

LANDESRUDERVERBAND SACHSEN E.V.

Fachverband Rudern im Landessportbund Sachsen e.V.



Hamburger Straße 80 • 01157 Dresden • www.sachsen-rudern.de • ruderjugend@sachsen-rudern.de

Sparkassen Landesjugendspiele 2025 – Zeig Dein Sporttalent!

Ausschreibung Landesruderverband Sachsen e.V., Ruderjugend Sachsen

Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer,

die Landesjugendspiele (LJS) des Landessportbundes Sachsen e.V. in den Sommersportarten finden 2025 statt. Für uns als Landeruderverband sind sie im Rahmen der Zielvereinbarung mit dem Landessportbund Sachsen ein wichtiger Inhalt. Bei der Ausgestaltung der Wettbewerbe nutzen wir den Gestaltungsfreiraum und haben uns bewusst für das Format Vielseitigkeits- und Geschicklichkeitswettbewerb entschieden.

Wir bieten Startmöglichkeiten für die AK 9 – 14. Vor allem die jüngeren Sportlerinnen und Sportler, die sonst kaum die Möglichkeit haben, an Wettbewerben teilzunehmen, sollen hier eine Gelegenheit bekommen, ihr Können zu zeigen. In die Veranstaltung einbinden werden wir die Vorbereitungsmaßnahmen für die nominierten Mannschaften zum Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen 2025. Ich wünsche uns spannende Wettbewerbe und hoffe auf eine konstruktive Annahme, ganz im Sinne eines gemeinsamen Vorankommens in unserer Sportart, im Rudern.



Termin

Samstag, 21. Juni 2025

Ort

Stauseebad Cossebaude, Meißner Straße 26, 01156 Dresden,
und
Oberschule Cossebaude, Erna-Berger-Straße 1, 01156 Dresden

Wettbewerbe

- a) Athletikwettbewerb Land Schwerpunkt koordinative Fähigkeiten AK 9-11
- b) Athletikwettbewerb Land Schwerpunkt koordinative Fähigkeiten AK 12-14
- c) Vielseitigkeit auf dem Wasser im Doppelvierer mit Steuermann (4x+)
- d) Ruderergometer Schlagzahlrennen AK 9-11 (nur die ohne TS 1)

Als Schlechtwettervariante wird für die Wasserwettbewerbe ein Wettbewerb auf dem Ruderergometer vorgesehen.

Altersklassen

- a) Athletikwettbewerb
 - AK 9 (Jg. 2016) – männlich / weiblich
 - AK 10 (Jg. 2015) – männlich / weiblich
 - AK 11 (Jg. 2014) – männlich / weiblich

 - AK 12 (Jg. 2013) – männlich / weiblich
 - AK 13 (Jg. 2012) – männlich / weiblich
 - AK 14 (Jg. 2011) – männlich / weiblich
- b) Vielseitigkeit im 4x+ (Geschicklichkeit im Boot und Schlagzahlrudern)
 - AK 12-14 (Jg. 2011-2013) – männlich / weiblich
 - AK 9-11 (Jg. 2014-2016) – männlich / weiblich
- c) Ruderergometer Schlagzahlrennen
 - AK 9-11 (Jg. 2014-2016) – männlich / weiblich (nur die ohne TS 1)

Bei zu wenigen Meldungen in den einzelnen Altersklassen, kann eine gemeinsame

Wertung von männlich und weiblich stattfinden oder/und eine Zusammenlegung von Altersgruppen erfolgen. Eine Wertungsgruppe soll mindestens 5 Startende (einzeln/Team) umfassen. Die Entscheidung dazu wird nach der Meldeeröffnung getroffen.

Die Mannschaften werden unabhängig vom Verein zusammengesetzt und gelten in der AK 12-14 für beide Wettbewerbe, in der AK 9-11 je nach Meldung. Ein Team umfasst jeweils 4 Aktive.

Teilnahme- und Startvoraussetzungen

- Sportlerinnen und Sportler der Rudervereine und Ruderabteilungen, die Mitglied im Landessportbund Sachsen sind,
- Voraussetzung für die Teilnahme am Wasserwettbewerb ist die erfolgreich abgelegte Technikstufe 1,
- Startende der AK 12-14 müssen verpflichtend am Athletik- und am Wasserwettbewerb teilnehmen,
- Startende der AK 9-11 müssen verpflichtend am Athletikwettbewerb teilnehmen, die Teilnahme am Wasserwettbewerb erfolgt, wenn die TS 1 vorhanden ist, ansonsten erfolgt die TN am Ergomterrudern

Ä

Wertung/ Siegerehrung

- Athletikwettbewerb AK 9-11
- Einzelwertung und Mannschaftswertung in den Wertungsgruppen
- Athletikwettbewerb AK 12-14
- Mannschaftswertung in den Wertungsgruppen
- 4x+ - Wettkampf AK 9-11, AK 12-14
- Mannschaftswertung in den Wertungsgruppen
- Ruderergometer Schlagzahl AK 9-11 (nur die ohne TS 1)
- Einzelwertung

Ä

Die Erst- bis Drittplatzierten der Wettkämpfe erhalten Medaillen, Urkunden gibt es für die Plätze 1-6.

Zeitplan/ Ablauf (vorläufig)

- | | |
|---------------|--|
| 08:30 – 09:00 | offizielle Eröffnungsveranstaltung der LJS im Sportpark Ostra (nur Info) |
| 08:45 – 09:15 | Eintreffen Teilnehmer, Ausgabe Material, Abmeldung, Zahlung Startgeld |
| 09:15 – 10:00 | Begrüßung, Gruppenfoto, Einteilung Teams, Erwärmung |
| 10:00 – 13:00 | Athletikwettbewerb AK 9-11 |
| 10:00 – 16:30 | Wasserwettbewerbe AK 12-14 |
| | Athletikwettbewerb AK 12-14 |
| 14:00 – 16:30 | Wasserwettbewerbe AK 9-11 |
| 12:30 – 13:30 | Mittagessen |
| 13:30 – 14:00 | Siegerehrung Athletik AK 9-11 |
| 16:45 – 17:30 | Siegerehrung |
| 18:00 – 21:00 | Abendveranstaltung Citybeach Dresden |

Meldung

- an runderjugend@sachsen-rudern.de Meldungen ausschließlich per E-Mail, Angaben Startende: Vorname, Name, Jahrgang, Geschlecht, Verein, Teilnahme Abendveranstaltung, T-Shirtgröße (*Listen folgen in gesonderter Email*)
- für gemeldete Betreuer, die nicht in eine Aufgabe im Ablauf eingebunden sind, wird ebenfalls Mittagessen bereitgestellt (Preis 6,00 € p.P.) mit Meldung Anzahl notieren
- **Nachmeldungen** sind **nicht** möglich
- **Abmeldungen** sind so früh als möglich zu übermitteln, spätestens am Durchführungstag bis 9 Uhr.

Meldeschluss

- Freitag, den **6. Juni 2025**, 14:00 Uhr → Personal
- Montag, den **9. Juni 2025**, 18:00 Uhr → Teilnehmende

Kostenbeitrag

- **15,00 €** pro gemeldetem Sportler (darin enthalten Gebühr LSBS und Mittagessen),
- für unterstützendes Personal werden keine Kosten erhoben, Mittagessen wird nach Meldung gestellt,
- für Betreuer der Vereine, die keine Aufgabe in der Organisation vor Ort wahrnehmen, kann auch ein Mittagessen gestellt werden, Preis 7,50 €, bei Meldung angeben

Ä

Unterstützung Personal

Die gute und erfolgreiche Durchführung unserer Wettbewerbe zu den Landesjugendspielen ist uns sehr wichtig. Um diese Veranstaltung erfolgreich durchführen zu können, brauchen wir zahlreiche, qualifizierte, verantwortungsbewusste und motivierte Helfer für verschiedene Aufgaben.

- Dabei ist es uns **wichtig**, dass wir das Team der Helfer **frühzeitig** komplett haben, damit die **Einweisung** in die Aufgabe und die **Vorbereitung** darauf gelingen kann.
- von allen Vereinen werden Helfer für unterschiedliche Aufgaben benötigt
- siehe Anlage D
- Meldeliste Personal per Email

Unterstützung Material

- siehe Information
- für Wasserwettbewerbe werden benötigt mindestens 4 Doppelvierer mit St. Möglichst sitzend plus jeweils Skullsatz, Böcke, Werkzeug
- Kleinsportgeräte für Athletikwettbewerbe

Abendprogramm

- 18:00 – 21:00 Citybeach Dresden, Leipziger Straße 31, 01097 Dresden
- Anmeldung bis 6. Juni 2025 mit gesondertem Formular
- kostenfreie Verpflegung

Haftung und Versicherung

Für abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Die Bestimmungen des Sportversicherungsvertrages zwischen dem LSB und der ARAG-Sportversicherung treffen auf die Landesjugendspiele in vollem Umfang zu. Es besteht eine Versicherung für Nichtvereinsmitglieder.

Datenschutz

siehe Anlage E

Auch der Landesruderverband Sachsen e.V. nutzt entsprechende Bild-, Ton- und Videoaufnahmen für seine Öffentlichkeitsarbeit. Die Veröffentlichung erfolgt in den entsprechenden Medien des Landesruderverbandes Sachsen e.V. (Facebook, Instagram, Homepage)

Der meldende Verein informiert seine Teilnehmer/innen über den Inhalt der Datenschutzbelehrung.

Anlagen

- A Beschreibung Wasserwettbewerb (WW)
- B Beschreibung Inhalte Athletik AK 9-11 (A1)
- C Beschreibung Inhalte Athletik AK 12-14 (A2)
- D Übersicht Aufgaben Personal
- E Bestimmungen Datenschutz

Anlage E: Bestimmungen Datenschutz

Datenschutzhinweise gemäß Art. 13 DSGVO

Verantwortlichkeit:

Die verantwortliche Stelle für die Verarbeitung der Daten ist der Landessportbund Sachsen (LSB). Für Rückfragen können Sie uns unter **datenschutz@sport-fuer-sachsen.de** erreichen.

Datenkategorien:

Wir verarbeiten folgende Kategorien von Daten: Vor- und Nachname, Anschriftendaten, Kontaktdaten (E-Mailadresse und Telefonnummer), Alter, Stammdaten (Vereinsdaten), Leistungsdaten sowie Bild-, Ton- und Videoaufnahmen.

Verarbeitungszwecke:

Durchführung der Veranstaltung

Zur ordnungsgemäßen Durchführung der Veranstaltung ist es zwingend notwendig Personen- und Leistungsdaten der Teilnehmenden zu verarbeiten. Rechtsgrundlage hierfür bildet Art. 6 Abs. 1 lit. b. DSGVO (Erfüllung eines Vertrags).

Öffentlichkeitsarbeit

Da es sich bei der Veranstaltung um eine öffentliche Veranstaltung handelt, erstellen, verarbeiten und verbreiten wir Bild-, Ton- und Videoaufnahmen von Teilnehmenden sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit.

Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse). Das berechtigte Interesse des LSB liegt in der Durchführung von Veranstaltungen entsprechend den satzungsgemäßen Zielen sowie der Information der Öffentlichkeit über deren Inhalte. Durch die Teilnahme an der Veranstaltung wird außerdem in die Verarbeitung von Bild-, Ton- und Videoaufnahmen eingewilligt, Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Die Veröffentlichung erfolgt über die Medien des LSB, insbesondere:

- Zeitschrift "Sachsensport"
 - Online-Plattformen: www.sport-fuer-sachsen.de, www.facebook.com/LSBSachsen/, www.instagram.com/lsb_sachsen/
- Teilnehmende oder Gäste können der Verarbeitung oder Veröffentlichung ihrer Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen im Einzelfall widersprechen.

Datenempfänger:

Bei der Verarbeitung werden die Daten an die mit der Organisation betrauten Mitarbeitenden des Verantwortlichen weitergegeben, soweit dies zur Zweckerfüllung erforderlich ist. Darüber hinaus können die Daten im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit an ausgewählte Vertreter*innen der Presse weitergegeben werden.

Speicherdauer:

Die Speicherdauer der personenbezogenen Daten richtet sich nach dem Verarbeitungszweck:

- Stammdaten (Vereinsdaten): Speicherung in der Erfassungsdatei „Rückmeldungen LFV“ für vier Jahre.
- Archivierte Daten (alle Kategorien): Speicherung in Dateien oder Papierordnern für maximal zehn Jahre.
- Veröffentlichungen (Homepage/Zeitschrift): Leistungsdaten und Artikel auf der Website des LSB (www.sport-fuer-sachsen.de) sowie digitalisierte Artikel aus der Zeitschrift „Sachsensport“: vier Jahre.

Betroffenenrechte (gem. Art 7, Art. 15, Art. 16, Art. 17, Art. 18, Art. 21, Art. 77 DSGVO):

Betroffene haben gemäß DSGVO folgende Rechte:

- Auskunft über die gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO)
- Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO)
- Löschung der Daten, sofern keine rechtlichen Aufbewahrungspflichten bestehen (Art. 17 DSGVO)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung auf Grundlage von berechtigtem Interesse (Art. 21 DSGVO)
- Widerruf einer Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft (Art. 7 DSGVO)
- Beschwerderecht bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde:
Sächsischer Datenschutzbeauftragter, Postfach 11 01 32, 01330 Dresden

Herkunft der Daten:

Die zu speichernden Daten entnehmen wir der Meldung der LFV.

Automatisierte Entscheidungsfindung:

Eine automatisierte Entscheidungsfindung im Sinne des Art. 22 DSGVO, die Ihnen gegenüber rechtliche Wirkung entfaltet, findet nicht statt.

Übermittlung in Drittstaaten:

Eine Übermittlung Ihrer oben genannten personenbezogenen Daten in Drittstaaten findet nicht statt.

Anlage A: Beschreibung Wasserwettbewerb (WW)

	AK 9-11	AK 12-14
Teil 1 – Geschicklichkeit und Grundlagen	<p>Aufbau: Boje 1 (Start) – 100m – Boje 2 – 100m – Boje 3</p> <p>1. Fahrt zum Startpunkt (ohne Wertung) Mannschaft fährt auf Höhe Boje 1</p> <p><i>Kurzerklärung, Start und Zeitnahme</i></p> <p><u>Phase Geschicklichkeit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> WKR gibt Kommando zum Start, Stm. gibt Ball an Schlagmann einen Ball vom Schlagmann zum Bugmann einzeln übergeben, dann Ball zurück jeweils unter Backbordskull bis zum Schlagmann, erneut Ball vom Schlagmann zum Bugmann einzeln übergeben, dann Ball zurück jeweils unter Steuerbordskull bis zum Schlagmann Ball dem Steuermann übergeben, Aufstehen im Boot Positionen 1 und 3 3 Kniebeugen mind. 90° (Stm. zählt) wieder hinsetzen, Aufstehen im Boot Positionen 2 und 4 3 Kniebeugen mind. 90° (Stm. zählt) wieder hinsetzen, Klatschen über Kopf, 5 mal, alle zusammen (Stm. zählt) <p><i>keine Unterbrechung, Zeit läuft weiter</i></p> <p><u>Phase Ruderfertigkeit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Stm. gibt Kommando zum Losfahren (vorwärts – los) rudern vorwärts bis Boje 2, abstoppen, wenn Bugball auf Höhe Boje 2 rudern rückwärts von Boje 2 bis Boje 1 abstoppen, wenn Bugball auf Höhe Boje 1, rudern vorwärts bis Boje 3 Wende über Backbord um Boje 3 herum rudern vorwärts bis Boje 1 (dabei einmal Strecke kreuzen) <p><i>Zeit stoppen, wenn Bugball auf Höhe Boje 1</i></p>	<p>Aufbau: Boje 1 (Start) – 100m – Boje 2 – 100m – Boje 3</p> <p>2. Fahrt zum Startpunkt (ohne Wertung) Mannschaft fährt auf Höhe Boje 1</p> <p><i>Kurzerklärung, Start und Zeitnahme</i></p> <p><u>Phase Geschicklichkeit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> WKR gibt Kommando zum Start, Stm. gibt Ball an Schlagmann einen Ball vom Schlagmann zum Bugmann einzeln übergeben, dann Ball zurück jeweils unter Backbordausleger (Vorderstrebe) bis zum Schlagmann, erneut Ball vom Schlagmann zum Bugmann einzeln übergeben, dann Ball zurück jeweils unter Steuerbordausleger (Vorderstrebe) bis zum Schlagmann Ball dem Steuermann übergeben, Aufstehen im Boot Positionen 1 und 3 3 Kniebeugen mind. 90° (Stm. zählt) wieder hinsetzen, Aufstehen im Boot Positionen 2 und 4 3 Kniebeugen mind. 90° (Stm. zählt) wieder hinsetzen, 1 und 4 halten Balance 3 und 2 gemeinsam: 3 entfernt Backbordskull aus Dolle und hebt Skull waagrecht über Kopf, 2 entfernt Steuerbordskull aus Dolle und hebt Skull waagrecht über Kopf Klatschen über Kopf, 5 mal, alle zusammen (Stm. zählt) <p><i>keine Unterbrechung, Zeit läuft weiter</i></p> <p><u>Phase Ruderfertigkeit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Stm. gibt Kommando zum Losfahren (vorwärts – los) rudern vorwärts bis Boje 2, abstoppen, wenn Bugball auf Höhe Boje 2 rudern rückwärts vom Start Boje 2 bis Boje 1 abstoppen, wenn Bugball auf Höhe Boje 1, rudern vorwärts bis Boje 3 Wende über Backbord um Boje 3 herum rudern vorwärts bis Boje 1 (dabei einmal Strecke kreuzen) Wende über Steuerbord um Boje 1 herum <p><i>Zeit stoppen, wenn Boot gewendet und Bugball auf Höhe Boje 1</i></p>

Teil 2 – Schlagzahlfahren	<ul style="list-style-type: none"> - Fahrt einzeln, maximal 2 Boote - 250 – 300m - mindestens SF 18 	<ul style="list-style-type: none"> - Fahrt einzeln, maximal 2 Boote - 250 – 300m - mindestens SF 18
Teil 2 – Ruderergometer	<p>nur für AK 9-11 ohne TS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzelfahrt auf dem Ergometer - Strecke 300 m - Display ist nicht sichtbar 	-

Anlage A: Beschreibung Wasserwettbewerb (WW) – Schlechtwettervariante

Die Teams fahren als Vierermannschaft ein Schlagzahlrennen auf dem Ruderergometer

- die Mannschaft fährt gleichzeitig auf vier mit Slides verbunden Ergometern
- die Displays sind für die Sportler nicht sichtbar
- die eingeteilten Steuerleute geben Informationen zum Stand des Rennens
- die Streckenlänge beträgt
 - AK 9-11 500m
 - AK 12-14 500m
- das Rennen wird mit der ErgRace App simuliert („average“ Mode)

Anlage B: Beschreibung Inhalte Athletik AK 9-11 (A1)

Übersicht Wettbewerbe Athletik Einzel

Stationsbezeichnung	Ausführung
Station E1 Biathlon	<ul style="list-style-type: none">- Start und Lauf (10 m) zur Abwurfline (Matte)- Zielwurf, ca. 3m, mit Bohnensäckchen in liegenden Reifen- nach jedem Wurf nach hinten zurücklaufen zum Startpunkt und Aufnahme nächstes Bohnensäckchen<ul style="list-style-type: none">o 3x Zielwerfen im Stehen rechter Armo 3x Zielwerfen im Stehen linker Armo 3x Zielwerfen im Liegen (Arm frei wählbar)
Station E2 Ball führen	<ul style="list-style-type: none">- vom Start einen Fußball um 8 Stangen (Abstand 1,5 m) am Fuß führen, um die letzte Markierung herum- zurück gerade vorwärts Ball nah am Fuß führen- Ball muss auf der Ziellinie gestoppt und mit den Händen aufgenommen werden
Station E3 Schrittabfolge Koordinationsleiter	<ul style="list-style-type: none">- Durchlaufen einer Koordinationsleiter nach vorgegebenem Schrittmuster: rein – raus – rein<ul style="list-style-type: none">o erstes Feld Schlussprungo dann gegrätscht neben die Leitero dann in nächstes Feld wieder Schlussprung usw.
Station E4 Ball vor und zurück	<ul style="list-style-type: none">- ein Volleyball wird vor dem Körper gehalten- dann mit beiden Händen von vorn über den Kopf hinter den Körper werfen- dort mit beiden Händen den Ball fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt- 8 Wurfversuche
Station E5 Hindernislauf im Vierfüßlergang	<ul style="list-style-type: none">- Hindernisse werden in Form von Querstangen und Slalomstangen entlang einer Linie, Abstand je 3m (Verlauf einer S-Kurve, Abstand je 3m) aufgebaut- Strecke (ca. 8 m) wird im Vierfüßlergang zurückgelegt,- die Hindernisse müssen ohne Berührung überstiegen werden- Lauf zurück zur Startlinie
Station E6 Ergometer SZ (nur ohne TS 1)	<ul style="list-style-type: none">- gefahren werden 300 m im Modus Schlagzahlrennen, Display ist für Sportler nicht sichtbar- dabei ist der Vortrieb maßgebend- gemessen werden Zeit und Anzahl der Schläge
Station E7 - Reserve Japantest	<ul style="list-style-type: none">- Sportler transportieren im Nachstellschritt seitwärts insgesamt 6 Federbälle von einer Startlinie zu einer 3m entfernten Ziellinie- pro Strecke 1 Federball- Nutzung nur einer Hand!

Übersicht Wettbewerbe Athletik Team (4er Gruppen)

Stationsbezeichnung	Ausführung
Station T1 Seilspringen	<ul style="list-style-type: none">- 2 Helfer drehen ein langes Seil- das Team soll innerhalb von 60 Sekunden gemeinsam/ gleichzeitig möglichst viele Schluss Sprünge über das Seil schaffen
Station T2 Ball-Staffel	<ul style="list-style-type: none">- Aufstellung des Teams in einer Reihe- Übergabe eines Medizinballs seitlich beginnend rechts vom ersten zum letzten Sportler, letzter Sportler gibt sich den Ball hinter seinem Rücken herum und dann auf der linken Seite wieder nach vorn zurück- erster Sportler legt Ball auf dem Boden ab- Positionswechsel des ersten Sportlers an letzte Position- nächste Runde gleicher Ablauf (Beginn bereits wenn, Positionswechsel erfolgt)- Zeit wird nach Durchlauf aller Positionen gestoppt
Station T3 Zielwerfen	<ul style="list-style-type: none">- jedes Teammitglied hat drei verschiedene Wurfgegenstände (z.B. Bohnensäckchen, Tennisball, Staffelstab, Frisbee)- jeder versucht nacheinander seine Gegenstände einzeln in den Eimer zu werfen- erster Wurf von 2 m, zweiter Wurf von 2,5 m, dritter Wurf von 3 m
Station T4 Krebsgang	<ul style="list-style-type: none">- jeder Sportler absolviert die Distanz (5 m) im Krebsgang mit einem 1kg Medizinball auf dem Bauch, dieser darf nicht herunterfallen- danach Übergabe des Balls durch Zurollen an nächsten Teammitglied (gleicher Startpunkt)

Anlage C: Beschreibung Inhalte Athletik AK 12-14 (A2)

	Ausführung
Station 1 Seilwanderung	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Sportler halten stehen in Reihe und halten sich jeweils an den Händen - Die beiden äußeren Sportler haben Seil in der Hand (geknotet zu Kreis) - Ziel ist ohne Hände und Finger die Seile jeweils durch hindurch steigen der Sportler auf die jeweils andere Seite zu befördern
Station 2 Dreierhopp	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Sportler starten nacheinander von Anlaufmarkierung - Laufen an und beginnen ab der Absprunzzone mit Dreierhopp nach den folgenden Mustern: <ol style="list-style-type: none"> 1. 3-mal beidbeinig Springen 2. Absprung mit links, Links, Landung beidbeinig 3. Absprung mit rechts, rechts, Landung beidbeinig
Station 3 Ballwurf	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Versuche pro Sportler - Ziel ist es einen Basketball sichtbar über seinen Kopf zu werfen und dann mit den Händen hinter dem Rücken zu fangen - Fehlversuche: <ul style="list-style-type: none"> o Ball fliegt nicht eindeutig über den Kopf o Oberkörper über 45° nach vorn gebeugt zum Fangen o Ball rollt vom Rücken in die Hände o Ball fällt auf den Boden
Station 4 Medizinball stoßen	<ul style="list-style-type: none"> - Sportler stehen mit beiden Füßen und ganzer Sohle an der Abwurfline - Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten (Ball hat Kontakt zur Brust!!!) und dann nach vorne gestoßen - Es darf zum Schwung holen in die Hocke gegangen werden, aber nicht nach vorn gesprungen werden - Auch beim und nach dem Stoßen müssen beide Füße auf dem Boden bleiben - Jeder Sportler wirft direkt 2-mal hintereinander
Station 5 Hindernisstafel	<ul style="list-style-type: none"> - Am Startpunkt steht Eimer mit Wasser bereit - Am Ende der Hindernisstrecke befindet sich ein leerer Eimer - Erster Sportler befüllt ein Becher mit Wasser und absolviert den Parkour, am Ende füllt er das Wasser aus dem Becher in den leeren Eimer - Rennt außerhalb des Parcours zurück und übergibt den bechert dem nächsten Sportler - Fällt der Becher unterwegs runter, läuft der Sportler zurück füllt ihn erneut und fängt nochmals von vorn an - Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Sportler zurück am Startpunkt ist
Station 6 Zielwerfen	<ul style="list-style-type: none"> - eine Minute - Ein Sportler hält einen Sack auf und steht in einem markierten Bereich - Alle anderen dürfen aus 3 Metern Entfernung Tennisbälle in den Sack werfen - Der Sportler mit Sack darf dabei den Bällen entgegenkommen und sich innerhalb der Markierung bewegen, um die Bälle besser zu fangen
Station 7 Springen im Kreuz	<ul style="list-style-type: none"> - 30 Sekunden je Sportler - Gebildet wird ein kreuz aus Seilen - Der erste Sportler stellt sich in ein Feld und beginnt rückwärts ins nächste zu springen, das macht er immer weiter bis zum Ablauf der zeit - Danach wird gewechselt und der nächste Sportler ist dran - Gesprungenen wird in Schlusssprüngen
Station 8 Wissenstest	<ul style="list-style-type: none"> - Die Mannschaft löst gemeinsam Fragen aus dem Fragenkatalog vom Bundeswettbewerb