Sportfest 2023 der Grundschule Essenheim

Vielseitiger Grundschulwettbewerb Leichtathletik

Wettkampftag: Freitag, 16. Juni 2023 (Ausweichtermin Freitag, 23. Juni 2023)

Bis ca. 8.15 Uhr : Ankunft aller Kinder auf dem Sportplatz in Essenheim, umziehen, Begrüßung, gemeinsame Erwärmung (Team-Lauf)
Kurze Einweisung für die Riegenführer durch Frau Heinicke

8.30 Uhr: Beginn der Wettkämpfe mit dem Laufwettbewerb „ Hindernislauf“ (Station 1) auf der Laufbahn (Frau Kunkel/ Frau Heinicke)

Hindernislauf:

1.	2.	3.	4.
3a 3b 3c	4a 4b	1a 1b	2a 2b

Sportfest 2023 der Grundschule Essenheim

Ab ca. 9.00 Uhr Fortführung der übrigen Disziplinen

Hochsprung	Ausdauer	Weitwurf	Sprint	Ballstoß	Weitsprung
3a 3b	3c	X	1a 1b	4a 4b	2a 2b
2a 2b	3a 3b	3c	X	1a 1b	4a 4b
4a 4b	2a 2b	3a 3b	3c	X	1a 1b
1a 1b	4a 4b	2a 2b	3a 3b	3c	X
X	1a 1b	4a 4b	2a 2b	3a 3b	3c
3c	X	1a 1b	4a 4b	2a 2b	3a 3b

Bitte diese Reihenfolge einhalten, kein Vorziehen freier Gruppen, sonst kommt der Ablaufplan durcheinander. Danke!

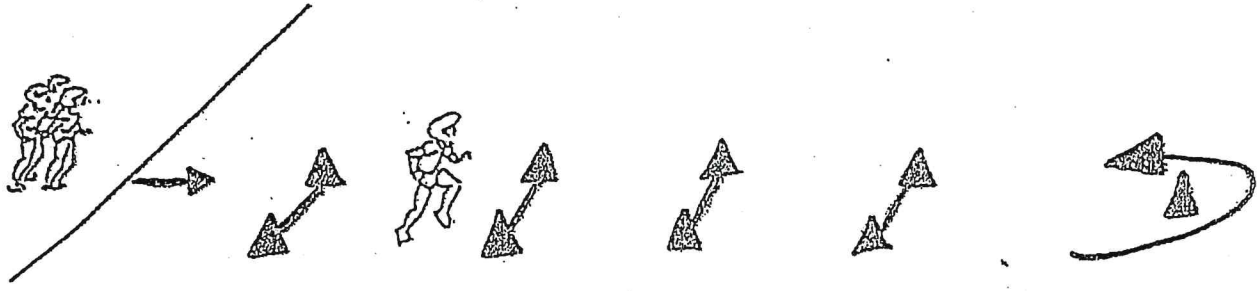
Nutzt die Pausen zum Frühstücken und ausruhen.

Im Anschluss schreiben die Klassenlehrerinnen die Urkunden und es erfolgt die Siegerehrung auf dem Sportplatz.

Danach kehren wir alle zur Schule zurück. Ende ca. 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr. Vielen Dank an alle Helfer!

Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
1.	**Sprint**	**Laufen über Hindernisse**	
	„ Hindernislaufen"	Rhythmusschulung	Auf einer 40 Meter Strecke mit 4 Hindernissen wird eine Staffel durchgeführt. Dabei wird ein Tennisring übergeben.
	Klassenwettbewerb		Die Klassen a und b laufen gleichzeitig gegeneinander, ggf. laufen bei unterschiedlich großen Klassen Kinder doppelt.
			Die schnellste Staffel bekommt so für jedes Kind der Klasse 3 Punkte, für die andere Klasse gibt es dann für jedes Kind 2 Punkte.



Höhe der Hürden:

1. Klasse : 3 2. Klasse: 5 3. Klasse: 6 4. Klasse: 7

Falls beide Klasse gleichzeitig ins Ziel kommen, gewinnt die Klasse mit den weniger heruntergefallenen Stangen.

Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
2	**Sprint**	**Kurzstreckenlauf**	
	„Schnelles Laufen"/ Hütchensprint	1./2.Klasse	3 Hütchen stehen 10,15 und 20 Meter von der Startlinie entfernt. Jedes Kind hat 10 Sekunden Zeit eines der Hütchen zu umrunden und zur Startlinie zurückzulaufen.
	Einzelwettbewerb		Gelingt es nicht nach 10 Sekunden an der Startlinie zurück zu sein, gibt es keinen Punkt. Ansonsten ist das 1. Hütchen einen Punkt, das 2. Hütchen zwei und das 3. Hütchen drei Punkte wert. Von 2 Versuchen wird der bessere gewertet.
	Sprint	**Kurzstreckenlauf**	
	50 Meter Lauf	3./4. Klasse	Jedes Kind läuft 50 Meter, die Zeit wird dabei gestoppt. Grundlage der Bewertung ist die aktuelle Wettkampfkarte der Leichtathletik für Jungen und Mädchen, welche auch sonst bei Bundesjugendspielen verwendet wird.
	Einzelwettbewerb		Für die jeweilige Zeit werden 1 bis 10 Punkte vergeben. Die Zeiten wurden vorab in ein Punktesystem, passend zu diesem vielseitigem Grundschul-wettbewerb, umgerechnet.

Bewertung 50 Meter Sprint

MÄDCHEN 3./4. Klasse

10 Punkte:	8,4 oder schneller
9 Punkte:	8,5 8,6 8,7
8 Punkte:	8,8 8,9 9,0
7 Punkte:	9,1 9,2 9,3
6 Punkte:	9,4 9,5 9,6
5 Punkte:	9,7 9,8 9,9
4 Punkte:	10,0 10,1 10,2
3 Punkte:	10,3 10,4 10,5 10,6
2 Punkte:	10,7 10,8 10,9 11,0
1 Punkt:	11,1 11,2 11,3 11,4 11,5
o Punkte:	11,6 oder langsamer

Jungen 3./4.Klasse

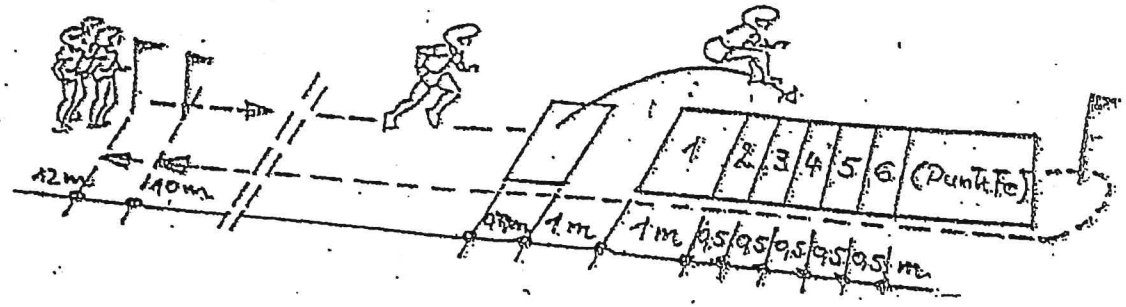
10 Punkte:	8,0 oder schneller
9 Punkte:	8,1 8,2 8,3
8 Punkte:	8,4 8,5 8,6
7 Punkte:	8,7 8,8 8,9
6 Punkte:	9,0 9,1 9,2
5 Punkte:	9,3 9,4 9,5
4 Punkte:	9,6 9,7 9,8
3 Punkte:	9,9 10,0 10,1 10,2
2 Punkte:	10,3 10,4 10,5 10,6
1 Punkt:	10,7 10,8 10,9 11,0 11,1
o Punkte:	11,2 oder langsamer

Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
3	**Ausdauer**	**Tempogestaltung bei längeren Läufen**	An der Startlinie steht für jede Klasse eine Kiste mit Tennisbällen. Jedes Kind startet mit einem Tennisball in der Hand und läuft zum Ende der Strecke, legt ihn in die Kiste und läuft zurück, um den nächsten Ball zu holen.
	„Ausdauerndes Laufen"		Die Klasse läuft gemeinsam, gleichzeitig mit der Parallelklasse auf 2 verschiedenen Strecken.
	Laufdauer:		**1. Klasse: 6 Minuten** **2. Klasse : 7 Minuten** **3. Klasse : 8 Minuten** **4. Klasse : 9 Minuten**
	Klassenwettbewerb		Die erlaufenen Bälle werden gezählt, durch die Anzahl der Kinder der jeweiligen Klasse geteilt und die Ergebnisse miteinander verglichen. **1. Platz– 3 Punkte für jedes Kind der Klasse** **2. Platz – 2 Punkte für jedes Kind der Klasse**

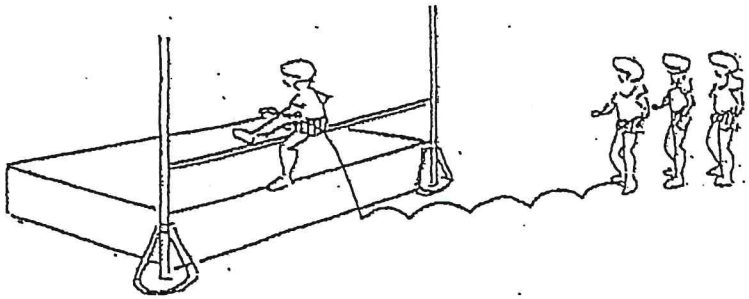
Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
4	**Sprung** „In die Weite springen"	**Weitsprung aus einer Absprungzone**	Aufstellung 10 bis 12 Meter vor der 70 cm breiten Absprungfläche Springer läuft an, springt in eine der Zonen und verlässt danach die Grube nach vorn.
	Einzelwettbewerb		Jedes Kind hat 2 Versuche. Der bessere Sprung wird gewertet. Messzone 1 ist 1m breit und die folgenden Zonen sind jeweils 0,50m breit. Je Zone werden Punkte vergeben.



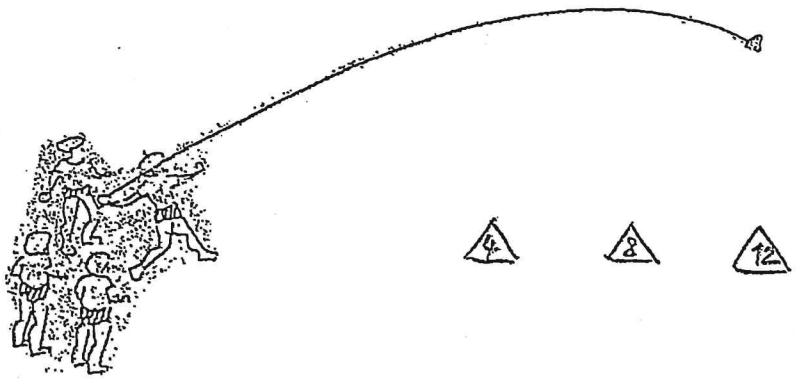
Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
5	**Sprung**		
	„In die Höhe springen"	**Schersprünge**	Schersprung von der Seite mit beliebigem Bein, Landung auf den Füßen.
	Einzelwettbewerb		Jede Höhe ein Versuch. Gültiger Versuch ist 1 Punkt wert. Die Anfangshöhe beträgt 0,60m für Klasse 1./2. und 0,70m für Klasse 3./4. Gesteigert wird immer um 5 cm. Bei einem Fehlversuch scheidet das Kind sofort aus. Setzen eines „Jokers": Einmaliger Zusatzspung bei gleicher Höhe.



Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
6	**Wurf** „Geräte werfen" **Einzelwettbewerb**	**Weitwerfen**	Schlagballweitwurf mit einem 80g Ball Auf den Hütchen sind die Meterzahlen zu lesen, entsprechend der Tabelle dem Kind die Punktzahl eintragen. Jeder hat 2 Versuche, der bessere wird gewertet.



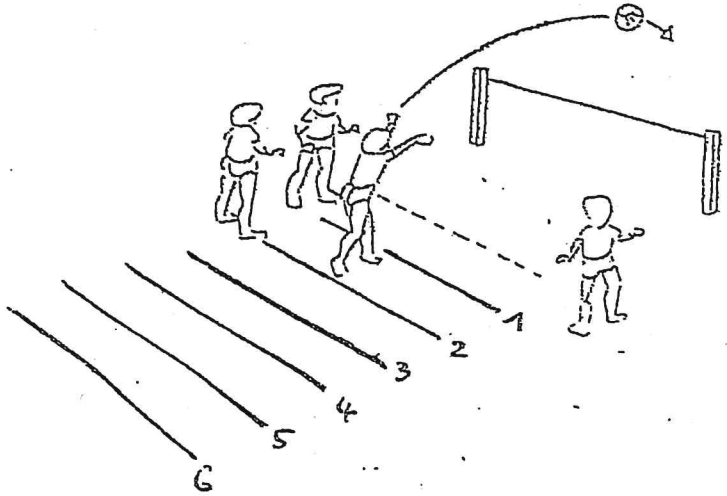
Weitwurf	Punkte
0-4m	1
4-8m	2
8-12m	3
12-16m	4
16-20m	5
20-24m	6
24-28m	7
28-32m	8
32-36m	9
36-40m	10

Leichtathletik -vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

Station	Bezeichnung	Anforderung	Durchführung/ Wertung
7	Stoß	Beidhändiges Stoßen	Stoßen mit dem 1 kg Medizinball, mit beiden Händen vom Brustkorb weg.

„Geräte stoßen"

Das gespannte Seil ist 1m hoch.
Die erste Abstoßlinie befindet sich 1,50m vor dem Hindernis.
Die weiteren Abstoßlinien folgen im Abstand von 0,50m und dementsprechend erhöht sich die Punktzahl.

Einzelwettbewerb

Jedes Kind wählt seine eigene Abstoßlinie.
Ein Versuch ist ungültig, wenn das Seil berührt und nicht übertroffen wird.
Von 2 Versuchen wird der bessere gewertet.