



ROPE SKIPPING

SPRINGE IN EINER MINUTE SO OFT WIE MÖGLICH!

INFOS FÜR DIE LEHRPERSONEN

Springe in einer Minute so oft wie möglich!

Die Rope Skipping Challenge richtet sich an alle Schüler*innen der 5.- 13. Schulstufe. Ziel ist es, innerhalb von einer Minute so viele Sprünge wie möglich zu machen.

Die Ergebnisse werden im Rahmen des Sportunterrichts erhoben und im Wertungsblatt der Schüler*innen eingetragen.

Ihr springt mit eurer Klasse an zwei Terminen im Oktober - November 2021 (einer im Oktober - einer im November). Pro Termin habt ihr jeweils zwei Versuche zu je einer Minute! - Jeweils der bessere Versuch zählt für die Endauswertung.

Die Gesamtwertung muss von der Lehrperson bis spätestens zum 30.11.2021 abgeschlossen sein.

Motivation und Ansporn:

Versucht mit den Schülern kleine Tricks zu erlernen. Es gibt dazu viele spannende Videos im Internet.



Seilspringen kurz erklärt

JONGLIER CHALLENGE

Hier geht's zu
den Videos



Die Jonglier Challenge richtet sich an Schüler*innen der 5.-13. Schulstufe.
Ziel ist es, ein möglichst hohes Level zu erreichen.

Die einzelnen Aufgaben (Level) sind als Videos (von Schüler*innen für Schüler*innen) hier zu finden:

<https://schulsportwettkaempfe.vobs.at/index.php?id=692>

Es gibt Levelstufen 4 - 7

Die Niveauerhebungen erfolgen im Rahmen des Sportunterrichts und werden ins Wertungsblatt eingetragen. Pro Aufgabe stehen bei jeder Testung zwei Versuche zur Verfügung! Im Oktober und November habt ihr Zeit, eure Klasse zu testen.

Alle erreichten Level kommen dabei in die Endwertung. Die Challenge ist ein Klassenbewerb (oder gleichgeschlechtliche Gruppe bei Zusammenlegungen), Alle Schüler*innen kommen in die Wertung.

Wertung:

Die Gesamtwertung muss von der Lehrperson bis spätestens 30. November abgeschlossen sein.

Wertungsablauf Jonglieren:

- Levelstufen 4 - 7 (Aufgaben) sind erreichbar
- Für jede*n Schüler*in stehen bei jeder Testung pro Level 2 Versuche zur Verfügung
- Nur bei korrekter Ausführung (höchstens 1 Fehlversuch) ist das Level erreicht
- **Pro Schüler*in kommen alle erreichten Level in die Endwertung (Max. 12 Punkte)**

Level 4 - Zwei Bälle mit gekreuzten Armen fangen:

Beide Bälle werden gleichzeitig in einem leichten V hochgeworfen und mit gekreuzten Armen gefangen.

10 x ohne Unterbrechung = 1 Punkt

Level 5 - Fortlaufender Kreuzwurf („X - Wurf“) mit zwei Bällen:

Die Bälle werden abwechselnd diagonal nach oben geworfen (etwas höher als Kopfhöhe). Die Bälle wechseln also die Seite. Start ist immer mit demselben Ball, damit die Jonglage fließend/fortlaufend wird.

10 x (EINE Ballfarbe wird gezählt) = 2 Punkte

Level 6 - Zwei Bälle in einer Hand jonglieren:

Mit der stärkeren Hand werden „Außenkreise“ geworfen!

10 x = 4 Punkte

Level 7 - Kaskade mit drei Bällen („Grundmuster der Dreiballjonglage“):

Die Bälle werden abwechselnd links und rechts im Kreuzmuster jongliert.

10 x (jeder hochgeworfene Ball zählt) = 5 Punkte



Hier geht's zu
den Videos



BALLSPIEL CHALLENGE

Testet eure Ballspiel-Fähigkeiten in 3 Bereichen!

Die Ballspiel Challenge richtet sich
an alle Schüler*innen der 5.-13.Schulstufe.

Ziel ist es, in jedem Bereich das höhere Level zu
erreichen.

Die einzelnen Aufgaben sind als Videos (von
Schüler*innen für Schüler*innen) hier zu finden:

<https://schulsportwettkaempfe.vobs.at/index.php?id=692>

Es gibt 3 Bereiche mit 2 Levelstufen. Die
Niveauerhebungen erfolgen im
Rahmen des Sportunterrichts und
werden im Wertungsblatt
eingetragen. Pro Aufgabe stehen zwei Versuche
zur Verfügung!

Im Oktober und November 2021 habt ihr Zeit eure
Klasse in den 3 Bereichen zu testen.

Die Challenge ist ein Klassenbewerb
(oder gleichgeschlechtliche Gruppe bei
Zusammenlegungen), alle Schüler*innen kommen
in die Wertung.



Wertungsablauf:

3 Bereiche (A - C) auf 2 Levelstufen (1 und 3)

Für jede / n Schüler*in stehen pro Aufgabe 2 Versuche zur Verfügung;

Nur bei korrekter Ausführung werden Punkte vergeben

Es besteht eine freie Ballauswahl

Übersicht Videos - Unterstufe

A1 - Pass an die Wand

Fußwahl frei;

nach Pass immer in markierte Zone

zurückgehen;

10 Pässe ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

A3 - Pass mit Zwischendribbling

abwechselnd Pass links / Dribbling links,

Pass rechts / Dribbling rechts;

10 Pässe ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte

B1 - Pritschen Level 1

Abstand mind. 1m;

10x ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

B3 - Pritschen Level 2

1 Schritt Abstand / 2 Schritte Abstand;

je 5x ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte

C1 - Slalom mit Außenhand

Abstand Markierungen 2m;

Dribbling mit Außenhand;

5x8er ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

C3 - Slalom Hand und Fuß

Abstand Markierungen 2m;

Freie Hand- / Fußwahl;

5x8er ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte

Übersicht Videos - Oberstufe

W1 - Ball an die Wand 1

Fußwahl frei;

10x ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

W3 - Ball an die Wand 3

Fußwahl frei;

je 3x oben / unten im Wechsel ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte

X1 - Baggern an die Wand

Startabstand 2m;

10x ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

X3 - Pritschen an die Wand

Zonentiefe 1 bzw. 2 Schritte;

5x5 Wiederholungen ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte

Y1 - Slalom mit Außenhand

Abstand Markierungen 2m;

Dribbling mit Außenhand;

10x8er ohne Unterbrechung

Wertung: 1 Punkt

Y3 - Slalom Hand und Fuß

Abstand Markierungen 2m;

Freie Hand- / Fußwahl;

10x8er ohne Unterbrechung

Wertung: 3 Punkte