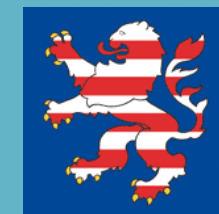




# SCHULSPORT- WETTBEWERB 2021



Hessischer Hockey-Verband e.V.



EINE INITIATIVE DES  
LANDESSPORTBUNDES HESSEN UND  
DER HESSISCHEN SPORTVERBÄNDE

Unterstützt von:  
**pedalo**<sup>®</sup>

# SCHULSPORT-WETTBEWERB 2021

Gemeinsam möchten die hessischen Sportverbände (Fußball, Handball, Hockey, Leichtathletik, Ski, Triathlon, Turnen und Volleyball) Bewegung in Hessens Schulen bringen und rufen Schülerinnen und Schüler zum Schulsport-Wettbewerb 2021 auf.

Schüler/innen von der 1. bis zur 6. Klasse können verschiedene Bewegungsaufgaben aus unterschiedlichen Sportarten absolvieren und damit Punkte für ihren Laufzettel sammeln.

Egal ob in der Schule, draußen oder zu Hause – für jede/n gibt's die passende Aufgabe, um am Schulsport-Wettbewerb teilzunehmen.

Jede/r Schüler/in erhält einen Laufzettel, auf dem die absolvierten Übungen eingetragen werden können. Auf dem Auswertungsbogen können die Ergebnisse aller Schüler/innen dokumentiert werden.

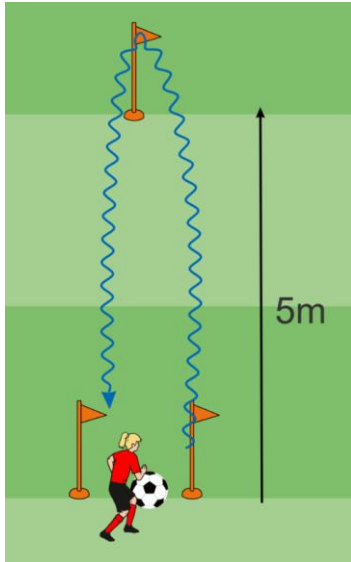
Schüler/innen, die aus jeder Sportart mindestens eine Aufgabe erfolgreich absolviert haben, können sich durch ihre/n Lehrer/in bzw. Übungsleiter/in eine Urkunde zum Ausdrucken ausstellen lassen.



Hessischer Hockey-Verband e.V.



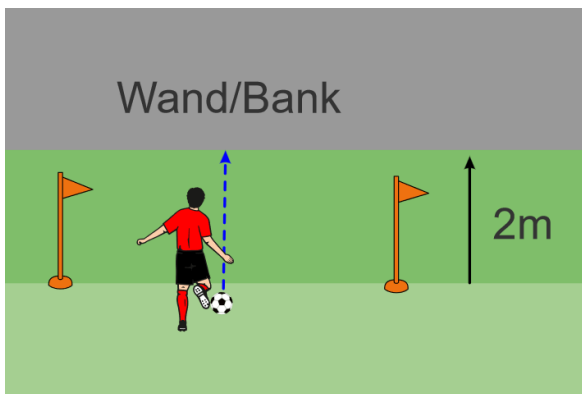
Im Fußball sind **Dribbeln** und **Passen** zwei wichtige Grundtechniken im Spiel, welche in verschiedenen Formen und Situationen Anwendung finden.  
Mit dem Dribbeln findet eine Fortbewegung auf dem Spielfeld einer Person mit dem Ball statt.  
Das Passen ist für das Zusammenspiel von mehreren Personen von besonderer Bedeutung.



### **Dribbelstation:**

Dribble mit dem Ball am Fuß einmal um die Fahne herum und anschließend durch das Fahnentor hindurch. Der Ball wird eng am Fuß geführt und **es darf keine Fahne berührt werden.**

**Variation:** Führe die Station mit dem „schwächeren Fuß“ oder beidfüßig durch!



### **Passtation:**

Passen den Ball **zehnmal** nacheinander mit dem Fuß von einem beliebigen Punkt hinter dem Fahnentor gegen die Wand/Bank. Der Ball muss immer durch und hinter das Fahnentor zurückprallen.

**Variation:** Führe die Station mit dem „schwächeren Fuß“ oder beidfüßig durch!



## **DRIBBELN & PASSEN**

Für diese Übung benötigst du:

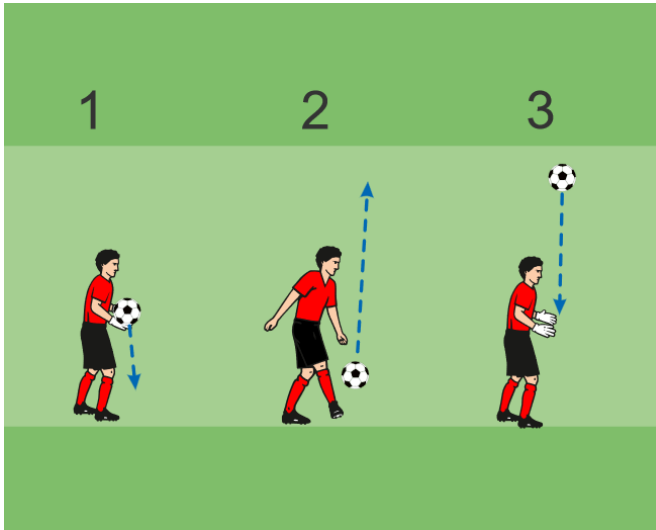
Mindestens **3** Fahnen

**1** Fußball pro Kind

Die Fahnen können auch durch Hütchen, Rucksäcke, Flaschen etc. ersetzt werden!



## Wettbewerb – Ab in den Himmel und zurück



Als weiterer freiwilliger Zusatzbaustein von den Kindern individuell umsetzbar.

Wer schießt den Ball am höchsten und fängt ihn mit den Händen wieder auf?

Die Bewertung nehmen die Kinder eigenständig vor.

- Schieß den Ball mit dem Fuß so hoch es geht in die Luft und fang ihn wieder auf

### Variation:

- 1) Schieß den Ball mit dem „schwächeren“ Fuß.
- 2) Schieß den Ball mehrfach hintereinander mit dem Fuß in die Luft (Jonglieren)!

## WETTBEWERB

### Ab in den Himmel und zurück

Für diese Übung benötigst du:

**1** Fußball pro Kind

### Bewertungskriterien:

Höhe des Balles

Fangsicherheit

Häufigkeit

## „Die Wand als Spielpartner“:



- Spiele den Ball **mind. 10x** an die Wand und fange ihn!
- Die Füßen dürfen den Boden nicht berühren!

---

## „Prellen mit Fingern“:



- Preme den Ball abwechselnd mit den Fingern einer Hand
- Jeder Finger berührt den Ball 2x

Videos: <http://hessen-handball.de/schulsport-wettbewerb-2021-454.html>



**FIT MIT DER  
HAND UND  
DEM BALL**

Für diese Übungen  
benötigst du:

**2** (Hand-)Bälle

## „Ballwurf durch die Beine“:



- Wirf Dir den Ball **mind. 4x** durch die Beine an und fange ihn auf.

---

## „Der Ball umkreist die Hüfte“:



- Wirf Dir den Ball **mind. 5x** an, während der andere Ball einmal um die Hüfte kreist.



**GESCHICK  
MIT DER  
HAND UND  
DEM BALL**

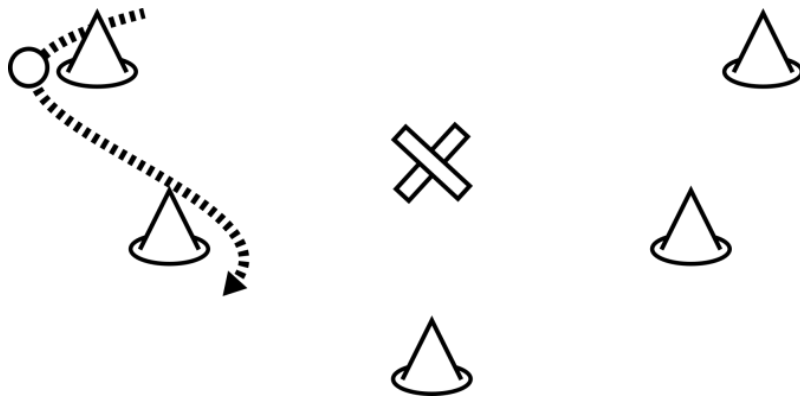
Für diese Übungen  
benötigst du:

**2** (Hand-)Bälle

## „Wackelstand“:

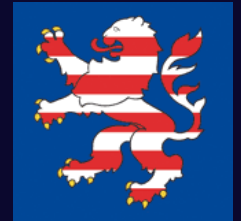
- Führe den Ball so schnell wie möglich durch den Slalom (Abstand 30 cm) hin und zurück, während du auf der Bodenmarkierung mit einem Bein (Einbeinstand) stehst. Bei Gleichgewichtsverlust beginne bei dem zuletzt korrekt umspielten Hütchen, während die Zeit weiterläuft. Der Hockeyschläger wird bei dem Test mit beiden Händen gehalten. Führe den Test mit dem rechten und dem linken Bein durch, die Zeiten werden addiert. Die Zeit wird gestoppt sobald der Ball wieder am Startpunkt angelangt.

➔ Bist du schneller als 50 Sekunden? Dann hast du die Aufgabe geschafft!



Quelle: DHB Hockeyabzeichen

Hessischer  
Hockey-  
Verband e.V.



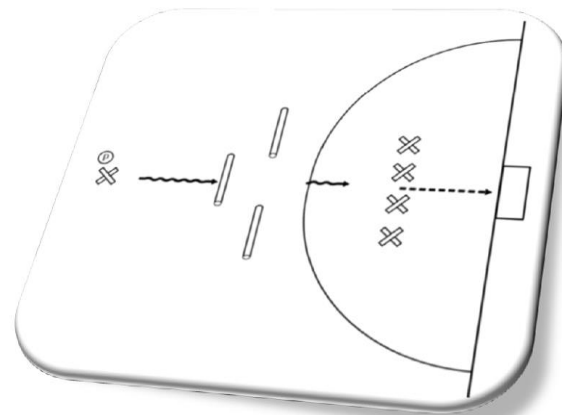
## WACKEL- STAND

Für diese Übung  
benötigst du:

- 1** Hockeyschläger
- 1** Ball
- 5** Hütchen
- 1** Bodenmarkierung (z.B. Klebeband)
- 1** Stoppuhr

## „Torschuss“:

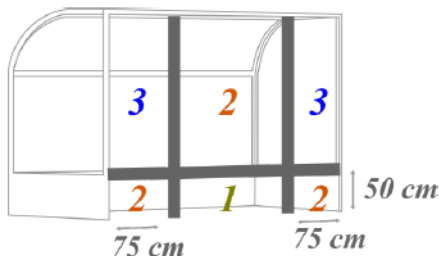
- Erziele beim Torschuss so viele Punkte wie möglich in 30 Sekunden. Für einen gültigen Versuch muss der Torschuss im Schusskreis vor der Bodenmarkierung (7m-Punkt) erfolgen. Berührst du dabei eine Stange, zählt dieser Torschuss nicht.
- Hole dir einen neuen Ball vom Startpunkt und versuche es weiter. Es werden alle Punkte, zusammen gerechnet, die du in 30 Sekunden erzielst.
- Die Punktevergabe ist abhängig vom altersabhängigen Tor-Aufbau.



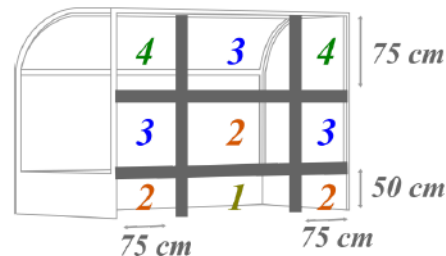
Mit 6 Punkten hast du die Aufgabe geschafft

### Aufbau (Altersmodifikation)

**U10**



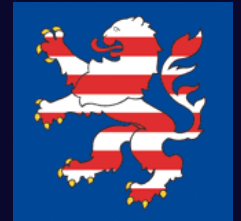
**Ü10**



**Zielgröße: Summierte Punkte in 30 s**

Quelle: DHB Hockeyabzeichen

Hessischer  
Hockey-  
Verband e.V.



## TORSCHUSS

Für diese Übung benötigst du:

- 1** Hockeyschläger
- 14** Bälle
- 3** Stangen
- 5** Bodenmarkierungen
- 1** Stoppuhr
- 1** Klebeband für das Tor



## Disziplinbereich Sprung

In der Gruppe wird gemeinsam und synchron eine vorgegebene Sprungfolge / Choreographie absolviert.

Alternativ kann die Übung auch alleine zu Hause nachgesprungen werden.



Rufe das Sprung-Video unter [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) auf!

### Bewegungsbeschreibung:

- Versuche die Reifen-Choreographie exakt nachzuspringen, bis es (nahezu) fehlerfrei klappt
- Tipp: Übe die Sprungfolge abschnittsweise ein

**Schulen bzw. Schulklassen** haben die Möglichkeit, einen tollen **Extrapreis** zu gewinnen! Um an der Verlosung teilnehmen zu können, müsst ihr eure Sprung-Choreografie aufnehmen und über eure Lehrerin/ Euren Lehrer an den HLV übermitteln. Die Teilnahmebedingungen findet ihr auf den [HLV-Schulsportseiten](#).



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

## REIFEN- CHOREO- GRAFIE

Für diese Übung benötigst du:

- 1 internetfähiger PC
- 1 Reifen pro Kind; rundherum ausreichend Platz für die Sprünge

## Disziplinbereich Wurf + Lauf

Ziel ist es, möglichst viele Hütchen in einer Minute abzuwerfen. Dabei musst Du nicht nur gut zielen, sondern auch schnell auf den Beinen sein! Auch im Distanzunterricht zu Hause mit alternativen Materialien durchführbar.



### Organisation:

Die Kinder stehen mit je 3 Würfelsäckchen hinter der Abwurfmarkierung. Das abzuwerfende Hütchen steht in 3 Metern Entfernung auf dem Kasten. Die Lehrkraft stoppt die Zeit (1 min), die inaktiven Kinder zählen die Treffer.

- ➡ Versuche innerhalb von einer Minute möglichst oft das Hütchen vom Kasten abzuwerfen.
- Triffst Du das Hütchen, läufst Du schnellstmöglich zum Kasten, stellst das Hütchen wieder auf und sammelst Dein(e) Würfelsäckchen ein. Sprinte hinter die Markierung zurück und versuche erneut das Hütchen abzuwerfen.



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

## ZIELWURF

Für eine Wurfstation benötigst du:

**1** Großkasten, 4-teilig  
(alternativ eine andere Erhöhung)

**1** Hütchen (oder **1** leere PET-Flasche)

**3** Würfelsäckchen  
(alternativ: 3 Sockenpaare/ 3 Tennisbälle)

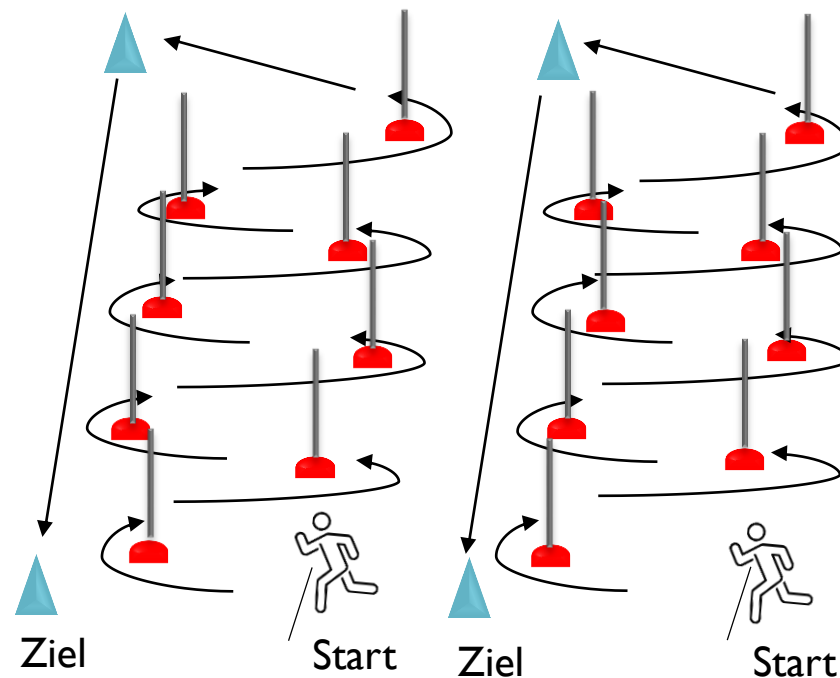
**1** Abwurfmarkierung

**1** Stoppuhr

## „Parallel-Slalom“:

- Stell dich an die Startlinie. Sprinte auf Kommando so schnell du kannst um die Slalomstangen bis zum Kegel und gerade bis zum Ziel zurück.
- Beim Parallel-Slalom müssen zwei Parcours aufgebaut werden, damit man gegeneinander antreten kann.
- Insgesamt sollen drei Durchgänge absolviert werden. Nach jedem Durchgang gibt es eine kurze Pause.

➔ Die Zeit kann nach Alter und Aufbau des Parcours variiert werden.



## SKI ALPIN (PARALLEL- SLALOM)

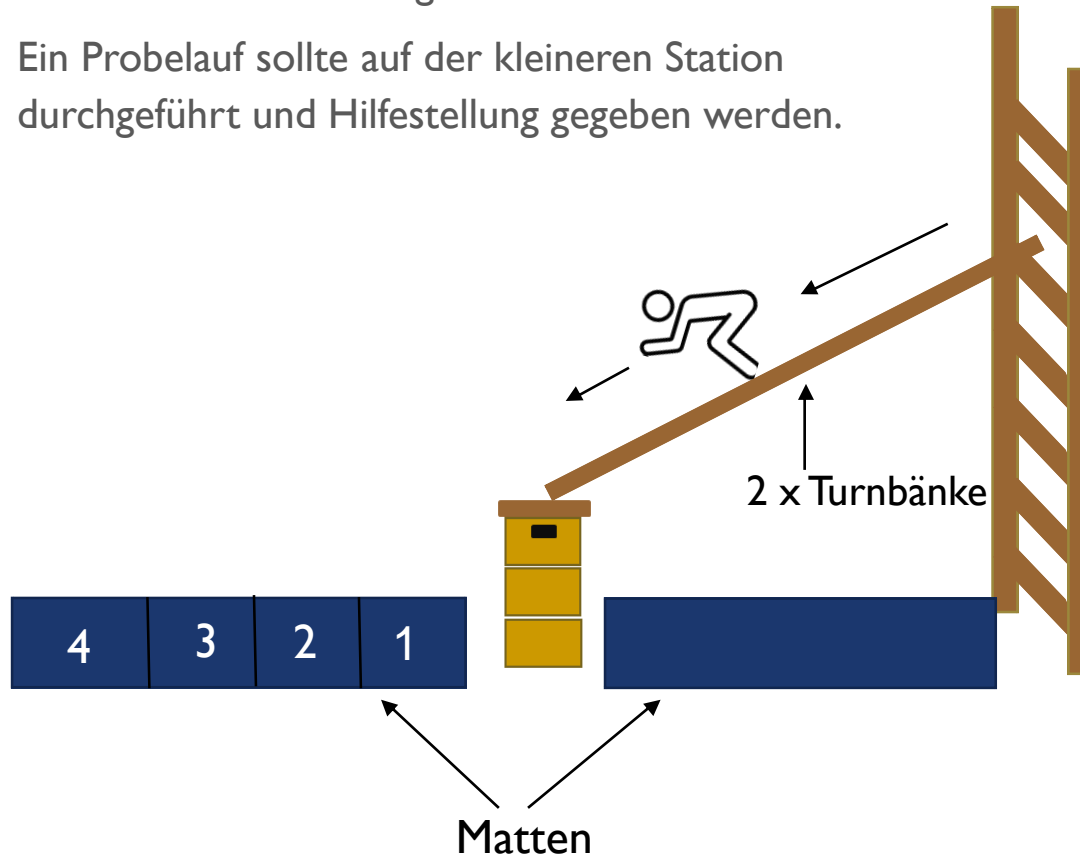
Für diese Übung  
benötigst du:

**20** Hütchen oder  
Hindernisse

**2** Stoppuhren

## „Skispringen“:

- Setze oder hocke dich auf eine Teppichfliese oder ziehe nur Socken an. Rutsche die Schanze hinunter und **springe am Schanzentisch soweit du kannst nach vorne in die Punktezone.**
- Um unterschiedliche Schwierigkeitsgrade zu erlangen, können 2 Stationen aufgebaut werden.
- Ein Probelauf sollte auf der kleineren Station durchgeführt und Hilfestellung gegeben werden.



## SKISPRINGEN

Für diese Übung benötigst du:

**2-4** Turnbänke

**1-2** große Kästen

Mehrere Weichbodenmatten

Teppichfliesen

## 1. Schwimmen

Lege dich auf einen Stuhl oder Hocker und führe 30 beliebige Schwimmbewegungen aus.

Alternativ für Schulklassen: Bäuchlings über eine Turnbank ziehen. 3-5 Wiederholungen je SuS.



### Wechsel 1 Turnschuhe anziehen, Fahrradhelm aufsetzen

## 2. Radfahren

Setze dich auf den Stuhl oder Hocker und führe 30 Radfahrbewegungen mit beiden Beinen aus.

Alternativ für Schulklassen: Eine beliebige Strecke, z.B. eine halbe Turnhallenlänge pro SuS mit dem Pedalo® hin und zurück absolvieren.



### Wechsel 2 Fahrradhelm abnehmen und vorsichtig ablegen

## 3. Laufen

Laufe 30 Schritte auf der Stelle.

Alternativ für Schulklassen: Eine halbe mit Hindernissen bestückte Turnhallenrunde laufen.



Hurra, herzlichen Glückwunsch.  
Du hast den Triathlon geschafft:  
**You are a finisher!**

## TRIATHLON AUF DER STELLE

Im Triathlon gilt es, drei Disziplinen hintereinander ohne Pause zu absolvieren. Dazwischen steht der Wechsel.

Für diese Übung benötigst du:

Nur **5** Minuten Zeit

**1** Stuhl

**1** Fahrradhelm

**1** Paar Turnschuhe und bequeme Sportkleidung

**1** Stoppuhr o.Ä.



Bei der **Standwaage** handelt es sich um eine turnerische Übung, die auf dem Schwebebalken und beim Bodenturnen in die Kür eingebaut wird. Sie fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

### Bewegungsbeschreibung:

- Ausgangsposition: Sicherer Stand auf dem Standbein, Arme seitlich oder in Hochhalte
- Hebe das Schwungbein nach oben, bis in die Waagerechte, der Blick ist dabei nach vorne gerichtet
- Das Standbein ist durchgestreckt und der Körper angespannt
- Die Standwaage ist richtig ausgeführt, wenn der Fuß mindestens auf Kopfhöhe ist

➔ Halte 5 Sekunden, wechsele danach das Bein und halte wieder 5 Sekunden in der Standwaage – damit ist die Aufgaben geschafft!





Bei der **Vorwärtsrolle** handelt es sich um eine der Grundübungen des Turnens. Aus ihr können sämtliche Rotationen weiterentwickelt werden.

Durch die Rotation wird der Orientierungssinn und das Gleichgewicht geschult.

Bewegungsbeschreibung:

- Strecksprung
- Gehe in die Hocke, mache den Rücken rund, lege das Kinn auf die Brust, stelle die Hände schulterbreit vor dem Körper auf dem Boden
- Gib mit den Fersen nun den Impuls um vorwärts zu rotieren. Der Kopf soll nicht aufgesetzt werden
- Strecksprung

➔ Die Aufgabe ist geschafft, wenn die Vorwärtsrolle auf einer gerade Linie geturnt wird und mit einem Strecksprung begonnen und beendet wurde.



## DIE VORWÄRTS- ROLLE

Für diese Übung  
benötigst du:

1 Matte

## „Volley spielen“:

- Spiele den Ball „volley“ – egal mit welchem Körperteil – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt

➡ mindestens 4 Mal in Folge

- **Variation für Fortgeschrittene:**  
Spiele den Ball nur mit dem Unterarm (mindestens 6 Mal in Folge)

## „Rakete“:

- Wirf den Ball im Stand senkrecht hoch und fang ihn im Sprung

➡ mindestens 4 Mal in Folge

- **Variation für Fortgeschrittene:**  
Wirf den Ball hoch, klatsche in die Hände (1x/2x oder vorne/hinten) und fange dann den Ball im Sprung



Bildquelle: DVJ (2020): Volleyball meets school

## VOLLEY SPIELEN

Für diese Übung benötigst du:

**1** Ball (Volleyball oder Softball) pro Kind

Volley spielen bedeutet:  
Der Ball darf nicht den Boden berühren, nachdem er mit einem Körperteil gespielt wurde.

## RAKETE

Für diese Übung benötigst du:

**1** Ball (Volleyball oder Softball) pro Person



## Spiel Eins mit Eins mit Fangen:

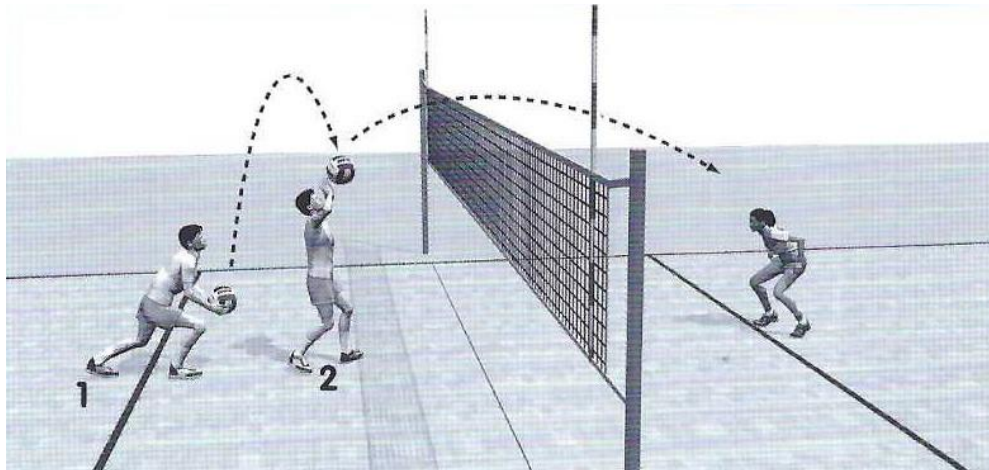
- Spieler/in A: Wirf den Ball an und pritsche ihn über das Netz;
- Spieler/in B: Fang den Ball, wirf ihn wieder an und pritsche ihn über das Netz zurück – usw.
- Das Pritschen soll möglichst vor/über dem Kopf/Stirn erfolgen



Mit 6 oder mehr gelungenen Netzüberquerungen am Stück habt ihr die Aufgabe geschafft (**Fortgeschrittene**: 10 Wdh.)

### Aufbau:

- Netzhöhe ca. 1,8-2,0 Meter
- Sowohl draußen als auch in der Halle möglich



Bildquelle: Kröger, C. (2010): Volleyball, ein spielgemäßes Vermittlungsmodell

## SPIELEN EINS MIT EINS MIT FANGEN

Für diese Übung  
benötigst du:

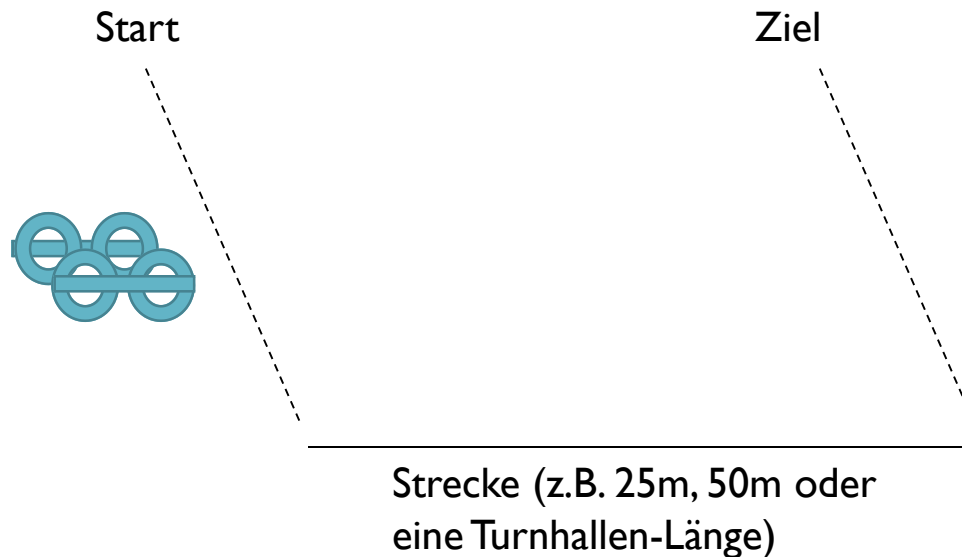
**1** Ball (Volleyball oder  
Softball) pro Kind

**1** Absperrband oder  
Zauberschnur

Eine Befestigungs-  
möglichkeit (Pfosten,  
Ständer oder Tore)

## Challenge mit dem Pedalo®

- Probiere verschiedene Strecken mit dem Pedalo® zu fahren:
  - Vorwärts
  - Rückwärts
  - In der Sporthalle
  - Auf dem Pausenhof
- Stoppe dabei die Zeit, die du für die unterschiedlichen Strecken brauchst



**pedalo®**

**CHALLENGE  
MIT DEM  
PEDALO®**

Für diese Übungen  
benötigst du:

**1** Pedalo® classic

**1** Stoppuhr

# WEITERE INFORMATIONEN

- **Hessischer Fußball-Verband e.V.:**

- Ansprechpartner: Yves Lohwasser (yves.lohwasser(at)hfv-online.de)
- Schulfußball: <https://www.hfv-online.de/fussball/schulfussball/>

- **Hessischer Handball-Verband e.V.:**

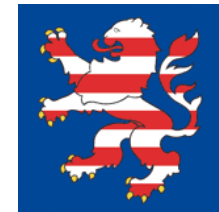
- Ansprechpartner: Daniel Weber (schulsport-weber(at)web.de)
- Schulhandball: <https://www.hessen-handball.de/schulhandball.html>

- **Hessischer Hockey-Verband e.V.:**

- Ansprechpartner: Siegfried Böckling (siegfried.boeckling(at)web.de)
- <http://www.hessenhockey.de/VVI-web/default.asp?lokal=HES>

- **Hessischer Leichtathletik-Verband e.V.:**

- Ansprechpartnerin: Christina König (christina.koenig(at)hlv.de)
- Leichtathletik in der Schule: <https://www.hlv.de/jugend/schulsport>
- Bundesjugendspiel- und Laufabzeichen-Wettbewerb:  
<https://www.hlv.de/jugend/schulsport/wettbewerbe-und-initiativen>



Hessischer Hockey-Verband e.V.



# WEITERE INFORMATIONEN

## • Hessischer Skiverband e.V.:

- Ansprechpartnerin: Stefanie Beul (stefanie.beul(at)hsv-ski.de)
- Skisport an Schulen: <https://hsv-ski.de/jugend/skisport-an-schulen/infos.html#Kalender>



## • Hessischer Turnverband e.V.:

- Ansprechpartnerin: Eva Kotschi (e.kotschi(at)htv-online.de)
- Turnen in der Schule: <https://www.htj.de/>



## • Hessischer Triathlon Verband e.V.:

- Ansprechpartner: Armin Borst (schulsport(at)hessischer-triathlon-verband.de)
- Triathlon in der Schule: <https://hessischer-triathlon-verband.de/schulsport/>
- Schulsportbroschüre: <https://www.triathlondeutschland.de/sites/default/files/documents/2020-11/schulsportbroschuere.pdf>



## • Hessischer Volleyball-Verband e.V.:

- Ansprechpartner: Dr. Stephan Ellenberger (hvv-schulsportbeauftragter(at)hessen-volley.de)
- Volleyballabzeichen: <https://www.volleyball-verband.de/de/jugend/schule/volleyball-spielabzeichen/>
- Schulsportbroschüre (kostenlos): <https://www.volleyball-verband.de/de/jugend/schule/schulsportbroschueren-der-dvj/>

