



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Auszug Handbuch Bundesjugendspiele (04/26) Mehrkampf (Leichtathletik, Schwimmen und Turnen)



1. Vorwort	3		
2. Allgemeine Erläuterungen	4		
3. Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	6		
4. Kinder- und Jugendschutz	9		
5. Wettbewerb der Grundsportart Leichtathletik	10		
5.1 Erläuterungen	11		
5.2 Übungsauswahl für einen Vierkampf	13		
5.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	14		
5.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	29		
5.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	41		
5.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	55		
5.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	68		
5.8 Auswertung	80		
5.9 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	83		
6. Wettkampf Leichtathletik	87		
6.1 Erläuterungen	88		
6.2 Bestimmungen für Kampfrichter*innen	91		
6.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	93		
6.4 Auswertung/Formeln und Beispiele zur Punkteberechnung	101		
6.5 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	103		
7. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen	108		
7.1 Erläuterungen	109		
7.2 Übungsauswahl	111		
7.3 Übungsauswahl Klassenstufe 1 und 2	112		
7.4 Übungsauswahl Klassenstufe 3 und 4	114		
7.5 Übungsauswahl Klassenstufe 5 und 6	118		
7.6 Übungsauswahl Klassenstufe 7 und 8	122		
7.7 Übungsauswahl Klassenstufe 9 und 10	126		
7.8 Übungsauswahl Anlage eBIP Komplexübungen	130		
		7.8 Übungsauswahl Anlage Schwimmarten	135
		7.9 Teilnahme von Kinder und Jugendliche mit Behinderung	139
		7.10 Auswertung Wettbewerb Schwimmen	141
		8. Wettkampf Schwimmen	143
		8.1 Erläuterungen	144
		8.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten	147
		8.3 Auswertung Wettkampf Schwimmen	173
		8.4 Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung	175
		9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen	180
		9.1 Erläuterungen	181
		9.2 Übungsauswahl für einen Wettbewerb	183
		9.3 Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2	184
		9.4 Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4	192
		9.5 Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6	200
		9.6 Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8	208
		9.7 Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10	216
		10. Wettkampf Gerätturnen	224
		10.1 Erläuterungen	225
		10.2 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Primar-/Orientierungsstufe	229
		10.3 Übungsauswahl/Wettkampfkarten in der Sekundarstufe	242
		10.4 Übungsauswahl Anlage Aktive Landung	252
		11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten	253
		11.1 Erläuterungen	254
		11.2 Übungsauswahl für einen Mehrkampf	255
		11.3 Übungsauswahl 1 und 2: Leichtathletik	256
		11.4 Übungsauswahl 3 und 4: Schwimmen	257
		11.5 Übungsauswahl 5 und 6: Turnen	259
		11.6 Auswertung	260
		12. Impressum	266

1. VORWORT

Junge Menschen über qualifizierte und attraktive Angebote zu einem dauerhaften sportlichen Engagement zu motivieren, ist das gemeinsame Ziel aller, die den Sport in Schule und Verein gestalten. Das Prinzip des Miteinander-Wetteiferns und Sich-Miteinander-Messens stellt einen wichtigen Bestandteil des Sports dar und trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen bei. Und je früher bei den Kindern und Jugendlichen der Gedanke der gelebten Teilhabe und des aktiven gemeinsamen Sporttreibens von Menschen mit und ohne Behinderung etabliert wird, umso eher erfüllen wir unsere Aufgabe und Verantwortung auch im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Bei der Realisierung dieser Zielstellung kommt den Bundesjugendspielen eine wesentliche Rolle zu.

Um die Attraktivität der Bundesjugendspiele zu erhalten und weiter zu erhöhen, bieten wir ein vielfältiges Angebot. Die Differenzierung des Angebots in Wettbewerb, Wettkampf und Mehrkampf ist auch geleitet von der Erkenntnis, dass junge Menschen sehr unterschiedliche Motive haben, Sport zu treiben.

In den letzten Jahren hat sich das Erscheinungsbild des Schulsports deutlich verändert. Die pädagogischen Grundlegungen orientieren sich dabei an „Schlüsselkompetenzen“ und gehen in den Vorschlägen zunehmend von den „Sinnperspektiven“ des Sportunterrichts und Schulsports allgemein aus. Sie betonen mehr als bisher den „Erziehungs- und Bildungsauftrag“ der Schule.

Diese Angebote beschränken sich nicht nur auf körperliche und motorische Inhalte, sondern berücksichtigen im Sinne ganzheitlicher Erziehung auch psycho-soziale Aspekte. Ganzheitliche Erziehung über das Medium Bewegung realisiert sich im Sport über unterschiedliche Dimensionen.

Vor allem die mehrperspektivischen Sinngestaltungen werden als Orientierung favorisiert, die durch unterschiedliche Aspekte und persönliche Zugänge zum praktischen Handeln der Kinder und Jugendlichen führen sollen. Sie beziehen sich vor allem auf folgende pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren und reflektieren
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Am augenfälligsten werden durch das Angebot der Bundesjugendspiele die Bereiche „Leistung erfahren und reflektieren“ sowie „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ der mehrperspektivischen Sinngestaltungen erlebbar gemacht. Insbesondere die Angebote zum Wettbewerb in den Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Gerätturnen beinhalten den Aspekt „gemeinsam handeln“. „Leistung erfahren“ soll Erlebnisse ermöglichen, die zeigen, was durch Anstrengung, Übung und Trainieren alles zu erreichen ist. So wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erzeugt.

Die Bundesjugendspiele verfolgen auch das Ziel, die jüngeren Jahrgänge an sportliche Vergleiche und die Grundsportarten heranzuführen, wobei auf eine Frühspezialisierung und Einengung in starres Regelwerk verzichtet werden soll. Es wird daher für diese Altersgruppen bewusst die Priorität auf das Angebot Wettbewerb gesetzt. Nach der Grundschule kann eine langsame Überleitung zum Angebot Wettkampf erfolgen – ggf. sogar parallel verfahren werden.

Durch das Angebot „Bundesjugendspiele für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ wird seit dem Schuljahr 2009/2010 allen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in Deutschland die Möglichkeit geboten, weitestgehend gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilzunehmen.

2. ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

Die Inhalte der Bundesjugendspiele orientieren sich an den Grundformen der Bewegung und berücksichtigen dabei die Prinzipien der Vielseitigkeit und der Wahlmöglichkeit. Die Bundesjugendspiele werden als Individualwettbewerb in den drei Grundsportarten ausgeschrieben:

Leichtathletik | Schwimmen | Gerätturnen

Die Ausübung der verschiedenen Angebotsformen darf sich nicht allein auf die Durchführung des Wettbewerbs/Wettkampfes/Mehrkampfes beschränken, sondern sollte im Sportunterricht allgemein ihren Niederschlag finden. Die Bundesjugendspiele sind in drei Teilbereiche gegliedert:

Wettbewerb

Der Wettbewerb ist ein speziell für Kinder entwickelter Vielseitigkeitswettbewerb. Entsprechend der Konzeptionen der Spitzensportfachverbände messen sich die Kinder in nicht-normierten Übungen.

Wettkampf

Die Übungen des Wettkampfs in den drei Grundsportarten entsprechen den verbandlich normierten 3. Wettkampfformen. Der Wettkampf baut in seinen Anforderungen auf denen des Wettbewerbs auf.

Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf kombiniert alle drei Grundsportarten. Hierfür werden jeweils zwei Übungen jeder Sportart ausgewählt.

Wettbewerb

Kind- und entwicklungsgemäße Übungen mit kreativen Ergänzungen und Neugestaltungen sollen den Kindern und Jugendlichen präsentiert werden – bewusst ohne Fixierung auf Normen und Übungsformen. Diese Angebotsform soll die Möglichkeit bieten, Kinder und Jugendliche an die Bundesjugendspiele heranzuführen und sie mit dem Wettkampfgedanken vertraut zu machen. Mit diesem Angebot sollen das Koordinationsvermögen und die Geschicklichkeit angesprochen werden.

Wettkampf

Der Wettkampf besteht in jeder Sportart aus einem Dreikampf. Die Wertung erfolgt grundsätzlich jahrgangswise. Im Gerätturnen dienen die jeweiligen Altersangaben zur Einordnung/als Orientierung für die Übungsauswahl, maßgeblich ist die Klassenstufe. Der Deutsche Turner-Bund empfiehlt, für die Durchführung innerhalb der Klassenstufe eine gemeinsame Übungsauswahl zu treffen.

Mehrkampf

Der sportartenübergreifende Mehrkampf soll die Vielseitigkeit der Kinder und Jugendlichen herausfordern. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen, wobei folgende Auswahl getroffen wurde:

1. Übung: Leichtathletik 1 – schnell laufen
2. Übung: Leichtathletik 2 – weit werfen/stoßen
3. Übung: Schwimmen 1 – Grundfertigkeiten/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung: Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung: Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

Im Wettbewerb und Mehrkampf ist von den Kindern und Jugendlichen Flexibilität gefordert, da das Übungsangebot alle zwei Jahre wechselt.

2. Allgemeine Erläuterungen

Kinder und Jugendlichen erhalten in allen Angebotsformen entsprechend ihrer individuellen Leistungen eine Ehren-, Sieger- oder Teilnahmeurkunde.

Kinder und Jugendliche mit Behinderung können und sollen sowohl an Regelschulen als auch an Förderschulen gleichberechtigt an den Bundesjugendspielen teilnehmen. Die Wettbewerbsformate der drei Sportarten sind inklusiv ausgestaltet. Aufgrund der Anwendung eines Umrechnungsfaktors ist im Wettkampf Leichtathletik und Schwimmen eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben (siehe Kapitel 3 und entsprechende Unterkapitel der jeweiligen Angebotsformen).

Inter- oder transgeschlechtliche Kinder und Jugendliche haben das Recht zur gleichberechtigten Teilnahme an den Bundesjugendspielen. Die Lehrkraft kann im Zusammenwirken mit dem Kind oder Jugendlichen, ggf. unter Einbeziehung der Erziehungsberechtigten, eine Einzelfallentscheidung zur geschlechtlichen Zuordnung und den Auswertungsmodalitäten treffen.

Klassenstufe	Alter	Bundesjugendspiele					
		...als Wettbewerb			...als Wettkampf		...als Mehrkampf
		in einer der Sportarten			in einer der Sportarten		mit Übungen aus allen drei Sportarten
		Leichtathletik	Schwimmen	Turnen	Leichtathletik	Schwimmen	
1	6-7 Jahre						
2	7-8 Jahre						
3	8-9 Jahre				1	2	
4	9-10 Jahre						
5	10-11 Jahre						
6	11-12 Jahre						
7	12-13 Jahre						
8	13-14 Jahre						
9	14-15 Jahre						
10	15-16 Jahre						
11	16-17 Jahre						
12	17-18 Jahre						
13	18 Jahre u. älter						

Der Wettkampf in den Klassenstufen 3 und 4 in der Leichtathletik und im Schwimmen ist ab Schuljahr 2026/2027 auf Wunsch des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Bildungsministerkonferenz wieder zulässig.

¹Die Wettkampfform in den Klassenstufen 3 und 4 entspricht nicht dem Regelwerk des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und damit einer alters- und entwicklungsgemäßen Leichtathletik. Der DLV übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für die Wettkampfform in diesen Klassenstufen.

²Die Wettkampfform wird der realen Situation der Schwimmfertigkeit von Schülerinnen und Schülern in den Klassenstufen 3 und 4 vielfach nicht gerecht. Die Zeiten und Punktwerte in den Wettkampftabellen in den Klassenstufen 3 und 4 sind nicht mit dem Deutschen Schwimm-Verband (DSV) abgestimmt.

3. HINWEISE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gelten analog die aktuellen allgemeinen Bestimmungen der Bundesjugendspiele. Das Programm kann sowohl in Regelschulen als auch in Förderschulen/-zentren Anwendung finden.

Die Bundesjugendspiele sehen die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in folgenden Angebotsformen vor:

Leichtathletik: Wettbewerb und Wettkampf

Schwimmen: Wettbewerb und Wettkampf

Turnen: Wettbewerb

Grundlegendes zur Durchführung des Wettbewerbs

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen genauso an Bundesjugendspielen teilnehmen können wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung. Dies stellt jedoch viele Lehrkräfte aus völlig nachvollziehbaren Gründen immer wieder vor große Herausforderungen.

In der Wettkampfform sind die Leistungen in den normierten Disziplinen durch Umrechnungsfaktoren relativ einfach miteinander vergleichbar zu machen. In der Wettbewerbsform erscheint dies zunächst ungleich schwerer. Bei genauem Hinsehen bietet die Wettbewerbsform aber deutlich mehr Möglichkeiten.

In Kapitel 7.9 wird beispielhaft erläutert, wie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen am Wettbewerb Leichtathletik teilhaben können.

Der Wettbewerb Turnen wurde für die inklusive Durchführung konzipiert. Für alle Übungen des Wettbewerbs sind Variationen aufgeführt, die genutzt oder entsprechend der Behinderung des jeweiligen Kindes angepasst werden können.

Kinder und Jugendliche mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf können am Wettbewerb Schwimmen ebenso teilnehmen wie Kinder ohne diesen zusätzlichen Förderbedarf. In der Wettbewerbsform sind alle Aufgaben so gestellt, dass sie mit „Bestanden“ oder „Nicht Bestanden“ bewertet werden müssen. Lehrkräfte können die Aufgaben bei Bedarf so verändern bzw. anpassen, sodass ihre Schüler*innen mit Förderbedarf daran teilhaben können.

In Kapitel 9.8 Anlagen werden dazu verschiedene Beispiele ausgeführt. Weitere Anpassungen können im Einzelfall vorgenommen werden.

Grundlegendes zur Durchführung des Leichtathletik- und Schwimm-Wettkampfs

Im Folgenden werden die Besonderheiten bei der Durchführung mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung aufgeführt.

Einordnung in die Startklassen

Aufgrund der individuellen Behinderung wird das jeweilige Kind bzw. der/die jeweilige Jugendliche vor Beginn des Wettkampfes einer der unten beschriebenen Startklassen zugeordnet. Dies geschieht bei Nutzung des Online-Auswertungstools nach dem Import der Teilnahmedaten und erfolgt durch die Lehrkräfte. Das Programm bietet nur eine begrenzte und leicht verständliche Auswahl an Startklassen. Ein bereits vorliegender Start- oder Sportgesundheitspass des Deutschen Behindertensportverbandes oder der Bescheid vom Versorgungsamt, mit dem die Behinderung offiziell anerkannt wurde, können als Anhaltspunkt dienen.

Wenn trotzdem keine eindeutige Zuordnung möglich ist, kann auch die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder eine Ärztin bzw. ein Arzt eines Behindertensportvereines vor Ort zu Rate gezogen werden. Darüber hinaus bietet der Deutsche Behindertensportverband mit seinen Landesverbänden fachkundige Unterstützung an.

Die Einordnung in die Startklasse ist als Sonderregelung in den jeweiligen Sportarten beschrieben und jeweils unter „Hinweise für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“ (Seite 108 ff., Seite 174 ff.) zu finden. Die entsprechenden Umrechnungstabellen sind hier ebenfalls hinterlegt.

Bei Kindern und Jugendlichen mit einer kardiologischen Erkrankung besteht bei der Ausübung von sportlicher Betätigung erhöhte Gefahr. Daher muss vor den Bundesjugendspielen mit der behandelnden Fachärztin bzw. dem behandelnden Facharzt geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist. Hierbei ist insbesondere der Aspekt der Überforderung auf Grund erhöhter Motivation des Kindes bzw. des/der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Bei der Leichtathletik und beim Schwimmen werden folgende Startklassen unterschieden:

A) Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung

A 1 – Leichtbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren motorische Funktionsfähigkeit nicht bzw. gering eingeschränkt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Blasen- und Darminkontinenz, minimalen cerebralen Dysfunktionen, einseitiger Armbehinderung u. a.); Laufen, Springen und Werfen sind ohne Einschränkungen möglich.

A 2 – Beinbehinderte, Gehbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Arm- und Rumpffunktionen nicht bzw. gering eingeschränkt sind, bei denen aber durch die Beinbehinderung erhebliche Einschränkungen für das Schnelllaufen und das Springen bestehen (z. B. Poliogelähmte, Amputierte, spastische Diplegiker bzw. Paraplegiker, Kinder und Jugendliche mit Beinverkürzungen, Knieversteifungen, Hüftversteifungen u. a.).

A 3 – Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktion der Arme und des Schultergürtels nicht beeinträchtigt ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, Polioliähmungen, Beinamputation, spast. Diplegie, evtl. Glasknochen, Hämophilie, Dysmelie, Querschnittsgelähmte u. a.). Für die Ausführung der Wettkämpfe muss ein Rollstuhl benutzt werden.

A 4 – Einseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen die Funktionsfähigkeit eines Beines und eines Armes nicht beeinträchtigt und eine selbständige Fortbewegung mit den unteren Extremitäten (ggf. mit Prothesen, Schienen, Manschetten u. a.) möglich ist (z. B. Kinder und Jugendliche mit Hemiplegien, Polioliähmungen, Amputationen u. a.).

A 5 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, denen jedoch mindestens selbständige und gezielte Bewegungen im Stand möglich sind (z. B. Kinder und Jugendliche mit Tetraspastik, Tetraplegie inkomplett, Athetose, Ataxie, Polioliähmung u. a.).

A 6 – Beidseitig Arm- und Beinbehinderte, Rollstuhlfahrer*innen ohne Fremdantrieb: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, bei denen Behinderungen an allen vier Extremitäten vorliegen, die jedoch selbständige und gezielte Bewegungen aus und mit dem Rollstuhl ausführen können (z. B. Schülerinnen und Schüler mit Tetraplegien, Tetraspastik, Dysmelie, Muskeldystrophie, Athetose, Polioliähmung u. a.).

B) Förderschwerpunkt Sehen

B 1 – Blind: Hierzu zählen alle Kinder und Jugendlichen, die über kein Sehvermögen (mehr) verfügen.

B 2 – Sehbehindert: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die noch einen Sehrest haben.

C) Förderschwerpunkt Hören

C 1 – Gehörlos: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, die keinerlei akustische Wahrnehmung haben.

C 2 – Schwerhörig: Hierzu zählen Kinder und Jugendliche, deren Hörvermögen eingeschränkt ist, die aber über eine gewisse akustische Wahrnehmungsfähigkeit verfügen.

D) Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

E) Kleinwuchs

Bewertung der Leistungen

Die Leistung wird analog zu der Leistung der Kinder und Jugendlichen ohne Behinderung gemessen. Sofern das Online-Auswertungstool genutzt wird, werden die Punkte automatisch berechnet. Bei einer manuellen Auswertung nutzen Sie bitte die Umrechnungsfaktoren für die jeweilige Startklasse (s. Kapitel 8.4 Wettkampf Leichtathletik und Kapitel 10.4 Wettkampf Schwimmen)

Aufgrund der Anwendung des Umrechnungsfaktors ist eine Vergleichbarkeit der Leistungen gegeben. Daher erhalten Kinder und Jugendliche mit Behinderung bei gleichen Punktwerten die gleiche Auszeichnung (Ehren-, Sieger- bzw. Teilnahmeurkunde) wie Kinder und Jugendliche ohne Behinderung.

Ansprechpersonen

Bei Fragen zu den Bundesjugendspielen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wenden Sie sich an die

Deutsche Behindertensportjugend (DBSJ) im Deutschen Behindertensportverband und Nationalen Paralympischen Komitee (DBS) e.V.

Jugendsekretariat

Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2-4

50226 Frechen

Tel.: 02234/6000-213

E-Mail: dbsj@dbs-npc.de

Fax: 02234/6000-150

Internet: www.dbs-npc.de

Dort erhalten Sie auch Informationen über die Möglichkeiten im Behindertensport. Die Kontaktadressen zu unseren Landesverbänden finden Sie unter: www.dbs-npc.de/dbs-mitgliedsverbaende.html

4. KINDER- UND JUGENDSCHUTZ

Ehrenkodex

In Schulen und Sportorganisationen existieren bereits verschiedene Maßnahmen zur Stärkung des Kinder- und Jugendschutzes.

So haben beispielsweise der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen eine Vorlage für einen Ehrenkodex entwickelt, mit der eine grundlegende Position und Haltung für ein Handeln im Kinder- und Jugendsport verdeutlicht wird und die insbesondere den Kinder- und Jugendschutz stärken soll. Diese Vorlage soll eine Orientierung bieten und Handlungssicherheit verschaffen.

Schulen und kooperierende Sportvereine können anhand dieser Vorlage einen eigenen Ehrenkodex, zugeschnitten auf die spezifischen Rahmenbedingungen bei den Bundesjugendspielen, erstellen. Der Ehrenkodex sollte von allen im Bereich der Bundesjugendspiele eingesetzten Personen (Lehrkräfte, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Helfenden und Eltern) unterzeichnet werden. Dabei bietet der Ehrenkodex eine Möglichkeit, aktiv persönlich zu bekunden, dass man sich für den Schutz der anvertrauten Kinder und Jugendlichen einsetzt. Darüber hinaus verpflichten sich die Unterzeichnenden neben der Achtung der Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen, der Vermeidung von Doping und Medikamentenmissbrauch auch jede Form von Diskriminierung und Gewalt zu unterlassen und das Recht auf körperliche und sexuelle Unversehrtheit zu achten. Die Unterzeichnung des Ehrenkodexes liefert zwar keine Garantie für das Einhalten des Kinder- und Jugendschutzes, dient aber dazu, sich seiner Aspekte bewusst zu werden. (s. Anhang: Download unter www.dsj.de/kinderschutz)

Kinderrechte-Pass

Es ist wichtig, dass Kinder über ihre Rechte aufgeklärt werden und Ansprechpartner*innen kennen. Dies kann beispielsweise über einen Kinderrechte-Pass für Spiel- und Sportfeste erzielt werden. Mädchen und Jungen können mit einem solchen Pass über ihre Rechte aufgeklärt und auf einzelne Kinderrechte aufmerksam gemacht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Vereinbarung/Verpflichtung zu den Kinderrechten zwischen Sportlehrkräften und Vereinsvertretungen, dem jeweiligen Kind und dessen Eltern zu fixieren. Ein entsprechendes Beispiel für einen Kinderrechte-Pass kann unter https://www.bsj-freiburg.de/fileadmin/www.bsj-freiburg.de/Dokumente/Kinderschutz/Brosch%C3%BCren/2024_Kinderrechte.pdf gefunden werden.

Das übergeordnete Ziel, einer freudbetonten und respektvollen Teilnahme an den Bundesjugendspielen kann mit den beschriebenen Maßnahmen zum Kinder- und Jugendschutz unterstützt und gestärkt werden.

MEHRKAMPF (LEICHTATHLETIK, SCHWIMMEN UND TURNEN)

11. Mehrkampf aus den drei Grundsportarten



11.1 ERLÄUTERUNGEN

zum sportartübergreifenden Mehrkampf aus den drei Grundsportarten

Zielsetzung

Der Mehrkampf fordert die Vielseitigkeit heraus. Er setzt sich aus jeweils zwei Übungen der Grundsportarten Leichtathletik, Schwimmen und Turnen zusammen. Damit erfüllt er in besonderer Weise die Zielsetzung des vielseitigen Sporttreibens. Es werden unterschiedliche Bewegungskompetenzen gefordert, so dass die Vielfalt der motorischen Grundeigenschaften und koordinativen Fähigkeiten berücksichtigt wird. Zwar bilden die zwei Teilbereiche der jeweiligen Sportart die Vielseitigkeit dieser Sportart nur eingeschränkt ab, die Summe aller sechs Übungen stellt jedoch die umfassende Vielfalt der Bewegungskompetenzen sicher. Ein Turn- und Sportfest, in dessen Zentrum dieser Mehrkampf steht, eignet sich in besonderer Weise als Jahreshöhepunkt in Schule und Verein.

Übungsangebot

Der Mehrkampf ist ein Sechskampf. Die zwei Übungen der jeweiligen Sportart sind folgenden Bewegungskompetenzen zugeordnet:

1. Übung: Leichtathletik 1 – schnell laufen
2. Übung: Leichtathletik 2 – weit werfen/stoßen
3. Übung: Schwimmen 1 – Grundfertigkeit/Basisstufe Schwimmen können
4. Übung: Schwimmen 2 – Ausdauer
5. Übung Turnen 1 – Gerätebahn (Stütz, Hang, Balance)
6. Übung Turnen 2 – Gymnastische Geschicklichkeit

Die für die Leichtathletik aufgeführten Alternativen werden durch die Lehrkraft unter Einbeziehung der Teilnehmer*innen festgelegt, wobei räumliche und organisatorische Gegebenheiten die Wahlmöglichkeiten begrenzen könnten.

Auswertung

Die Auswertung erfolgt – ähnlich dem Vielseitigkeitswettbewerb Leichtathletik – klassen- bzw. gruppenweise. Dabei wird – bezogen auf die Gruppe – in jeder Übung des Mehrkampfes eine Rangliste auf der Basis der in dieser Übung erzielten Ergebnisse erstellt. Die Rangziffern aller sechs Übungen werden addiert, woraus sich die Rangfolge für den gesamten Mehrkampf ergibt (analog zur beispielhaften Auswertungstabelle für den Wettbewerb Leichtathletik auf den Seiten 90/91).

Urkunden

Für den Mehrkampf gibt es einen eigenen Urkundentyp als Ehren-, Sieger- und Teilnahmeurkunde. Die Zuordnung der Urkunden erfolgt nach der ermittelten Rangfolge:

- Ehrenurkunde: 20 % – die Bestplatzierten,
- Siegerurkunde: 50 % – die dahinter Platzierten,
- Teilnahmeurkunde: 30 % – die verbleibenden Teilnehmer*innen.

Es sind stets Ehrenurkunden mit der Unterschrift des/der aktuell amtierenden Bundespräsidenten*in zu verwenden.

Organisatorischer Hinweis

Wenn es aus besonderen Gründen ausnahmsweise nicht möglich ist, den Mehrkampf in allen Disziplinen an einem Tag durchzuführen, so sollte zumindest der Abschlusstag als Turn- und Sportfest gestaltet werden.

11.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN MEHRKAMPF

Klassen- und Altersstufen	1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung
	schnell laufen	weit werfen/stoßen	Grundfertigkeiten und Koordination	Ausdauer	Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	Gymnastische Geschicklichkeit
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Sprint (30 m), Hindernissprint (30 m), Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	Wurf in ein „Fenster“ (z. B. auf ein Tor), Schlagwurf, Beidarmiger Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Beintrieb	200 m Freistilschwimmen	Boden-Reck-Bank-Kombination	Klatschender Hampelmann
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Sprint (40 m), Hindernissprint (30-40 m), Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	Schlagwurf, Medizinball-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Beintrieb	200 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Bank-Kombination	Ballgeschicklichkeit
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Sprint (50 m), Hindernissprint (40-50 m), Wendesprint (2x 25 m)	Schlagwurf, Medizinball-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Rückenschwimmen	200 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Kombination	Seilgeschicklichkeit
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Sprint (60 m), Hindernissprint (50 m), Wendesprint mit Hindernissen (2x 30 m)	Schlagwurf, Kugel-Stoß, Drehwurf	Komplexübung plus Antriebsformen	400 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Doppelballgeschicklichkeit
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Sprint (75 m), Hindernissprint (60 m), Wendesprint mit Hindernissen (2x 40 m)	Schlagwurf Kugel-Stoß, Drehwurf	Kombination Gleiten, Tauchen, Schwimmen	400 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Aerobicsteps
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Sprint (100 m)	Ballwurf (200 g), Kugel-Stoß (5 kg männlich, 4 kg weiblich), Schleuderball (1 kg)	modifizierte Komplexübung mit Schwimmaufgaben	400 m Freistilschwimmen ab 18 Jahren: 800 m Freistilschwimmen	Reck-Boden-Sprung-Kombination	Aerobicsteps

11.3 ÜBUNGSAUSWAHL 1 UND 2: LEICHTATHLETIK

Klassen- und Altersstufen		schnell laufen	Seite	weit werfen/ stoßen	Seite
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	A	Sprint (30 m)	Seite 24	Wurf in ein „Fenster“ (z. B. auf ein Tor)	Seite 31
	B	Hindernissprint (30 m)	Seite 25	Schlagwurf	Seite 32
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	Seite 26	Beidarmiger Stoss	Seite 33
	D			Drehwurf	Seite 34
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	A	Sprint (40 m)	Seite 39	Schlagwurf	Seite 45
	B	Hindernissprint (30-40 m)	Seite 40	Medizinball-Stoss	Seite 46
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	Seite 41	Drehwurf	Seite 47
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	A	Sprint (50 m)	Seite 51	Schlagwurf	Seite 58
	B	Hindernissprint (40-50 m)	Seite 52	Medizinball-Stoss	Seite 59
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	Seite 53	Drehwurf	Seite 60
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	A	Sprint (60 m)	Seite 65	Schlagwurf	Seite 72
	B	Hindernissprint (50 m)	Seite 66	Kugel-Stoss	Seite 73
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	Seite 67	Drehwurf	Seite 74
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	A	Sprint (75 m)	Seite 78	Schlagwurf	Seite 84
	B	Hindernissprint (60 m)	Seite 79	Kugel-Stoss	Seite 85
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	Seite 80	Drehwurf	Seite 86
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	A	Sprint (100 m)	Seite 98 (weiblich) Seite 102 (männlich)	Ballwurf (200 g)	Seite 101 (weiblich) Seite 105 (männlich)
	B			Kugel-Stoss (5 kg männlich, 4 kg weiblich)	
	C			Schleuderball (1 kg)	

11.4 ÜBUNGSAUSWAHL 3 UND 4: SCHWIMMEN

Allgemeines

- Die Aufgaben des Mehrkampfes orientieren sich an der Entwicklung der Niveaustufen im Schwimmen, wie sie von der KMK und den beteiligten Verbänden (u. a. DSV) festgelegt worden sind. Im Mehrkampf werden sowohl die verschiedenen Grundfertigkeiten, die den Schwimmarten vorgelagert sind geprüft, als auch die Ausdauerfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.
- Alle Aufgaben des Mehrkampfes sollen in einem „Schwimmerbecken“ durchgeführt werden.
- Bei den Übungen zum Heraufholen der Tauchringe soll die Wassertiefe ca. 1,80 m betragen.

Hinweise zur Durchführung und Wertung

- Die Aufgaben in der Übung 3 (Grundfertigkeit/Basisstufe Schwimmen können) werden ohne Zeitmessungen durchgeführt. Die Übungen werden lediglich mit „gekonnt“ oder „nicht gekonnt“ bewertet (vgl. Wettbewerb der Grundsportart Schwimmen Seite 116 ff.).
- Es wird für die vollständige Durchführung jeder Übung jeweils ein Punkt vergeben. Eine Punktteilung ist nicht möglich. Die maximale Punktzahl für die Übungen pro Klassenstufe beträgt 3 Punkte.
- Die Schwimmstrecke in der Übung 4 (Ausdauer) kann in einer von den Kinder und Jugendliche frei gewählten Schwimmart ausgeführt werden. Die zu schwimmenden Strecken korrespondieren mit den Anforderungen, die zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens und des Deutschen Schwimmpasses gestellt werden (vgl. Wettkampf der Grundsportart Schwimmen, Seite 148).

Materialbedarf

Für die Durchführung des Wettbewerbs werden folgende Materialien benötigt:

- Hallen- oder Freibad mit einer Länge von mindestens 25 Metern Länge (mindestens 4 Bahnen)
- Für Aufgabe 3: mehrere Tauchringe, Markierungen für die Klassenstufen 5/6
- Für Aufgabe 4: Trennleinen

ÜBUNGSAUSWAHL 3 UND 4: SCHWIMMEN

3. Grundfertigkeiten / Basisstufe Schwimmen können							4. Ausdauer
Klassen- und Altersstufen	Gleiten / Drehen / Rollen / Antreiben	Punkte	Springen / Tauchen / Atmen / Tauchen	Punkte	Schwimmen in Rückenlage	Punkte	
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung wahlweise in Bauch- oder Rückenlage, Streckenlänge 5 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beintrieb in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Phase 1-2 der eBIP Komplexübung in Bauch- und Rückenlage; Streckenlänge 6 m; Drehung um die Körperlängsachse bei 3 m	1	Phase 6-9 der eBIP Komplexübung	1	25 m Beintrieb in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Phase 1-3 der eBIP Komplexübung, Phase 3 bei ca. 5 m	1	Sprung vom Beckenrand und vier auf dem Beckengrund liegende Tauchringe an einen Sammelpunkt ablegen. Abschließend das Becken selbstständig verlassen.	1	25 m Schwimmen in Rückenlage	1	200 m Freistilswimmen
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Phasen 1-9 der eBIP-Komplexübung (s. Anlage)	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließender Delfinbeugung in Bauchlage über 15 Meter komplett unter der Wasseroberfläche	1	25 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage mit anschließendem Gleiten, während des Gleitens Drehung in Rückenlage; anschließend 15 Meter Wechselbeinschlag der Beine bei gestreckter Armposition hinter dem Kopf in Verlängerung der Schulter; abschließend zwei Rollen rückwärts, Beendigung in senkrechter Körperposition	1	Kopfsprung vom Startblock mit unmittelbar anschließenden Tauchzügen über eine Strecke von mindestens 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Phase 1-9 der eBIP Komplexübung – in Phase 3 statt einer Rollbewegung vorwärts drei Rollen hintereinander ohne zwischenzeitliche Einatmung – nach Phase 9 Rücktransport des Tauchrings durch beliebige Fortbewegung und Ablage des Tauchrings am Beckenrand	1	Fußsprung vom Startblock mit kompletter Drehung um die Körperlängsachse – Abstoß von der Beckenwand mit unmittelbar anschließender Delfinbeugung in Rückenlage über eine Strecke von 15 Metern	1	50 m Rücken (Kraul-/ Schwimmen)	1	400 m Freistilswimmen ab 18 Jahre: 800 m Freistilswimmen

11.5 ÜBUNGSAUSWAHL 5 UND 6: TURNEN

Die zwei turnerischen Disziplinen sind ein Gerätturnangebot an einer Gerätebahn und ein Geschicklichkeitsangebot aus dem gymnastischen Bereich.

Beide Disziplinen können jeweils auch synchron als Partnerübungen gezeigt werden.

Schulstufe	Klassenstufen	Altersstufen	Mehrkampf Turnen	
			5. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	6. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe	1-2	6-8 Jahre	Boden-Reck-Boden	Klatschender Hampelmann
	3-4	8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank	Ballgeschicklichkeit
Sekundarstufe I	5-6	10-12 Jahre	Reck-Boden	Seilgeschicklichkeit
	7-8	12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung	Doppelball-Geschicklichkeit
	9-10	14-16 Jahre	Reck-Boden-Sprung	Aerobicsteps
Sekundarstufe II	11-13	ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung	Aerobicsteps

Die Übungsausschreibung verzichtet bewusst auf umfassende turnsprachliche Formulierung.

Teilweise werden alternative Bezeichnungen oder Erläuterungen angeführt. Die Geräthöhen werden nicht vorgeschrieben. Sie müssen der Körperhöhe und dem Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst gewählt werden. Empfohlen wird ein schulter- bis kopfhohes Reck. Die Höhe der Sprunggeräte sollte aus Sicherheitsgründen möglichst nicht geringer als 1,10 m gewählt werden. Für die Sekundarstufe II wird eine Mindesthöhe von 1,20 m empfohlen. Je nach organisatorischen Gegebenheiten oder fachlichem Interesse kann beim Sprung zwischen den Geräten Bock, Kasten, Pferd und Sprungtisch gewählt werden. Der Seit- oder Längsaufbau ist ebenfalls freigestellt.

Gerätauswahl und -höhen legt der jeweilige Ausrichter (Sportlehrkräfte für die Klasse, Übungsleiterinnen und -leiter für die Vereinsgruppe, Veranstalter bei Schul- und Vereins-Wettbewerben) fest, z. B.:

Sprunggerät: Bock, Kasten, Pferd und Sprungtisch

Boden: Läufer, Matten oder Hallenboden

Balancieren: Bank, Übungsbalken oder Schwebebalken mit Verbreiterung

Absprunghilfen: Qualität des Sprungbrettes (ggf. Minitrampolin) oder ohne Absprunghilfe

Die Wettkampfbedingungen müssen allen Teilnehmer*innen schon beim Üben bekannt sein!

Auswertung

Es können bis zu 3 Ausführungspunkte je Übung vergeben werden:

Übung nicht gekonnt/nicht angetreten: (ungenügend) 0 Punkte

Übung gerade noch erfüllt: (ausreichend) 0,5 Punkte

Übung mit Ausführungsfehlern: (befriedigend) 1 oder 1,5 Punkte

Übung mit kleinen Mängeln: (gut) 2 oder 2,5 Punkte

Übung fehlerlos gezeigt: (sehr gut) 3 Punkte.

Von den erreichten Ausführungspunkten für jede fehlerhafte Reihenfolge der Elemente oder für erfolgte Hilfeleistung Abzüge von jeweils 0,5 Punkten vorgenommen werden. Es werden mindestens 0 Punkte vergeben.

Beispiel 1:

Ein Kind erreicht an der Gerätebahn – mit guter Körperhaltung, aber etwas zögerlichem Bewegungsfluss – 1,5 Ausführungspunkte. Allerdings benötigte es beim abschließenden Stützsprung eine Hilfeleistung, die zu einem Abzug von 0,5 Punkten führt, so dass die Endpunktzahl für diese Disziplin 1 Punkt beträgt.

Beispiel 2:

Ein Kind turnt alle Einzelteile fehlerlos und erhält dafür 3 Ausführungspunkte. Nach dem Reck hatte es allerdings die weitere Übungsfolge vergessen, die ihm von außen zugerufen wurde. Für diese fremde Hilfe ist ein Abzug von 0,5 Punkten vorzunehmen. Die Endpunktzahl für diese Disziplin beträgt 2,5 Punkte.

Beispiel 3:

Ein Jugendlicher führt die vier Elemente der „Doppelball-Geschicklichkeit“ mit leichten Fangunsicherheiten gut aus und erhält dafür 2 Ausführungspunkte. Allerdings hatte er nach dem Prellen zunächst beide Bälle gleichzeitig hochgeworfen und erst anschließend rechts-links abwechselnd. Für diese fehlerhafte Reihenfolge ist ein Abzug von 0,5 Punkten vorzunehmen, so dass die Endpunktzahl für diese Disziplin 1,5 Punkte beträgt.

Aus den sich so ergebenden Punktzahlen für die Teilnehmer*innen lässt sich für jede Disziplin eine Rangfolge ermitteln. Diese Rangziffern gehen in die Summe der erzielten Platzziffern zur Ermittlung der Gesamtsiegerin oder des Gesamtsiegers ein.

Beschreibung der Mehrkampf-Übungen 5 und 6: Turnen

Schulstufe	Klassen- und Altersstufen	5. Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)	6. Gymnastische Geschicklichkeit
Primarstufe/ Kinderturnen	Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Scherhandstand/flüchtiger Handstand am Boden, Sp ung in den Stütz am Reck, Abzug zur Bank (breite Seite) gehen und aufsteigen, gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung, mit aktiver Landung.	Klatschender Hampelmann 2 Handgeräte (beliebig z. B. Frisbeescheibe, mit Erbsen gefüllte Dose, Klanghölzer u. a.): 2-mal in der Hocke auf den Boden klatschen, aufrichten, Handgeräte in Vorhalte 2-mal zusammenschlagen, 2-mal „Hampelmannsprung“, dabei die Geräte über dem Kopf zusammenschlagen.
	Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwing, Rad am Boden, auf die Bank (schmale Seite) steigen, gehen vorwärts, Strecksprung, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte im Ballengang, 1/2 Drehung, gehen vorwärts, Abgang: Hocksprung, mit aktiver Landung.	Ballgeschicklichkeit Ball gegen eine Wand werfen, aufprellen lassen und fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei mehrfach in die Hände klatschen und Ball wieder fangen, sofort wieder werfen, prellen lassen, dabei sich selbst 1-mal drehen und den Ball wieder fangen.
Sekundarstufe I/ Jugendturnen	Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Reck-Boden-Kombination Aufschwung am Reck, Niedersprung, Unterschwing, (Anlauf) Anhüpfer zum Rad am Boden.	Seilgeschicklichkeit 1-mal Seilkreisen an der linken Körperseite, dabei auf der Stelle laufen, 1-mal über das kreisende Seil laufen. Gleiches auf der rechten Seite wiederholen, 2 Schlussprünge mit Nachfedern, danach 4 ohne.
	Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Lauf und Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwing, (Anlauf) Hüpfen zum Rad am Boden, weiterlaufen und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.	Doppelball-Geschicklichkeit In jeder Hand 1 Ball, 4-mal beide Bälle gleichzeitig auf den Boden prellen, fangen, nacheinander je 1 Ball hochwerfen und fangen, dann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen.
	Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aufschwung am Reck, Umschwung, Niedersprung, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats) 4-mal auf der Stelle marschieren („march“), 1 V-Schritt, 1 Kreuzschritt nach rechts („grapevine“), 4 kleine Sprünge („jumps“) am Ort mit jeweils 1/4 Drehung rechts, gleiche Abfolge nach links wiederholen, dann 4-mal- „Hampelmann“ („Jumping Jack“), Kombination (ohne „march“) wiederholen.
Sekundarstufe II/ Jugendturnen	Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung-Kombination Handstand am Boden, Sprung in den Stütz am Reck, Umschwung, Unterschwing, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät. Auf eine aktive Landung achten!	Abfolge nach Musik: Aerobicsteps (4x 8 beats) 2-mal auf der Stelle marschieren („march“ rechts-links, 1 schneller Dreierschritt („triple step“, links-rechts-links), 1 Mamboschritt, dann gegengleich die Abfolge wiederholen, 1 Ausfallschritt („squat“) rechts seitwärts in die Kniebeuge, rechtes Bein wieder zurücksetzen und aufrichten, dann gleicher Ablauf nach links, Knie heben und überkreuzen rechts und links („knee-lift cross over right and left“), Kombination sofort wiederholen.

Ausführliche Übungsbeschreibungen an der Gerätebahn

Schulstufe	Klassen- und Altersstufen	Gerätebahn (Stütz/Hang/Balance)
Primarstufe/ Kinderturnen	Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	Boden-Reck-Bank-Kombination Am Boden aufschwingen in den Scherhandstand (Handstand mit Wechseln der Beine), aufrichten, Anlauf und Absprung zum Stütz am Reck (Barrenholm), Abzug, aufrichten und vorgehen zur Bank, aufsteigen am Bankende (breite Seite), gehen vorwärts, 1/2 Drehung, gehen rückwärts, am Bankende 1/2 Drehung und Strecksprung vom Gerät zum Stand, mit aktiver Landung.
	Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	Reck-Boden-Bank-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung und Niedersprung, Unterschwingung, vorgehen oder -laufen und Rad am Boden, weitergehen oder -laufen zur umgedrehten Bank, aufsteigen am Bankende und gehen vorwärts zur Bankmitte, Strecksprung und senken in die Hocke, 1/2 Drehung in der Hocke, aufrichten, 2 Schritte vorwärts im Ballengang (Hochzehengang), 1/2 Drehung, gehen vorwärts bis zum Balkenende, Hocksprung vom Gerät zum Stand, mit aktiver Landung.
Sekundarstufe I/ Jugendturnen	Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	Reck-Boden-Kombination Aufschwung am Reck, Rückschwung in den flüchtigen f eien Stütz und Niedersprung, Unterschwingung, Anlauf und Anhüpfer zum Rad am Boden.
	Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	Reck-Boden-Sprung-Kombination Am Boden aufschwingen in den Handstand, aufrichten oder abrollen mit aufrichten, vorgehen oder -laufen zum Absprung in den Stütz am Reck, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung rückwärts vorlings, Rückschwung, Niedersprung, Unterschwingung, Anlauf und Anhüpfer zum Rad am Boden, weiterlaufen zur Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.
	Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	Boden-Reck-Sprung-Kombination Aus dem Stand vorlings zum Reck: Aufschwung, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung rückwärts vorlings, Rückschwung zum Niedersprung, Unterschwingung, (Anlauf) Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.
Sekundarstufe II/ Jugendturnen	Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	Reck-Boden-Sprung-Kombination Am Boden aufschwingen in den Handstand, aufrichten oder abrollen mit aufrichten, vorgehen oder -laufen zum Absprung in den Stütz am Reck, Rückschwung und (Hüft-)Umschwung rückwärts vorlings, und weiterturnen zum Unterschwingung aus dem Stütz, Anhüpfer zur Radwende am Boden, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Anlauf und Sprunghocke oder -grätsche über ein Sprunggerät.

Beschreibung der Aerobicsteps

V-Schritt: Mit dem rechten Bein leicht diagonal vorgehen, dabei rechten Arm heben, mit dem linken Bein leicht diagonal vorgehen, dabei linken Arm heben, mit dem rechten Bein wieder auf den Ausgangspunkt zurückgehen, dabei rechten Arm senken, mit dem linken Bein wieder auf den Ausgangspunkt zurückgehen, dabei linken Arm senken.

Kreuzschritt rechts: Rechtes Bein zur Seite setzen, linkes Bein hinterkreuzen, rechtes Bein zur Seite setzen, linkes Bein heranziehen (Kreuzschritt links entsprechend).

Mamboschritt: Mit dem rechten Bein einen Schritt vorwärts, linkes Bein anheben und wieder aufsetzen, mit dem rechten Bein einen Schritt rückwärts, linkes Bein anheben und wieder aufsetzen.

11.6 AUSWERTUNG

Beispieltabelle

Auswertung Mehrkampf

Schule: Musterschule

Klassenstufe: 3 – Mädchen

Zahl der Teilnehmenden: 12

Datum: 18.06.2020

EU für 20 % = 3 Teilnehmer*innen Platz 1 bis 3

SU für 50 % = 6 Teilnehmer*innen Platz 4 bis 9

TU für 30 % = 3 Teilnehmer*innen Platz 10 bis 12

Name, Vorname	Leichtathletik							Schwimmen				Turnen				Auswertung						Rang	Urkunde				
	1		2					3		4		5		6		LA	LA	Sw	Sw	Tu	Tu		Gesamt	Rang	EU	SU	TU
	Zeit	Rang	1.	2.	3.	4.	Ges.	Rang	Pkte	Rang	Zeit	Rang	Pkte	Rang	Pkte	Rang	1	2	3	4	5		6				
1 Akin, Funda	8,5	2	5	8	8	7	23	1	3	1	07:32	3	3	1	3	1	2	1	1	3	1	1	9	1	X		
2 Clasius, Christine	8,8	5	6	7	7	7	21	4	2	4	07:24	2	2,5	3	3	1	5	4	4	2	3	1	19	2	X		
3 Feraschko, Darja	8,3	1	5	5	5	5	15	9	1	9	08:01	9	1,5	9	1	11	1	9	9	9	9	11	48	9		X	
4 Klein, Monika	9,2	11	6	6	6	7	19	5	2	4	07:38	6	2	5	2,5	3	11	5	4	6	5	3	34	7		X	
5 Lang, Janette	8,9	6	6	5	6	7	19	5	2	4	07:44	7	2	5	2	5	6	5	4	7	5	5	32	6		X	
6 Luu, Bao Yen	9,2	11	7	7	6	8	22	2	3	1	07:32	3	3	1	2,5	3	11	2	1	3	1	3	21	3	X		
7 Öztürk, Aylin	8,9	6	4	6	5	5	16	8	1	9	08:05	10	1	12	1,5	8	6	8	9	10	12	8	53	10			X
8 Raaz, Yasemin	9,0	8	4	5	5	5	15	9	0	12	08:06	11	2	5	1	11	8	9	12	11	5	11	56	11			X
9 Spitz, Vera	9,1	9	4	4	4	4	12	12	2	4	07:22	1	1,5	9	2	5	9	12	4	1	9	5	40	8		X	
10 Tokur, Gülcin	8,7	4	7	7	8	6	22	2	3	1	07:32	3	2,5	3	1,5	8	4	2	1	3	3	8	21	3	X		
11 Wirtz, Anna	8,5	2	6	6	6	4	18	7	2	4	07:52	8	2	5	2	5	2	7	4	8	5	5	31	5		X	
12 Wüst, Frederike	9,1	9	5	4	5	5	15	9	1	9	aufg.	12	1,5	9	1,5	8	9	9	9	12	9	8	56	11			X

Klassenstufe 3:	Hi-Sprint (30 m)	Medizinballstoß	Grundfertigkeiten	Ausdauer 200m Freistil	Reck-Boden-Bank-Kombi	Ballgeschicklichkeit	Rangziffer n der 6 Übungen
------------------------	------------------	-----------------	-------------------	------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------------

 Streichresultat

ne= Leistung nicht erfüllt

Stand: 12.04.2021

12. IMPRESSUM

Herausgeber:

**Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMBFSFJ)**

Anschrift:

Glinkastraße 24

10117 Berlin

Telefon: 03018/555-0

Fax: 03018/555-4400

E-Mail: poststelle@bmbfsfj.bund.de

Internet: www.bmbfsfj.de

Redaktion:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Berlin, April 2026