

Niedersächsischer Schulsportwettbewerb

5fit Challenge



Teilausschreibung für Förderschulen GE, KME, SE und HÖ

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

welches ist das sportlichste Team der Schule oder sogar in ganz Niedersachsen? Welche Schule kann alle Schülerinnen und Schüler zu sportlichen Höchstleistungen motivieren? Findet es heraus mit dem niedersächsischen Schulsportwettbewerb „5fit Challenge“.

Alle Schülerinnen und Schüler haben mit ihrer Teilnahme die Möglichkeit ihre Fitness unter Beweis zu stellen und vielleicht sogar einen der begehrten Pokale oder Überraschungspreise für ihre Schule zu gewinnen.

Wer kann sich bewerben?

Mitmachen können alle Förderschulen GE (Klasse 1-12), KME, SE und HÖ (jeweils Klasse 1-10)

Rahmenbedingungen

- Der Wettbewerb findet unter den aktuellen Bedingungen für den Corona konformen Sportunterricht statt.
- Der Wettbewerb kann sowohl draußen als auch in der Sporthalle durchgeführt werden.
- Es werden nur wenige Hilfsmittel / Sportgeräte benötigt (Bälle, Reifen, ...), der Stationsaufbau ist wenig aufwändig.

Wettkampfzeitraum

- Der Wettbewerb startet am 01.02.2022.
- Einsendeschluss der Rückmeldebögen (siehe Anhang) für die landesweite Auswertung ist der 15.05.2022.

Wettkampfstationen:



Station "Standweitsprung" (Schnellkraft)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler stellt sich mit beiden Beinen an die Absprunglinie (Ausgangsposition).
- Aus dem Stand springt die Schülerin / der Schüler beidbeinig nach vorne ab und bleibt stehen, wo sie/er landet.
- Mit Hilfe des ausgelegten Maßbandes wird die Weite gemessen (Absprunglinie bis zur Ferse des zur Absprunglinie nähergelegenen Fußes).
- Die Schülerin / der Schüler hat drei Versuche. Der beste Versuch zählt.



Station "Liegestütz-Tipp" (Kraftausdauer)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler begibt sich in die "Liegestützposition", d.h., vorne auf Händen abstützen, hinten auf den Zehenspitzen, dazwischen bildet der Körper eine Gerade (Ausgangsposition).
- Ab dem Startsignal tippt die Schülerin / der Schüler abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand in den vor ihr / vor ihm ausgelegten Reifen.
- Es können keine Punkte erzielt werden, wenn ein oder beide Knie den Boden berühren.
- Jeder Kontakt mit der Hand im Reifen zählt einen Punkt.
- Die Hand muss nach jedem Tipp gewechselt werden.
- Zeit: 1 Minute



Station "Linienlauf" (Schnelligkeitsausdauer)

Beschreibung:

- 2 Linien haben eine Entfernung von 6 Metern.
- Beim Startsignal startet die Schülerin / der Schüler hinter einer Linie, läuft zur anderen und berührt sie mit den Fingerspitzen mindestens einer Hand und läuft sofort wieder zurück zur anderen Linie, um auch sie mit den Fingerspitzen zu berühren, usw.
- Jede Linienberührung zählt 1 Punkt.
- Zeit: 1 Minute

Beschreibung für Rollstuhlfahrerinnen / Rollstuhlfahrer:

- 2 Hütchen werden im Abstand von 6 Metern aufgestellt.
- Beim Startsignal startet die Schülerin / der Schüler am ersten Hütchen, fährt zum nächsten und umrundet dieses. Dann fährt sie/er zum ersten Hütchen zurück, um auch dieses wieder zu umrunden, usw.
- Jedes umrundete Hütchen zählt 1 Punkt.
- Zeit: 3 Minuten



Station "Reifenspringen" (Schnelligkeitsausdauer)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler erhält einen Gymnastikreifen.
- Ab Startsignal beginnt das Springen in den vor der Schülerin bzw. vor dem Schüler ausgelegten Reifen. Die Art und Weise (Lauftechnik, beidbeiniger Absprung, Zwischenhüpfer, etc.) darf von der Schülerin / vom Schüler frei gewählt werden.
- Um einen Punkt zu erzielen, müssen beide Füße im Reifen sein.
- Zeit: 1 Minute



Station "Zielwerfen" (Koordination)

Beschreibung:

- Die Schülerin / der Schüler stellt sich in breiter Grätschstellung rückwärts an eine Linie und guckt sich selbst durch die gegrätschten Beine.
- In 3 Meter Entfernung liegt ein Reifen (Durchmesser 0,70 m); der vordere Rand des Reifens ist 3 Meter von der Linie entfernt, hinter der die Schülerin / der Schüler steht.
- Die Schülerin / der Schüler erhält 10 Bälle (80 g Schlagball oder Tennisball), die nun rückwärts durch die Beine in den Reifen geworfen werden sollen.
- Jeder Reifentreffer zählt 10 Punkte, ein Randtreffer zählt 5 Punkte.
- Es zählt der erste Bodenkontakt des Balls; es ist unerheblich, wo der Ball letztlich liegen bleibt.

Wertungshinweis

Um die Leistungen der Stationen ausgeglichen zu berücksichtigen, werden die erzielten Werte teilweise mit Faktoren zur Endpunktzahl umgerechnet. Bei jeder Übung können maximal 100 Punkte erreicht werden.

	Meter / Anzahl	Faktor
Standweitsprung	m mit zwei Nachkommastellen (Bsp.: 1,20m)	40
Liegestütz-Tipp	Anzahl Tipps	2
Linienlauf	Anzahl Berührungen	3
	Anzahl der Umrundungen (Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer*)	40*
Reifenspringen	Anzahl Sprünge	1
Zielwerfen Treffer	Anzahl	10
Zielwerfen Randtreffer	Anzahl	5

*Da die Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer nur eine Station absolvieren, wird ihr Ergebnis mit dem Faktor 40 multipliziert, um auf ein ähnliches Gesamtergebnis wie die Fünfkämpferinnen und Fünfkämpfer zu kommen. Auch sie können nur maximal 500 Punkte erreichen.

Auswertungsverfahren

Ermittlung und Zusammensetzung des Schulteams an Förderschulen mit dem **Schwerpunkt geistige Entwicklung**: Für die Primarstufe, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II werden jeweils die zwei besten Fünfkämpferinnen und die zwei besten Fünfkämpfer ermittelt. Außerdem wird die schnellste Rollstuhlfahrerin oder der schnellste Rollstuhlfahrer ermittelt. Diese 13 Schülerinnen und Schüler bilden das Schulteam. Ihre Leistungen werden zur Teamleistung addiert. Für schulinterne Ehrungen wird eine Urkunde bereitgestellt.

Ermittlung und Zusammensetzung des Schulteams an Förderschulen mit dem **Schwerpunkt körperlich motorische Entwicklung**:

Für die Primarstufe werden jeweils die zwei besten Fünfkämpferinnen und die zwei besten Fünfkämpfer ermittelt. In der Sekundarstufe I werden jeweils die vier besten Fünfkämpferinnen und die vier besten Fünfkämpfer ermittelt. Außerdem wird die

schnellste Rollstuhlfahrerin oder der schnellste Rollstuhlfahrer der Schule ermittelt. Diese 13 Schülerinnen und Schüler bilden das Schulteam. Ihre Leistungen werden zur Teamleistung addiert. Für schulinterne Ehrungen wird eine Urkunde bereitgestellt.

Ermittlung und Zusammensetzung des Schulteams an Förderschulen mit den **Schwerpunkten Sehen und Hören**: Für die Primarstufe und Sekundarstufe I werden jeweils die zwei besten Fünfkämpferinnen und die zwei besten Fünfkämpfer ermittelt. Diese acht Schülerinnen und Schüler bilden das Schulteam. Ihre Leistungen werden zur Teamleistung addiert. Für schulinterne Ehrungen wird eine Urkunde bereitgestellt.

Ermittlung der Siegerteams der Förderschulen: Die Schulen melden der Fachberaterin für den Schulsport für Förderschulen des RLSB Hannover, Frau Schaper, die Teamleistungen mit dem beigefügten Formular. Ihre Mailadresse lautet: katharina.schaper@rlsb.de Frau Schaper ermittelt anhand aller eingereichten Ergebnisse landesweit die Siegerteams. Es werden die drei Siegerteams der GE- und KME-Schulen und die drei Siegerteams der SE- und HÖ-Schulen ermittelt. Diese erhalten ab dem 01.06.2022 jeweils eine Urkunde sowie das beste Team zusätzlich einen Überraschungspreis.

Fragen, Anregungen, Ideen richten Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen bitte an Frau Schaper unter der o.g. Mailadresse.

Wir wünschen allen Schulen viel Erfolg bei der **5fit Challenge**

Mit sportlichen Grüßen

Die Fachberatung Schulsport des Regionalen Landesamtes für Schule und Bildung

Anhänge:

- Trainingswochenplan für die Hand der Schülerinnen und Schüler
- Stationskarten
- Dokumentationsbogen am Wettbewerbstag
- Auswertungstabelle **5fit Challenge**
- Urkunde für den schulinternen Wettbewerb
- Rückmeldebogen für die Teilnahme am landesweiten Wettbewerb