

Postenbeschrieb PluSport-Tag 2021



Warm up Tanz

Beschreibung

„Jerusalema“ – Das Lied, das die Welt zum Tanzen bringt.

Eine Melodie aus Südafrika erobert die Welt. Der Ohrwurm bringt Menschen in Bewegung und zeigt grosse Verbundenheit. Übe mit unseren Tanz-Profis die Schrittabfolge und sei Teil der PluSport-Tag-Tanzbewegung. Dieser Tanz wird zum Höhepunkt des Tages.



Projektleiterin Claudia Romano mit ihrer Dance4all-Crew

Differenz-Parcours

Beschreibung

Mit oder ohne Assistenz wird der Parcours zwei Mal nacheinander absolviert. Es geht um das Einschätzen der benötigten Zeit. Es gewinnt nicht der Schnellste, sondern der Präziseste.

Hampelmänner:	Der Sportler ¹ macht 10 Hampelmänner.
Drehungen:	Der Sportler dreht sich 3 Mal um die eigene Achse nach links und rechts.
Bewegte Jonglage:	Der Sportler legt eine vorgegebene Strecke (ca. 10 m)* laufend/fahrend zurück und jongliert dabei einen Success-Ball. Er darf den Ball dabei nicht festhalten.
Balltransport:	Der Sportler balanciert einen Success-Ball auf dem Kopf und legt dabei vorwärtslaufend oder fahrend die markierte Slalomstrecke zurück (5 Markierungen auf 10m)*.
Zielwerfen:	Der Sportler wirft den Success-Ball auf die 10er-Becher-Pyramide, bis alle Becher umgefallen sind. Die Distanz zu den Bechern ist frei wählbar.

*Die Distanzen können nach zur Verfügung stehendem Platz individuell angepasst werden.

Bewertung

Jeder teilnehmende Sportler läuft oder fährt den Parcours 2x.

Bei beiden Läufen wird die Zeit gestoppt und aufgeschrieben.

Gewinner ist die Person mit der kleinsten Differenz zwischen den zwei gemessenen Zeiten.

Die Differenz zwischen den beiden Läufen wird auf der Diplomkarte eingetragen.

Anzahl Versuche

1

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter.

Taktischer Gruppenwettkampf Koordination

Beschreibung

Die Gruppe versucht alle 4 Aufgaben möglichst schnell zu erfüllen. Es dürfen immer Maximal 5 Personen der Gruppe gleichzeitig aktiv sein. Die Sportler entscheiden, wann sie wechseln. Pro Aufgabe dürfen mehrere Personen gleichzeitig eingesetzt werden. Jede Gruppe darf selber bestimmen, wer welche Aufgabe übernimmt (Taktik). Am Ende müssen alle Teilnehmenden der Gruppe eingesetzt worden sein. Ziel ist es die jeweiligen Stärken der Gruppenmitglieder optimal einzusetzen und so den Wettkampf möglichst schnell zu absolvieren. Die Aufgaben dürfen bereits im Vorfeld zugewiesen werden.

Success-Ball-Passen:	Aus mindestens 2m Abstand den Success-Ball 100x erfolgreich durch die Luft hin und her passen. Wenn der Ball herunterfällt zählt lediglich dieser Pass nicht.
Fang den Ball:	Der Success-Ball muss 40x erfolgreich abgefangen werden. Der Ball wird von einem Gruppenmitglied aus einer Höhe von ca. 1.5m fallen gelassen. Ein anderes Gruppenmitglied versucht den Ball zu fangen. Die beiden halten 2 Armlängen Abstand voneinander.
Hüfparcours:	Der aufgezeichnete Hüfparcours* muss 25x fehlerfrei absolviert werden. Gelber Reifen = linker Fuss, roter Reifen = rechter Fuss, blauer Reifen = beide Füße zusammen.
Ballon-Challenge:	3 Ballone müssen gleichzeitig, während 4x 30 Sekunden in der Luft gehalten werden. Berührt 1 Ballon den Boden, zählt der Versuch nicht.

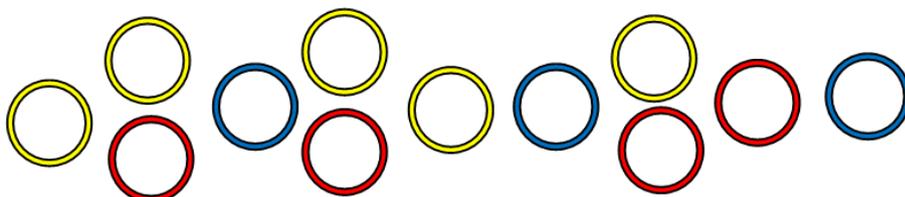
*Wird mit Kreide auf den Boden gezeichnet. Alternativ mit Springseilen oder Reifen ausgelegt.

Bewertung

Alle Aufgaben müssen erledigt werden. Gewonnen hat die Gruppe, die am wenigsten Zeit braucht, um alle Aufgaben zu bewältigen. Auf dem Diplom wird die Gruppenzeit eingetragen.

Anzahl Versuche

1 Versuch



Ballweitwurf

Beschreibung

Abwurf mit oder ohne Anlauf. Kniend, sitzend oder liegend von hinter der Abwurflinie.

Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis zum ersten Bodenberührungspunkt des Succes-Balles.

Der weiteste Wurf zählt (in Meter/Zentimeter). Dieser wird auf der Diplomkarte eingetragen.

Anzahl Versuche

3



Aufbau Ballweitwurf am PluSport-Tag

Taktischer Gruppenwettkampf Kondition

Beschreibung

Die Gruppe versucht alle 4 Aufgaben möglichst schnell zu erfüllen. Es dürfen immer Maximal 5 Personen der Gruppe gleichzeitig aktiv sein. Die Sportler entscheiden, wann sie wechseln. Pro Aufgabe dürfen mehrere Personen gleichzeitig eingesetzt werden. Jede Gruppe darf selber bestimmen, wer welche Aufgabe übernimmt (Taktik). Am Ende müssen alle Teilnehmenden der Gruppe eingesetzt worden sein. Ziel ist es die jeweiligen Stärken der Gruppenmitglieder optimal einzusetzen und so den Wettkampf möglichst schnell zu absolvieren. Die Aufgaben dürfen bereits im Vorfeld zugewiesen werden.

Laufrunde:	2 Kilometer absolvieren = 50 Runden, um 4 Markierungen, die im Abstand von 10m in einem Quadrat aufgestellt sind.
Seilspringen:	500x fehlerfreies Seilspringen, die Sprungform kann frei gewählt werden von jedem Sportler. Wenn man einhängt wird dort weitergezählt wo der Fehler passiert ist. Der fehlerhafte Sprung zählt nicht.
Squats:	200x in die Hocke gehen (Max 90° Kniewinkel) dabei eine stehende 1.5 Liter PET-Flasche mit der linken Hand aufnehmen, vor dem Bauch in die rechte Hand übergeben und auf der rechten Seite abstellen. Und wieder zurück. Wenn die PET-Flasche wieder auf der linken Seite ist zählt es als 1x.
Lastentransport:	2x 1.5l PET-Flasche gefüllt mit Wasser müssen 1km weit transportiert werden. Sie dürfen zwischendurch abgestellt oder übergeben werden. Strecke von 10m mit 2 Markierungen definieren. Die beiden Markierungen müssen 50x umrundet werden.

Bewertung

Alle Aufgaben müssen möglichst schnell erledigt werden. Gewonnen hat die Gruppe, die dafür am wenigsten Zeit benötigt. Auf dem Diplom wird die Gruppenzeit eingetragen.

Anzahl Versuche

1 Versuch

Puzzle-Stafette

Beschreibung

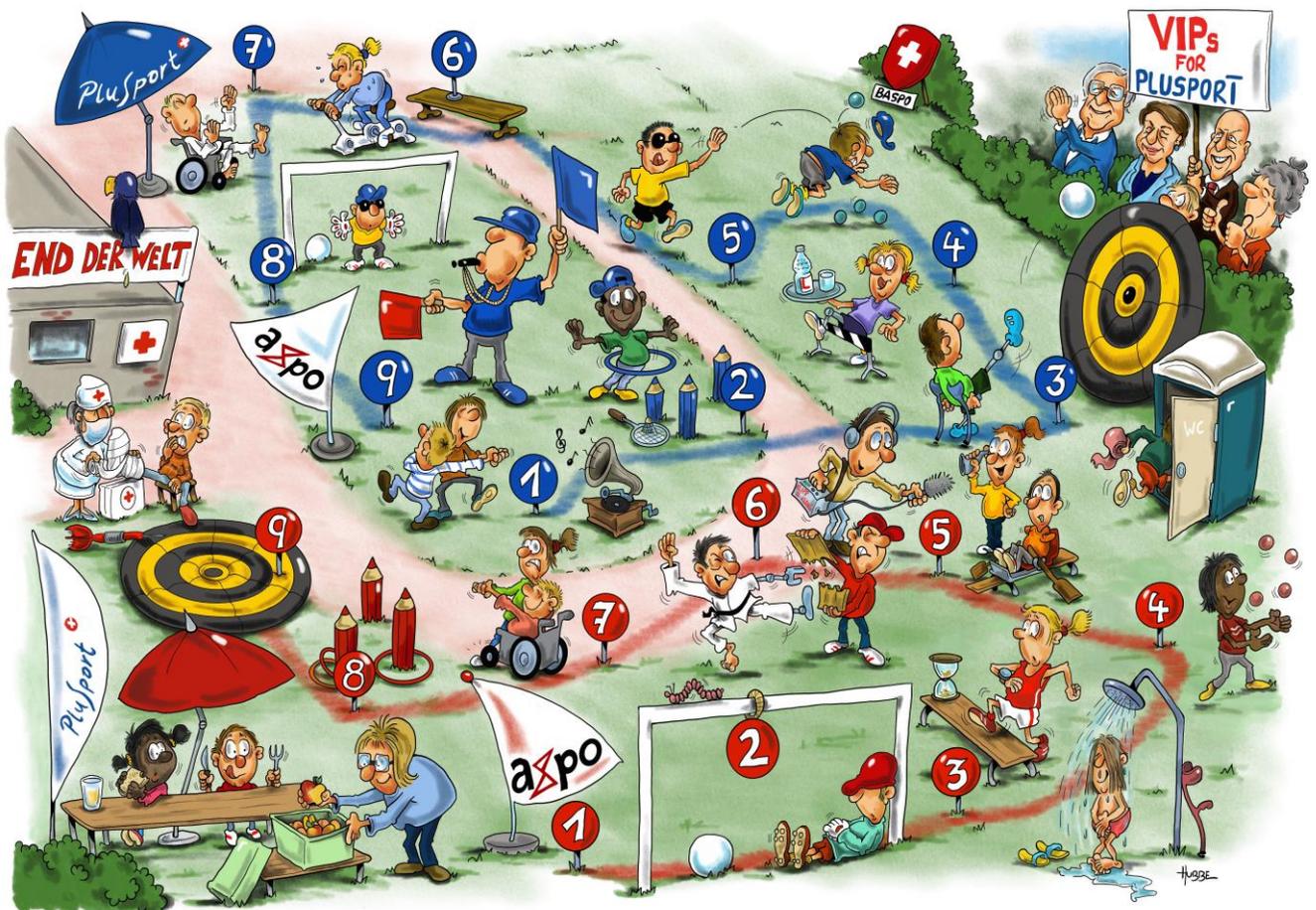
Es wird eine Laufstrecke von 20 Metern abgesteckt, an deren Ende die Puzzle-Teile ausgelegt sind. Auf das Signal startet die erste Person der Gruppe und holt so schnell wie möglich ein Puzzle-Teil. Sobald sie wieder beim Start ist, darf die nächste Person starten. Die anderen Gruppenmitglieder beginnen das Puzzle zusammenzusetzen. Die Zeit Stoppt sobald das Puzzle komplett zusammengesetzt ist.

Bewertung

Auf dem Diplom wird die Gruppenzeit eingetragen.

Anzahl Versuche

1 Versuch



Puzzle, das zusammengesetzt werden muss

Material pro Posten

Posten	PluSport Kit	Material Club
Warm up Tanz	Link zum Song	(mobile) Musikanlage
Differenz-Parcours	1 Success-Bälle 10 Becher 7 Markierungen	Stoppuhr (Handy)
Taktischer Gruppen- Wettkampf Koordination	2 Success-Bälle 1 gelbe Kreide 1 rote Kreide 1 blaue Kreide 3 Ballone	Stoppuhr (Handy)
Success-Ball Weitwurf	1 Success-Ball	Stoppuhr (Handy) 1 Messband (20m)
Taktischer Gruppen- Wettkampf Kondition	2 Springseile 6 Markierungen	Stoppuhr (Handy) 3 PET-Flaschen 1.5l
Puzzle-Stafette	1 PluSport-Tag Puzzle 2 Markierungen	Stoppuhr (Handy)

Inhalt PluSport Kit

- 4 Success-Bälle
- 10 Becher
- 10 Markierungen
- 2 Springseile
- 1 PluSport-Tag Puzzle
- 6 Ballone
- 3 Stück Kreide