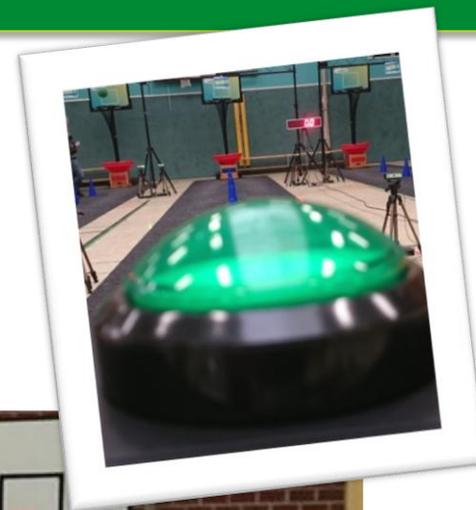


# AOK-Sports-Tour



## Spass am Sport

Das ist das Motto bei der AOK-Sports-Tour.  
Durch ein einfaches Konzept werden Jugendliche und auch Erwachsene dazu motiviert, sich zu bewegen.  
Idee und Ziel ist die Durchführung einer **Initiative zur Förderung des Sports mit Begeisterungsfaktor an Schulen** im Rahmen von Meisterschaften.  
Dadurch möchten wir Jugendliche nachhaltig zu mehr Bewegung im Alltag und zum Sport motivieren.



## „sportliche Anfrage“

Auf der Homepage [www.5sports.de](http://www.5sports.de) können sich Schüler informieren und bezüglich verschiedener Sportarten (auch Funsport und Tanzen) Anfragen gezielt stellen.

**Sportbunde und Vereine** sind unsere Partner, um den Jugendlichen und Kindern den Vereinssport nahe zu bringen.  
Nachhaltige sportliche Bewegung ist das gemeinsame Ziel.

Auch jährlich wiederkehrende Schul-Touren, sowie Finalevents fördern die Nachhaltigkeit und unterstützen die Vereine.



## Spielregeln

### Einzelwettbewerb

Ein Ampelsignal von Rot auf Grün signalisiert den Start. Es erfolgt ein Sprint zum Parcoursende, wo man einen Basketball aus einem roten Kegel aufnimmt und diesen von der Markierung auf den Korb wirft.

Trifft der Ball, kann man unmittelbar den Slalomrücklauf antreten, verfehlt er, muss man vor dem Rücklauf den Ball wieder in den Kegel legen und verliert hierdurch Zeit. Auf dem gesamten Parcours werden mittels Lichtschrankentechnik die Zeiten gemessen.

## Der Ablauf an Schulen

Für **AOK-Sports-Tour** werden, je nach Größe der Schule 6-10 Schulstunden, benötigt. An einem Vormittag können bis zu 800 Schüler und Schülerinnen teilnehmen.

Innerhalb einer Schulstunde laufen ca. 25 Schüler/innen je Bahn. Insgesamt werden 4 Bahnen aufgebaut.

Nach dem Warm up läuft jede/r Schüler/in bis zu 20 mal durch den **5sports** Parcours.



## Spielregeln

### Team- Staffel als Schulwettbewerb

Ein Team besteht aus 5 Personen.

Die Ampel entscheidet ob Rechts oder Links gestartet wird.

Nach der ersten Freischaltung startet der erste Mitspieler bei „Grün“, läuft durch den 5sports Parcours und wirft auf den Basketballkorb. In der Zwischenzeit stellt sich der nächste Mitspieler an die Startposition. Nach dem Rücklauf im Slalom muss der sprintende Mitspieler im Ziel auf den Buzzer drücken oder auf eine Markierung am Boden mit dem Fuß treten. Dadurch wird die Ampel entweder links oder Rechts auf „Grün“ freigeschaltet. Der nächste wartende Mitspieler startet. Dieses wiederholt sich bis der 5te Mitspieler durch den 5sports Parcours läuft und im Ziel auf den BUZZER schlägt oder die Markierung tritt. Die Zeit läuft vom ersten Start zum letzten Schlag/Tritt.

Das beste Gesamtergebnis eines Teams zählt für die Rangliste. Durch die große Zeittafel sieht jeder die Zeit und kann sein Team lautstark unterstützen.

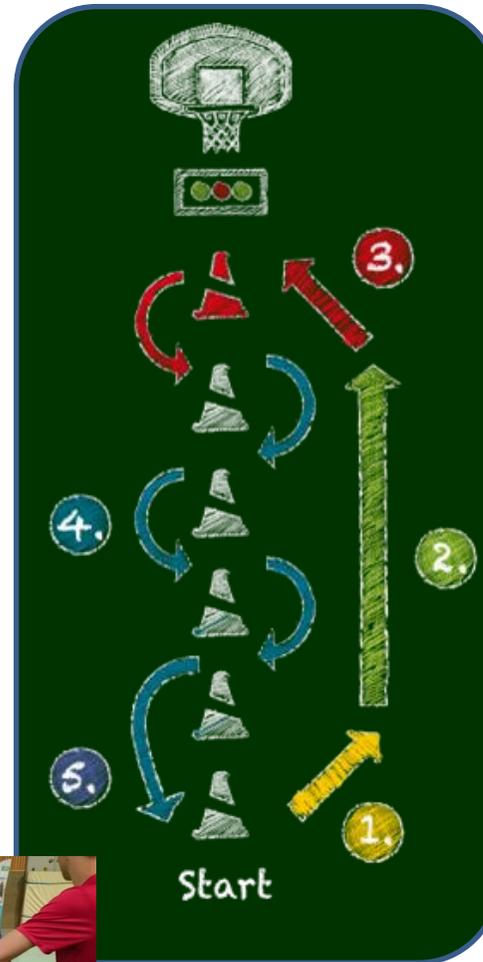
2:48 38



## Der Parcours

**5sports** kann mit dem computergesteuerten Lichtschrankensystem 5 sportliche Werte messen. Jeder Teilnehmer läuft den Parcours so schnell wie möglich, entweder links oder rechts herum und wirft an der Wende auf einen Basketballkorb. Dabei registrieren zwei Lichtschranken fünf verschiedene Zeiten:

- 1.** Reaktion & Antritt  
0,9 m vom Start bis zu 1. Lichtschranke
- 2.** Sprint & Geschwindigkeit  
6 bis 8 m Sprintstrecke
- 3.** Wurf  
1,5 bis 3 m Wurflinie
- 4.** Slalom  
6 bis 8 m Slalomstrecke
- 5.** Gesamtzeit  
Summe der 4 sportlichen Werte



## Basketballkorb

Es wird auf einen höhenverstellbaren Basketballkorb geworfen (Höhe 1,00m - 3,05m).

Abstand zum Korb und Korbhöhe ab 9. Klasse:  
3,00m Entfernung mit 2,00m Höhe

Jeder Werfer holt sich den Basketball nach jedem Wurf wieder und legt den Ball in den Kegel.



## Der Bon

Nach jedem Lauf erhält man einen Bon, auf dem das Laufergebnis abgedruckt ist. Damit ist jeder Lauf vergleichbar.




PERSONLICHES PROTOKOLL	
05.12.2014 08:12:00	
< von LINKS gestartet >	
Antritt (Reaktion)	00 02,51 s
Sprintvermögen	00 01,71 s
Wurfzeit	00 04,30 s
Pendelvermögen	00 02,87 s
Gesamtzeit	00 11,39 s
Vorname	
Nachname	
Schulklasse	<input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> M

**Die exakte Messung und Dokumentation** der eigenen Leistung lässt sofort erkennen, wie schnell der Antritt mit der Reaktionszeit, das Sprintvermögen, die Wurfzeit oder das Pendelvermögen im Slalom ist. Dadurch hat man die Möglichkeit, sich mit seinen eigenen Werten zu vergleichen und auch die Chance, sich genau zu verbessern.

**Jeder wird zu einem Gewinner**, denn in der Regel ist immer ein sportlicher Wert gut. So ist bspw. bei einer weniger sportlichen Person oftmals der Antritt langsam, dafür ist die Wurfzeit umso besser, da schneller und präziser geworfen wird. Damit stellt sich ein Erfolgserlebnis ein, wenn man z. B. eine besonders gute Wurfzeit oder Antrittszeit hat.



## Prämierung mit Pokalen

Jede/r Schüler/in und jede Schule kann gewinnen!  
Am Ende des Schuljahres und Schulhalbjahres werden die schnellsten 3 Schüler, Schülerinnen sowie Schulen bei der AOK-Sports-Tour mit Pokalen prämiert.



## Prämierung der Schulen

**Am Ende des Schuljahres, sowie eines Schulhalbjahres werden die schnellsten Schulen prämiert.**

Der Durchschnittswert der 20 besten Schülerinnen und der 20 besten Schüler zählt für die Schul-Rangliste Niedersachsen.



- 1. Platz      300,- € für Sport-Equipment
- 2. Platz      200,- € für Sport-Equipment
- 3. Platz      100,- € für Sport-Equipment

## zusätzliche Prämierung

Die Tagessieger erhalten einen Preis z.B. Basketbälle, Beachvolleybälle, Handbälle, Fußbälle.

Optional gibt es weitere Sportaktionen im Rahmen der AOK-Sports-Tour mit Prämierung.





**Eine Initiative zur  
Förderung des Sports und der  
Bewegung!**



**sport2event UG**  
(Haftungsbeschränkt)  
Dunwisch 3  
28870 Ottersberg  
Fon (0 42 05) 6 85 93 90  
Fax (0 42 05) 6 85 93 91  
mail@5sports.de

**für Vereine,  
Schulen und Schüler  
kostenfrei**

Ihr Ansprechpartner

**Thomas Rosin**  
Mobil (0152) 53 62 71 70  
t.rosin@sport2event.de