

Grundschul4Kampf 2023/2024

Projekt der Sportjugend des Kreissportbundes Ludwigslust-Parchim e.V.

Inhalt & Ziele

Bei diesem Wettbewerb wetteifern die Mädchen und Jungen in 4 Disziplinen um die Medaillenplätze. Doch nicht nur das Erreichen einer Leistung steht im Mittelpunkt. Die Förderung des Fair Play Gedankens nimmt ebenso eine zentrale Rolle ein.

Einzelwertung

Die Ergebnisse der vier Disziplinen ergeben einen Gesamtwert. Der Erste, Zweite und Dritte jeder Klassenstufe, getrennt nach männlich und weiblich, erhalten eine Medaille und eine Urkunde.

Gesamtwertung

Die Punkte aller Schüler fließen in die Gesamtwertung ein, wobei die beste Schule am Ende des Schuljahres mit dem KSB-Pokal geehrt wird.

Durchführung

Das Projekt wird durch Mitarbeiter des Kreissportbundes **und mit Hilfe der Lehrer durchgeführt**. Angesprochen sind alle Grundschulen im Landkreis LUP.

Für die Durchführung ist der Zeitraum vom 01. Oktober bis zum 30. April vorgesehen.

Eine halbe Stunde vor Beginn werden die Stationen in der Sporthalle aufgebaut. Die Kinder werden entsprechend ihrer Klasse und Geschlechts in Gruppen aufgeteilt und durchlaufen mit ihrem Lehrer/Helfer die vier Disziplinen.

Auswertung

Die Ergebnisse der vier Disziplinen ergeben einen Gesamtwert. Der Erste, Zweite und Dritte jeder Klassenstufe, getrennt nach männlich und weiblich, erhält jeweils eine Medaille und Urkunde.

Am Ende des Schuljahres wird die erfolgreichste Schule mit dem KSB- Pokal geehrt. Hierbei fließen die Ergebnisse aller SchülerInnen in die Auswertung mit ein.

Disziplinen

- Liegestützbeugen
- Medizinballstoßen
- Russian Twist mit Ball
- Standweitsprung

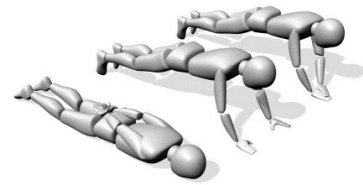
Anlage Disziplinen und ihre Durchführung

Disziplinen und ihre Durchführung

➤ Liegestützbeugen

Der Teilnehmer liegt auf der Matte in Bauchlage, wobei sich die Hände hinter dem Rücken berühren. Auf Kommando erfolgt die Aufrichtung in den Liegestütz, anschließend das Berühren der einen Hand mit der anderen, danach das Absenken in die Bauchlage und schließlich mit den Händen hinter dem Rücken klatschen.

Gezählt wird jeder richtig durchgeführter Durchgang innerhalb von 40 Sekunden.



➤ Medizinballstoßen

Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche, den Medizinball (1kg) zu stoßen, wobei der weiteste Stoß zählt.

Wurftechnik:

Schockwurf von Brustkorbhöhe bei schulterbreitem Stand; ohne Nachsprung



➤ Standweitsprung

Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche, wobei der weiteste Sprung zählt.

Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen.



➤ Russian Twist mit Ball

Die Übung wird im Sitzen mit angewinkelten Beinen und geradem Rücken ausgeführt, wobei der Oberkörper von Seite zur Seite gedreht wird. Der Teilnehmer hält einen Ball in beiden Händen. Der Ball (Ø 16cm) berührt bei jeder Drehung den Boden. Der Blick folgt dem Ball.

Gezählt werden die Bodenberührungen des Balls innerhalb 60 Sek.

Bodenberührung links + Bodenberührung rechts = 1 Punkt

