



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Auszug Handbuch Bundesjugendspiele (04/26) Wettbewerb 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.

TURNEN

9. Wettbewerb der Grundsportart Turnen



9.1 ERLÄUTERUNGEN

Übungsangebot

Sieben Aufgabenbereiche mit je zwei Aufgaben stehen zur Auswahl:

1. Rollen/Gehen/Rutschen
2. Sinne
3. Handgeräte
4. Teamarbeit
5. Rhythmus
6. Hängen/Stützen/Springen
7. Turn- und Zirkuskünste

Die Übungsangebote ändern sich nach jeweils zwei Klassenstufen.

Durchführung

Der Wettbewerb besteht aus einem Siebenkampf. Aus den insgesamt 14 Aufgaben ist mindestens eine Aufgabe pro Bereich anzubieten. Die Lehrkraft oder der Veranstalter kann somit eine Auswahl nach zeitlichen, räumlichen, materiellen und personenbezogenen Gesichtspunkten treffen. Es ist aber auch möglich und wird empfohlen, alle 14 Aufgaben anzubieten und die Kinder und Jugendlichen selbst auswählen zu lassen.

Wertung

Die Aufgaben werden als „GELUNGEN“ oder „NICHT GELUNGEN“ beurteilt. „GELUNGEN“ kann die Aufgabe bewertet werden, wenn die beschriebenen Anforderungen erfüllt werden.

Urkunden

Wer aus jedem Aufgabenbereich eine Aufgabe erfüllt hat, erhält eine **Ehrenurkunde**. Wer jeweils eine Aufgabe aus mindestens fünf Bereichen erfüllt hat, erhält eine **Siegerurkunde**. Wer Aufgaben aus weniger als fünf Bereichen erfüllt hat, erhält die Teilnahmeurkunde.

Der Veranstalter kann im Jahr der Wiederholung der Aufgaben höhere Normen setzen (z. B. größere Wiederholungszahlen oder das Gelingen von mehr Aufgaben).

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

Hinweise

Angeraten ist ein selbstständiger pädagogischer Umgang mit den Inhalten des Wettbewerbs; treffen Sie für Ihre Zielgruppe eine geeignete Auswahl und legen Sie Geräteaufbau und Ausführungskriterien angemessen fest.

Alle Übungen können inklusiv durchgeführt werden, indem die Variationen genutzt oder sie entsprechend der Behinderung jeweiligen Kindes angepasst werden.

Diejenigen, die mit der Umsetzung der Übungen Schwierigkeiten haben, dürfen sich gerne direkt an den Deutschen Turner-Bund (DTB)/Deutsche Turnjugend (DTJ) unter bjs@tju.de wenden.

9.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN WETTBEWERB

Aufgabenbereich	1. und 2. Klassenstufe 6-8 Jahre	3. und 4. Klassenstufe 8-10 Jahre	5. und 6. Klassenstufe 10-12 Jahre	7. und 8. Klassenstufe 12-14 Jahre	9. und 10. Klassenstufe 14-16 Jahre
Rollen/Gehen/ Rutschen	– LKW-ziehen – Balance	– Balance – Sondertransport	– Sondertransport – Seiltanz	– Seiltanz – Rutschpartie	– Rutschpartie – Parkour-Meister
Sinne	– Stille Post – Drück mich	– Drück mich – Duft-Quiz	– Duft-Quiz – Ballkonzert	– Ballkonzert – Blind Date	– Blind Date – Sinne-Chaos
Handgeräte	– Fliegendes Tuch – Bandwurm	– Bandwurm – Fang mich	– Fang mich – Zielwasser getrunken?	– Zielwasser getrunken? – Transportweg	– Transportweg – Pass auf!
Teamarbeit	– In Schwung bleiben – Pferd & Kutscher	– Pferd & Kutscher – Magnet	– Magnet – Faxgerät	– Faxgerät – Allez Hopp	– Allez Hopp – Kellnern
Rhythmus	– Klatsch mit – Rhythmusprellen	– Rhythmusprellen – Das Karussell	– Das Karussell – Tanz mit	– Tanz mit – Klatschvers	– Klatschvers – Seilschwingen
Hängen/Stützen/ Springen	– Rein-Raus – Kranfahren	– Kranfahren – Kraftakt	– Kraftakt – Gummistiefel/ Sombbrero-Lift	– Gummistiefel/ Sombbrero-Lift – Korkenzieher	– Korkenzieher – Kletteraffe
Turn- und Zirkuskünste	– Seilspringen – Reifenwirbel	– Reifenwirbel – Jonglage	– Jonglage – Ballrolle	– Ballrolle – Lauf-Lauf-Hopser-Rad	– Lauf-Lauf-Hopser-Rad – Bodenkür

9.3 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 1 UND 2

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____
 Klasse / Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort / PLZ: _____
 ggf. andere Ausrichter: _____

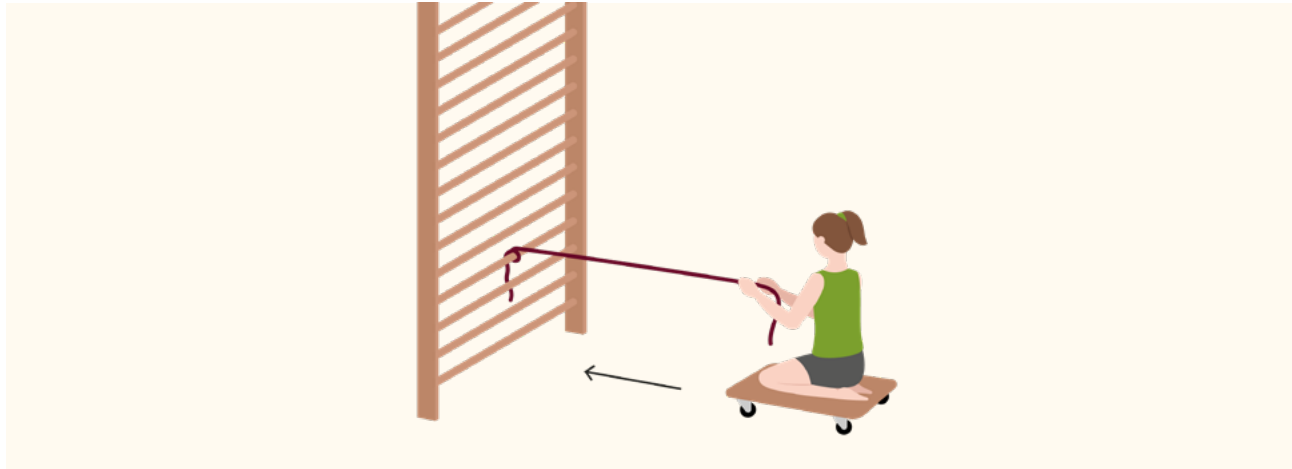
Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	LKW-ziehen: Ziehe dich mit dem Seil an die Sprossenwand heran.	Balance: Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.
2. Sinne	Stille Post: Gib die Berührung weiter.	Drück mich: Fühle, was im Beutel ist.
3. Handgeräte	Fliegendes Tuch: Wirf das Tuch drei Mal hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche, es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.	Bandwurm: Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.
4. Teamarbeit	In Schwung bleiben: Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.	Pferd & Kutscher: Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.
5. Rhythmus	Klatsch mit: Klatsche den Rhythmus nach.	Rhythmusprellen: Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.
6. Hängen/Stützen/Springen	Rein-Raus: Springe aus dem Angehen vom Kasten in das Mini-trampolin und mache einen Streck sprung.	Kranfahren: Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	Seilspringen: Springe/Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.	Reifenwirbel: Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.

ÜBUNG 1 | LKW-ZIEHEN

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

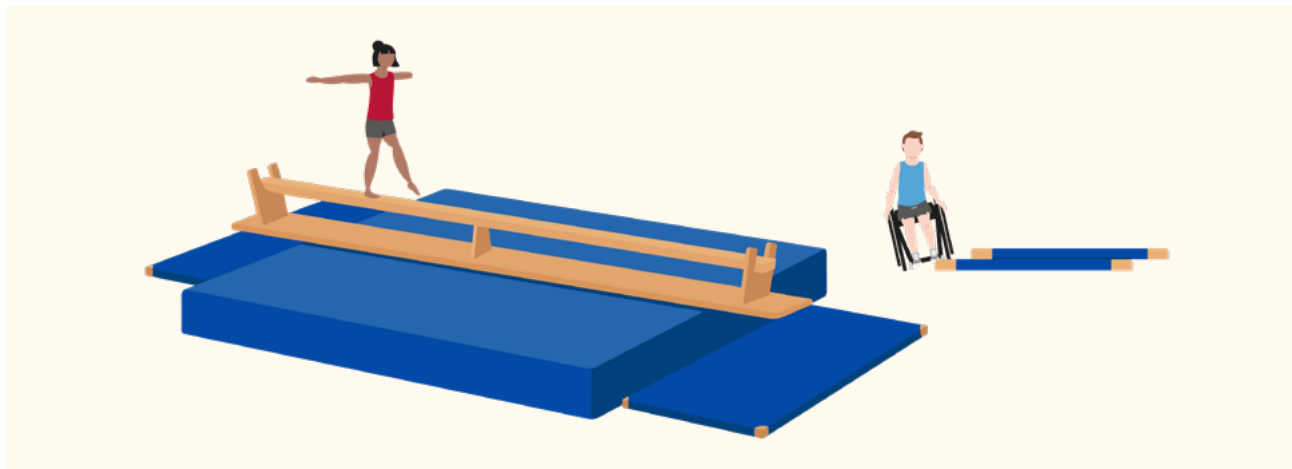
Ziehe dich mit dem Seil an die Sprossenwand heran.

Hinweise zur Durchführung:

Empfohlen ist eine Seillänge von mindestens 2 m. Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können das Seil, die Sprossenwand und die Hütchen mit grellen Farben/Tüchern als optische Hilfe markiert werden.

ÜBUNG 2 | BALANCE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.

Hinweise zur Durchführung:

Je nach Höhe und Festigkeit der Matten sowie nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Rollstuhlfahrer*innen kann auf einer oder auf zwei Matten gefahren werden.

ÜBUNG 1 | STILLE POST

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Gib die Berührung weiter.

Hinweise zur Durchführung:

Das mittlere Kind wird bewertet. Die Übung gilt als geschafft, wenn es die Berührung richtig weitergibt.

ÜBUNG 2 | DRÜCK MICH

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Fühle, welche fünf Gegenstände im Beutel sind.

ÜBUNG 1 | FLIEGENDES TUCH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

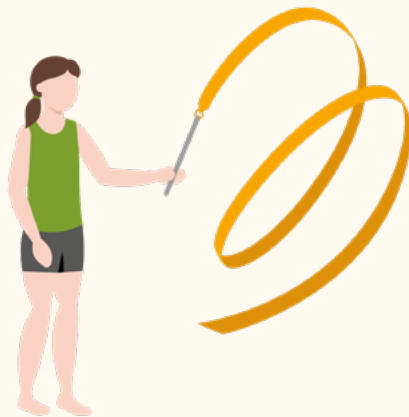
Wirf das Tuch drei Mal hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche, es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 2 | BANDWURM

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.

Hinweise zur Durchführung:

Bei Kindern mit Einschränkungen können die Bewegungen in verschiedene Richtungen als bestanden gelten.

ÜBUNG 1 | IN SCHWUNG BLEIBEN

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

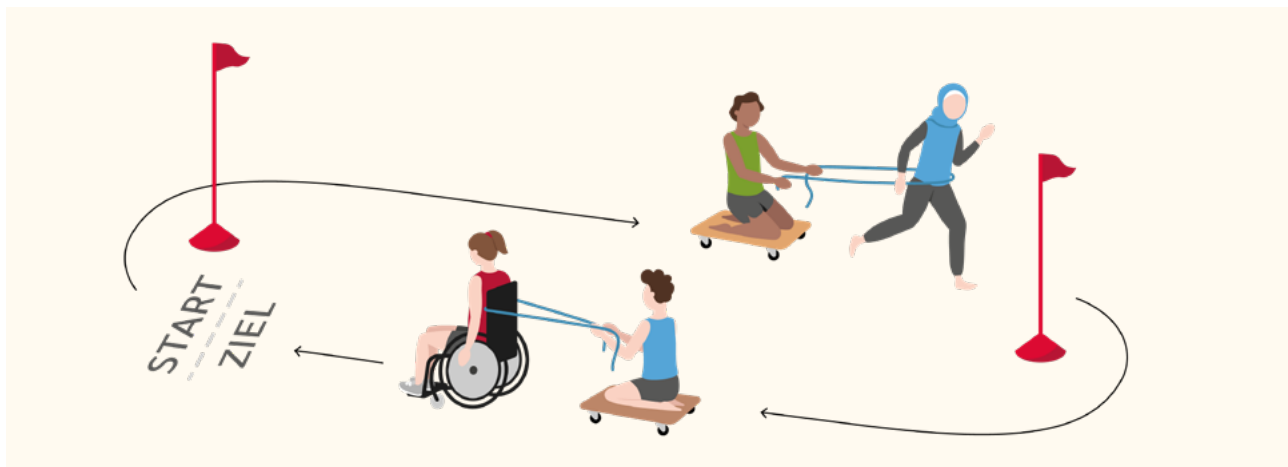
Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen müssen die Bremse feststellen, sonst werden sie vom Tuch in die Mitte gezogen. Die Zeit bis zum Stoppsignal kann von dem/der Übungsleiter*in an die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Gruppe angepasst werden.

ÜBUNG 2 | PFERD & KUTSCHER

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.

Hinweise zur Durchführung:

Die Zügel können am Rollstuhl festgebunden oder um die Rückenlehne herum gelegt werden (Achtung: nicht zu hoch binden: Kippgefahr) – nicht um die Hüfte der Rollstuhlfahrer*innen.

ÜBUNG 1 | KLATSCH MIT

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

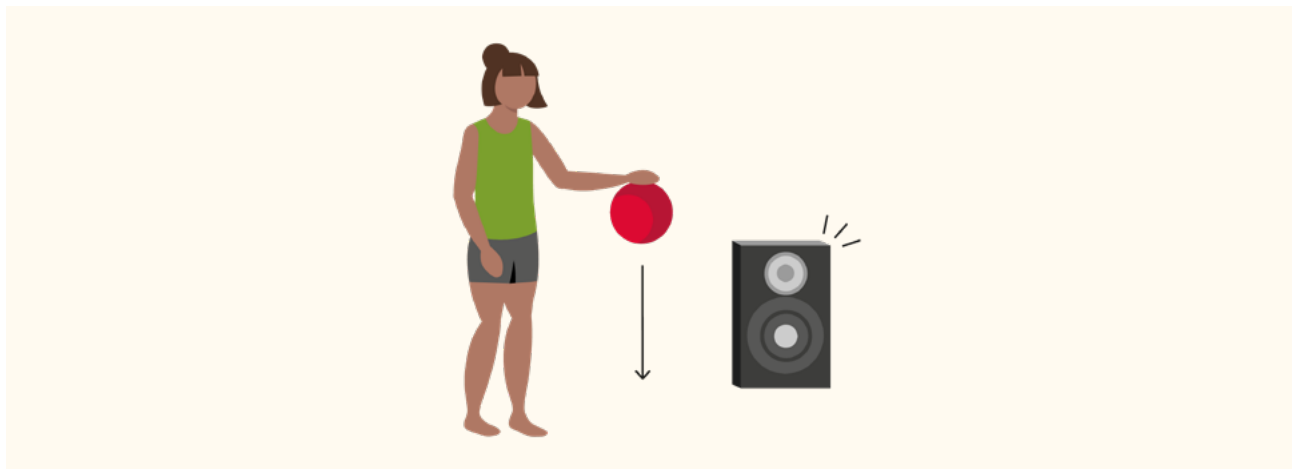
Klatsche den Rhythmus nach.

Hinweise zur Durchführung:

Bei Kindern mit eingeschränkter Hörfähigkeit muss entsprechend laut, langsam und deutlich geklatscht werden. Gehörlose Kinder können den Rhythmus optisch wahrnehmen und nachklatschen. Der Rhythmus kann auch taktil vorgegeben werden (Rhythmus wird auf einem Bein, einem Arm oder einer Hand vorgemacht).

ÜBUNG 2 | RHYTHMUSPRELLEN

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

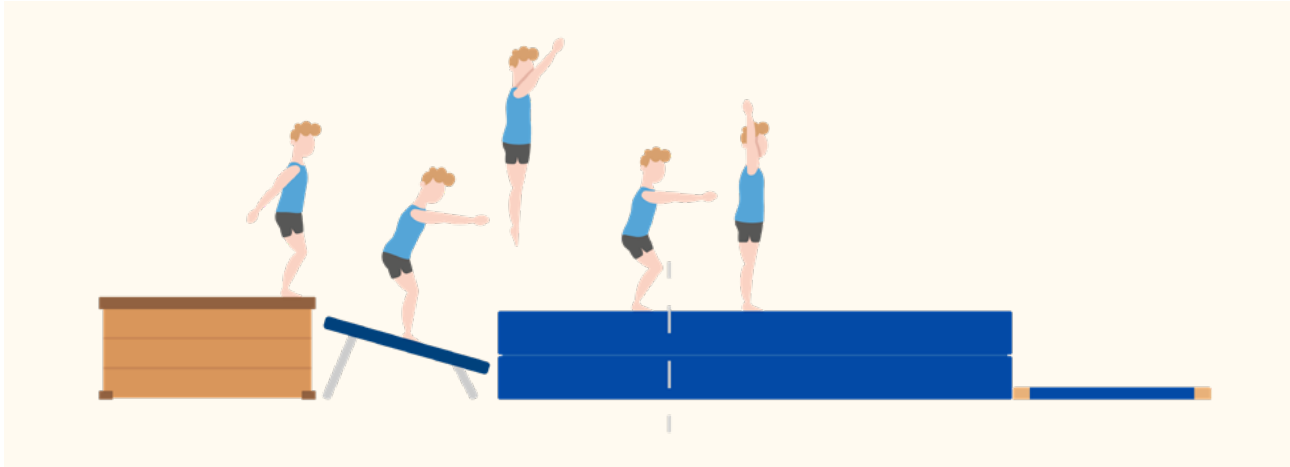
Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.

Hinweise zur Durchführung:

Gehörlose Kinder können den Bass am Lautsprecher fühlen.

ÜBUNG 1 | REIN-RAUS

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

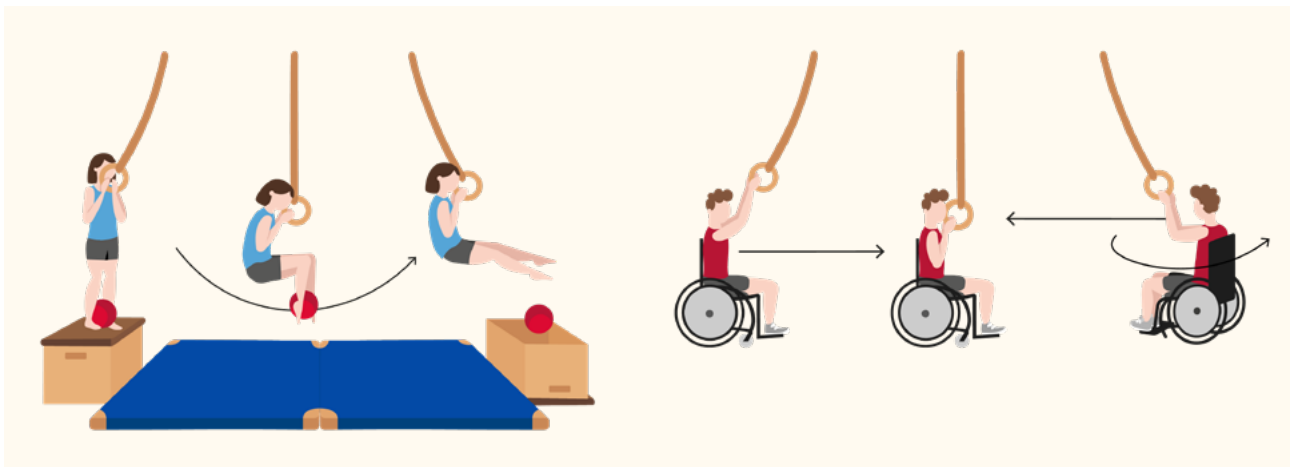
Springe aus dem Angehen vom Kasten in das Mini-trampolin und mache einen Strecksprung. Achte nach dem Strecksprung auf die aktive Landung.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit einer Einschränkung können von Übungsleiter*innen geführt werden und steigen ins Trampolin, springen ein paar Mal auf dem Trampolin und springen dann auf die Matte.

ÜBUNG 2 | KRANFAHREN

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen ziehen sich mit einem Ball oder Sandsäckchen auf dem Schoß an den Schaukelringen vorwärts. Am Ende machen sie eine halbe Drehung und rollen vorwärts wieder zurück. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit werfen auf ein Signal den Ball einer Übungsleiter*in zu, die sich durch Rufen kenntlich macht.

ÜBUNG 1 | SEILSPRINGEN

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Springe/Laufe acht Mal durch das Seil bzw. bewege das Seil.

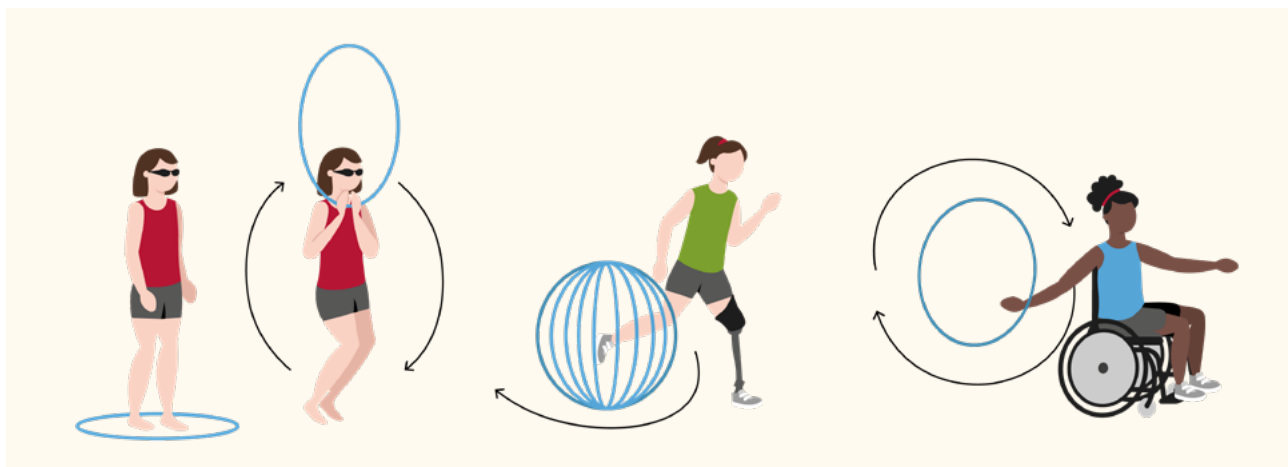
Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen nehmen beide Enden des Seils in die rechte Hand, schwingen es zwei Mal senkrecht rechts an der Seite, zwei Mal waagrecht über dem Kopf, wechseln die Hand und schwingen zwei Mal senkrecht links an der Seite.

Kinder mit Beeinträchtigungen können die Übung der Rollstuhlfahrer*innen absolvieren.

ÜBUNG 2 | REIFENZWIRBEL

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 1 und 2



Anweisung für die Kinder:

Stelle dich in den Gymnastikreifen, hebe ihn hoch, steige zwei Mal hindurch; wirble ihn dann, laufe einmal herum und fange ihn auf, bevor er umkippt.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit zwirbeln den Gymnastikreifen, halten die Hand flach über diesen und greifen ihn nach einigen Sekunden wieder.

9.4 ÜBUNGS AUSWAHL DER KLASSENSTUFE 3 UND 4

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Name und Vorname: _____

Klasse / Gruppe | Riege: _____

Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort / PLZ: _____

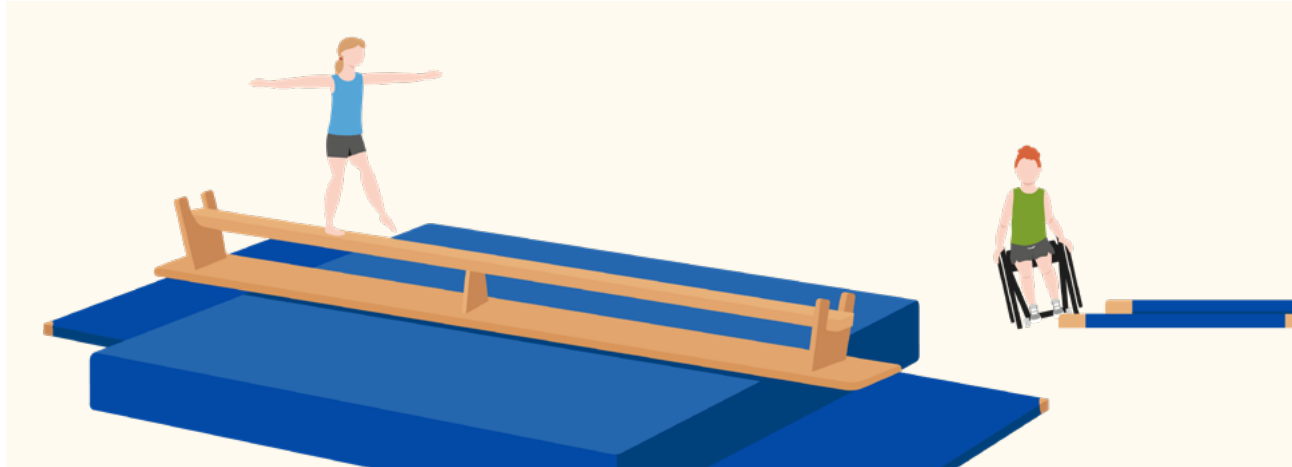
ggf. andere Ausrichter: _____

Teilnahmeurkunde
 Siegerurkunde
 Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen / Gehen / Rutschen	Balance: Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.	Sondertransport: Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.
2. Sinne	Drück mich: Fühle, was im Beutel ist.	Duft-Quiz: Rieche, was in den Behältern ist.
3. Handgeräte	Bandwurm: Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.	Fang mich: Fange den Ball.
4. Teamarbeit	Pferd & Kutscher: Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.	Magnet: Fahrt / Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.
5. Rhythmus	Rhythmusprellen: Prella den Ball im Rhythmus der Musik.	Das Karussell: Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.
6. Hängen / Stützen / Springen	Kranfahren: Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.	Kraftakt: Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts / ziehe dich hoch.
7. Turn- und Zirkuskünste	Reifenzwirbel: Bewege dich mit dem Reifen, zwirble den Reifen und fange ihn auf, bevor er umfällt.	Jonglage: Jongliere mit den Tüchern.

ÜBUNG 1 | BALANCE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

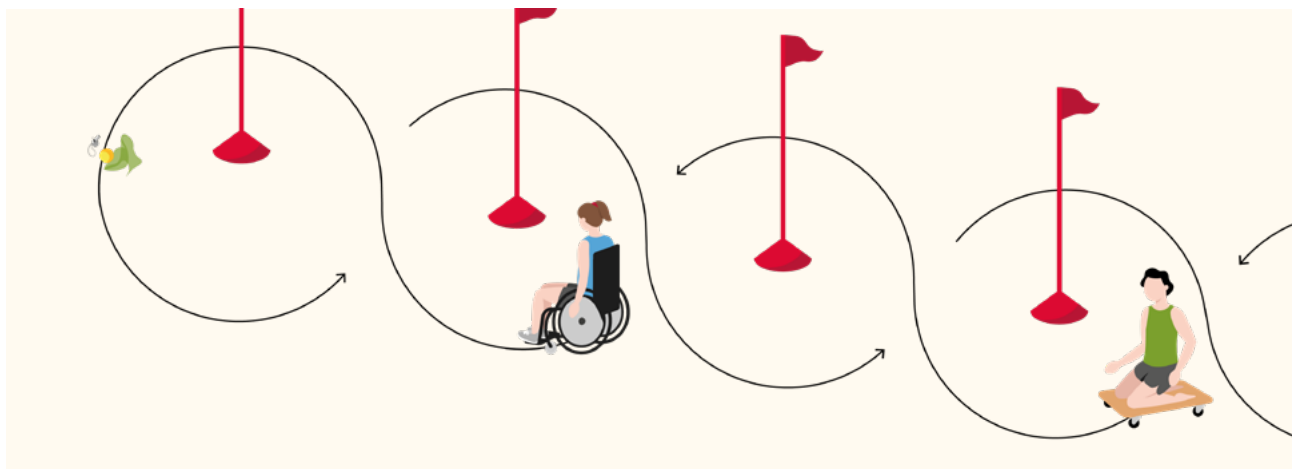
Erreiche das Ziel ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.

Hinweise zur Durchführung:

Je nach Höhe und Festigkeit der Matten sowie nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Rollstuhlfahrer*innen kann auf einer oder auf zwei Matten gefahren werden.

ÜBUNG 2 | SONDERTRANSPORT

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Hole so alle drei Gegenstände. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können von den Übungsleiter*innen mittels akustischer Anweisungen durch den Parkour gelotst werden. Tücher mit knalliger Farbe können über die Hütchen als optische Hilfe gelegt werden.

ÜBUNG 1 | DRÜCK MICH

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

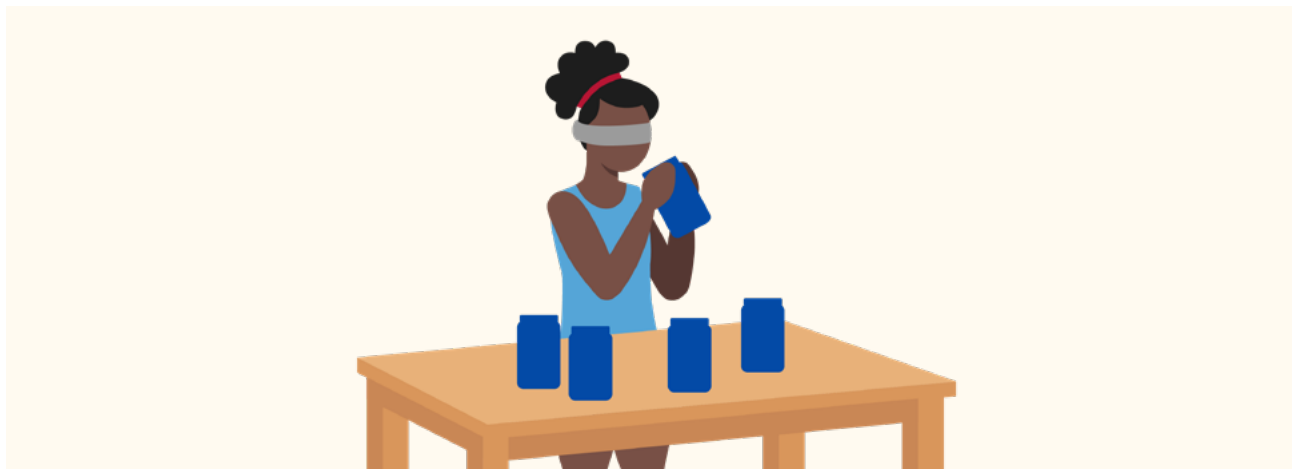


Anweisung für die Kinder:

Fühle, welche fünf Gegenstände im Beutel sind.

ÜBUNG 2 | DUFT-QUIZ

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

Rieche, was in den Behältern ist. Errate drei von fünf Gerüchen.

ÜBUNG 1 | BANDWURM

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

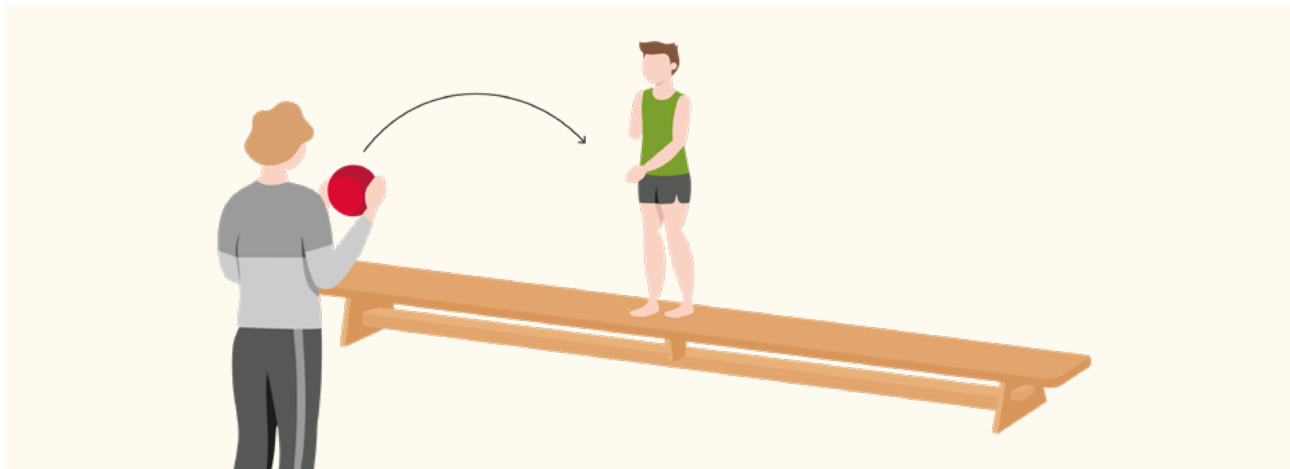
Finde drei verschiedene Möglichkeiten das Band zu bewegen.

Hinweise zur Durchführung:

Bei Kindern mit Einschränkungen können die Bewegungen in verschiedene Richtungen als bestanden gelten.

ÜBUNG 2 | FANG MICH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

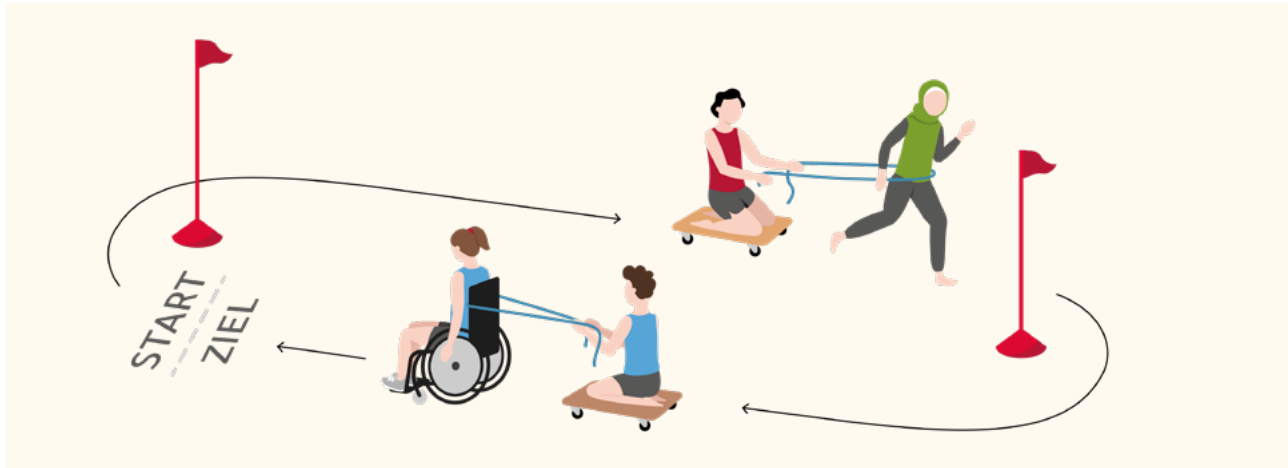
Fange den Ball.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden, der zugerollt oder geprellt wird. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 1 | PFERD & KUTSCHER

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

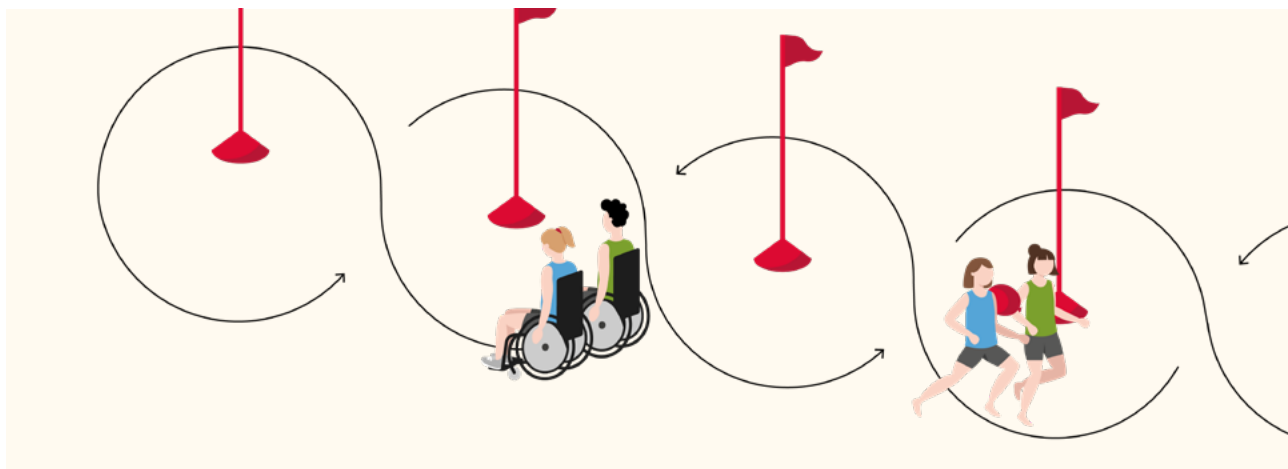
Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.

Hinweise zur Durchführung:

Die Zügel können am Rollstuhl festgebunden oder um die Rückenlehne herum gelegt werden (Achtung: nicht zu hoch binden – Kippgefahr) und nicht um die Hüfte der Rollstuhlfahrer*innen.

ÜBUNG 2 | MAGNET

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

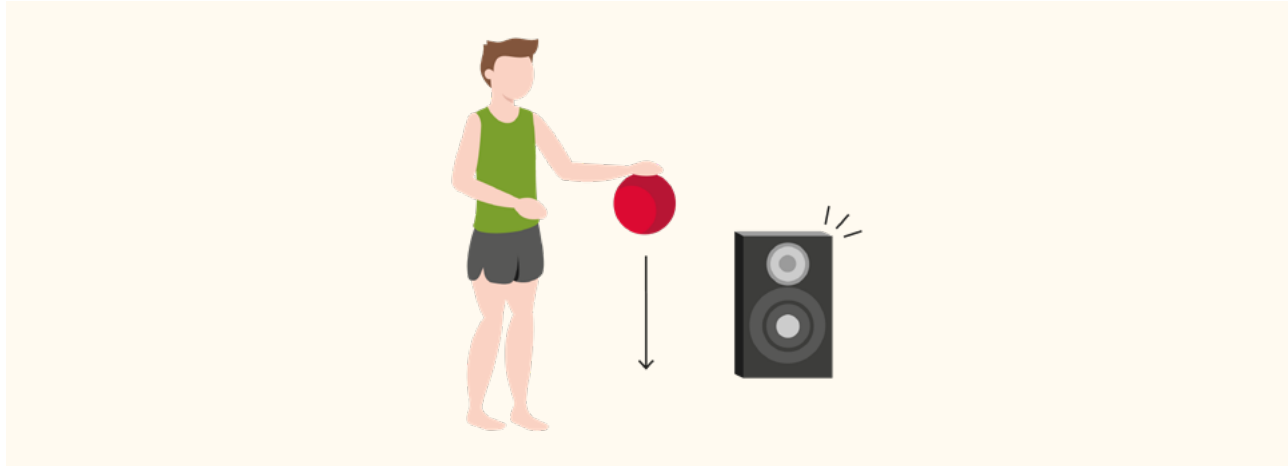
Fahrt/Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.

Hinweise zur Durchführung:

Die Kinder klemmen sich z. B. einen Luftballon zwischen die Schultern. Rollstuhlfahrer*innen legen sich einen Gymnastikstab z. B. auf die Armlehnen. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen eine*n Steuermann*/Partner*in ohne Einschränkung. Ein 2er-Team mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird durch Zurufe durch den Parkour gelotst.

ÜBUNG 1 | RHYTHMUSPRELLEN

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

Prelle den Ball im Rhythmus der Musik.

Hinweise zur Durchführung:

Gehörlose Kinder können den Bass am Lautsprecher fühlen.

ÜBUNG 2 | DAS KARUSSELL

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

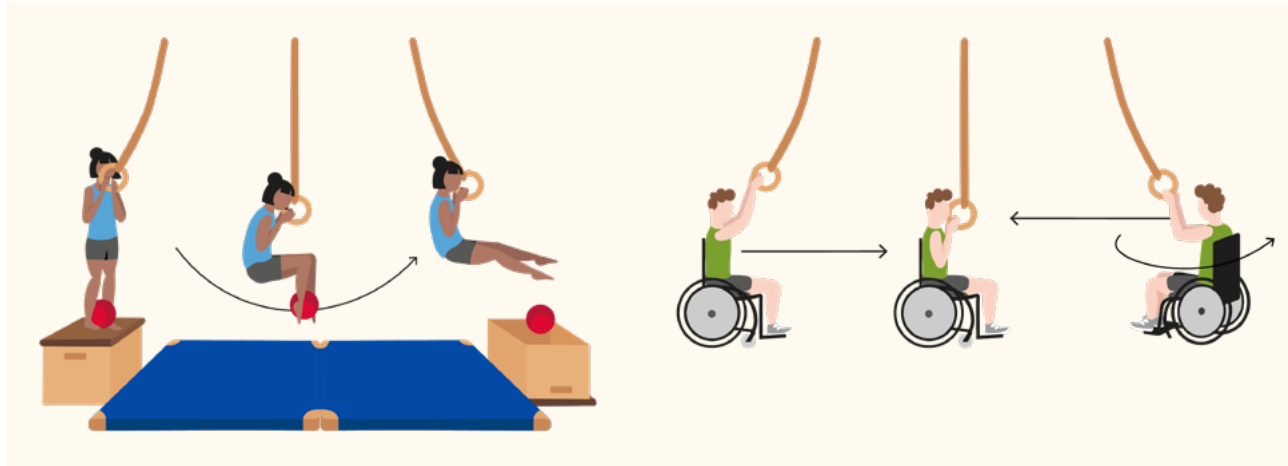
Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.

Hinweise zur Durchführung:

Wenn die Rollstuhlfahrer*innen unsicher sind und nicht einhändig fahren können, so kann das Schwungtuch am Rollstuhl befestigt werden oder der Rollstuhl wird von einem Partner geschoben.

ÜBUNG 1 | KRANFAHREN

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

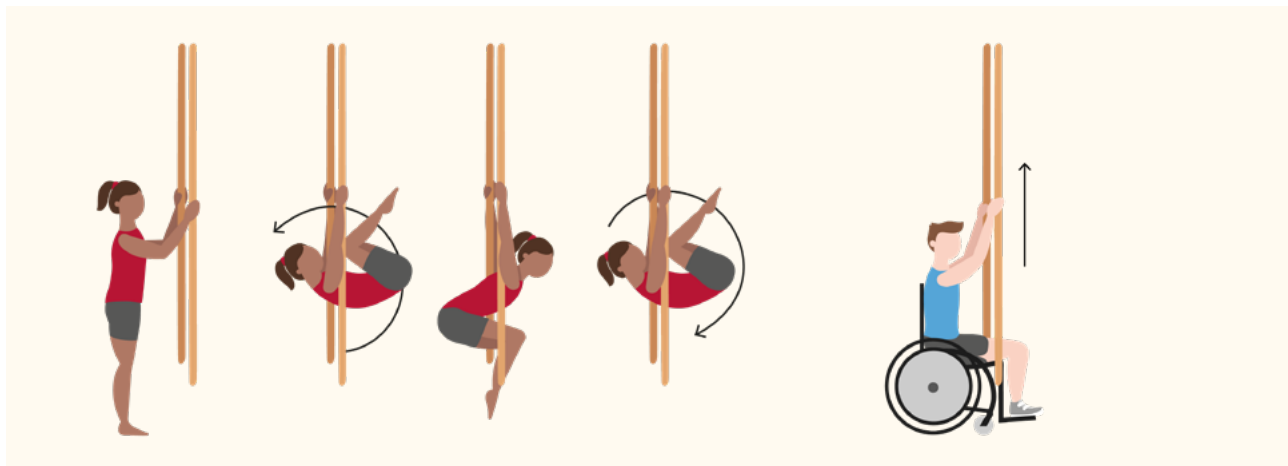
Schwinge mit dem Ball auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen ziehen sich mit einem Ball oder Sandsäckchen auf dem Schoß an den Schaukelringen vorwärts. Am Ende machen sie eine halbe Drehung und rollen vorwärts wieder zurück. Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit werfen auf ein Signal den Ball einer Übungsleiter*in zu, die sich durch Rufen kenntlich macht.

ÜBUNG 2 | KRAFTAKT

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

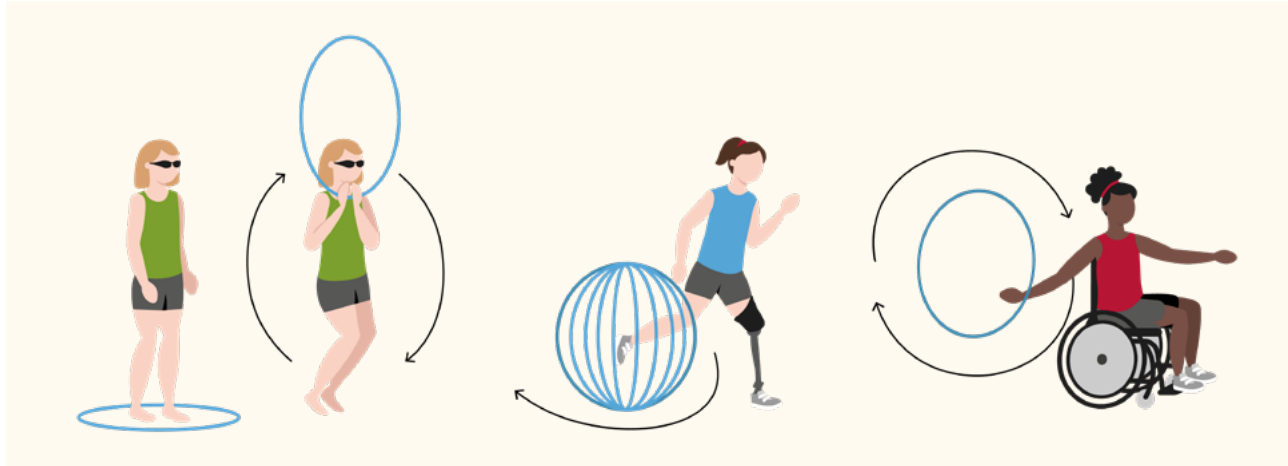


Anweisung für die Kinder:

Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts/ziehe dich hoch.

ÜBUNG 1 | REIFENZWIRBEL

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

Stelle dich in den Gymnastikreifen, hebe ihn hoch, steige zwei Mal hindurch; wirble ihn dann, laufe einmal herum und fange ihn auf, bevor er umkippt.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit zwirbeln den Gymnastikreifen, halten die Hand flach über diesen und greifen ihn nach einigen Sekunden wieder.

ÜBUNG 2 | JONGLAGE

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 3 und 4



Anweisung für die Kinder:

Jongliere mit den Tüchern.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können Tücher/Bälle mit grellen Farben/Glöckchen verwendet werden. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

9.5 ÜBUNGSAUSWAHL DER KLASSENSTUFE 5 UND 6

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____

Klasse/Gruppe | Riege: _____

Datum: _____

Land: _____

Ort/PLZ: _____

ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____

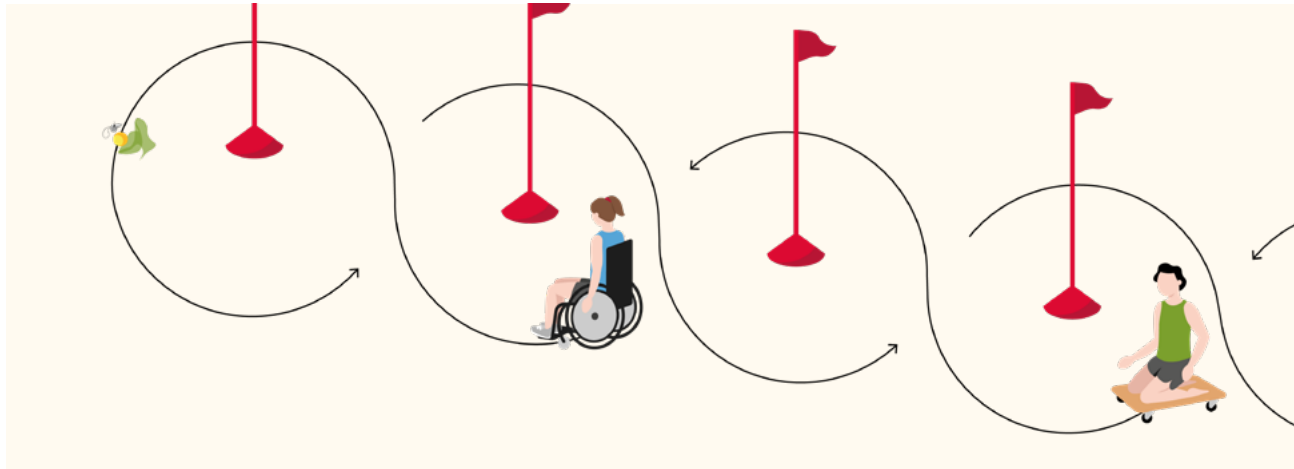
Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	Sondertransport: Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.	Seiltanz: Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.
2. Sinne	Duft-Quiz: Rieche, was in den Behältern ist.	Ballkonzert: Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.
3. Handgeräte	Fang mich: Fange den Ball.	Zielwasser getrunken? Triff z ei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.
4. Teamarbeit	Magnet: Fahrt/Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.	Faxgerät: Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.
5. Rhythmus	Das Karussell: Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.	Tanz mit: Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt.
6. Hängen/Stützen/Springen	Kraftakt: Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts/ziehe dich hoch.	Gummistiefel/Sombrero-Lift: Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen./ Hebe den Hut hoch.
7. Turn- und Zirkuskünste	Jonglage: Jongliere mit den Tüchern.	Ballrolle: Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

ÜBUNG 1 | SONDERTRANSPORT

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

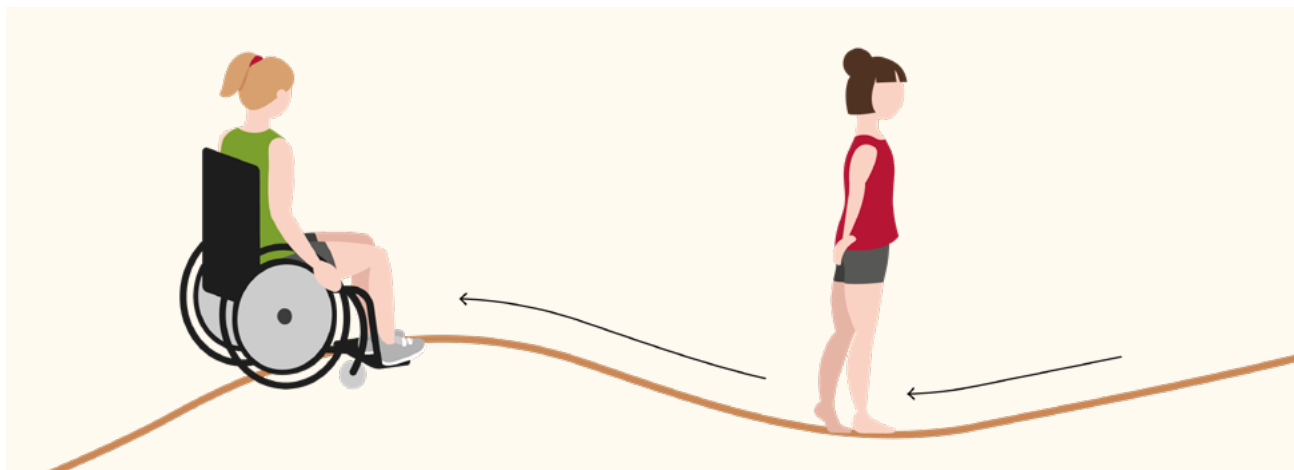
Fahre im Slalom um die Hütchen, hebe einen der Gegenstände auf und fahre damit im Slalom wieder zurück. Hole so alle drei Gegenstände. Zum Anschieben darfst du nur deine Hände benutzen. Der Gegenstand darf nicht den Boden berühren.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können von den Übungsleiter*innen mittels akustischer Anweisungen durch den Parkour gelotst werden. Tücher mit knalliger Farbe können über die Hütchen als optische Hilfe gelegt werden.

ÜBUNG 2 | SEILTANZ

Rollen / Gehen / Rutschen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen bewegen sich rückwärts, lassen das Seil zwischen den Rädern laufen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen lassen das Seil links oder rechts neben den Rädern laufen und versuchen den Abstand so gering wie möglich zu halten. Für Kinder mit Wahrnehmungseinschränkungen oder Sehbehinderung auf hohen Farb-Kontrast zwischen Seil und Boden achten. Wer es aufgrund von Einschränkungen nicht rückwärts schafft, kann es auch vorwärts probieren.

ÜBUNG 1 | DUFT-QUIZ

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

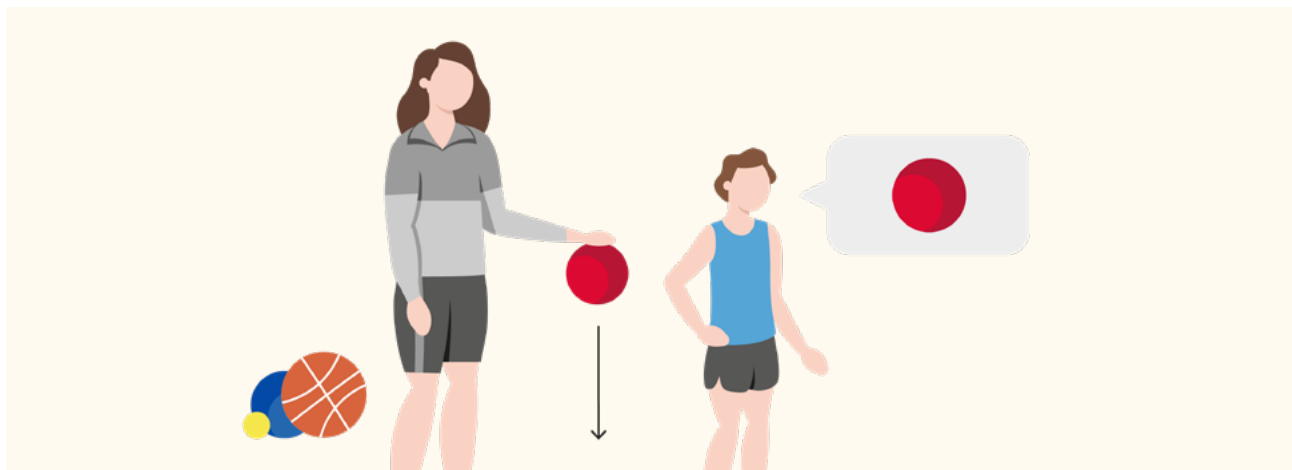


Anweisung für die Kinder:

Rieche, was in den Behältern ist. Errate drei von fünf Gerüchen.

ÜBUNG 2 | BALLKONZERT

Sinne: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

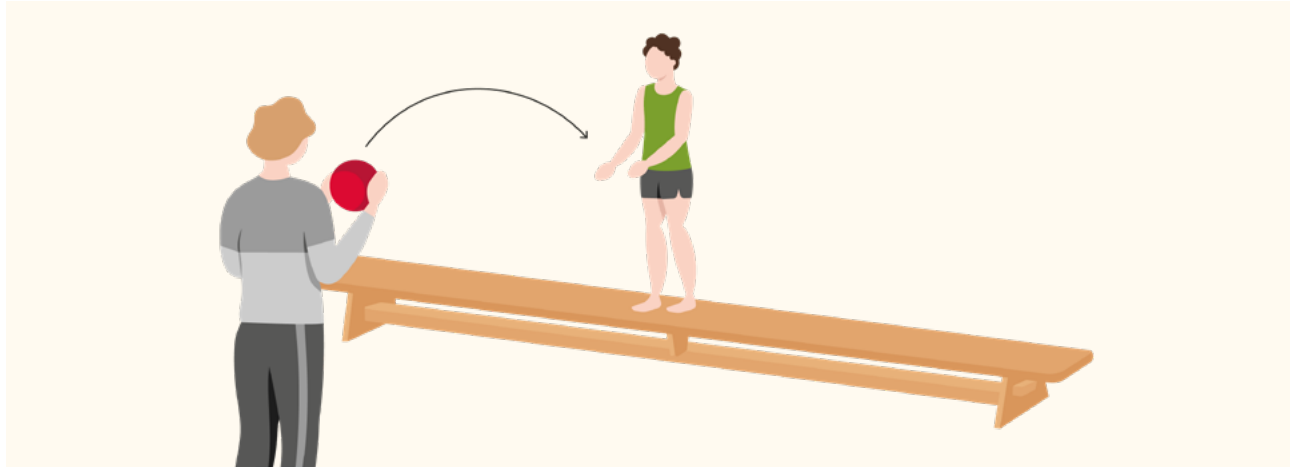
Erkenne, um welchen Ball es sich handelt. Erkenne drei von vier Bällen.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit sollen mit verbundenen Augen fühlen, um welchen Ball es sich handelt. Wenn möglich die Übung im geschlossenen Raum absolvieren, damit nicht von anderen Geräuschen abgelenkt werden kann (Geräteraum, Umkleieraum).

ÜBUNG 1 | FANG MICH

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

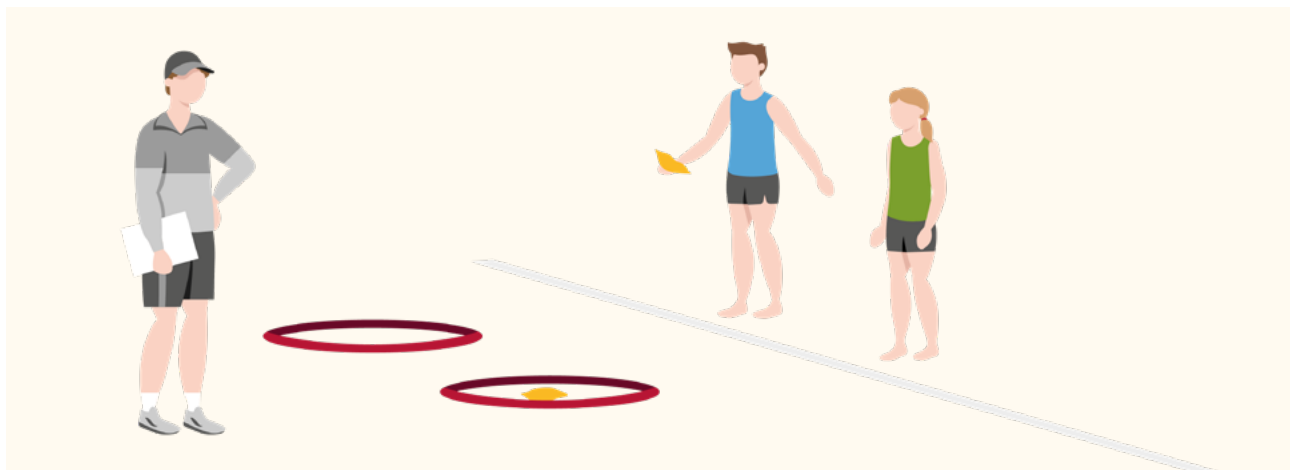
Fange den Ball.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann ein Klingelball verwendet werden, der zugerollt oder geprellt wird. Für Kinder mit einer eingeschränkten Motorik kann ein Lochball verwendet werden (dieser kann leichter gegriffen werden).

ÜBUNG 2 | ZIELWASSER GETRUNKEN?

Handgeräte: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

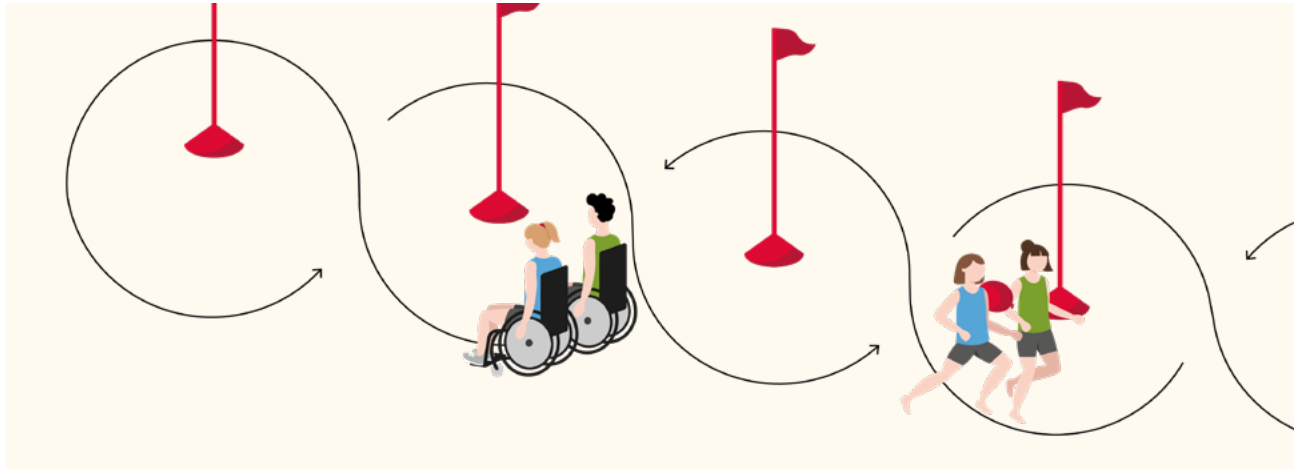
Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann am Gymnastikreifen ein*e Helfer*in mit einem Glöckchen läuten oder rufen, je nachdem, was das Kind zur Orientierung wünscht.

ÜBUNG 1 | MAGNET

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Fahrt/ Geht gemeinsam im Slalom durch den Parkour hin und wieder zurück.

Hinweise zur Durchführung:

Die Kinder klemmen sich z.B. einen Luftballon zwischen die Schultern. Rollstuhlfahrer*innen legen sich einen Gymnastikstab z.B. auf die Armlehnen.
Kinder mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen einen „Steuermann“ / Partner ohne Einschränkung. Ein 2er Team mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird durch Zurufe durch den Parkour gelotst.

ÜBUNG 2 | FAXGERÄT

Teamarbeit: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.

Hinweise zur Durchführung:

Dem hinteren Kind werden nacheinander drei Symbole vorgegeben. Danach wechseln die Kinder.
Für Kinder mit Sprachproblemen können die sechs Symbole und weitere zur Auswahl auf Karten gemalt werden. Auf das richtige Symbol soll gezeigt werden.

ÜBUNG 1 | DAS KARUSSELL

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.

Hinweise zur Durchführung:

Wenn die Rollstuhlfahrer*innen unsicher sind und nicht einhändig fahren können, so kann das Schwungtuch am Rollstuhl befestigt werden oder der Rollstuhl wird von einem Partner geschoben.

ÜBUNG 2 | TANZ MIT

Rhythmus: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

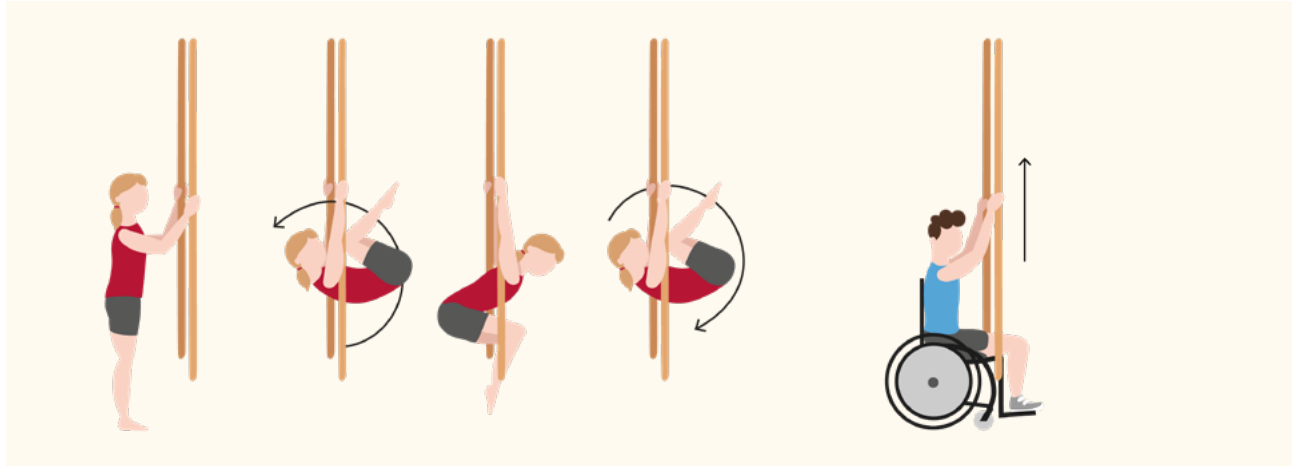


Anweisung für die Kinder:

Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt (vgl. S. 261).

ÜBUNG 1 | KRAFTAKT

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

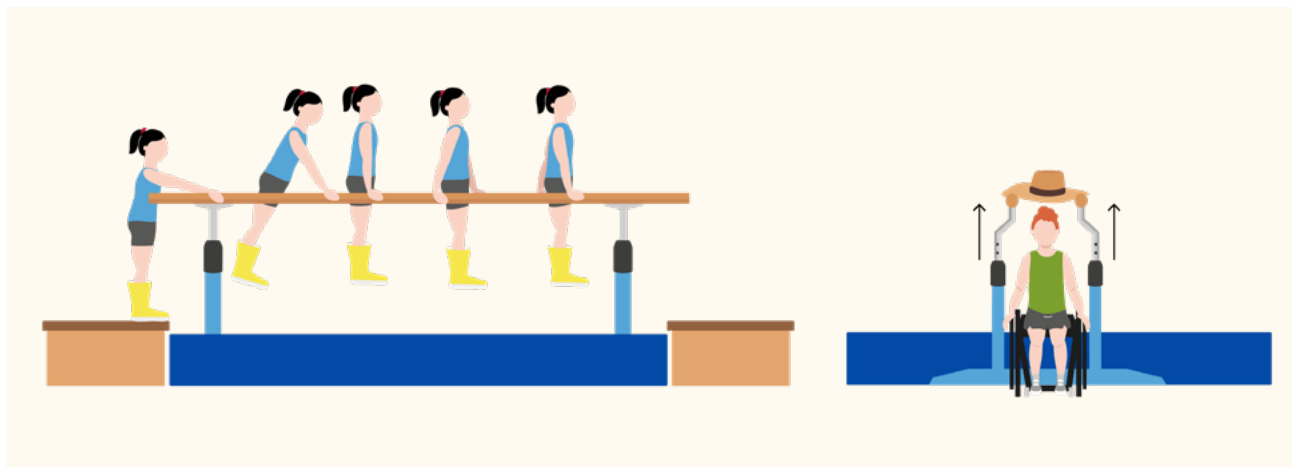


Anweisung für die Kinder:

Halte dich an den Tauen fest und überdrehe dich rückwärts und vorwärts/ziehe dich hoch.

ÜBUNG 2 | GUMMISTIEFEL / SOMBRERO-LIFT

Hängen/Stützen/Springen: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen./Hebe den Hut hoch.

ÜBUNG 1 | JONGLAGE

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

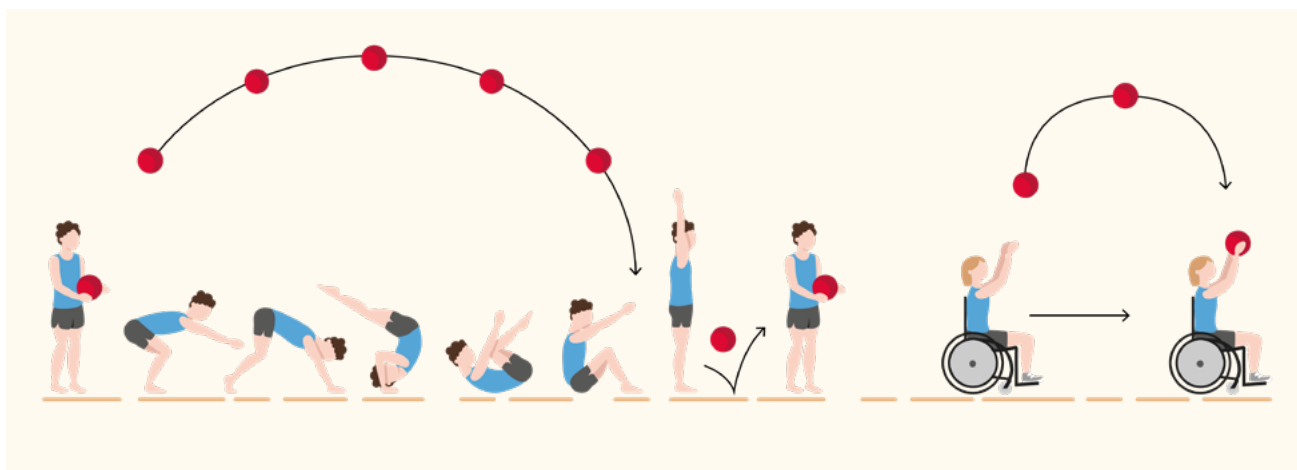
Jongliere mit den Tüchern.

Hinweise zur Durchführung:

Für Kinder mit Einschränkung der Sehfähigkeit können Tücher/Bälle mit grellen Farben/Glückchen verwendet werden.

ÜBUNG 2 | BALLROLLE

Turn- und Zirkuskünste: für Kinder der Klassenstufen 5 und 6



Anweisung für die Kinder:

Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

Hinweise zur Durchführung:

Kinder mit Sehbehinderung turnen eine Rolle, der/die Übungsleiter*in rollt danach einen Klingenball zu.

9.6 ÜBUNGS AUSWAHL DER KLASSENSTUFE 7 UND 8

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____
 Klasse / Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort / PLZ: _____
 ggf. andere Ausrichter: _____

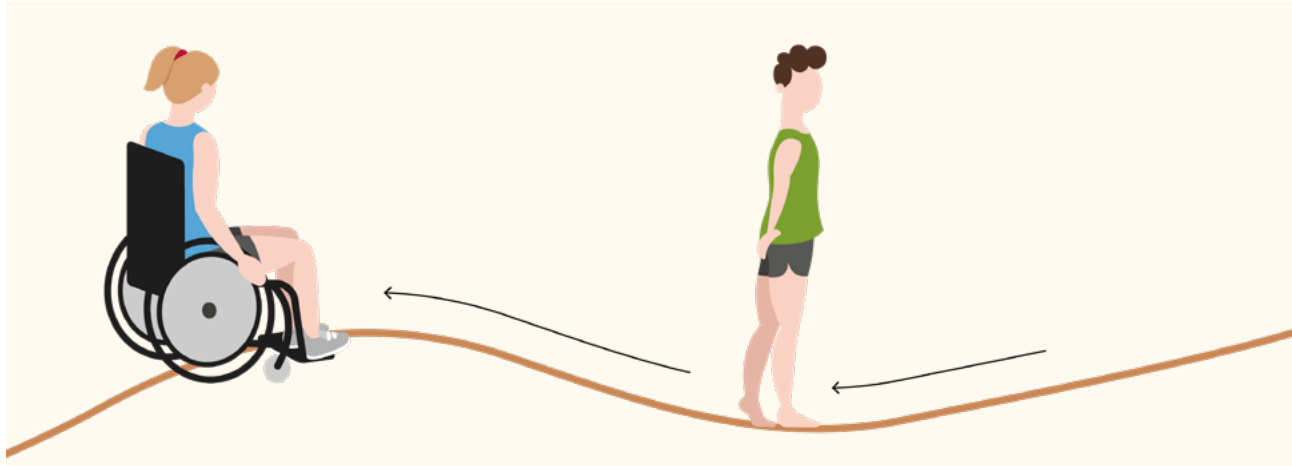
Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	Seiltanz: Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.	Rutschpartie: Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter.
2. Sinne	Ballkonzert: Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.	Blind-Date: Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.
3. Handgeräte	Zielwasser getrunken?: Triff z ei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.	Transportweg: Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.
4. Teamarbeit	Faxgerät: Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.	Allez-Hopp: Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.
5. Rhythmus	Tanz mit: Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt.	Klatschvers: Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.
6. Hängen/Stützen/Springen	Gummistiefel/Sombrero-Lift: Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen. / Hebe den Hut hoch.	Korkenzieher: Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Mini-trampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.
7. Turn- und Zirkuskünste	Ballrolle: Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.	Lauf-Lauf-Hopser-Rad: Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. / Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

ÜBUNG 1 | SEILTANZ

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.

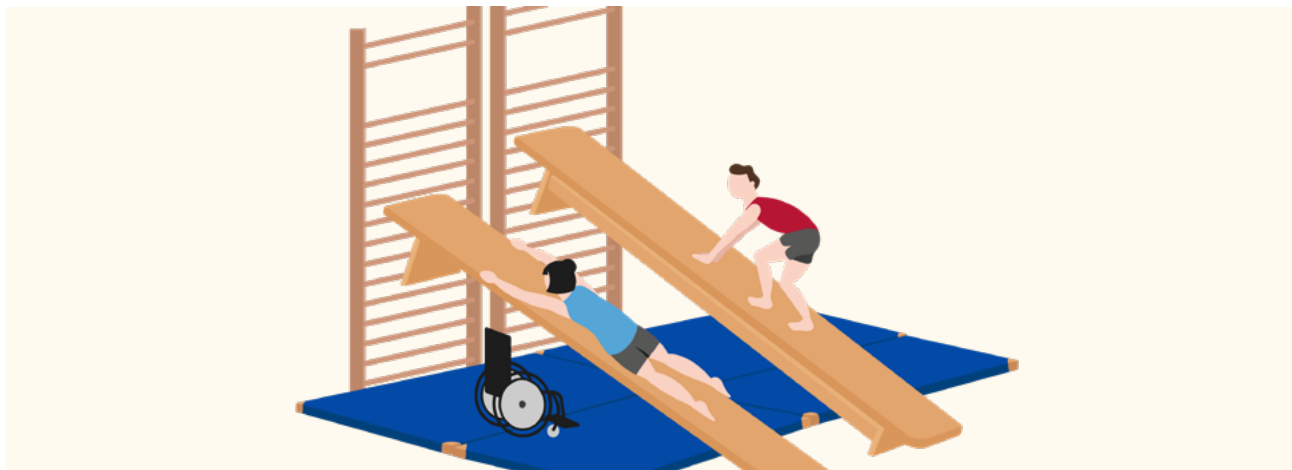
Hinweise zur Durchführung:

Die Rollstuhlfahrer*innen bewegen sich rückwärts und lassen das Seil zwischen den Rädern laufen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen können das Seil auch links oder rechts neben den Rädern laufen lassen und versuchen, den Abstand so gering wie möglich zu halten.

Für Jugendliche mit Wahrnehmungseinschränkungen oder Sehbehinderung sind bunte Farben, die sich deutlich vom Hallenboden abheben, besser erkennbar. Wenn es Jugendliche aufgrund ihrer Einschränkungen nicht rückwärts schaffen, können sie es auch vorwärts probieren.

ÜBUNG 2 | RUTSCHPARTIE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

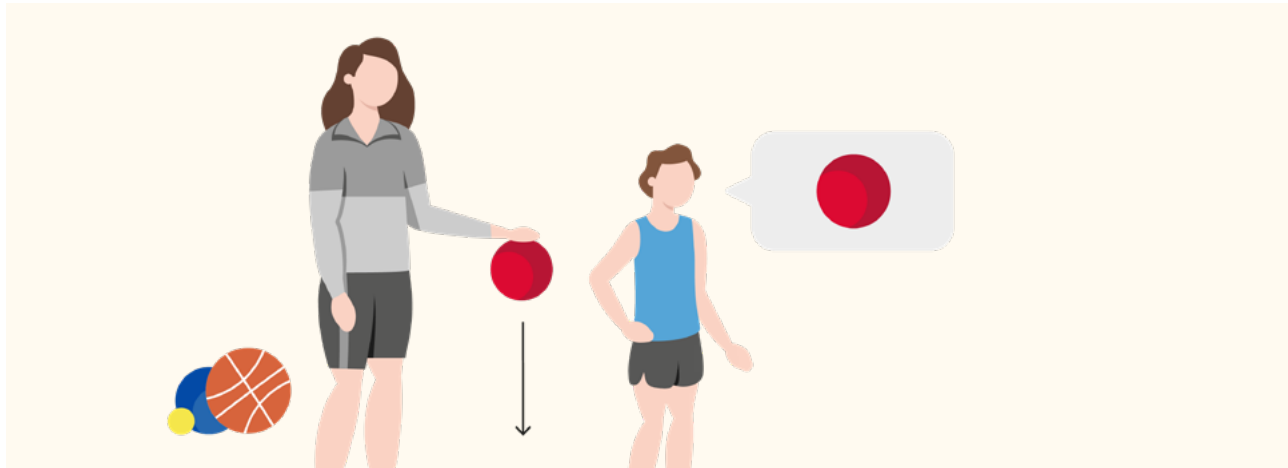
Bewege dich auf der einen Bank hoch und rutsche auf der anderen wieder herunter.

Hinweise zur Durchführung:

Für Rollstuhlfahrer*innen kann eine Weichbodenmatte für den Transfer vom Rollstuhl auf die Bank hingelegt werden.

ÜBUNG 1 | BALLKONZERT

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

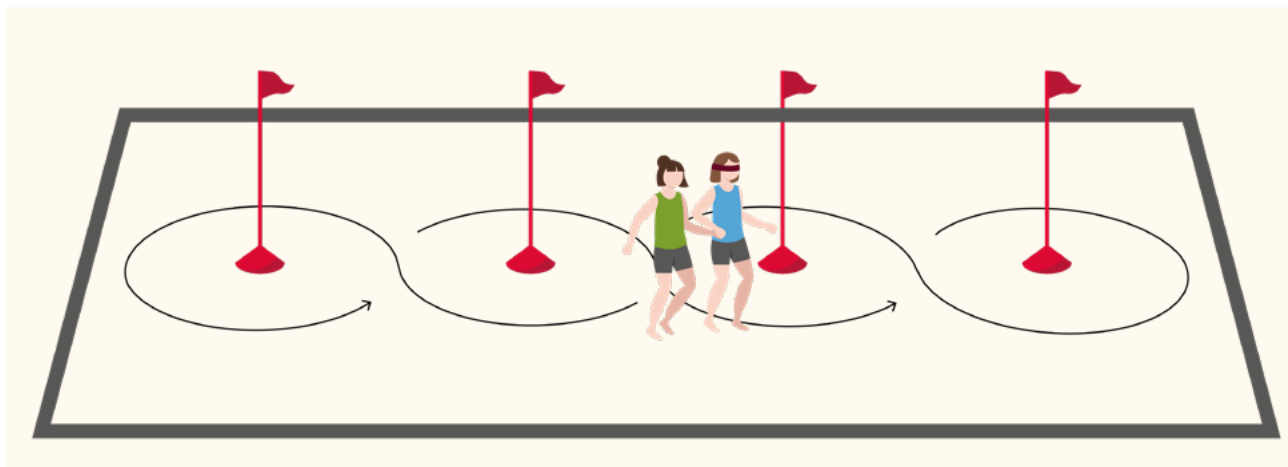
Erkenne, um welchen Ball es sich handelt. Erkenne drei von vier Bällen.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit sollen mit verbundenen Augen fühlen, um welchen Ball es sich handelt. Wenn möglich die Übung im geschlossenen Raum absolvieren, damit nicht von anderen Geräuschen abgelenkt werden kann (Geräteraum, Umkleideraum).

ÜBUNG 2 | BLIND DATE

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

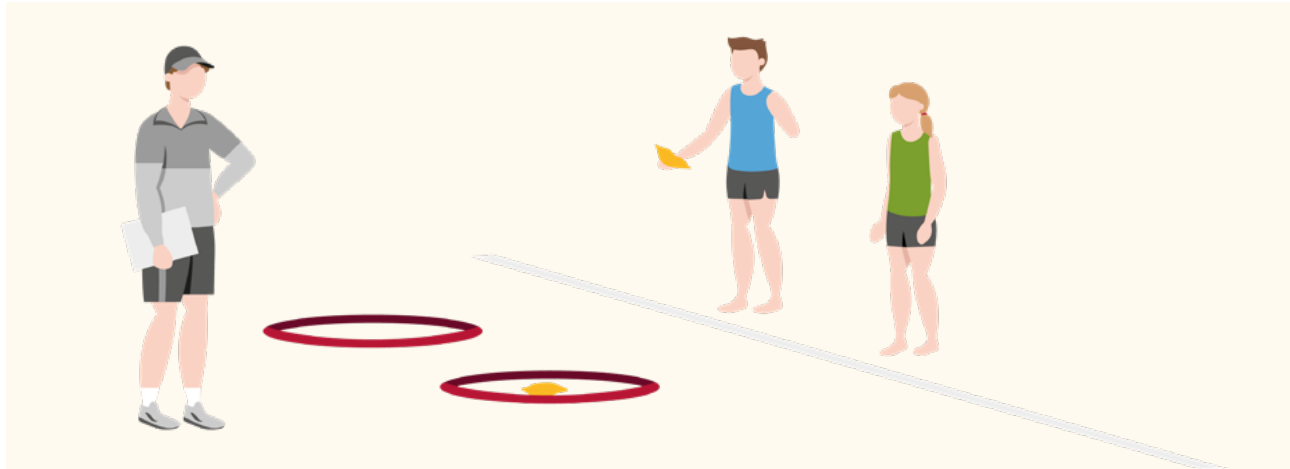
Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.

Hinweise zur Durchführung:

Die/der sehende Jugendliche lotst die/den „blinden“ Jugendliche*n mittels verbaler Anweisungen durch den Parkour. Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit laufen hintereinander durch das Feld. Die/der Jugendliche, welche/welcher die Richtung vorgibt, soll den anderen Jugendlichen mit taktiler Hilfestellung durch Tippen an der jeweiligen Schulter lotsen. Für Rollstuhlfahrer*innen müssen die Maße des Feldes und der Abstand der Hütchen angepasst werden.

ÜBUNG 1 | ZIELWASSER GETRUNKEN?

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

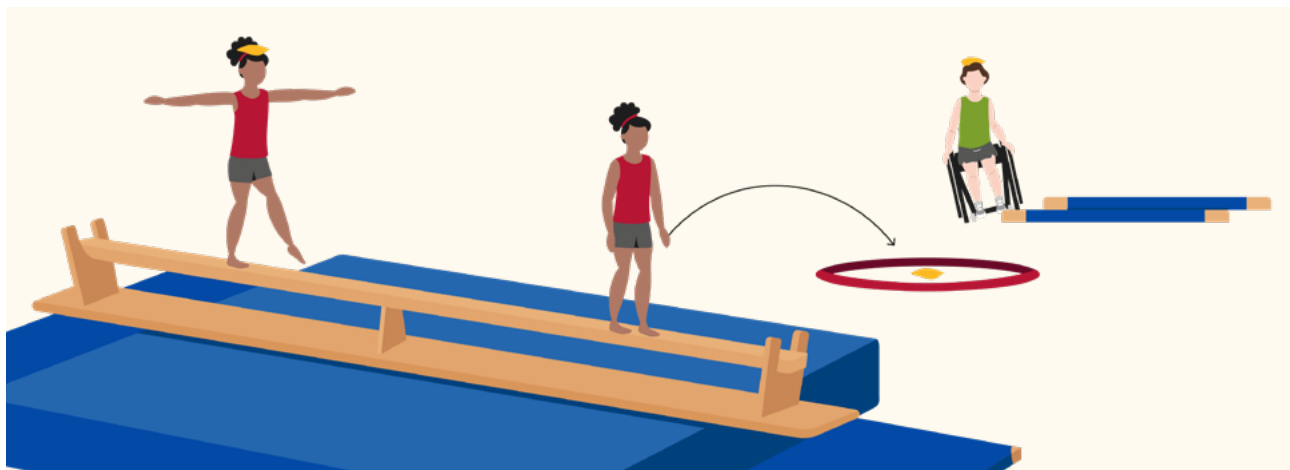
Triff zwei Mal in einen Gymnastikreifen. Du hast vier Würfe.

Hinweise zur Durchführung:

Für Jugendliche mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit kann am Gymnastikreifen ein*e Helfer*in mit einem Glöckchen läuten oder rufen, je nachdem, was der/die Jugendliche zur Orientierung wünscht.

ÜBUNG 2 | TRANSPORTWEG

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit laufen ggf. auf der breiten Fläche der Bank und werden mit Hilfe von Zurufen und farbigen Hilfsmitteln unterstützt. Die Jugendlichen können sich gegenseitig die Hände reichen, um sich zu unterstützen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen bzw. Fußgänger*innen können den Weg auch rückwärts absolvieren.

ÜBUNG 1 | FAXGERÄT

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Errate, welches Symbol dir auf den Rücken gemalt wird.

Hinweise zur Durchführung:

Dem/der hinteren Jugendlichen werden nacheinander drei Symbole vorgegeben. Danach wechseln die Jugendlichen. Für Jugendliche mit Sprachproblemen können die sechs Symbole und weitere zur Auswahl auf Karten gemalt werden. Auf das richtige Symbol soll gezeigt werden.

ÜBUNG 2 | ALLEZ HOPP

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

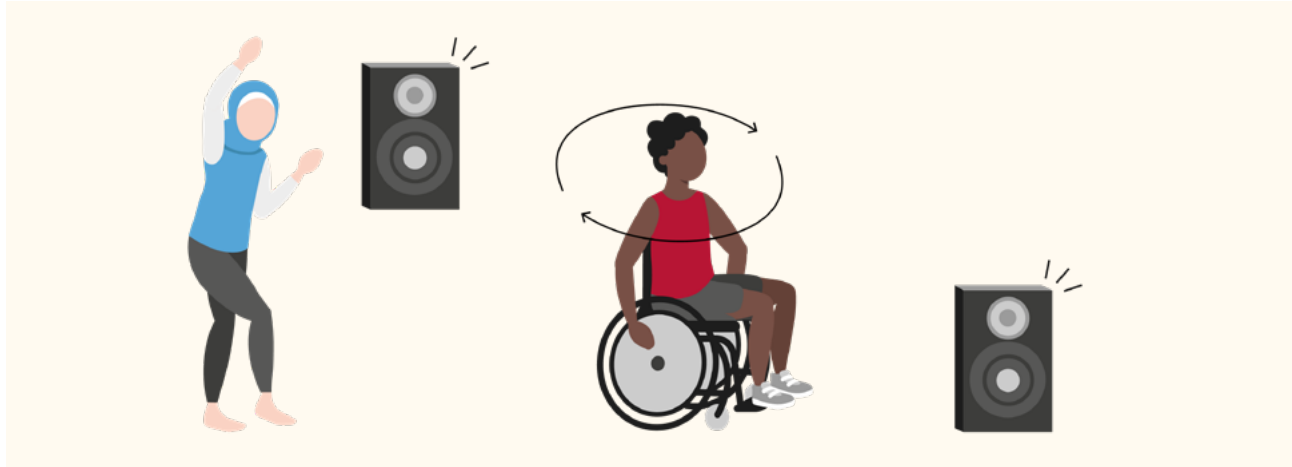


Anweisung für Jugendliche:

Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.

ÜBUNG 1 | TANZ MIT

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

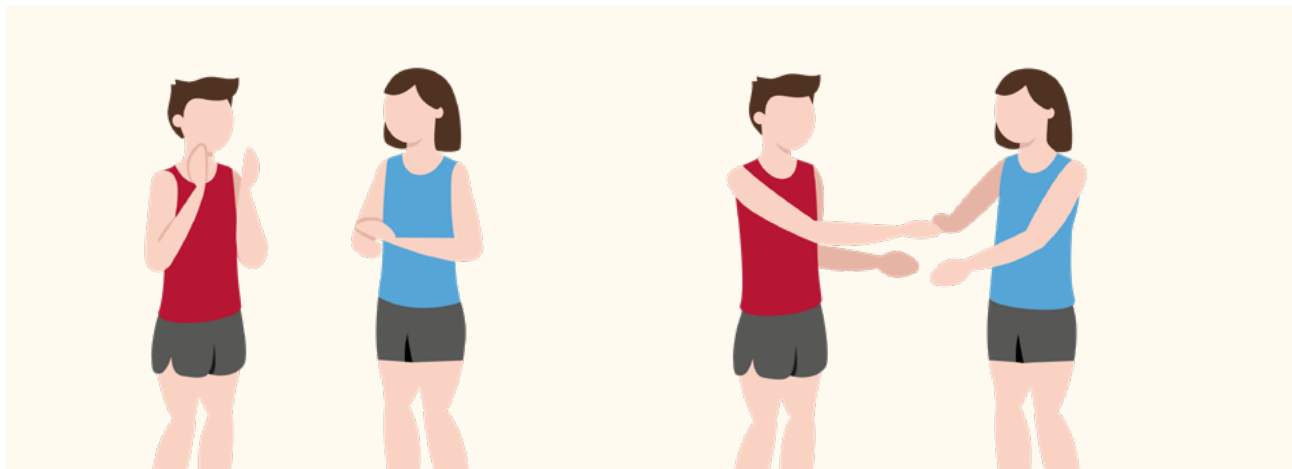


Anweisung für Jugendliche:

Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt (vgl. S. 261).

ÜBUNG 2 | KLATSCHVERS

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.

„Auf mei-nem coo-len Wind-surf-brett,
da steht ein E-le-fant-fant-fant.

Ich rief, das ist ja gar nicht nett,
da sprang er in den Sand-Sand-Sand.“

Hinweise zur Durchführung:

Klatschen - 1x rechte Hände aneinander -

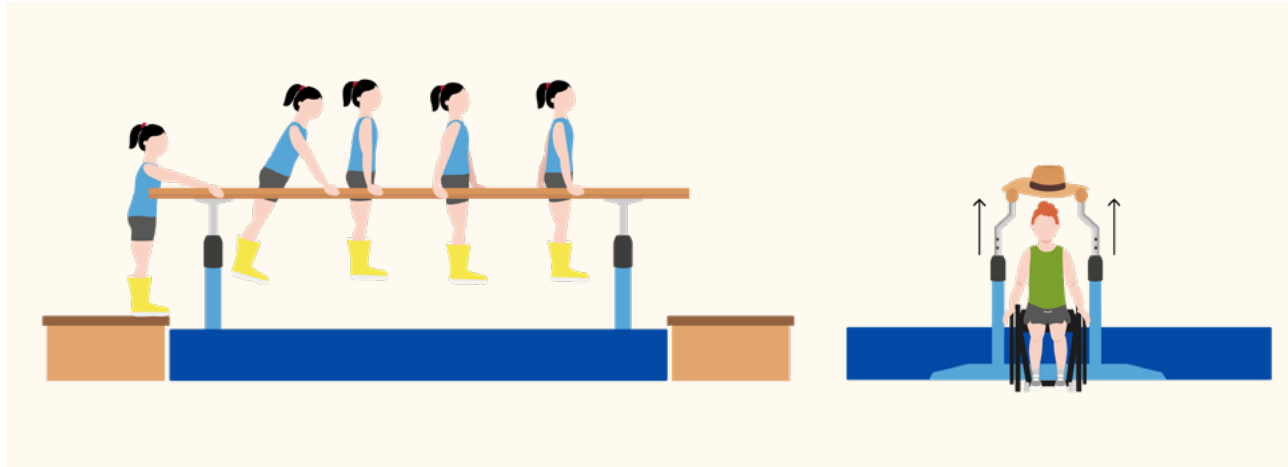
Klatschen - 1x linke Hände aneinander -

Klatschen - 3x beide Hände gleichzeitig aneinander.

Dieser Rhythmus wird während des gesamten Textes beibehalten. Jugendlichen mit Einschränkung der Sehfähigkeit kann taktil Hilfe gegeben werden.

ÜBUNG 1 | GUMMISTIEFEL / SOMBRERO-LIFT

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8

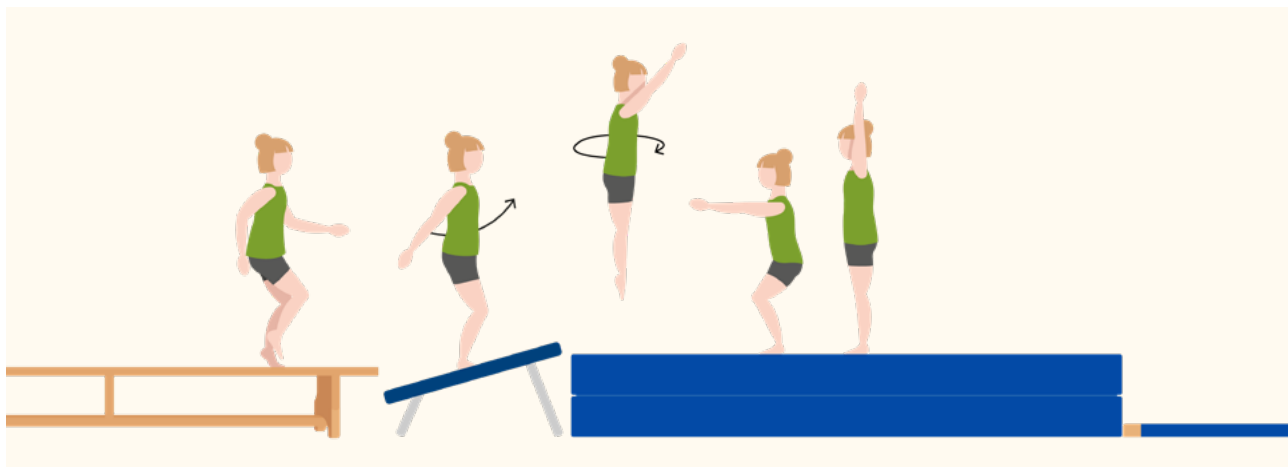


Anweisung für Jugendliche:

Stütze dich mit den Gummistiefeln an den Füßen durch die Holmengasse. Du darfst einmal Pause machen./Hebe den Hut hoch.

ÜBUNG 2 | KORKENZIEHER

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.

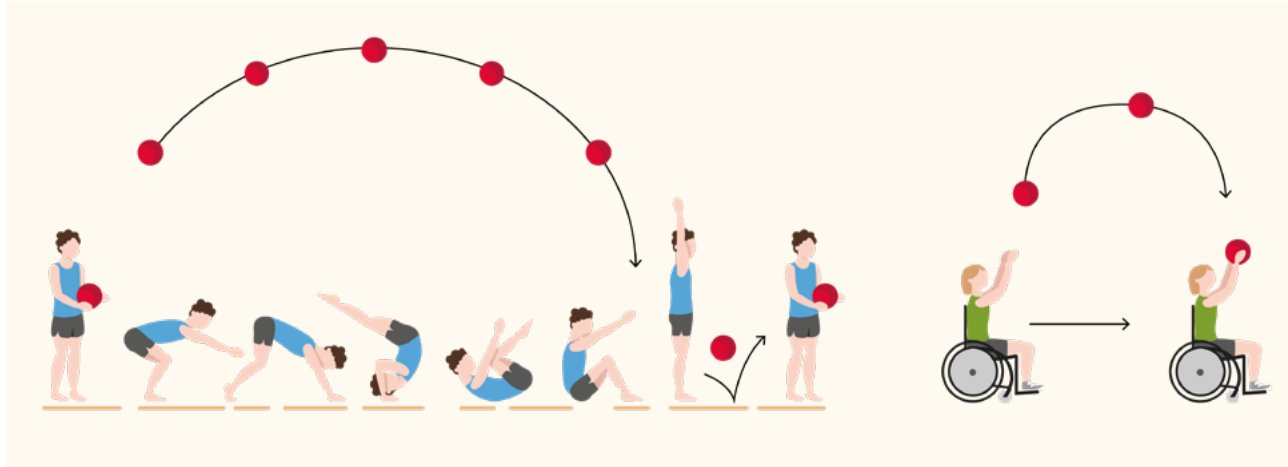
Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung springen aus dem Anfeuern auf die Weichbodenmatte. Das Trampolin muss dann mit der niedrigeren Seite an die Matte gestellt werden. Auf eine aktive Landung ist zu achten.



ÜBUNG 1 | BALLROLLE

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Wirf den Ball hoch, mache eine Rolle/rolle nach vorne und fange den Ball, nachdem er einmal aufgesprungen ist, wieder auf.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Sehbehinderung turnen eine Rolle, der/die Übungsleiter*in rollt danach einen Klingelball zu.

ÜBUNG 2 | LAUF-LAUF-HOPSER-RAD

Turn- und Zirkuskünste: für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8



Anweisung für Jugendliche:

Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopsler. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, machen drei Schübe vorwärts und eine ganze Drehung, ohne dass das Sandsäckchen herunter fällt.

Jugendliche mit Einschränkung können nur das Rad ohne Anlaufschritte und Hopsler turnen.

9.7 ÜBUNGS AUSWAHL DER KLASSENSTUFE 9 UND 10

Wettbewerbskarte im Turnen

Geburtsjahrgang: _____
 Klasse / Gruppe | Riege: _____
 Datum: _____
 Land: _____
 Ort / PLZ: _____
 ggf. andere Ausrichter: _____

Name und Vorname: _____
 Anzahl der gelungenen Übungen: _____

Teilnahmeurkunde Siegerurkunde Ehrenurkunde

Aufgabenbereich	Übung 1	Übung 2
1. Rollen/Gehen/Rutschen	Rutschpartie: Bewege dich auf der einen Bank hoch und wieder herunter.	Parkour-Meister: Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.
2. Sinne	Blind-Date: Lotst euch gegenseitig durch den Parkour ohne das Feld zu verlassen.	Sinne-Chaos: Fühle, was im Beutel ist. Rieche, was in dem Behälter ist. Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.
3. Handgeräte	Transportweg: Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.	Pass auf!: Kreise das Band, bewege dich anschließend in der Schritt-/Schubfolge und fange am Ende mit der Pylone drei von fünf Bällen.
4. Teamarbeit	Allez-Hopp: Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.	Kellnern: Fahrt/Geht gemeinsam durch den Parkour ohne die Gegenstände auf dem Tablett zu verlieren.
5. Rhythmus	Klatschvers: Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.	Seilschwingen: Lauft/Springt/Rollt mindestens drei Mal in einer Acht durch das schwingende Seil ohne es zu berühren.
6. Hängen/Stützen/Springen	Korkenzieher: Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Strecksprung mit halber Drehung.	Kletteraffe: Überquere die Holmengasse und hangle dich wie ein Affe auf die andere Seite.
7. Turn- und Zirkuskünste	Lauf-Lauf-Hopser-Rad: Turne ein Rad mit zwei Anlaufschritten und einem Hopser. Bzw.: Rolle, mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, drei Schübe vorwärts und mache eine ganze Drehung.	Bodenkür: Turne die vorgegebenen Elemente hintereinander.

ÜBUNG 1 | RUTSCHPARTIE

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

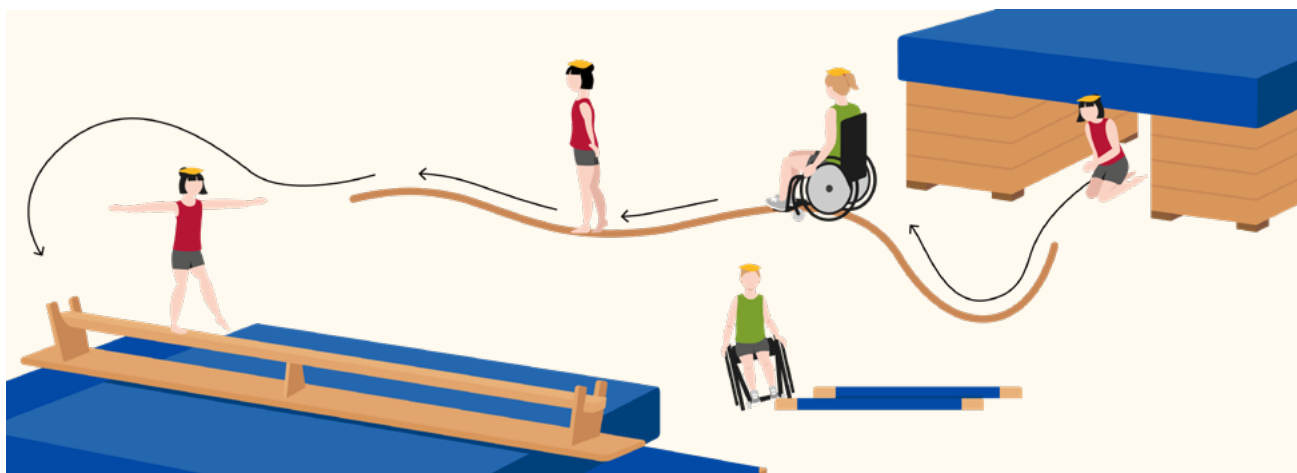
Bewege dich auf der einen Bank hoch und rutsche auf der anderen wieder herunter.

Hinweise zur Durchführung:

Für Rollstuhlfahrer*innen kann eine Weichbodenmatte für den Transfer vom Rollstuhl auf die Bank hingelegt werden.

ÜBUNG 2 | PARKOUR-MEISTER

Rollen / Gehen / Rutschen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

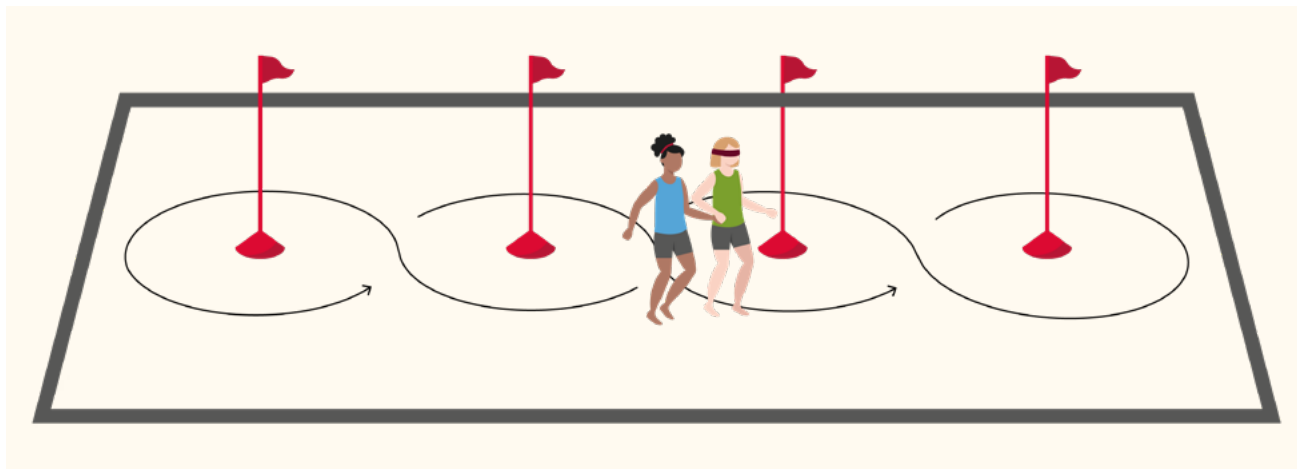
Durchquere den Parkour mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit eingeschränkter Sehfähigkeit können den Parkour zusammen mit einem/einer Helfer*in meistern. Geübte Rollstuhlfahrer*innen können den Parkour auch rückwärts durchfahren.

ÜBUNG 1 | BLIND DATE

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

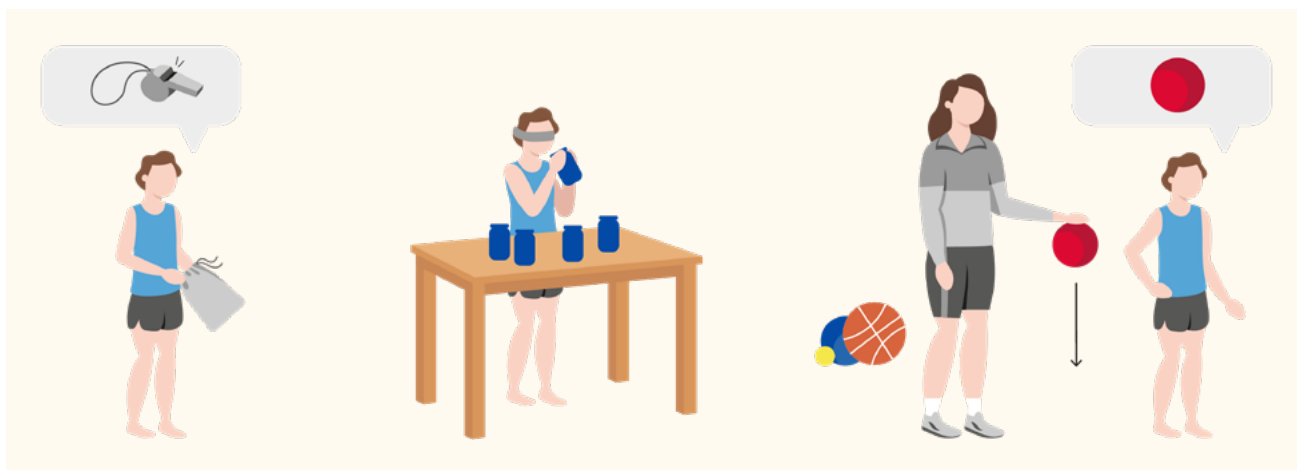
Lotst euch gegenseitig durch den Parkour, ohne das Feld zu verlassen.

Hinweise zur Durchführung:

Die/der sehende Jugendliche lotst die/den „blinden“ Jugendliche*n mittels verbaler Anweisungen durch den Parkour. Jugendliche mit einer Einschränkung der Hörfähigkeit laufen hintereinander durch das Feld. Die/der Jugendliche, welche/welcher die Richtung vorgibt, soll den anderen Jugendlichen mit taktilem Hilfestellung durch Tippen an der jeweiligen Schulter lotsen. Für Rollstuhlfahrer*innen müssen die Maße des Feldes und der Abstand der Hütchen angepasst werden.

ÜBUNG 2 | SINNE-CHAOS

Sinne: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

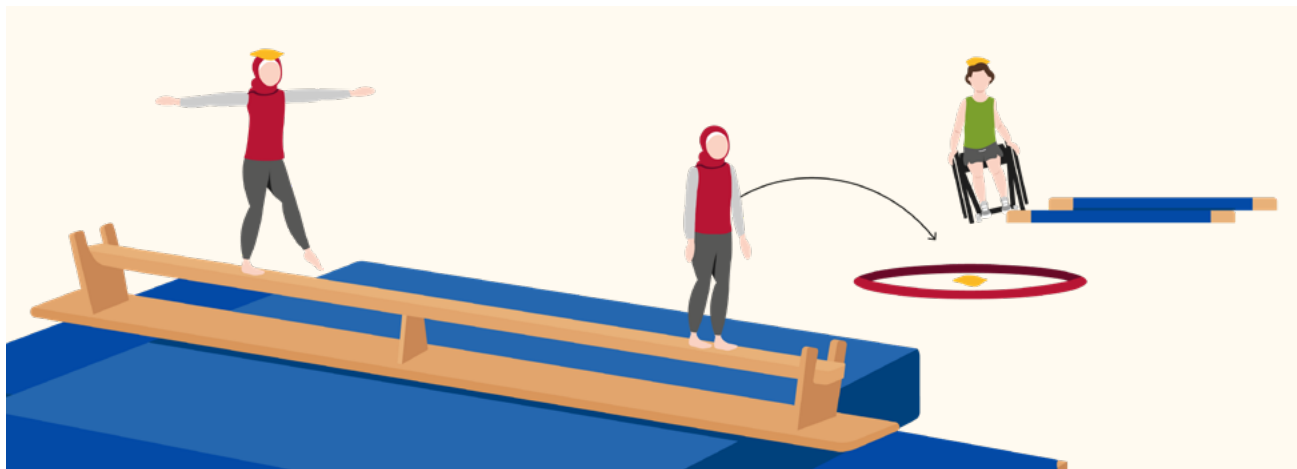
Fühle, was im Beutel ist. Rieche, was in dem Behälter ist. Erkenne, um welchen Ball es sich handelt.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit fühlen und/oder riechen, um welchen Ball es sich handelt.

ÜBUNG 1 | TRANSPORTWEG

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

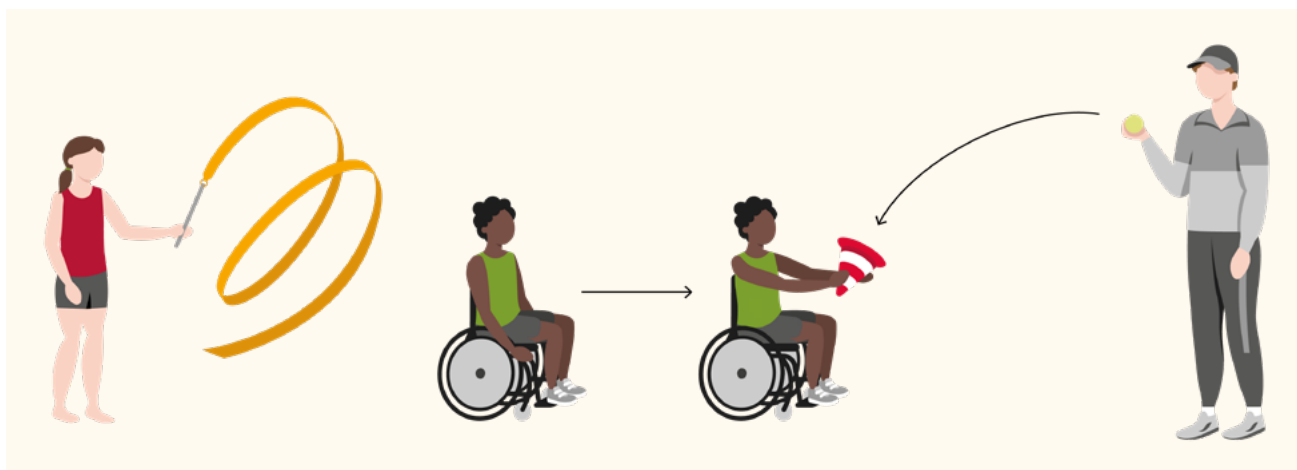
Transportiere das Sandsäckchen auf deinem Kopf und wirf es am Ende in den Gymnastikreifen.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit laufen ggf. auf der breiten Fläche der Bank und werden mit Hilfe von Zurufen und farbigen Hilfsmitteln unterstützt. Die Jugendlichen können sich gegenseitig die Hände reichen, um sich zu unterstützen. Geübte Rollstuhlfahrer*innen bzw. Fußgänger*innen können den Weg auch rückwärts absolvieren.

ÜBUNG 2 | PASS AUF!

Handgeräte: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Kreise das Band, bewege dich anschließend in der Schritt-/Schubfolge und fange am Ende mit der Pylone drei von fünf Bällen.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendlichen mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit wird ein Klingelball zugerollt, der mit der Pylone gestoppt werden soll.

ÜBUNG 1 | ALLEZ HOPP

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10

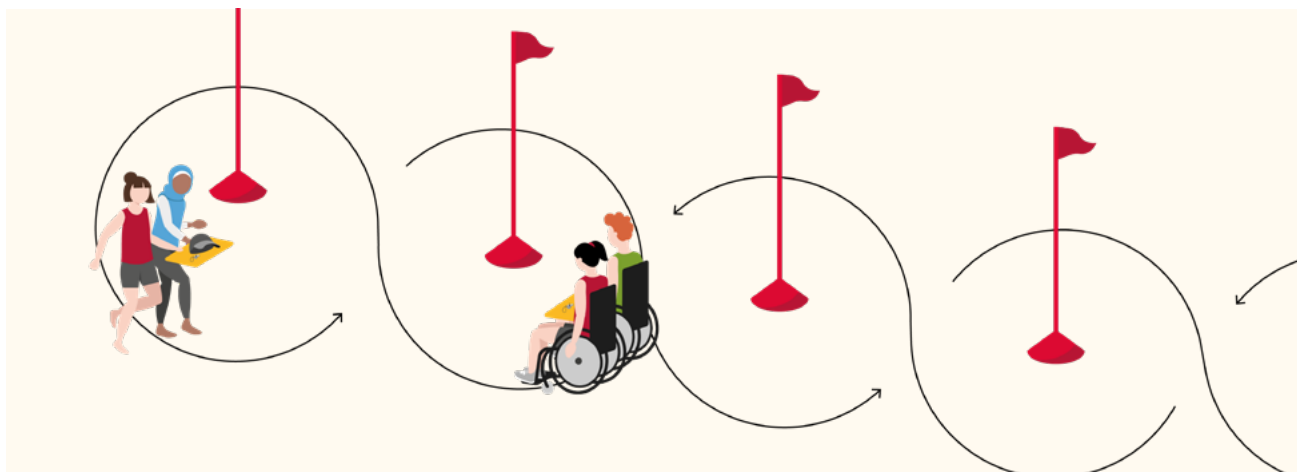


Anweisung für Jugendliche:

Gebt den Gegenstand auf das Signal weiter.

ÜBUNG 2 | KELLNERN

Teamarbeit: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Fahrt/Geht gemeinsam durch den Parkour, ohne die Gegenstände auf dem Tablett zu verlieren.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit bekommen einen „Steuermann“ an ihre Seite.

ÜBUNG 1 | KLATSCHVERS

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Sprecht den Vers und klatscht dabei im Rhythmus eure Hände aneinander.

„Auf mei-nem coo-len Wind-surf-brett,
da steht ein E-le-fant-fant-fant.
Ich rief, das ist ja gar nicht nett,
da sprang er in den Sand-Sand-Sand.“

Hinweise zur Durchführung:

Klatschen - 1x rechte Hände aneinander -

Klatschen - 1x linke Hände aneinander -

Klatschen - 3x beide Hände gleichzeitig aneinander.

Dieser Rhythmus wird während des gesamten Textes beibehalten. Jugendliche mit Einschränkung der Sehfähigkeit kann taktil Hilfe gegeben werden.

ÜBUNG 2 | SEILSCHWINGEN

Rhythmus: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

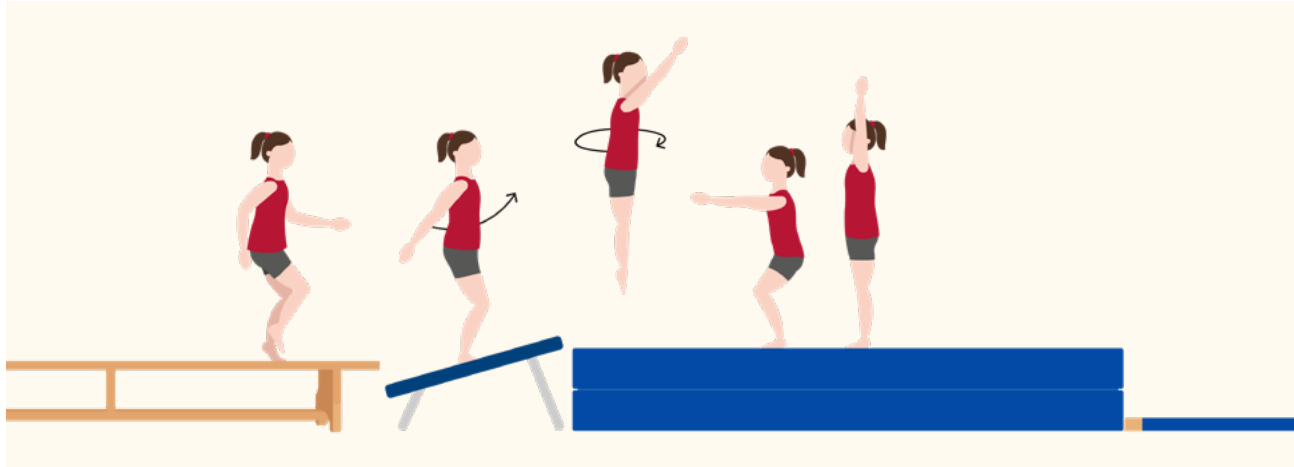
Lauft/Springt/Rollt mindestens drei Mal in einer Acht durch das schwingende Seil ohne es zu berühren.

Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit einer Einschränkung der Sehfähigkeit können durch akustische Signale gelotst werden oder mit einem/einer Helfer*in das Seil durchlaufen.

ÜBUNG 1 | KORKENZIEHER

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Springe aus dem Anlauf von der Bank ins Minitrampolin und mache einen Stretchesprung mit halber Drehung.

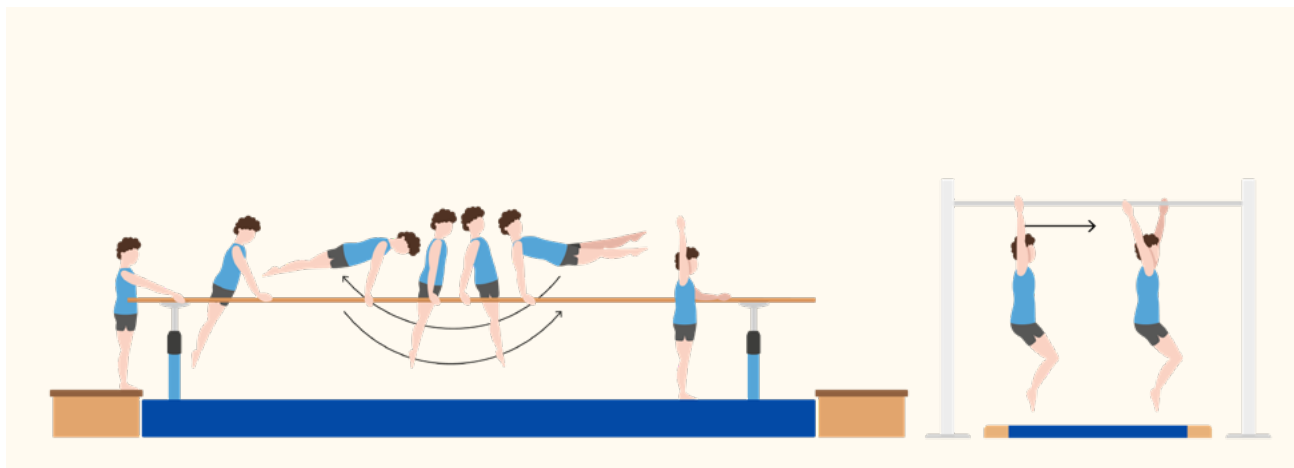
Hinweise zur Durchführung:

Jugendliche mit Einschränkung springen aus dem Anfeuern auf die Weichbodenmatte. Das Trampolin muss dann mit der niedrigeren Seite an die Matte gestellt werden. Auf eine aktive Landung ist zu achten.



ÜBUNG 2 | KLETTERAFFE

Hängen/Stützen/Springen: für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10



Anweisung für Jugendliche:

Im Barren Vor- und Rückschwung, dann Kehre in den Stand und hänge dich dann am Reck wie ein Affe auf die andere Seite.

Hinweise zur Durchführung:

Rollstuhlfahrer*innen machen am Barren den Sombbrero-Lift (vgl. S. 205) und hangeln sich vorwärts und rückwärts an der Reckstange entlang. Die Reckstangenhöhe muss angepasst werden. Eine Mattensicherung ist nicht notwendig. Der Rollstuhl sollte gegen ein mögliches Kippen gesichert sein.

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