

13.2 ÜBUNGSAUSWAHL FÜR EINEN MEHRKAMPF

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