



Abteilung

Sehat – e – jismani

Inhalt:

- Sport Eid
 - Übersicht Disziplinen
 - Checkliste Leichtathletik
 - Sportregeln
 - sonstiges
-

Der Spielerinnen

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

کھلاڑیوں کا عہدہ: ہم اقرار کرتی ہیں کہ کھیل کے دوران نظم و ضبط اور ایثار سے کام لیں گی اور مخالف کھلاڑیوں کو نقصان پہنچانے سے گریز کریں گی، ہم کسی قسم کا جھگڑا اور جسمانی نقصان پہنچانے کی کوشش نہیں کریں گی ریفری کا فیصلہ ماننا فرض ہے اور نہ ماننے کی صورت میں ترقیتی کمیٹی کا فیصلہ آخری اور حتمی ہوگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ

Eid der Spielerinnen: Wir versichern feierlich, dass wir uns während der Sportwettbewerbe diszipliniert und selbstlos verhalten werden. Wir werden uns davor in Acht nehmen, Gegenspielerinnen Schaden zuzufügen. Wir werden darum bemüht sein, keine Art von Streit zu führen und keine Körperverletzungen zuzufügen. Es ist Pflicht, die Entscheidung der Schiedsrichterin anzuerkennen. Ist dies nicht der Fall, so wird die Entscheidung des Tarbiyyati-Komitees endgültig und bindend sein. InshaAllah

Der Schiedsrichterinnen

ریفریز کا عہدہ: میں وعدہ کرتی ہوں کہ میں اپنی ذمہ داریوں کو پوری ایمانداری کے ساتھ ادا کروں گی۔ فیصلہ کرتے وقت میں سچائی اور غیر جانبداری سے کام لوں گی۔ ہر حال میں اعلیٰ اخلاق کا مظاہرہ کروں گی۔ انشاء اللہ تعالیٰ

Eid Der Schiedsrichterinnen: Ich verspreche, dass ich meine Verantwortung mit äußerster Aufrichtigkeit erfüllen werde. Entscheidungen werde ich ehrlich und unparteiisch treffen. In jedem Fall werde ich stets vorzügliches Moralverhalten zeigen. InshaAllah.

Übersicht Disziplinen 2017

Mayar	Leichtathletik	Einzelspiele	Mannschaftsspiele	Zusatzwettbewerb
Lajna A (15-30 J)	100m Rennen, Seilspringen, Staffellauf, Zielwurf	Badminton	Volleyball, Basketball	Schwimmen
Lajna B (31-50 J)	100m Rennen, Seilspringen, Staffellauf, Zielwurf	Badminton	Volleyball, Basketball	Schwimmen
Lajna C (ab 51 J)	50m schnelles Gehen, Zielwurf, Reise nach Jerusalem	Badminton	Volleyball	Schwimmen

Mayar	Leichtathletik	Einzelspiele	Mannschaftsspiele	Zusatzwettbewerb
Nasirat Soim (7-9 J)	50m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernislauf	-	Brennball	Schwimmen
Nasirat Doim (10-12 J)	50m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernislauf Staffellauf	-	Brennball, Völkerball	Schwimmen
Nasirat Awwal (13-14 J)	50m Rennen, Seilspringen, Zielwurf, Hindernislauf Staffellauf	-	Brennball, Basketball	Schwimmen

Funspiele: Dreibeinlauf, Sackhüpfen, Tauziehen, Geschicklichkeitslauf, Weitwurf, Weitsprung
(Funspiele sollen nur angeboten werden wenn die Zeit es zulässt. Die Teilnahme ist offen. Für diese Spiele werden nur Urkunden ausgegeben.)

*blau markierte Wettbewerbe = diese Wettbewerbe werden beim nationalen Maryam Siddiqi Tournament 2017 angeboten

Checkliste Leichtathletik

- Strecke abmessen, Start-und End Linie festlegen, markieren
- bei zweifach abrennen: um einen Gegenstand herumlaufen dann zurück
- Ggf. auch Bahnen markieren, Gegenstände die behindern wegräumen
- Schiedsrichter ernennen für
 - Listenüberprüfung , Aufstellen (eine best. Person/Team)
 - Aufteilen in Gruppen, wenn aufgrund einer hohen Anzahl nicht alle zusammen laufen können
 - Startpfeiff
 - Achten auf Linienüberschreitung (vorzeitiges Loslaufen)
 - Stoppuhr Zeit messen (je Teilnehmerin eine Assistentin)
 - Aufschreiben der Platzierten

Rennen

50m/100m Rennen: Gerannt wird vom Start aus erst nach dem Pfeiff bis zum Ziel. Rennt eine Teilnehmerin vor dem Startpfeiff los, so wird der Pfeiff und das Rennen abgebrochen und wiederholt. Vor dem Start ist zu beachten, dass die Füße die Markierung der Startlinie nicht berühren. Berührt eine trotz des ermahnen der Schiedsrichterin die Startlinie, so wird das Rennen nicht gezählt bzw. wird disqualifiziert.

Es muss auf genügend Seitenabstand des Nachbars geachtet werden. Versperrt eine Teilnehmerin ihre Nachbarin absichtlich den Weg, so wird diese ebenfalls disqualifiziert. Gewonnen hat diejenige, die am schnellsten das Ziel erreicht.

50 Meter Schnelles Gehen: schnell Gehen, nicht Rennen! Es darf unter keinen Umständen gerannt werden. Konsequenz: Disqualifikation!

Sackhüpfen

- Nur Säcke aus Stoff (optimal wäre es, einheitliche Säcke vorzubereiten)
- Nicht rennen, nur hüpfen, sonst wird es als Foul gesehen
- Eine Schiedsrichterin sollte mitlaufen

Seilspringen (auf der Stelle)

- eigenes Seil mitbringen
- jede Lajna hat ihr eigenes Seil. Sie soll auf der Stelle so lange ununterbrochen Seilspringen wie möglich.
- alle Lajna beginnen gleichzeitig, also nach einem Startpfeiff.
- verfängt man sich oder ist außer Atem und kann nicht mehr ununterbrochen weiterspringen, so ist man ausgeschieden.
- Die Springtechnik darf während des Springens geändert werden.
- Bei den drei letzten Teilnehmerinnen kommt es im Wettbewerb zu folgenden finalen Regeln:
 - die Lajna, die zuerst aufgibt, ist Dritte
 - die Lajna, die als zweites aufgibt, ist Zweite und
 - die, die am längsten Seil springt, ist Erste.

Mehrere Schiedsrichter sollten hier zur besseren Beobachtung eingesetzt werden.

Zielwurf

- Es darf nur einzeln geworfen und bewertet werden. Es ist unzulässig zu dritt zu werfen.
- **Punktebewertung : nach maximal runter geworfenen Dosen**
 - **Dosen Pyramide= 10 Dosen (4 dann 3 dann 2 dann 1): auf einer myargerechten Höhe bzw. der teilzunehmenden Nasirat /Lajnat (Kopfhöhe wäre optimal oder siehe unten).**
 - 3 Würfe, bei Übertritt der Abwurflinie ist es ein Fehlversuch, keine Wiederholung!
 - Abstand der Abwurflinie abmessen markieren.
- Abstand der Dosenbelegung vom Boden bis zur Unterlage (Kasten) sollte ungefähr wie folgt betragen
 - **Nasirat Myare Soim:** 1,00-1,30 m und Abstand zur Abwurflinie 3m
 - **Nasirat Myare Doim/Awal:** 1,30-1,50 m und Abstand zur Abwurflinie 4m
 - **Lajna B und C:** 1,50-1,70 m und Abstand zur Abwurflinie 5-6m (A,B)

Sportregeln



Tauziehen

Je eine Mannschaft zieht an einem Ende des Taus. Sieger ist, wer die gegnerische Mannschaft über die Mittellinie zieht. Eine Mannschaft besteht aus 6 Spielerinnen.

Markierungen

Das Seil darf keine Knoten und andere Haltegriffe für die Hände haben. 5 Bänder oder Seilmarkierungen müssen wie folgt angebracht sein: a) eine Mittellinie in der Mitte des Spielfeldes auf dem Boden b) ein rotes Band in der Mitte des Seiles c) ein rotes Band in der Mitte des Seiles d) je ein weißes Band 4 m von der Mittelmarkierung entfernt e) je ein farbiges Band 5 m von der Mittelmarkierung entfernt.

Keine Teilnehmerin darf das Seil innerhalb der durch die äußeren farbigen Bänder begrenzten Längen anfassen. Zu Beginn eines jeden Zuges ergreift die erste Teilnehmerin das Seil so nahe wie möglich an der äußeren farbigen Markierung.

Ziehpositionen

Von Beginn an muss das Seil straff sein. Jede Tauzieherin hält das Seil mit beiden bloßen Händen mit gewöhnlichem Griff, d.h. die Handflächen beider Hände zeigen nach oben und das Seil liegt zwischen dem Körper und dem Unterarm. Jeder andere Griff, der das freie Spiel des Seiles behindert, ist Klemmen. In das Seil dürfen keine Schlingen oder Knoten gemacht und nicht über irgendeinen Teil des Körpers einer Tauzieherin geklemmt werden. Wenn das Seil über sich selbst verschränkt wird, bedeutet dies eine Schlinge. Die Füße werden vom Knie aus vorwärts gestreckt. Die Tauzieher befinden sich zu jeder Zeit in Zugposition. Außer dem Ankermann (letzter Mann) darf keine weiterer Tauzieherin in aufrechter Haltung am Seil ziehen oder dieses gar hochhalten.

Griff des Ankermannes (letzter Mann)

Beim Ankermann läuft das Seil zwischen Körper und Oberarm, quer über den Rücken und über die

Schulter von hinten nach vorne. Das übrige Seil läuft unter das Achselhöhle in Richtung hinten, das Seilende hängt lose. Der Ankermann greift dann das Seil, wobei er beide Arme nach vorne ausstreckt.

Start

Die Schiedsrichterin gibt folgende Kommandos und Sichtzeichen.

--> **"Seil auf"**. Gleichzeitig streckt sie ihre Arme waagrecht nach vorne aus. Das Seil läuft wie in der Regel 7 und 8 festgelegt, die Füße stehen flach auf dem Boden.

--> **"pannen"**. Gleichzeitig hebt die Schiedsrichterin beide Arme über den Kopf. Das Seil muss so gespannt sein, das es völlig straff ist. Jede Tauzieherin kann nun mit dem Absatz ein Loch in den Boden schlagen.

--> **"Fertig"**. Gleichzeitig zeigen beide Handflächen eine angemessene Zeit nach vorne.

Danach folgt das Kommando: --> **"Pull"** Gleichzeitig schlägt der Schiedsrichter beide Arme nach unten.

Gewinn

Ein Pull ist gewonnen, wenn einer der beiden weißen Markierungen des Seiles über die Mittellinie gezogen wurde.

Regelübertretungen während des Kampfes

- Irgendein anderer Teil des Körpers außer den Füßen berührt den Boden. (Stützen mit den Händen ist verboten)
- Absichtliches Stützen oder Aufsitzen auf einem Fuß oder einem anderen Körperteil, d.h. weder darf ein Bein unter den Körper geschlagen werden, um darauf zu sitzen, noch darf ein Tauzieher auf dem Fuß eines anderen sitzen.
- Nicht sofortige Rückkehr in die Zieh Position nach einem Ausgleiten
- Fußlöcher machen, bevor das Kommando "pannen" gegeben wurde.

Staffellauf

➤ Ein Team besteht aus vier Spielerinnen, gerannt wird hin und zurück.

➤ Nasirat Soim Strecke 50m, Nasirat Doim und Nasirat Awwal Strecke 100m.

Fällt die Staffel, so wird diese aufgehoben und das Rennen fortgeführt. Das (Los)Rennen ohne Staffel ist nicht erlaubt.

Hindernislauf

Ein Team besteht aus 4 Teilnehmerinnen. Jeweils eine Schiedsrichterin sollte die Teilnehmerinnen begleiten um alles genau zu leiten und zu betrachten.

Je 5 Stationen

Nasirat Soim/Doim/Awwal

Station 1

- Über ein Hindernis springen

Station 2

- Fünf Liegestützen

Station 3

- Unter ein Hindernis hindurch krabbeln

Station 4

- Auf ein Hindernis balancieren

Station 5

- Wieder über ein Hindernis springen

Abschluss: TigerWalk (vier-Bein-Lauf): auf allen Vieren d.h beide Handflächen und Füße berühren den Boden und laufen somit bis zum Ziel. Danach zur nächsten Teilnehmerin laufen und diese

abklatschen, damit diese von Station 1 ihren Lauf beginnen kann.

Brennball

Für das Spiel Brennball werden **8 Spielerinnen** benötigt, ein Ball und ein Feld, das ca. **30x30 m** groß ist (je nach Platzverfügung). Das Spiel dauert insgesamt **10 Minuten**, d.h. nach 5 Min. findet ein Seitenwechsel statt (Bei Gleichstand= 2 Min. Verlängerung).

Das Brennballfeld wird mit Hütchen begrenzt, welches die Stopps sind (Alternative: Matten o.ä.; Achten sie drauf, dass aus Sicherheitsgründen die Stopps nicht rutschen sollten). Es sollte eine Startlinie und eine Ziellinie markiert werden. Nach allen 10-15m sollte ein Stopp sein. In der Mitte des Feldes wird ein Kasten (umgedreht) gelegt, welches der „Brennkorb“ ist (Abbildung 1) (Alternative: Hula Hoop Reifen). Vor dem Spiel wird ausgelost, welche Mannschaft als erstes im äußeren oder im inneren Spielfeld positioniert ist. Das Spiel wird folgendermaßen gespielt: Die Spielerinnen der 1.Mannschaft befinden sich innerhalb des Spielfeldes, d.h. sie sind die Ballfänger und Spielerinnen der 2.Mannschaft sind außerhalb des Spielfeldes (Abbildung 2). Sie sind die Werfer und Läufer. Das heißt, dass eine Spielerin der 2. Mannschaft den Ball in das Feld wirft und versucht einen Stopp zu erreichen bevor der Ball in dem „Brennkorb“ landet. Die Spielerinnen der 1.Mannschaft müssen den Ball so schnell wie möglich fangen und der „Brennerin“, die vor dem Spielbeginn festgelegt wurde zu spielen, sodass sie den Ball in den „Brennkorb“ legen kann. Erreicht eine Spielerin der 2.Mannschaft keinen Stopp ist sie „verbrannt“ (Abbildung 3) und muss somit zurück zum Start und stellt sich hinten an. Wenn eine Spielerin eine Runde mit Stopps gemacht hat bekommt die Mannschaft einen Punkt. Eine Runde ohne Stopps wird mit drei Punkten belohnt.

Fehler ist es, wenn...

- _ ...der Ball nach hinten geworfen wird – Ball wird wiederholt.
- _ ...der „Brenner“ den „Brennkorb“ verlässt (nach einer 3. Ermahnung bekommt die gegnerische Mannschaft einen Punkt).
- _ ...der Ball direkt außerhalb der Begrenzung fliegt, ohne mindestens einmal aufzukommen – Ball wird wiederholt. Ziel ist es so viele Runden wie möglich zu laufen. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der Zeit mehr Punkte erzielt hat.

Sonstiges: Das Spiel muss beendet werden, wenn eine Mannschaft, die sich außerhalb des Spielfeldes befindet aber keinen Werfer/Läufer mehr hat.

Völkerball

Spielfeld, Spielzubehör und Mitspieler:

Das Spielfeld besteht aus zwei quadratischen Feldern mit je neun Metern Seitenlänge. In der Turnhalle kann hierfür das Volleyballfeld genutzt werden, das dieselben Maße besitzt. Benötigt wird außerdem ein Völkerball, wahlweise auch ein Gymnastikball oder Volleyball. Wichtig bei kleineren Spielerinnen ist, dass der Ball nicht zu hart ist. Beim Völkerball besteht eine Mannschaft aus einer Spielführerin, dem sogenannten Sandmann und 5 Feldspielerinnen -> 6.

Die Spieldauer wird vor Spielbeginn festgelegt.

Ziel des Spiels:

Gewinner beim Völkerball ist diejenige Mannschaft, die nach der vereinbarten Zeit noch die meisten Teammitglieder im Feld hat. Gelingt es einer Mannschaft vor Ablauf der Spielzeit alle gegnerischen Spieler abzuwerfen, hat dieses Team automatisch gewonnen.

Grundregeln beim Völkerball:

Der linke Sandmann, der außerhalb des gegnerischen Feldes steht (bei Nutzung des Volleyballfeldes hinter der Grundlinie), eröffnet das Spiel. Bevor es richtig losgehen kann, muss der Ball aber drei Mal über die gegnerische Seite geworfen werden. Erst dann darf versucht werden, einen Spieler zu treffen. Jede Mannschaft versucht mit dem Spielball die Spieler des gegnerischen Teams zu treffen und so abzuwerfen. Der getroffene Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf als Außenspieler hinter oder neben dem gegnerischen Feld versuchen von dort gegnerische Spieler abzuwerfen. Die Spieler im Feld versuchen durch direktes Fangen des Balls in die Rolle des Werfers zu kommen. Der Völkerball-Spielführer, Sandmann, kommt ins Feld, wenn kein Spieler mehr im Feld ist. Er darf drei Mal getroffen werden, hat somit drei Leben. Es gilt übrigens nicht als Treffer, wenn der Ball vor dem Spieler die Erde berührt. Der Ball ist nur "scharf", wenn er direkt aus der Luft gefangen wird. Auch Treffer am Kopf gelten aus Sicherheitsgründen nicht als Treffer. Wenn ein Spieler mit dem Ball in den Händen über die Grenzen des Spielfeldes tritt, so erhält die andere Mannschaft den Ball. Die abgeworfenen Spieler dürfen nicht nur beim Sandmann, sondern auch an den rechten und linken Außenseiten des Spielfeldes stehen. So wird das Spiel noch schneller und der Druck auf die Feldspieler steigt.

Geschicklichkeitslauf

Ein Team besteht aus 4 Teilnehmerinnen. Jeweils eine Schiedsrichterin sollte die Teilnehmerinnen begleiten um alles genau zu leiten und zu betrachten. Es gibt insgesamt 5 Stationen, die jede Teilnehmerin absolvieren muss. Diese Stationen können frei entschieden werden.

Beispiel Ablauf

Station 1

o Sackhüpfen

Station 2

o Zielwurf, Teilnehmerin muss die Dosen auch wieder aufbauen, bevor sie zur nächsten Station läuft (mit 6 Dosen, werfen bis alle Dosen umgeworfen sind)

Station 3

o Rückwärtsgehen mit einem Buch auf den Kopf und ausgestreckten Armen

Station 4

o Komplet um ein Hütchen (oder eine Sache) herum laufen, dabei einen Ball prellen

Station 5

o In ganz kleinen Schritten, Fuß an Fuß, ganz langsam laufen

Abschluss

o Die Knoten eines Seils oder Dupattas öffnen (Für jede der vier Teilnehmerinnen sollte ein Seil oder Dupatta mit 10 Knoten vorbereitet sein).

Danach zur nächsten Teilnehmerin laufen und diese abklatschen, damit diese von Station 1 ihren Lauf beginnen kann.

weitere Beispielstationen

o Einbeinhüpfen

o Faden in eine Nadel einfädeln

o Vorwärtsgehen mit einem Buch auf den Kopf und ausgestreckten Armen

o Seitlich hüpfen

o Einen Becher Wasser zweimal von rechts und zweimal von links in daneben stehende leere Becher füllen

o Beim Laufen immer wieder einen Luftballon mit den Händen nach oben schlagen

Weitwurf

Bitte erst ca. 15 Minuten aufwärmen. Der Ball (es eignet sich ein Tennisball) wird nach einem Anlauf, dessen Länge nicht vorgeschrieben ist, mit dem ausgestreckten Arm an der Abwurflinie geworfen. Wenn die sieben Zentimeter breite Abwurflinie berührt oder überschritten wird, ist der Wurf ungültig. Es wird der Punkt des Aufpralls auf den Platz von einer Schiedsrichterin mittels Blick festgestellt und von Hilfsrichtern gemessen sowie notiert. Wenn die Zeit und Anzahl der Teilnehmerinnen es zulassen, können bis zu 3 Würfe pro Teilnehmerin zugelassen werden. Dabei wird der beste Wurf gewertet.

Weitsprung

Bitte bieten sie Weitsprung nur an, wenn ein geeigneter Platz dafür vorhanden ist, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist.

Die Länge eines Anlaufs sollte möglichst 30–40 Meter betragen. Der Anlauf kann aus dem Hochstart oder Tiefstart begonnen werden. Absprung erfolgt an der Sprungmarkierung. Fällt die Teilnehmerin nach hinten oder auf das Gesäß, so verliert sie an gemessener Weite, da der der Sprungmarkierung am nächsten liegende Abdruck für die Weitemessung herangezogen wird.

Sportregeln: BVBS



Basketball:

Spielfeld, Spieler und Mannschaften

Das Spielfeld sollte zwischen 26 und 28 m lang und 14 und 15 m breit sein. Die Freiwurflinie kann in etwa 4,80 m bzw. 5,80 m Entfernung von der Endlinie mit Klebeband markiert werden. Eine Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus 5 Spielern/innen. Bei jeder Spielunterbrechung ist ein Spielerwechsel durch den Coach/Trainer möglich.

Schiedsrichter, Anschreiber und Zeitnehmer

Zwei Schiedsrichter leiten das Spiel. Zu Beginn des Spiels startet der Zeitnehmer die Uhr mit dem Ballkontakt beim Sprungball (s. unten). Sie wird bei jedem Pfiff gestoppt und beim ersten Ballkontakt eines Spieles wieder in Gang gesetzt. Das Spiel endet mit dem Signal des Zeitnehmers. Der Anschreiber notiert Korberfolge und Fouls der Spieler auf dem Spielberichtsbogen.

Spielzeit und Punktwertung

Ein Spiel dauert 2 x 10 Minuten (gestoppte Zeit), Viertelpause 2 Minuten, Halbzeitpause: 5 oder 10 Minuten. Ein Feldkorb zählt 2 Punkte, ein Korb jenseits der 6,25 m Linie zählt 3 Punkte, ein erfolgreicher Freiwurf zählt 1 Punkt. Bei Punktgleichstand wird das Spiel um 5 Minuten verlängert und zwar so oft bis es einen Sieger gibt. Jeder Mannschaft stehen in der ersten Halbzeit zwei Auszeiten und in zweiten Halbzeit drei Auszeiten von einer Minute zu.

Einwurf nach einem Korb oder nach einer Regelübertretung

Nach einem Korb bringt ein Spieler der Gegenmannschaft den Ball von der Endlinie erneut ins Spiel. Ausball: Der Ball ist im „Aus“, wenn er außerhalb der Grenzl意思en, oder auf diese gelangt und sich nicht mehr in der Luft befindet. 3-Sekunden-Regel: Wenn der Ball im Besitz der eigenen Mannschaft ist, darf man sich im Korbraum nur 3 Sekunden aufhalten. **Strafe:** Der Ball wird durch die gegnerische Mannschaft von außerhalb des Spielfeldes nahe dem Ort der Regelübertretung eingeworfen.

Sprungball bei Spielbeginn

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis. Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch. Der Ball darf nicht gefangen werden, sondern wird von einem oder beiden Springern in der Luft getippt.

Beginn der weiteren Viertel / Halteball

Die Mannschaft, die beim Eröffnungssprungball keine Ballkontrolle erlangt hat, bekommt bei der nächsten Gelegenheit den Einwurf. Das kann dann entweder eine Halteballsituation sein, (d. h., Spieler gegnerischer Mannschaften halten die Hände so fest am Ball, dass kein Spieler in Ballbesitz kommen kann) oder aber der Beginn des nächsten Viertels. Die Mannschaften erhalten abwechselnd einen Einwurf von der Stelle, die der Halteballsituation am nächsten liegt bzw. bei Beginn des Viertels an der Mittellinie gegenüber des Anschreibetisches. Dies wird durch den Einwurfanzeiger am Anschreibetisch angezeigt. Das ist ein Pfeil der in Richtung des Korbs zeigt, auf den die Mannschaft spielt, die das Recht auf den nächsten Einwurf hat. #

Spielen des Balles

Der Ball wird nur mit den Händen gespielt. Es ist nicht erlaubt mit dem Ball in der Hand zu laufen (Schrittfehler), man kann mit einer Hand dribbeln, oder den „Sternschritt“ ausführen. Nach Beendigung eines Dribblings darf man nur noch 2x mit den Füßen den Boden berühren, und nicht erneut dribbeln (Doppeldribbling). Bei Fehlern erhält die Gegenmannschaft den Ball zum Einwurf.

Foulregeln

Technische Fouls: regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselspielers oder Trainers; z. B.: - Beschimpfen von Gegenspielern und Schiedsrichtern - Missachten von Schiedsrichterermahnungen

Persönliche Fouls:

Spielerfoul aufgrund eines aktiven Kontakts mit einem Gegner, wobei dieser Kontakt nicht nur zufällig ist, sondern hätte vermieden werden können. Immer der für den Körperkontakt Hauptverantwortliche begeht das Foul.

Strafen: Der Ball wird durch die Mannschaft, deren Spieler gefoult wurde, von außerhalb in Höhe der Stelle des Fouls eingeworfen. Nach vier Fouls in einer Viertelzeit werden alle weiteren Fouls mit 2 Freiwürfen bestraft.

1. Verteidigerfouls:

1. Festhalten, Stoßen, Bein stellen
2. Sperren durch ausgestreckte Arme, Knie, Ellbogen usw.
3. Der Verteidiger läuft dem Angreifer in seine Bahn (schneidet den Laufweg) und kann nicht rechtzeitig eine Verteidigungsstellung einnehmen. Hier trägt der Verteidiger die Hauptverantwortung für den Körperkontakt, denn er hat einen Platz in der Bahn des laufenden Angreifers eingenommen, so dass Rempeln und Stoßen nicht mehr zu vermeiden war.

Faustregel: Der Verteidiger trägt die Verantwortung für den Kontakt, wenn der Angreifer beim Durchbruch mit Kopf und Schulter bereits am Verteidiger vorbei ist.

Merke: Sei immer zwischen Angreifer und Korb, denn wer zuerst steht, begeht kein Foul!

4. Der Verteidiger versucht beim Dribbeln, Pass oder Wurf zu stören und berührt den Angreifer.

Ausnahme: Der Verteidiger berührt die Hand des Angreifers, wenn diese noch am Ball ist, dann gehört die Hand zum Ball.

5. Der Verteidiger ist so nahe bei seinem Gegner, so dass dieser in seinen Körperbewegungen (z. B. Ballfangen) behindert wird.

Strafe: Hat ein Spieler 5 Fouls, wird er mit Ausschluss vom Spiel bestraft.

2. Angreiferfouls:

1. Auflaufen auf einen rechtzeitig in der Laufbahn stehenden Verteidiger (vgl. oben), Festhalten, Stoßen

usw.

2. Der Angreifer dribbelt zwischen einen nicht ausreichend großen Raum zwischen zwei Verteidigern, so dass es zu einem Körperkontakt kommt.

3. Der Angreifer hält sich sehr nahe bei seinem Gegenspieler auf, nicht um den Ball zu spielen sondern um den Verteidiger in seinen Körperbewegungen (z. B. regelgerecht zu verteidigen) zu behindern.

Strafen bei Fouls in Wurfaktionen: Korbwurf war ohne Erfolg: 2 Freiwürfe bzw. 3-Punkte-Wurf auch ein dritter Freiwurf Korbwurf war erfolgreich: Treffer zählt und es gibt zusätzlich einen Freiwurf

Volleyball

Spieelfeld: Das Volleyballfeld ist 18m lang und 9m breit. Die Höhe des Netzes beträgt 2,24m und wird in der Mitte des Netzes gemessen. Das Netz selbst ist 1m breit und 10m lang.

Aufstellung der Schiedsrichterinnen: Die erste Schiedsrichterin steht oder sitzt auf einem Schiedsrichterstuhl seitlich des Netzes. Ihr Sichtfeld muss sich ungefähr 50cm über dem Netz befinden. Die zweite Schiedsrichterin steht an der gegenüberliegenden Seite des Netzes. Es befindet sich an jeder Seitenlinie des Spielfeldes eine Linienschiedsrichterin, d. h. es werden mindestens zwei Linienschiedsrichterinnen benötigt. Die Schreiberin schreibt die Punkte auf; sie sitzt/steht unmittelbar neben der ersten Schiedsrichterin.

Handzeichen der Schiedsrichterin: 1. Bewilligung des Aufschlags : ein seitlich ausgestreckter Arm wird in Aufschlagrichtung vor den Körper geführt und dabei abgewickelt. 2. Aufschlagende Mannschaft: unmittelbar nach Erzielen eines Punktes weist ein seitlich ausgestreckter Arm in die Richtung der als nächstes aufschlagende Mannschaft. Erst danach wird die Art des Fehlers angezeigt.

Mannschaften Eine Mannschaft besteht aus sechs Spielern (+zwei Ersatzspieler).

Regeln Rotationsregel: Erobert eine Mannschaft Aufschlagrecht, so rotieren ihre Spieler um eine Position im Uhrzeigersinn. Diese Position beim Aufschlagrecht dieses erneut zurück erobert.

Aufschlag und Spielweise: Begeht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, erhält die andere Mannschaft sowohl einen Punkt als auch das Aufschlagrecht. Ihre Spieler wechseln die Position gemäß der Rotationsfolge, Aufschläger ist dann der Spieler, welcher nach der Rotation auf der Position 1 steht. Es wird in einem Satz so lange gespielt, bis eine Mannschaft 15 Punkte erreicht hat. Für den Satzgewinn muss sie jedoch zwei Punkte mehr haben als der Gegner. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt.

Fehler: Als Fehler und damit Punkt für den Gegner gelten u.a. folgende Ereignisse:

- der Ball fällt ins Aus, ohne dass die gegnerische Mannschaft ihn berührt.
- eine Mannschaft berührt den Ball mehr als drei mal hintereinander (Ausnahme: Block)
- ein Spieler berührt den Ball zweimal direkt hintereinander (Ausnahme: nach dem Block darf derselbe Spieler denn ersten Ballkontakt durchführen)
- ein Spieler hält den Ball fest, statt ihn zu schlagen.
- ein Spieler berührt das Netz, während er den Ball spielt.
- der Ball berührt eine Person oder einen Gegenstand im Aus.
- Positionfehler: Eine Mannschaft muss zu Beginn jedes Aufschlags gemäß der Rotationsfolge aufgestellt sein
- außerdem ist es den Spielern nicht gestattet vor der Ausführung des Aufschlags über die Seitenlinie hinaus das Spielfeld zu verlassen, da dies auch als Positionsfehler gewertet wird.
- bestimmte Eingriffe im gegnerischen Spielbereich bzw. Behinderung des Gegners.
- das Blocken des gegnerischen Aufschlags bzw. das direkte Zurückspielen des Aufschlags zum Gegner, wenn sich der Ball in der Vorderzone vollständig über der Netzoberkante befindet.

- der aufschlagende Spieler benötigt mehr als 8 Sekunden oder übertritt im Moment des Schlages die Grundlinie.

Sonstige Änderungen: Berührt bei Überquerung des Netzes ein aufgeschlagener Ball die Netzkante, so gilt dies nicht mehr als Fehler. Außerdem darf der Ball mit dem gesamten Körper berührt werden.

Badminton

Regeln beim Aufschlag:

- der Aufschlag muss bei einer eigenen geraden Punktzahl von rechts ausgeführt werden, bei eigener ungeraden Punktzahl von links.
- der Aufschlag wird im Badminton von unten und in die diagonal liegenden Feldhälfte ausgeführt. Das Aufschlagrecht wechselt bei einem Fehler des Aufschlagenden.

Regelungen beim Aufschlag in der Doppeldisziplin:

- im Doppel besitzt jedes Team ein Aufschlagrecht.
- das Aufschlagrecht wechselt zum gegnerischen Doppel, sobald der erste Fehler erfolgt ist.
- Grundlage für die Reihenfolge der Aufschlagenden ist der „Vierzyklus“: Das Aufschlagrecht
- wechselt während eines Satzes in folgender Reihenfolge zwischen den Spielerinnen:
 - erster Aufschläger Team A bei null für beide (beginnt im rechten Aufschlagfeld)
 - Fehler Aufschläger Team A
 - Partner des ersten Rückschlägers Team B (Aufschlag von links)
 - Fehler Rückschläger Team B
 - Partner des ersten Aufschlägers Team A (Aufschlag von links)
 - Fehler Aufschläger Team A
 - erster Rückschläger Team B (Aufschlag von rechts)

Punktgewinn Aufschläger:

- gewinnt die Aufschlagende Partei den Ballwechsel, so schlägt der Aufschläger weiter
- auf. Sie wechselt in das andere Aufschlagfeld und schlägt von dort auf.
 - Bei mehreren Punktgewinnen wechselt die Aufschlägerin also immer – wie bei der
- traditionelle Zählweise – zwischen dem rechten und linken Aufschlagfeld.

Achtung: Der Punktgewinn nach eigenem Aufschlag ist die einzige Situation, nach der es zum Positionswechsel der Partner kommt.

Zählweise:

- in Badminton werden über zwei Gewinnsätze gespielt, je Satz bis 21 Punkten.
- ein Satz kann nur mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen werden bzw. beim Erreichen des 30. Punktes. Bei 29 für beide führt der nächste Punkt zum Satzgewinn. (Knappstes Satzergebnis: 30:29)
- **Seitenwechsel dritter Satz:** In einem dritten Satz sind beim erstmaligen Erreichen des Punktstandes 11 die Spielfeldseiten zu wechseln.

Es ist ein Fehler:

- wenn die Servierende beim Aufschlag den Ball verfehlt.
- wenn irgendein anderes Objekt außer dem Ball das Netz berührt.
- wenn eine Spielerin den Federball zweimal in Folge berührt.
- wenn das Service nicht korrekt ist.
- wenn der Ball während des Spiels außerhalb des Feldes landet.
- wenn durch das Netz oder unter dem Netz gespielt wird.
- vom Spieler nicht auf seiner Seite des Feldes getroffen wird.

Wichtig: Ein Ball, der die Netzkante berührt, befindet sich weiter im Spiel, wenn er dabei das Netz überquert. (Lucky Point)

Schwimmen:

Zusatzwettbewerb Schwimmen:

Es wird ein Zusatzwettbewerb angeboten, welches an einem anderen Tag in einem geeigneten Hallenbad von den Sekretärinnen Sehat-e-Jismani mit Hilfe der Sadraan organisiert werden soll. An diesem Wettbewerb dürfen alle Lajna und Nasirat zusätzlich teilnehmen. Dieser Wettbewerb kann bereits ab drei Teilnehmerinnen stattfinden. Sie können diesen Wettbewerb an einem beliebigen Tag organisieren. Es zählt jedoch trotzdem zu den Wettbewerben des Sport – Ijtemas und es werden den Gewinnerinnen Preise verliehen. Dieser Wettbewerb kann zum Beispiel an einem angebotenen Frauenschwimmtag im Hallenbad in einem bestimmten Bereich oder - bei mehreren Teilnehmerinnen - als kurze Unterbrechung des Frauenschwimmens oder zu Beginn stattfinden (kündigen Sie den Wettbewerb vorher beim Hallenbad an). Alle Lajna und Nasirat sollten motiviert werden am Frauenschwimmen teilzunehmen. Falls in Ihrer Nähe kein Frauenschwimmen angeboten wird, nehmen Sie Kontakt mit den Schwimmbädern, Bäderbetrieben und Schwimmschulen sowie der Stadt auf. Möge Allah Ihr Bemühungen segnen. Amin.

Schwimmwettbewerb

Bitte achten Sie auch bei diesem Wettbewerb auf pardahgerechte Schwimmkleidung. Legen Sie die Strecke entsprechend der vorhandenen Schwimmhalle und nach Rücksprache der Wettbewerbsteilnehmerinnen fest. Der Schwimmwettbewerb beginnt von der Startlinie und ist bis zum Ziel fortzusetzen. Erst nach dem Pfiff dürfen die Schwimmerinnen los schwimmen. Die Schwimmerin, die zeitlich am schnellsten das Ziel erreicht, hat gewonnen. Die Schwimmtechnik kann von jeder Schwimmerin gewählt werden. Das Schwimmen darf jedoch nicht unterbrochen werden. Die Schwimmer dürfen sich gegenseitig nicht behindern, daher ist auf genügend Seitenabstand des Partners zu achten. Die Zeit wird bei jeder Teilnehmerin gestoppt.

Sonstiges



Teilnahme:

Jede Lajna und Nasirat darf sich in zwei Leichtathletik Disziplinen und in einem Mannschaftsspiel eintragen. Es müssen nicht alle Wettbewerbe durchgeführt werden. Richten Sie sich bitte nach der Nachfrage und Ihren Möglichkeiten.

Zeitraum

Die Sportijtemas sollten von März bis Mai 2017 veranstaltet sein. Der von Ihnen festgelegte Termin und der Programmablauf sollte rechtzeitig an sej@lajna.de gesendet werden.

Sportuniform:

Pardahgerechte Kleidung ist Pflicht, um an den Sportwettbewerben teilzunehmen, d.h. ein lockeres, undurchsichtiges, mindestens knielanges Oberteil mit mindestens ellbogenlangen Ärmeln und eine lockere, undurchsichtige, knöchellange Hose. Tragen sie in den Hallen hallengerechte Sportschuhe mit heller Sohle. Das Oberteil muss weiß sein, die Hose darf weiß oder schwarz sein.

Bitte beachten Sie die Farben des Dupattas, welche zur Uniform gehören:

Nasirat: Myare Soim - Rosa, Myare Doim - Hellblau, Myare Awwal - Hellgrün, **Lajna:** Schwarz