

## Sportfest 2026 der Grundschule Essenheim

### **Wettkampftag: Freitag, 29. Mai 2026 (Ausweichtermin Mittwoch, 3. Juni 2026)**

**7.45 Uhr:** Kurze Einweisung für die Riegenführer/Klassenbegleiter durch Frau Heinicke auf dem Sportplatz

**8.15 Uhr :** Ankunft aller Kinder auf dem Sportplatz in Essenheim, umziehen, Begrüßung, gemeinsame Erwärmung(Team-Lauf)

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

<b>Hindernislauf:</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
	<b>4a 4b</b>	<b>3a 3b</b>	<b>2a 2b</b>	<b>1a 1b</b>
<b>Höhe:</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

Sportfest 2026 der Grundschule Essenheim  
 Ab ca. 8.50 Uhr Fortführung der übrigen Disziplinen

<u>Weitwurf</u>	<u>Ausdauer</u>	<u>Hochsprung</u>	<u>Sprint</u>	<u>Weitsprung</u>	<u>Ballstoß</u>
4a 4b	2a 2b	X	3a 3b	1a 1b	X
X	4a 4b	2a 2b	X	3a 3b	1a 1b
1a 1b	X	4a 4b	2a 2b	X	3a 3b
3a 3b	1a 1b	X	4a 4b	2a 2b	X
X	3a 3b	1a 1b	X	4a 4b	2a 2b
2a 2b	X	3a 3b	1a 1b	X	4a 4b

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

Nutzt die Pausen zum frühstücken, trinken und ausruhen im Schatten!

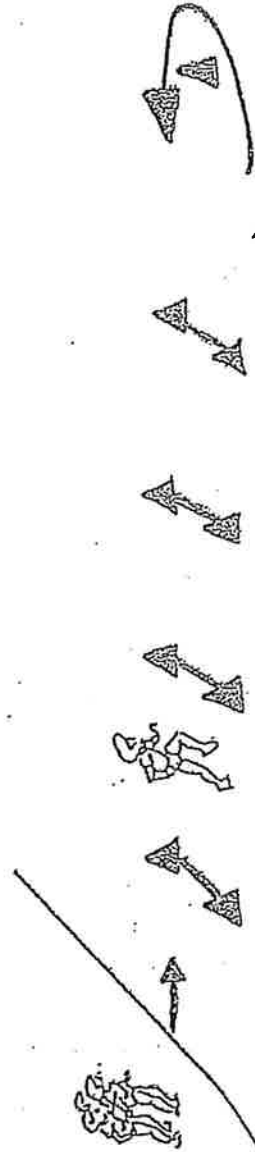
Im Anschluss schreiben die Klassenlehrerinnen die Urkunden und es erfolgt die Siegerehrung auf dem Sportplatz/  
 Foyer der Sporthalle.

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.	<u>Spine</u> „Hindernislaufen“	<u>Laufen über Hindernisse</u> Rhythmusschulung	Auf einer 40 Meter Strecke mit 4 Hindernissen wird eine Staffel durchgeführt. Dabei wird ein Tennisring übergeben.  Die Klassen a und b laufen gleichzeitig gegeneinander, ggf. laufen bei unterschiedlich großen Klassen Kinder doppelt.

**Klassenwettbewerb**



Höhe der Hürden:

- 1. Klasse : 4
- 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 Grundschulwettbewerb, umgerechnet.

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**

4

**Bezeichnung**

**Sprung**

„In die Weite springen“

**Anforderung**

Weitsprung aus einer

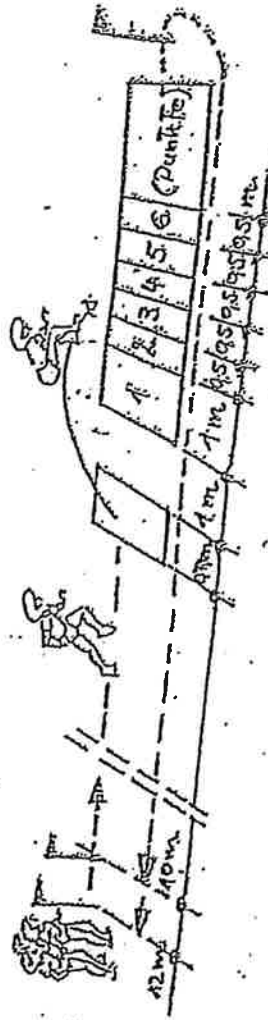
Absprungrinne

**Durchführung/ Wertung**

Aufstellung 10 bis 12 Meter vor der 70 cm breiten Absprungrinne  
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**

**5**

**Bezeichnung**

**Sprung**

**Anforderung**

**Durchführung/ Wertung**

„In die Höhe springen“

Schersprünge

Schersprung von der Seite mit beliebigem Bein, Landung auf den Füßen.

**Einzelwettbewerb**

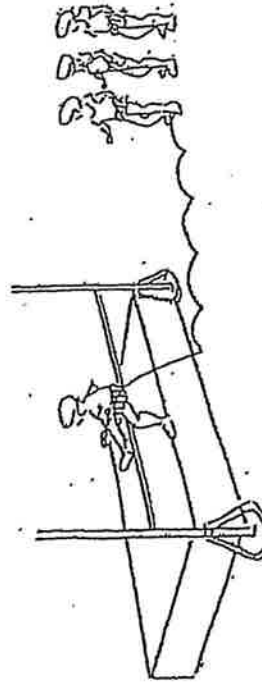
Jede Höhe ein Versuch.

Gültiger Versuch ist 1. Punkt wert.

Die Anfangshöhe beträgt 0,60m für Klasse 1./2. und 0,70m für Klasse 3./4.  
Gestelgert wird immer um 5 cm.

Bei einem Fehlversuch scheidet das Kind sofort aus.

Setzen eines „Jokers“: Einmaliger Zusatzsprung bei gleicher Höhe.



Leichtathletik - vielseitiger Grundschulwettbewerb GS Essenheim

**Station**                      **Bezeichnung**                      **Anforderung**

**6**                      **Wurf**                      **Wettwerfen**                      **Durchführung/ Wertung**

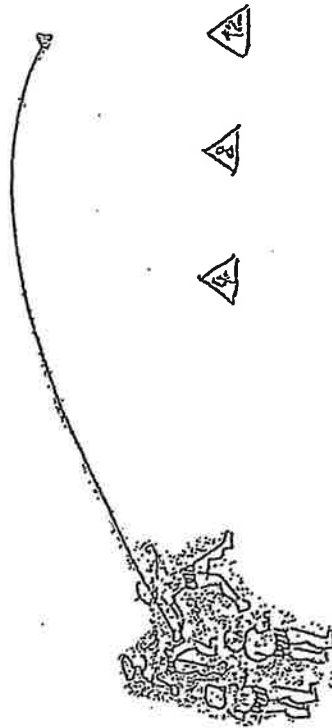
„Geräte werfen“

Schlagballwurf mit einem 80g Ball

**Einzelwettbewerb**

Auf den Hütchen sind die Meterzahlen zu lesen, entsprechend der Tabelle. Jeder hat 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Wettwurf	Punkte
0-4m	1
4-6m	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**

**7**

**Bezeichnung**

**Anforderung**

Stoß

Reihhändiges

Stoßen

**Durchführung/ Wertung**

Stoßen mit dem 1 kg Medizinball, mit beiden Händen vom Brustkorb weg.

„Geräte stoßen“

Das gespannte Seil ist im 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 übertraffen wird.  
Von 2 Versuchen wird der bessere gewertet.

