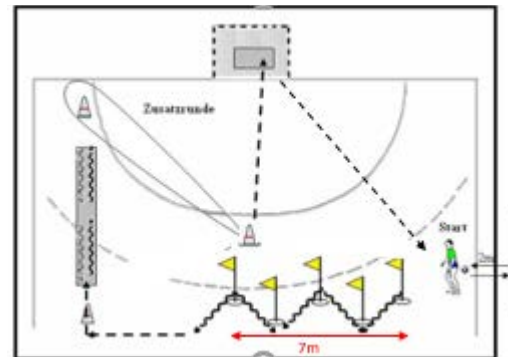
Gleiche Durchführung aber mit Basketball. Statt des Tors mit einem Korb und ohne Anfangswurf an die Wand

### Wertung:

Gemessen wird die Zeit vom Start der ersten Schülerin oder des ersten Schülers bis zur Zielankunft der letzten Schülerin oder des letzten Schülers.

### Material:

- 1 Handballtor (alternativ: Aufbau unter einem Basketballkorb)
- 1 Handball (alternativ: Basketball)
- 1 Weichboden (für Basketball nicht notwendig)
- 1 Langbank
- 5 Fahnenstangen (alternativ: Hütchen)
- 3 Hütchen



## Vielseitigkeitswettbewerb (Fußball)

### Durchführung:

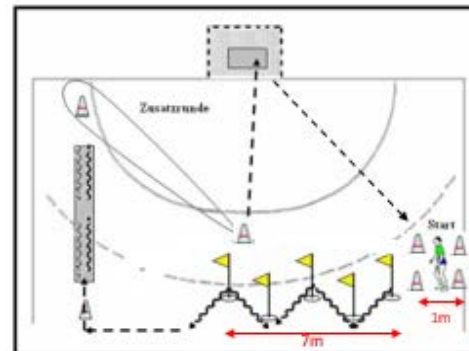
- Der gesamte Vielseitigkeitswettbewerb wird nur mit einem Ball durchgeführt.
- Dribbling durch die Slalomgasse (7 m). Die Fahnenstangen sind seitlich versetzt (siehe Bild)
- Bankpass: Ball wird beim Hütchen langsam neben der Bank her gepasst. Dabei läuft die Schülerin oder der Schüler über die Bank und nimmt den Ball am Ende der Bank wieder auf (sollte der Ball zu langsam, fest oder unpräzise gespielt worden sein, nimmt er oder sie den Ball an der jeweiligen Stelle wieder auf).
- Pylone umlaufen und zur Schussmarkierung dribbeln
- 7 m-Zielschuss (direkt) auf den Weichboden. (Sollte nicht getroffen werden, den Ball holen und eine Zusatzrunde laufen (siehe Bild))
- Ball holen und Pass zum nächsten Schüler oder Schülerin am Start innerhalb der Markierung

### Wertung:

Gemessen wird die Zeit vom Start der ersten Schülerin oder des ersten Schülers bis zur Zielankunft der letzten Schülerin oder des letzten Schülers.

### Material (fast gleicher Aufbau wie beim Handball):

- 1 Handballtor  
(alternativ: Weichboden an die Wand stellen)
- 1 Fußball
- 1 Weichboden
- 1 Langbank
- 5 Fahnenstangen (alternativ: Hütchen)
- 7 Hütchen



## Vielseitigkeitswettbewerb (Tanz)

### Durchführung:

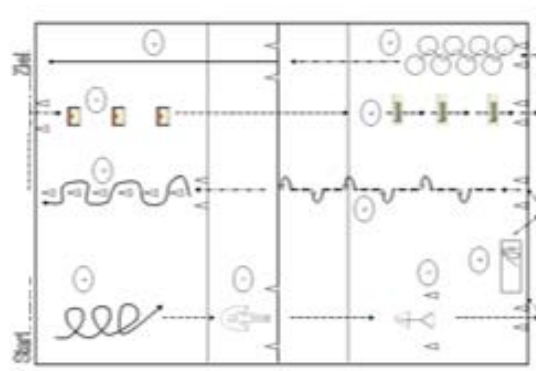
- Der Wettbewerb wird als Staffel durchgeführt. Die nächste Schülerin oder der nächste Schüler startet jeweils, wenn die Ziellinie überquert wurde.
- 1: 3 Spins (Rotation um die senkrechte Körperachse)
- 2: Seilspringen (10 Schlussprüge mit Zwischensprung)
- 3: Hampelmann (10 x Hampelmann auf einer Stelle)
- 4: Baumstammrolle ( 1x im Liegen um die Längssache in gestreckter Körperstreckung drehen (ohne Hilfe von Armen und Beinen)
- Seitgalopp mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung. Nach jedem 2. Seitgalopp eine  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Längsachse
- 5: Slalomlauf (Slalomlauf durch 6 eng gestellte Hütchen)
- 6: Überlaufen kleiner Kästen (Überlaufen von 3 kleinen Kästen mit oder ohne Fußberührung)
- 7: Durchkriechen von 3 Kastenteilen
- 8: Schlussprüge von Reifen zu Reifen
- 9: Rückwärtslaufen

### Wertung:

Gemessen wird die Zeit vom Start der ersten Schülerin oder des ersten Schülers bis zur Zielankunft der letzten Schülerin oder des letzten Schülers.

### Material (Aufbau auf einem Volleyballfeld):

- 1 Seil/Speed Rope
- 3 kleine Kästen
- 3 Kastenteile
- 8 Reifen
- 20 Hütchen/Markierungen
- 1 kleine Matte



## 4 Kontakte/Links/Literatur

- Inhalte und Grafiken entnommen aus Durchführungsbestimmungen Schulsportliche Wettbewerbe - siehe Amtsblatt (in der Regel August des jeweiligen Kalenderjahres)



# Impressum

## Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autorenteam:

Noel Backhaus, Jan Alswede

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland, Jochen Rüdell

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 05.03.2021 Version: 1.0