



# Schüler\*innenblatt

## Absolvierte Übungen / Limits „Drei aus Vier“



Klasse: \_\_\_\_\_ Schule: \_\_\_\_\_ Name des/der Schüler/ - in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

	BRONZE				SILBER				GOLD			
Schwimmen	Auftauchen eines Gegenstandes <input type="radio"/>	Freistil 50m <input type="radio"/>	Tauchen 10m <input type="radio"/>	Rücken schwimmen 25 m <input type="radio"/>	Tauchen und Auftauchen <input type="radio"/>	2 Schwimmtechniken <input type="radio"/>	Kopfsprung vom Startsockel <input type="radio"/>	Rücken schwimmen <input type="radio"/>	Strecken tauchen 15m <input type="radio"/>	Kopfsprung vom 3m-Brett <input type="radio"/>	3 Schwimmtechniken je 25 m, ohne Pause <input type="radio"/>	Transport schwimmen <input type="radio"/>
Leichtathletik	60m Lauf <input type="radio"/>	Weitsprung <input type="radio"/>	Hochsprung <input type="radio"/>	Schlagball oder Vortextwurf Kugelstoßen <input type="radio"/>	60m Lauf <input type="radio"/>	Weitsprung <input type="radio"/>	Hochsprung <input type="radio"/>	Schlagball oder Vortextwurf Kugelstoßen <input type="radio"/>	60m Lauf <input type="radio"/>	Weitsprung <input type="radio"/>	Hochsprung <input type="radio"/>	Schlagball oder Vortextwurf Kugelstoßen <input type="radio"/>
Geräteturnen	Boden: Wechselschritt rechts und links <input type="radio"/>	Reck: Stütz Felgausschwung <input type="radio"/>	Kasten Hockwende <input type="radio"/>	Boden Rolle vorwärts <input type="radio"/>	Boden Rolle vorwärts - Strecksprung - Rolle rückwärts <input type="radio"/>	Reck Felgausschwung <input type="radio"/>	Sprung Hocke über den brusthohen Kasten <input type="radio"/>	Ringe Sturzhang 10 Sekunden halten <input type="radio"/>	Boden Rad oder Handstand <input type="radio"/>	Reck Felg- oder Mühlenschwung <input type="radio"/>	Kasten Hocke über den Kasten <input type="radio"/>	Klettern: Seil oder Kletterstange <input type="radio"/>
Ausdauer	Laufen 8 Minuten <input type="radio"/>	Dauer schwimmen: 10 Minuten <input type="radio"/>	Rad fahren: 30 Minuten <input type="radio"/>	Wandern oder Langlaufen <input type="radio"/>	Laufen 12 Minuten <input type="radio"/>	Dauer schwimmen 15 Minuten <input type="radio"/>	Rad fahren 45 Minuten <input type="radio"/>	Wandern oder Langlauf <input type="radio"/>	Laufen 20 Minuten <input type="radio"/>	Dauer schwimmen: 25 Minuten <input type="radio"/>	Rad fahren: 60 Minuten <input type="radio"/>	Wandern oder Langlaufen <input type="radio"/>
Ball	Zielwurf <input type="radio"/>	Slalomdribbeln <input type="radio"/>	Werfen Fangen <input type="radio"/>	Werfen Drehen Fangen <input type="radio"/>	Zielwurf <input type="radio"/>	Slalom dribbling <input type="radio"/>	Werfen - Fangen Einhändiger Wurf <input type="radio"/>	Werfen - Fangen <input type="radio"/>	Zielwurf <input type="radio"/>	Slalomdribbeln mit Torschuss <input type="radio"/>	Werfen Fangen <input type="radio"/>	Werfen Fangen <input type="radio"/>
Koordination	Seilspringen: 10 Wiederholungen <input type="radio"/>	Hopserlauf ca 9m vorwärts <input type="radio"/>	Balancieren <input type="radio"/>	Rhythmuslauf <input type="radio"/>	Seilspringen 15 Wiederholungen beidbeinig <input type="radio"/>	Hopserlauf Ca.9 m rückwärts <input type="radio"/>	Gleichgewicht verkehrte Langbank <input type="radio"/>	Rhythmuslauf Reifereihe aus 8 Reifen. <input type="radio"/>	Seilspringen <input type="radio"/>	Rhythmuslauf <input type="radio"/>	Balancieren <input type="radio"/>	Rhythmuslauf mit Reifenbahn <input type="radio"/>



## „Drei aus Vier“



### Was bedeutet 3 aus 4?

„Drei aus Vier“ ist ein Schulsportabzeichen für 10 – 14 Jährige. Es besteht aus drei Kategorien: Gold, Silber und Bronze. **Jüngere oder ältere** Schülerinnen und Schüler, können das Schulsportabzeichen **noch nicht oder nicht mehr** erwerben.

### Was ist zur Erreichung des Abzeichens zu tun?

Für das Schulsportabzeichen müssen in sämtlichen Disziplinen (Schwimmen, Leichtathletik, Geräteturnen, Ausdauer, Ball und Koordination) je drei der vier angegebenen Übungen gezeigt bzw. je drei der vier Limits erreicht werden. Als bestanden gilt eine sichere Grobform.

### In welchem Zeitraum müssen die Übungen gezeigt bzw. die Limits erbracht werden?

Die Leistungsabnahme muss innerhalb der 5. bis 8. Schulstufe erfolgen.

Das bedeutet, dass Leistungen aus der 5. Schulstufe bis in die 8. Schulstufe „mitgenommen“ werden können.

### Wann gibt es Bronze, Silber und Gold?

Über die Kategorie entscheidet die leichtest bestandene Sparte.

Beispiel: 1 Sparte Gold. 4 Sparten Silber und 1 Sparte Bronze berechtigt zum Abzeichen in Bronze.

### Wer kann dieses Abzeichen abnehmen?

Abnahmeberechtigt sind Lehrerinnen und Lehrer, die Bewegung und Sport an einer öffentlichen Schule oder einer Schule mit Öffentlichkeitsrecht unterrichten.

### Wie sind die Ergebnisse zu melden?

Die Zahl der abgelegten Bronze-, Silber- bzw. Goldabzeichen sind von Prüfungsberechtigten an die Bildungsdirektion (Mail: [andreas.hausberger@bildung-stmk.gv.at](mailto:andreas.hausberger@bildung-stmk.gv.at)) zu schicken. Die Urkunden können selbst ausgedruckt werden <https://www.bildung-stmk.gv.at/unterricht/sport/schulsportabzeichen.html>. Preis je Medaille: 2 €

### Müssen die Leistungsstufen hintereinander abgelegt werden?

Nein. Talentierte Jugendliche können gleich das Silber- oder Goldabzeichen ablegen.

## ERFORDERLICHE MINDESTLEISTUNGEN - Bronze

	<b>Schwimmen</b>	<b>Leichtathletik</b>	<b>Gerätturnen</b>	<b>Ausdauer</b>	<b>Ball</b>	<b>Koordination</b>
<b>Bronze</b>	<u><b>Auftauchen eines Gegenstandes</b></u> aus dem Sprung Wassertiefe ca. 2 m	<u><b>60 m Lauf</b></u> Mädchen: 11 sec Burschen: 10,60 sec	<u><b>Boden:</b></u> Wechselschritt rechts und links	<u><b>Laufen</b></u> 8 Minuten	<u><b>Zielwurf:</b></u> Mit beliebigem Ball aus ca. 7 m Entfernung das Basketballbrett bei 10 Versuchen mind. 7 mal mittels Kernwurf treffen.	<u><b>Seilspringen:</b></u> 10 Wiederholungen
	<u><b>Freistil</b></u> 50 m	<u><b>Weitsprung</b></u> Mädchen: 3,10 m Burschen: 3,40 m	<u><b>Reck:</b></u> Stütz Felgabschwung (schulterhohes Reck)	<u><b>Dauerschwimmen:</b></u> 10 Minuten	<u><b>Slalomdribbeln mit beliebigem Ball:</b></u> 9 m mit Hand (prellen) oder Fuß (führen) um 5 Richtungsbojen	<u><b>Hopserlauf</b></u> ca. 9 m vorwärts
	<u><b>Tauchen</b></u> 10 m	<u><b>Hochsprung</b></u> 1 m	<u><b>Kasten</b></u> (brusthoch) Hockwende (Rheuterbrett)	<u><b>Rad fahren:</b></u> 30 Minuten	<u><b>Werfen – Fangen:</b></u> Mit einer Hand aus 3 m mit beliebigem Ball gegen die Wand werfen und beidhändig vor dem Körper fangen. (5 mal hintereinander)	<u><b>Balancieren:</b></u> Über 1 verkehrte Langbank vorwärts und rückwärts gehen
	<u><b>Rückenschwimmen:</b></u> 25 m	<u><b>Schlagball- od. Vortexwurf</b></u> Mädchen: 15 m Burschen: 20 m oder <u><b>Kugelstoß</b></u> Mädchen: 3 kg Burschen: 4 kg 5 m	<u><b>Boden</b></u> Rolle vorwärts	<u><b>Wandern</b></u> 2 Stunden oder <u><b>Langlaufen</b></u> 20 Minuten	<u><b>Werfen – Drehen - Fangen</b></u> Einen beliebigen Ball hochwerfen, eine ganze Drehung und den Ball mit beiden Händen fangen. (3 von 5 Versuchen)	<u><b>Rhythmuslauf:</b></u> Reifenreihe aus 8 Reifen: Durchlaufen mit zwei Kontakten (links - rechts oder rechts -links) pro Reifen

## ERFORDERLICHE MINDESTLEISTUNGEN – Silber

	<b>Schwimmen</b>	<b>Leichtathletik</b>	<b>Gerätturnen</b>	<b>Ausdauer</b>	<b>Ball</b>	<b>Koordination</b>
<b>Silber</b>	<p><b><u>Tauchen</u></b> 10 m Streckentauchen und <b><u>Auftauchen eines Gegenstandes</u></b> aus dem Schwimmbecken Wassertiefe jeweils ca. 2 m</p>	<p><b><u>60m Lauf</u></b> Mädchen: 10,20 sec Burschen: 9,60 sec</p>	<p><b><u>Boden</u></b> Rolle vorwärts – Strecksprung - Rolle rückwärts</p>	<p><b><u>Laufen</u></b> 12 Minuten</p>	<p><b><u>Zielwurf</u></b> Mit beliebigem Ball aus ca. 10 m Entfernung das Basketballbrett mittels Kernwurf bei 10 Versuchen mind. 7 mal treffen</p>	<p><b><u>Seilspringen.</u></b> 15 Wiederholungen beidbeinig</p>
	<p><b><u>2 Schwimmtechniken:</u></b> 50 m in der ersten und 25 m in einer zweiten Schwimmtechnik ohne Pause schwimmen</p>	<p><b><u>Weitsprung:</u></b> Mädchen: 3,60 m Burschen: 3,80 m</p>	<p><b><u>Reck</u></b> Felgaufschwung</p>	<p><b><u>Dauerschwimmen</u></b> 15 Minuten</p>	<p><b><u>Slalomdribbling</u></b> Je 9 mal mit der linken und der rechten Hand (prellen) oder mit dem linken und rechtem Fuß (führen) einen Basketball oder Fußball um 5 Richtungsbojen führen</p>	<p><b><u>Hopserlauf</u></b> ca. 9 m rückwärts</p>
	<p><b><u>Kopfsprung</u></b> vom Startsockel</p>	<p><b><u>Hochsprung:</u></b> Mädchen: 1,10 m Burschen: 1,20 m</p>	<p><b><u>Sprung:</u></b> Hocke über den brusthohen Kasten - quer (Rheuterbrett)</p>	<p><b><u>Rad fahren:</u></b> 45 Minuten</p>	<p><b><u>Werfen – Fangen</u></b> Einhändiger Wurf : 5 mal links und 5 mal rechts mit einem beliebigem Ball aus 3 m 5 mal gegen die Wand werfen (Kernwurf) und beidhändig vor dem Körper fangen.</p>	<p><b><u>Balancieren:</u></b> über verkehrte Langbank gehen, dabei ein Handgerät (z.B. Ball) mind. 4 mal über Kopf hoch werfen</p>
	<p><b><u>Rückenschwimmen</u></b> 25 m ohne Armtätigkeit</p>	<p><b><u>Schlagball- od. Vortexwurf:</u></b> Mädchen: 24 m Burschen: 30 m oder <b><u>Kugelstoß:</u></b> Mädchen: 3 kg Burschen: 4 kg 6 m</p>	<p><b><u>Ringe:</u></b> Sturzhang 10 Sekunden halten (Kerze)</p>	<p><b><u>Wandern</u></b> 3 Stunden oder <b><u>Langlauf</u></b> 30 Minuten</p>	<p><b><u>Werfen - Fangen</u></b> Beliebigen Ball hochwerfen und im Sitzen mit beiden Händen fangen 3 mal bei 5 Versuchen</p>	<p><b><u>Rhythmuslauf:</u></b> Reifenreihe aus 8 Reifen: Durchlaufen mit drei Kontakten pro Reifen</p>

## ERFORDERLICHE MINDESTLEISTUNGEN - Gold

	Schwimmen	Leichtathletik	Gerätturnen	Ausdauer	Ball	Koordination
<b>Gold</b>	<u><b>Streckentauchen</b></u> 15 m	<u><b>60 m Lauf:</b></u> Mädchen: 9,50 sec Burschen: 9,00 sec	<u><b>Boden:</b></u> Rad oder Handstand-abrollen	<u><b>Laufen:</b></u> 20 Minuten	<u><b>Zielwurf:</b></u> Mit einem Basketball aus 6 Würfeln 3 mal in den Basketballkorb treffen (beliebiger Abstand)	<u><b>Seilspringen:</b></u> 10 Wiederholungen einbeinig rechts, 10 Wiederholungen einbeinig links, 10 Wiederholungen beidbeinig (alles ohne Unterbrechung)
	<u><b>Kopfsprung</b></u> vom 3 m-Brett	<u><b>Weitsprung:</b></u> Mädchen: 3,90 m Burschen: 4,10 m	<u><b>Reck:</b></u> Felgumschwung oder Mühlumschwung	<u><b>Dauerschwimmen:</b></u> 25 Minuten	<u><b>Slalomdribbling mit Torschuss</b></u> Je 9 m einen Handball mit linker und rechter Hand prellen oder einen Fußball mit linkem und rechtem Fuß um 5 Richtungsbojen führen mit abschließendem Torschuss/Torwurf	<u><b>Rhythmuslauf:</b></u> 3 mal Anfersen – 3 mal Skipping – 3 mal Anfersen – 3 mal Skipping, usw. mindestens 20 m
	<u><b>3 verschiedenen Schwimmtechniken</b></u> Je 25 m, ohne Pause	<u><b>Hochsprung:</b></u> Mädchen: 1,20 m Burschen: 1,30 m	<u><b>Sprung:</b></u> Hocke über den schulterhohen Kasten	<u><b>Rad fahren:</b></u> 1 Stunde	<u><b>Werfen – Fangen:</b></u> Je 5 mal hintereinander einen beliebigen Ball von einer Matte aus mind. 5 m mit linker und rechter Hand gegen die Wand werfen und mit beiden Händen auf der Matte wieder fangen.	<u><b>Balancieren:</b></u> Verkehrte Langbank auf Gymnastikstäben: 1 Länge vorwärts und rückwärts gehen
	<u><b>Transportschwimmen</b></u> 25 m einen Partner ziehen	<u><b>Schlagball- od. Vortexwurf:</b></u> Mädchen: 30 m Burschen: 40 m oder <u><b>Kugelstoß</b></u> Mädchen: 3 kg Burschen: 4 kg 8 m	<u><b>Klettern:</b></u> Seil oder Kletterstange ganz hinauf klettern	<u><b>Wandern</b></u> 4 Stunden oder <u><b>Langlaufen</b></u> 45 Minuten	<u><b>Werfen – Fangen:</b></u> Mit rechter und linker Hand (Kernwurf) gegen die Wand werfen und beidhändig im Sprung fangen. Wurfentfernung: 5 m Beliebiger Ball Je 5 Wiederholungen	<u><b>Rhythmuslaufen:</b></u> Reifenreihe aus 8 Reifen: 1. Reifen ein Kontakt, 2. Reifen zwei Kontakte, 3. Reifen 1 Kontakt, usw.

# Wertungsblatt (Schwimmen und Leichtathletik)

Klasse: \_\_\_\_\_ Schule: \_\_\_\_\_ Anzahl der Schüler\*innen: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Nr.	Name	Schwimmen Übungen Bronze				Schwimmen Übungen Silber				Schwimmen Übungen Gold				Leichtathletik Übungen Bronze				Leichtathletik Übungen Silber				Leichtathletik Übungen Gold			
		Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
		Auftauchen Gegenstand	Freistil 50m	Tauchen 10m	Rückenschwimmen 25	Tauchen 10m + Gegenstand	50m 1 Technik + 25m 2. Technik	Kopfsprung Sockel	Rückenschwimmen 25m ohne Arme	Tauchen 15m	Kopfsprung 3m	3x25m in 3 Techniken	Transportschwimmen 25m	60m (unter 10,6)	Weitsprung > 3,4m	Hochsprung 1m	Schlagball 20m od. Kugel 5m	60m (unter 9,6)	Weitsprung > 3,8m	Hochsprung 1,2m	Schlagball 30m od. Kugel 6m	60m (unter 9s)	Weitsprung > 4,1m	Hochsprung 1,3m	Schlagball 40m od. Kugel 8m



# Wertungsblatt (Geräteturnen und Ausdauer)

Klasse:

Schule:

Anzahl der Schüler\*innen:

Datum:

Nr.	Name	Geräteturnen Übungen Bronze				Geräteturnen Übungen Silber				Geräteturnen Übungen Gold				Ausdauer Übungen Bronze				Ausdauer Übungen Silber				Ausdauer Übungen Gold			
		Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
		Boden: Wechselschritt re oder li	Reck: Stütz + Felgabschwung	Kasten: Hockwende mit Rheuterbrett	Boden: Rolle vorwärts	Boden: Rolle vw + Streckesprung + Rolle rw	Reck: Felgaufschwung	Kasten: Hocke über den Querkasten	Ringe: Sturzhang 10sec. In Kerze	Boden: Rad oder Handstand abrollen	Reck: Felgumschwung oder Mühlumschwung	Kasten: Hocke über Längskasten	Klettern: Seil oder Kletterstange nach oben	Laufen 8min	Dauerschwimmen 10min	Rad fahren 30min	Wandern 2h oder Langlaufen 20min	Laufen 12min	Dauerschwimmen 15min	Rad fahren 45 min	Wandern 3h oder Langlauf 30 min	Laufen 20min	Dauerschwimmen 25min	Rad fahren 1h	Wandern 4h oder Langlaufen 45min



# Wertungsblatt (Ball und Koordination)

Klasse: \_\_\_\_\_ Schule: \_\_\_\_\_ Anzahl der Schüler\*innen: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Nr.	Name	Ball Übungen Bronze				Ball Übungen Silber				Ball Übungen Gold				Koordination Übungen Bronze				Koordination Übungen Silber				Koordination Übungen Gold			
		Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4	Ü1	Ü2	Ü3	Ü4
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									



Zielwurf: 7m auf Brett 7 aus 10  
 Slalom: Hand oder Fuß 9m mit 5 Hütchen/Stangen  
 Werfen – Fangen: 3m 5 mal beidhändig fangen  
 Werfen – Drehen – Fangen: 3 von 5 (Drehung fangen)  
 Zielwurf: 10m auf Brett 7 aus 10  
 Slalom: 9mal li oder re prellen dribbeln durch  
 Werfen-Fangen: 5li 5re gegen Wand und fangen 3m  
 Werfen-Fangen: hochwerfen und 3 aus 5 im Sitzen fangen  
 Zielwurf: 6 Würfe 3x in den Korb  
 Slalom: Dribbling 9x mit Torwurf oder Torschuss  
 Werfen-Fangen: Matte 5m / 5re und 5 li Fangen  
 Werfen: 5m / 5re und 5li den Wurf im Sprung fangen  
 Seilspringen 10x  
 Hopslerlauf 9m vorwärts  
 Balancieren: verkehrte Langbank vv und rw.  
 Rhythmuslauf: 8 Reifen mit 2 Kontakten  
 15x Seilspringen  
 Hopslerlauf 9m rückwärts  
 Balancieren: Bank verkehrt Ball 4x werfen und fangen  
 Rhythmuslauf: 8 Reifen mit 3 Kontakten  
 Seil: 10 re/ 10 li und 10 beidbeinig ohne Pause  
 Rhythmus: 3 Anfersen, 3 Skipping auf 20m  
 Balancieren: Bank auf Stäben vor und zurück  
 Rhythmuslauf: ein /zwei Kontakte abwechselnd