

Das MGL-Sportfest

Allgemeine Informationen:

Das Sportfest findet am **Mittwoch, den 06.07.2022** für die **5.-7. Klassen** statt.

- ✓ Treffpunkt: 7.45 Uhr Ludwig-Jahn-Stadion Ludwigsburg.
- ✓ Siegerehrung und Ende: ca. 13.30 Uhr.
- ✓ Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Trinken, Sonnencreme, Mütze.
- ✓ Ein/e Klassenlehrer*in begleitet die eigene Klasse als Riegenführer.

Teilnahmebedingungen:

- ✓ Jeder Schüler/jede Schülerin absolviert **6 Stationen**.
- ✓ Die **Stationen 2, 5, und 9 sind Klassenstationen**, an denen alle teilnehmen.
- ✓ Wer möchte, kann einen **Leichtathletik-3-Kampf** (Sieger-/Ehrenurkunde) machen. In diesem Fall müssen die **Stationen 1,4 und 6** gewählt werden.
- ✓ Wer keinen Leichtathletik-3-Kampf macht, sucht aus den **4 Wahlstationen (3, 7, 8, 10) 3 Stationen** aus. Eine Mischung aus Leichtathletik- und Wahlstationen ist nicht möglich.
- ✓ Falls nicht alle Wahlstationen mit **mind. 4 Schüler*innen** besetzt sind, werden nicht alle Dreikämpfer für die Klassenwertung gewertet. Die unterbelegten Stationen müssen aufgefüllt werden. (Station klammern, die bei einem Schüler*in nicht gewertet werden soll).

Kurzbeschreibung der einzelnen Stationen:



Station 1: Weitsprung (Zone)

Jeder Teilnehmer*in hat 2 Versuche. Der beste Sprung kommt in die Wertung.

Station 2: Geländelauf

Die ganze Klasse läuft gemeinsam eine Geländestrecke von etwa 1000m. Gewertet werden der 1., 3., 10., 20. und der vorletzte Schüler.

Station 3: Pedalosprint

Jeder Teilnehmer*in fährt eine festgelegte Strecke hin und zurück; am Umkehrpunkt absteigen und das Hütchen umlaufen. Die Zeit pro Person wird gestoppt und der Durchschnitt aus allen benötigten Zeiten gebildet.

Station 4: Ballweitwurf (unter 14 Jahren: 80g / ab 14 Jahren: 200g)

Jeder Teilnehmer*in hat 2 Versuche. Der beste Wurf kommt in die Wertung.

Station 5: Menschenkette

Die ganze Klasse steht im Handkreis und versucht, einen Reifen in einer vorgegebenen Zeit weiterzureichen, ohne die Hände zu benutzen.

Station 6: Sprint (unter 14 Jahren: 50m / ab 14 Jahren: 75m)

Jeder Teilnehmer*in hat einen Versuch.

Station 7: Mächtigkeitsspringen

Ziel ist es, möglichst viele aufeinandergestapelte Schaumstoffteile zu überspringen (5m Anlauf). Jeder Teilnehmer*in hat 3 Versuche; für jedes übersprungene Schaumstoffteil gibt es 1 Punkt. Wird ein Teil „gerissen“, gibt es für diesen Versuch keine Punkte. Die Punkte aus allen 3 Versuchen werden zusammengezählt. Die Höhe des Hindernisses kann zwischen den einzelnen Versuchen verändert werden.

Station 8: Risiko – Wendesprint mit Dribbling (Basketball)

Jeder Teilnehmer*in muss versuchen, innerhalb einer bestimmten Zeit um eine Markierung herum wieder den Start zu erreichen. Man hat dabei die Wahl zwischen verschiedenen langen Strecken. Je länger die Strecke ist, umso mehr Punkte bekommt man.

Station 9: Seilspringen

Jeder Schüler*in einer Klasse muss 20 Seildurchschläge machen, um eine Markierung laufen (ohne Seil) und den nächsten Schüler*in abschlagen.

Station 10: Medizinballstoß

Jeder Teilnehmer*in hat vier Versuche. Es wird 1x mit der rechten, 1x mit der linken Hand gestoßen. 1x Schockwurf rückwärts, 1x Schockwurf vorwärts. Alle Stöße werden zusammengezählt. Ziel ist es, so weit wie möglich zu stoßen.