

Hockey-Biathlon



Ein kleiner Technikparcours mit Hockeyschläger und Ball ist hier zu absolvieren. Im Anschluss daran sind 5 Tor-schüsse auf ein kleines Hockeytor zu machen. Pro verfehl-ten Treffer muss man eine kleine „Straf“-Runde laufen. Am Schluss wird die Zeit genommen.

Gummistiefel-Weitwurf



Eine traditionelle leichtathletische Disziplin ist der Wurf. An dieser Station geht es sowohl um die richtige Technik als auch um Kraft – damit als Ergebnis im Wurffeld, das in Sekto-ren (=unterschiedliche Punkte) unterteilt ist, eine große Wei-te erzielt werden kann. Als Wurfergerät dient der Gummistiefel.

Skiathlon



Mit historischen Skiern wird eine Strecke von ca. 30 Me-tern gelaufen (Kinder laufen mit kürzeren Skiern). In der Streckenmitte stehen vier Zielscheiben, die mit Tennisbäl-len zu treffen sind, wobei man 6 Würfe hat. Für nicht ge-troffene Zielscheiben gibt es einen Zeitaufschlag.

Tennis-Rückschlagspiel



In einem 8x4-Meter großen Tennis-Kleinfeld wird ein Rückschlagspiel von 60 Sekunden Länge absolviert. Dabei werden mit einem TCG-Mitglied Bälle hin und her gespielt und versucht, möglichst oft vorgegebene Ziele zu treffen. Pro Treffer gibt es einen Punkt (max. 12 Punkte)

Tischtennis-Golf



Mit einem Tischtennis-Schläger werden TT-Bälle aus einem gewissen Abstand in Dosen mit unterschiedlicher Wertigkeit gespielt. Bei fünf Versuchen sind maximal 12 Punkte möglich.

Minitrampolin-Springen



Verschiedene Sprünge können beim Minitrampolin ge-zeigt werden. Je nach Schwierigkeit und Haltung werden dabei unterschiedliche Punkte „ersprungen“. Beispiele: 1-3 Punkte: Strecksprung, 4-6 Punkte: Hock-Sprung, 7-9 Punkte: Grätsche bis Grätschwinkelsprung, 10-11 Punkte: Flugrolle, 12 Punkte: Salto

Diese Sportvereine machen mit

- Angelsportverein Gernsbach
- Bouleclub Gernsbach
- Handballspielgemeinschaft Murg
- Hockeyclub Gernsbach
- Fußballclub Obertsrot
- Skiclub Gernsbach
- Sportverein Staufenberg
- Schützenverein Obertsrot
- Tennisclub Gernsbach
- Turnverein Gernsbach

mit den Abteilungen Basketball, Freizeitsport, Gerätturnen, Leichtathletik, Tischtennis, Trampolin

AOK-Infostand auf dem Salmenplatz



Die AOK vor Ort.

Über 4,4 Millionen Menschen sind bei uns versichert. Und für jeden einzelnen sind wir ganz persönlich da und nie weit weg: von Jung bis Alt, vom Studenten über die junge Familie bis zum Rentner. In allen Lebensphasen sind wir Ihr Ansprechpartner und Experte in Sachen Gesundheit – und als größte Krankversicherung im Land eine starke Ge-meinschaft, die sich ganz besonders dafür einsetzt, dass es Ihnen gut geht.

Veranstalter:

Stadt Gernsbach
Igelbachstr. 11
76593 Gernsbach

Ausrichter:

Projektgruppe „Sportaktionstag“ im Rahmen von „800 Jahre Gernsbach“ unter der Leitung von Rüdiger Beduhn und den beteiligten Sportvereinen.

Wir unterstützen das Stadtjubiläum



SPORTAKTIONSTAG

fit & aktiv

25. Mai 2019 11 – 17 Uhr

Machen Sie mit!

**Typische Elemente aus
14 Sportarten an fünf Orten in der
Gernsbacher Innenstadt ausprobieren.**

**Partner des
Sportaktionstages**



Sportaktionstag – Um was geht's

Die Gernsbacher Sportvereine bieten am Samstag, 25. Mai 2019 ein Aktiv-Programm mit typischen Elementen ihres Sportprogramms zum Mitmachen für alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer an.

Machen Sie mit!

An fünf Stationen können Sie unterschiedliche sportliche Aufgaben lösen und dabei Punkte sammeln.

Start/Ziel

Sie erhalten an der Stadtmauer in der Waldbachstraße beim Skiclub Gernsbach ab 10.30 Uhr eine Laufkarte.

Mit dieser Laufkarte wählen Sie sich aus 15 Disziplinen mindestens 10 Disziplinen aus und besuchen die Aktionen der Verein an den angegebenen Stationen.

Stationen

Hockeyplatz

Stadion

Salmenplatz

Murginsel

Skiclub „Forellenröchern“

Sportarten

- Hockey
- Fußball
- Tennis
- Basketball
- Handball
- Leichtathletik
- AOK-Aktionsstand
- Gerätturnen
- Freizeitsport
- Tischtennis
- Trampolin
- Boule
- Angeln
- Bogenschießen
- Skifahren

An jeder Station erhalten Sie Erläuterungen zu den verschiedenen Disziplinen und Sie absolvieren die angebotene sportliche Aufgabenstellung.

Nach einem vorgegebenen Wertungssystem erhalten Sie jeweils Punkte.

Die Stationen schließen um 17 Uhr.

Was mache ich mit meiner Laufkarte?

Geben Sie, wenn Sie Ihre Disziplinen absolviert haben, die Laufkarte am Ziel beim Skiclub am besten direkt nach den absolvierten Disziplinen wieder ab – spätestens aber bis 20 Uhr.

Ergebnis der sportlichen Leistung

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer erhält dort unabhängig von der erreichten Punktzahl eine Jubiläums-Medaille als Erinnerung.

Die besten Aktiven werden am Jubiläumsfest „800 Jahre Gernsbach“ vom 12.-14. Juli 2019 am Samstag, 13. Juli 2019 bei der Siegerehrung des Sportaktionstages ausgezeichnet. Es gibt interessante Sachpreise für die besten Starter/innen.

Die Siegerehrung findet am Samstag, 13. Juli, um 16.15 Uhr auf der Marktplatz-Bühne statt. Die Sieger werden schriftlich benachrichtigt.

Weitere Informationen: www.gernsbach.de/800

Disziplinen von A – Z

AOK – Speedstacking



Testen Sie Ihre Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit beim Stapeln von zwölf Bechern. Ziel ist es Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge möglichst schnell und fehlerfrei auf- und ab zu stapeln.

Angler-Glück



Bei den Anglern können die Teilnehmer ihre Wurfkünste unter Beweis stellen und je nach Altersklasse aus unterschiedlichen Entfernungen mit einer Angelrute auf eine Zielscheibe werfen. Konzentration und Augen-Hand-Koordination sind hier gefordert um das Ziel zu treffen.

Jeder Basketball-Korb zählt



Abhängig vom Alter gilt es, aus unterschiedlichen Abständen mit dem Basketball zwölf Würfe auf den Basketball-Korb zu machen. Jeder erfolgreiche Korb zählt.

Bogen-Zielscheiben-Treffen



Mit Sportbögen (für Kinder ein Kinderbogen) wird auf drei Zielscheiben, die je nach Altersstufe eine unterschiedliche Größe haben, mit Pfeilen geschossen. Es gibt eine kurze Einweisung und Probeschüsse vor den 3 Wertungsschüssen. Je besser die Ringzahl von 1-10, je höher die Gesamtpunkte.

Boule – „Leger-Wettbewerb“



Beim „Leger-Wettbewerb“ hat jeder Teilnehmer drei Kugeln. Diese wirft man nacheinander aus dem Kreis zur Zielkugel. Die Abstände der Kugeln zur Zielkugel werden gemessen und zusammengezählt. Je geringer die Abstände, desto mehr Punkte kann man erzielen.

Vielseitig & Geschickt



An einem oder mehreren typischen Fitness-Sport-Gerätschaften ist die eigene Geschicklichkeit, die Ausdauer und die Vielseitigkeit zu erfahren. Lassen Sie sich überraschen.

Tor-Schuss-Geschwindigkeit



Ganz klassisch geht es hier beim fußball-typischen „Elfmeterschießen“ um die Power beim Tor-Schuss. Je höher die erreichte Schuss-Geschwindigkeit, je mehr Punkte sind erspielbar.

Pezziball-Weitrollen



Sie kennen den großen Pezziball. An dieser Station besteht die Aufgabe darin, über 12 Pezzibälle gekonnt „weit-zurollen“. Die zu erreichende Punktezahl hängt von der Anzahl der „überrollten“ Bälle ab.

Handball – Zielwerfen



Mit unterschiedlich großen bzw. schweren Bällen gilt es, zwei vorgegebene Ziele auf einer Wurfwand zu treffen. Je Ziel hat man zwei Versuche.