

BTB-Maskottchenwettbewerb



Übungskatalog spielerisches Programm

AK 5 – AK 6 – AK 7

männlich und weiblich

Station 1

Lauftest



Im Abstand von 4 Metern stehen zwei umgedrehte kleine Kästen. In einem Kasten liegen 5 Tennisbälle / Reifen. Aufgabe ist es, so schnell wie möglich die Tennisbälle nacheinander aus dem einen Kasten in den anderen zu legen.

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	25,1 sec – 28,0 sec	22,1 sec – 25,0 sec	20,1 sec – 22,0 sec
2 😊😊	22,1 sec – 25,0 sec	19,1 sec – 22,0 sec	18,1 sec – 20,0 sec
3 😊😊😊	18,1 sec – 22,0 sec	17,1 sec – 19,0 sec	16,1 sec – 18,0 sec
4 😊😊😊😊	18 sec und schneller	17 sec und schneller	16 sec und schneller

Station 2

Seilspringen



Ein Gummiseil oder Sprungseil wird 10cm hoch (AK5), 20cm hoch (AK6) und 30cm hoch (AK7) über dem Boden gespannt.
Ziel ist es, möglichst viele Sprünge beidbeinig über das Seil in 20sec zu erzielen.

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 ☺	10 – 15 Sprünge	12 – 17 Sprünge	15 – 20 Sprünge
2 ☺☺	16 – 20 Sprünge	18 – 22 Sprünge	21 – 25 Sprünge
3 ☺☺☺	21 – 24 Sprünge	23 – 27 Sprünge	26 – 29 Sprünge
4 ☺☺☺☺	25 Sprünge und mehr	28 Sprünge und mehr	30 Sprünge und mehr

Station 3

Minitrampolin



Auf einem gerade gestellten Minitrampolin werden folgende Sprünge ausgeführt:

AK 5: 10x Strecksprung

AK 6: 10x Strecksprung

AK 7: 10x Strecksprung und Hocksprung im Wechsel

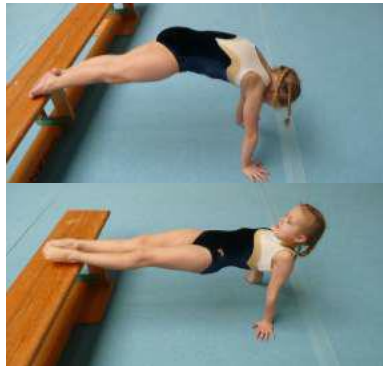
Arme während der Sprünge in Hochhalte mit einem Stab

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt
2 😊😊	gute Ausführung	gute Ausführung	gute Ausführung
3 😊😊😊	sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung
4 😊😊😊😊	hervorragende Ausführung	hervorragende Ausführung	hervorragende Ausführung

Station 4

Liegestützwandern/Schräghandstand



Aufbau AK 5 und AK 6: eine Turnbank

AK 5: Im Liegestütz vorlings (Fußrist auf der Bank auflegen, Hände stützen auf dem Boden) über die Turnbank stützel

AK 6: Im Liegestütz rücklings (Fersen auf der Bank auflegen, Hände stützen auf einer Matte (5-10cm hoch)) über die Turnbank stützel



AK 7: Schräghandstand, 30 Sekunden stehen, Stütz 30 cm von einer Wand entfernt

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt	Aufgabe erfüllt
2 😊😊	gute Ausführung	gute Ausführung	gute Ausführung
3 😊😊😊	sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung	sehr gute Ausführung
4 😊😊😊😊	hervorragende Ausführung	hervorragende Ausführung	hervorragende Ausführung

Station 5

Bankziehen



Aufbau: 2 Bänke hintereinander, Strecke von 6 Meter markiert
 AK 5/6: Ziel ist es, so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern zu überwinden
 AK 7: Ziel ist es, so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern vorwärts zu ziehen, sowie die gleiche Strecke rückwärts zu schieben

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	11,0 sec – 13,0 sec	9,0 sec – 12,0 sec	19,0 sec – 22,0 sec
2 😊😊	9,0 sec – 10,9 sec	7,0 sec – 8,9 sec	15,0 sec – 18,9 sec
3 😊😊😊	8,0 sec – 8,9 sec	6,0 sec – 6,9 sec	13,0 sec – 14,9 sec
4 😊😊😊😊	schneller als 8 sec	schneller als 6 sec	schneller als 13 sec

Station 6

Beweglichkeit 1



AK 5/6: Langsitz

Vorbeugen im Strecksit (gestreckte Beine)

gemessen wird der Abstand zwischen dem Brustbein und den Oberschenkeln

AK 7: Flunder

Vorbeugen im Grätschsitz mit freier Halte der Arme (schulterbreit)

gemessen wird der Abstand zwischen dem Brustbein und dem Boden

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 ☺	< 15 cm	< 15 cm	< 10 cm
2 ☺☺	< 10 cm	< 10 cm	< 5 cm
3 ☺☺☺	< 5 cm	< 5 cm	0 cm
4 ☺☺☺☺	0 cm	0 cm	freie Halte

Station 7

Beweglichkeit 2



AK 5/6/7

Aufbau: eine Turnbank wird schräg in der Sprossenwand eingehängt
Spreizen aus der Rückenlage auf der Schrägbank

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	Hüfthöhe-Tailenhöhe	Hüfthöhe-Tailenhöhe	Hüfthöhe-Tailenhöhe
2 😊😊	Brusthöhe-Schulterhöhe	Brusthöhe-Schulterhöhe	Brusthöhe-Schulterhöhe
3 😊😊😊	Kopfhöhe	Kopfhöhe	Kopfhöhe
4 😊😊😊😊	Überkopfhöhe	Überkopfhöhe	Überkopfhöhe

Station 8

Seilklettern



AK 5/6/7

Aus dem Stand so weit wie möglich das Seil nach oben klettern

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	1m	2m	3m
2 😊😊	2m	3m	4m
3 😊😊😊	3m	4m	4m in 18,0 – 20,0 sec
4 😊😊😊😊	4m	4m schneller als 22 sec	4m und schneller als 18 sec

Station 9

Weitsprung



AK 5/6/7

Aufgabe: aus dem Stand werden drei Weitsprünge hintereinander absolviert, der Absprung und die Landung erfolgen jeweils beidbeinig, bei jedem Sprung ist ein erneutes Schwungholen der Arme erlaubt

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 😊	2,00m – 2,49m	2,50m – 2,99m	3,00m – 3,49m
2 😊😊	2,50m – 2,99m	3,00m – 3,49m	3,50m – 3,99m
3 😊😊😊	3,00m – 3,49m	3,50m – 3,99m	4,00m – 4,49m
4 😊😊😊😊	über 3,50m	über 4,00m	über 4,50m

Station 10 Stützkraft



AK 5/6/7: Hockwinkelstütz zwischen zwei kleinen Kästchen oder am Parallelbarren
Ein Ball liegt auf den Oberschenkeln und darf nicht runterfallen. Das Einklemmen
des Balles zwischen Brust und Oberschenkeln oder Kinn und Oberschenkeln ist
nicht erlaubt.

Bewertung

	AK 5	AK 6	AK 7
1 ☺	4,0 sec – 8,9 sec	8,0 sec – 12,9 sec	20,0 sec – 24,9 sec
2 ☺☺	9,0 sec – 13,9 sec	13,0 sec – 17,9 sec	25,0 sec – 29,9 sec
3 ☺☺☺	14,0 sec – 17,9 sec	18,0 sec – 22,9 sec	30,0 sec – 34,9 sec
4 ☺☺☺☺	18 sec und mehr	23 sec und mehr	35 sec und mehr