



Wettbewerbsaufgabe

Hockwenden



Ablauf/Organisation

- Über die Langbänke werden acht Hockwenden in Folge auf der Stelle gesprungen.
- Es gibt fünf unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.
- Für die höheren Schwierigkeitsgrade werden verschiedene Bälle auf den Langbänken platziert:
 - kleiner Gymnastikball (alternativ: Handball)
 - Fußball (alternativ: Volleyball)
 - großer Medizinball (alternativ: Basketball)
- Die Bälle sind zu überspringen. Sie werden durch Ringe gegen ein Herunterfallen gesichert.
- Jedes Kind entscheidet sich für einen der Schwierigkeitsgrade und absolviert davon acht Hockwenden im gewählten Bereich.
- Die Aufgabe muss von jedem Team achtmal absolviert werden. Jedes Kind startet mindestens einmal.

Leistungsermittlung

- Von acht Hockwenden müssen mindestens sechs erfolgreich ausgeführt werden. Das Kind bekommt für die Ausführung der unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade folgende Punkte:
 - Hockwenden mit Absetzen der Füße auf der Bank, auf der anderen Seite wieder herunter
= 1 Punkt
 - Hockwenden mit den Füßen über die Bank
= 2 Punkte
 - Hockwenden über den kleinen Gymnastikball
= 3 Punkte
 - Hockwenden über den Fußball
= 4 Punkte
 - Hockwenden über den großen Medizinball
= 5 Punkte

Materialien

- 2–3 Langbänke
- 3 Tennisringe
- 1 kleiner Gymnastikball (alternativ: 1 Handball)
- 1 Fußball (alternativ: 1 Volleyball)
- 1 großer Medizinball (alternativ: 1 Basketball)

Wertung

- Die Punkte aller Kinder des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

Sportstätte

- ebene Fläche (Sporthalle, Schulhof ...)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in für die Kontrolle der Bewegungsausführung und die Protokollführung