

BTB-Maskottchenwettbewerb



Übungskatalog
AK 5+AK 6+AK 7
männlich und weiblich

STATION 1

Laufstest



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.

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

STATION 2

Seilspringen



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

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
10-15 Sprünge	12-17 Sprünge	15-20 Sprünge
2☺☺	2☺☺	2☺☺
16-20 Sprünge	18 - 22 Sprünge	21-25 Sprünge
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
21-24 Sprünge	23 -27 Sprünge	26-29 Sprünge
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	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: 10 Strecksprünge
 AK 6: 10 Strecksprünge
 AK 7: 10x im Wechsel Strecksprung und Hocksprung
 Anmerkung: Arme während der Sprünge in Hochhalte mit Stab

AK 5	AK 6	AK 7
1☺ Aufgabe erfüllt 2☺☺ gute Ausführung 3☺☺☺ sehr gute Ausführung 4☺☺☺☺ hervorragend	1☺ Aufgabe erfüllt 2☺☺ gute Ausführung 3☺☺☺ sehr gute Ausführung 4☺☺☺☺ hervorragend	1☺ Aufgabe erfüllt 2☺☺ gute Ausführung 3☺☺☺ sehr gute Ausführung 4☺☺☺☺ hervorragend

STATION 4

Liegestützwandern/Schräghandstand

	<p>AK 5: Aufbau: 1 Turnbank Im Liegestütz vorlings (Fußrist auf der Bank auflegen, Hände stützen auf dem Boden) über die Turnbank stützen</p>
	<p>AK 6: Aufbau: 1 Turnbank, Niedersprungmatte 5-10 cm Im Liegestütz rücklings (Fersen auf der Bank auflegen, Hände stützen auf der Matte) über eine Turnbank stützen</p>
	<p>AK 7: Etwa 3 handlängen von einer Wand entfernt, Schräghandstand (Bauch zeigt zur Wand) 30 sec stehen</p>

AK 5	AK 6	AK 7
<p>1☺ Aufgabe erfüllt</p> <p>2☺☺ gute Ausführung</p> <p>3☺☺☺ sehr gute Ausführung</p> <p>4☺☺☺☺ hervorragend</p>	<p>1☺ Aufgabe erfüllt</p> <p>2☺☺ gute Ausführung</p> <p>3☺☺☺ sehr gute Ausführung</p> <p>4☺☺☺☺ hervorragend</p>	<p>1☺ Aufgabe erfüllt</p> <p>2☺☺ gute Ausführung</p> <p>3☺☺☺ sehr gute Ausführung</p> <p>4☺☺☺☺ hervorragend</p>

STATION 5

Bankziehen



AK 5/6

Aufbau: 2 Bänke hintereinander
Strecke von 6 Metern markieren

Ziel ist es so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern zu überwinden

AK 7



Aufbau: 2 Bänke hintereinander
Strecke von 6 Metern markieren

Ziel ist es so schnell wie möglich in Bauchlage auf einer Teppichfliese die Distanz von 6 Metern zu ziehen, sowie die gleiche Strecke rückwärtszuschieben

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
12-15sec	10-13sec	21-24sec
2☺☺	2☺☺	2☺☺
10-11sec	8-9sec	17-20
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
8-9sec	6-7sec	14-16
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
schneller als 8 sec	schneller als 6 sec	schneller als 14 sec


STATION 6

Beweglichkeit 1

			<p>AK 5/6 Langsitz Vorbeugen im Strecksitz Abstand Brustbein-Oberschenkel (auf gestreckte Beinhaltung achten)</p>
			<p>AK 7 Flunder Vorbeugen im Grätschsitz, Freie Vorhalte der Arme (Schulterbreite)- Abstand Brustbein-Boden</p>
<p>AK 5</p>	<p>AK 6</p>	<p>AK 7</p>	
<p>1☺ <15cm 2☺☺ <10cm 3☺☺☺ <5cm 4☺☺☺☺ 0cm</p>	<p>1☺ <15cm 2☺☺ <10cm 3☺☺☺ <5cm 4☺☺☺☺ 0cm</p>	<p>1☺ <10cm 2☺☺ <5cm 3☺☺☺ 0cm 4☺☺☺☺ fr. Halte</p>	

STATION 7


Beweglichkeit 2

		<p>AK 5/6/7 Aufbau: Eine Turnbank wird schräg in der Sprossenwand eingehängt Spreizen aus der Rückenlage auf einer Schrägbank</p>
--	---	---

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
Hüft-Taillenhöhe	Hüft-Taillenhöhe	Hüft-Taillenhöhe
2☺☺	2☺☺	2☺☺
Brust-Schulterhöhe	Brust-Schulterhöhe	Brust-Schulterhöhe
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
Kopfhöhe	Kopfhöhe	Kopfhöhe
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
Überkopfhöhe	Überkopfhöhe	Überkopfhöhe

STATION 8


Seilklettern

	<p>AK 5/6 Aus dem Stand das Seil soweit wie möglich nach oben klettern</p>
	<p>AK 7 Aus dem Stand so schnell wie möglich eine Distanz von 4m klettern</p>

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
1m	2m	3m
2☺☺	2☺☺	2☺☺
2m	3m	4m
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
3m	4m	4m 18,01-20sec
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
4m	4m und schneller als 22sec	4m und schneller als 18sec

STATION 9


Weitsprung

		<p>AK 5/6/7 Aufgabe: aus dem Stand, 3 Weitsprünge, Absprung und Landung jeweils beidbeinig. Bei jedem Sprung ist ein erneutes Schwungholen der Arme erlaubt</p>
--	---	---

AK 5	AK 6	AK 7
1☺	1☺	1☺
2,00-2,49m	2,50-2,99m	3,00-3,49m
2☺☺	2☺☺	2☺☺
2,50-2,99m	3,00-3,49m	3,50-3,99m
3☺☺☺	3☺☺☺	3☺☺☺
3,00-3,49m	3,50-3,99m	4,00-4,49m
4☺☺☺☺	4☺☺☺☺	4☺☺☺☺
<3,50m	<4,00m	<4,50m

STATION 10

Stützkraft

		<p>AK 5/6/7 Hockwinklungsstütz am Parallelbarren oder zwischen 2 großen Kästen. Dabei liegt ein Ball auf den Oberschenkel des Kindes.</p>
--	---	---

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

Maskottchenwettbewerb AK 5

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Laufstest						
Seilspringen						
Minitrampolin						
Liegestützt wandern /Schräghandstand						
Bankziehen						
Beweglichkeit 1						
Beweglichkeit 2						
Seilklettern						
Weitsprung						
Stützkraft						
Summe						

Maskottchenwettbewerb AK 6

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Laufstest						
Seilspringen						
Minitrampolin						
Liegestützt wandern /Schräghandstand						
Bankziehen						
Beweglichkeit 1						
Beweglichkeit 2						
Seilklettern						
Weitsprung						
Stützkraft						
Summe						

Maskottchenwettbewerb AK 7

Name	Vorname:					
Verein:						
Aufgabe	Zeit	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	Summe:
Laufstest						
Seilspringen						
Minitrampolin						
Liegestützt wandern /Schräghandstand						
Bankziehen						
Beweglichkeit 1						
Beweglichkeit 2						
Seilklettern						
Weitsprung						
Stützkraft						
Summe						