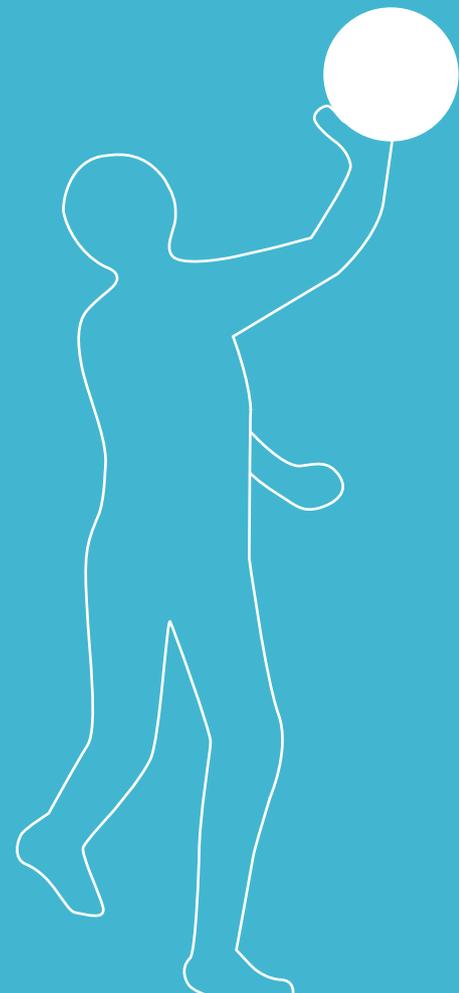


> Leichtathletik

Steinbock- jagd

Die Steinbockjagd ist ein Rundparcours, welcher die Sprung- sowie Wurf Fähigkeiten der Schüler auf abwechslungsreiche Weise überprüft.



Aufgabe

Die Schüler absolvieren eine Parcoursrunde und versuchen möglichst viele Punkte zu sammeln.

- 1 Reifenbahn: Der Schüler wählt eine der drei Reifenbahnen aus und springt nach 5 m Anlauf von Reifen zu Reifen, ohne diese zu berühren. Die Sprünge erfolgen abwechselungsweise auf dem rechten und linken Bein.
- 2 Distanzschuss: Der Schüler holt einen Tennisball aus dem Ballwagen und wirft ihn über den hohen Holmen des Stufenbarrens an die Wand. Dabei hält die Nichtwurfhand den tieferen Holmen, welcher sich auf Schulterhöhe befindet. Der Ball soll so weit wie möglich von der Wand entfernt auf dem Boden landen.
- 3 Klippensprung: Aus dem Anlauf (die letzten zwei Schritte erfolgen auf dem Sprungkastenoberteil) springt der Schüler über die Turnmatte in eine der 6 Zonen auf dem Sprungkissen. Die Füße sollen möglichst weit vorne auf dem Sprungkissen abgelegt werden, gemessen wird der hinterste Körperabdruck.
- 4 Weitstossen: der Schüler hat einen einhändigen Stoss mit dem 2kg-Medizinball zur Verfügung. Die Abstosslinie (Turnmatte) darf nicht übertreten werden.

Aufbau

- Der Test kann in einer Halle einmal aufgestellt werden. Als Orientierungshilfe eignet sich das Volleyballfeld (9 m x 18 m).
- Für den Tennisballwurf wird eine freie Wand benötigt. Wenn dies auch draussen der Fall ist, kann der Test auch im Freien durchgeführt werden.
- Der tiefe Holmen wird etwa auf Schulterhöhe, der hohe Holmen auf der höchsten Stufe eingestellt (der untere Holmen kann für die grösseren Schüler eingestellt werden und für die Kleineren ist eine Erhöhung in Form eines Sprungkastenoberteils o.ä. zu benutzen). Für die Markierung der Zonen können Sprungseile verwendet werden.
- Bei beiden Wurfdisziplinen steht je ein Helfer, welcher die Bälle wieder einsammelt.
- Die Zoneneinteilung auf dem Sprungkissen wird nach Möglichkeit mit Klebeband oder mit Hilfe von seitlich aufgestellten Malstäben gemacht.
- Um eine schnelle Übersicht der Punkteverteilung in den verschiedenen Zonen zu erhalten, können mit Zahlen beschriftete Pylone in die jeweiligen Zonen gestellt werden.

Material

- 15 x Turnreifen (0.8 m Durchmesser) oder Velopneu
- 7 x Turnmatte (1.10 m x 1.60 m)
- 2 x Sprungkissen (1.80 m x 3.00 m)
- 1 x Barren
- 2 x Sprungkastenoberteil
- 2 x Ballwagen/-behälter
- 1 x Tennisball
- 1 x Medizinball (2 kg)

Bewertung

Pro Runde können 25 Punkte erreicht werden.

Punktevergabe:

1. Reifenbahn

- +2 Punkte** kurze Bahn
- +4 Punkte** mittlere Bahn
- +6 Punkte** lange Bahn
- 1 Punkt** Berührung eines Reifens oder mehrerer Reifen (Minuspunkte können keine erreicht werden; Bsp.: mittlere Bahn max. Abzug -4 Punkte)
- 2 Punkte** Beidbeinig springen/landen (Minuspunkte können keine erreicht werden)

2. Distanzschuss

- +2 Punkte** Zone A
- +3 Punkte** Zone B
- +4 Punkte** Zone C
- +5 Punkte** Zone D
- +6 Punkte** Zone E
- 1 Punkt** Nicht festhalten des unteren Barrenholmens

3. Klippensprung

- +2 Punkte** Zone A
- +3 Punkte** Zone B
- +4 Punkte** Zone C
- +5 Punkte** Zone D
- +6 Punkte** Zone E
- +7 Punkte** Zone F
- 1 Punkt** Der Schüler springt mit mehr oder weniger als zwei Schritten vom Sprungkastenoberteil ab

4. Weitstossen

- +2 Punkte** Zone A
- +3 Punkte** Zone B
- +4 Punkte** Zone C
- +5 Punkte** Zone D
- +6 Punkte** Zone E
- 0 Punkte** auf keinem dieser Ziele
- 1 Punkt** Übertreten der Matte beim Weitstoss

