



BSV Future Bern Fünfkampf Saison 23/24

Liebe Freunde des Handballsports

Am Mittwoch, **17. Januar 2024** treffen sich die Junioren in der **Mobilier Arena** in **Gümligen** zum Sponsoren-5-Kampf. Die Spieler leisten damit einen sehr wichtigen Beitrag zur finanziellen Unterstützung ihres Vereins.

Wie funktioniert der Wettbewerb und wie können Sie die Spieler unterstützen? Am **Mittwochabend** von **18:15-19:45 Uhr** werden die Akteure in der **Mobilier Arena** fünf Disziplinen absolvieren und dabei Punkte sammeln.

Der diesjährige Fünfkampf umfasst die untenstehenden 5 Disziplinen. Eine genaue Beschreibung der Disziplinen mit den Bewertungsskalen finden Sie auf der BSV-Homepage.

- Ball über die „Schnur“**
- Torwandwerfen**
- Prellparcours**
- Purzelbaum-Challenge**
- Rumpfbeugen**

Pro Disziplin hat jeder Spieler 5 Punkte auf seinem persönlichen Konto und kann diese auf maximal 10 Punkte erhöhen, je nachdem wie erfolgreich er die Aufgabe löst. Insgesamt kann ein Spieler **maximal 50 Punkte sammeln**.

Sie haben die Möglichkeit, die Spieler mit einem bestimmte **Geldbetrag pro Punkt** oder **mit einem Pauschalbetrag** zu **unterstützen**. Auf dem Spendenblatt oder online, können Sie **Namen, Adresse** und **Betrag** einsetzen und den Zettel wieder jedem jeweiligen Spendensammler aushändigen. Nach dem Anlass erhalten Sie von unserem Sammelpartner „fundoo“ eine **Abrechnung** und einen **Einzahlungsschein**. Sämtliche Einnahmen aus dem 5-Kampf fließen in die **Nachwuchsabteilung** des Vereins.

Während des ganzen Anlasses wird die History Bar geöffnet sein. Wir servieren diverse Snacks sowie Getränke. Für Eltern und Sponsoren gibt es als Merci ein Fingerfood-Apéro. Kommen Sie vorbei und unterstützen Sie unsere Junioren vor Ort.

Besten Dank für Ihre **wertvolle Unterstützung**. Wir würden uns freuen, Sie am Sponsoren-5-Kampf oder an einem Meisterschaftsspiel der verschiedenen Mannschaften begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

BSV Bern AG/ BSV Bern/ BSV Future Bern
Junioren, VR und Vorstand



Disziplin 1: Ball über die „Schnur“

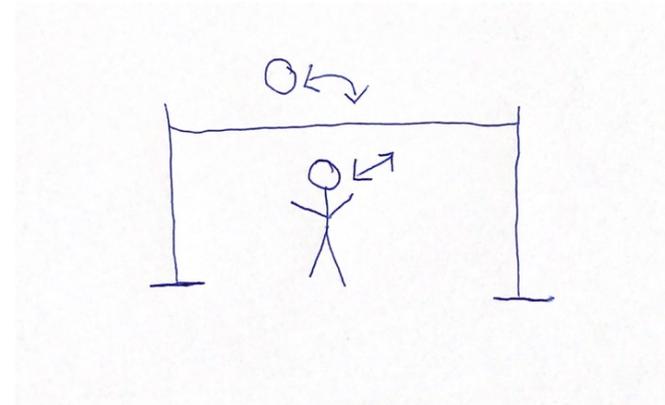
Beschreibung:

Während 60 Sekunden muss der Ball über die Schnur geworfen und auf der anderen Seite wieder gefangen werden. Der Spieler muss dabei unter der Schnur durch auf die andere Seite, um den Ball zu fangen.

Skala:

55-... Pässe	10 Punkte
47-54 Pässe	9 Punkte
40-46 Pässe	8 Punkte
33-39 Pässe	7 Punkte
26-32 Pässe	6 Punkte
...-25 Pässe	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 2: Torwandwerfen



Beschreibung:

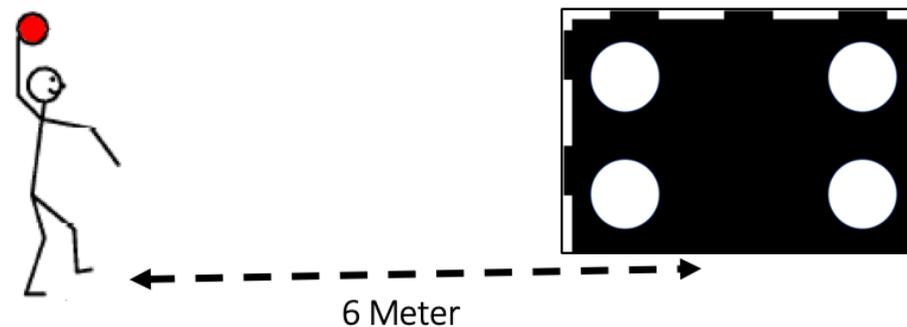
Treffersicherheit ist gefragt!
Der Spieler versucht von der 6-Meter-Linie Handbälle durch die Löcher der Torwand zu schießen.

Pro Spieler gibt es 6 Versuche

Skala:

5-6 Treffer	10 Punkte
4 Treffer	9 Punkte
3 Treffer	8 Punkte
2 Treffer	7 Punkte
1 Treffer	6 Punkte
0 Treffer	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 3: Prellparcours



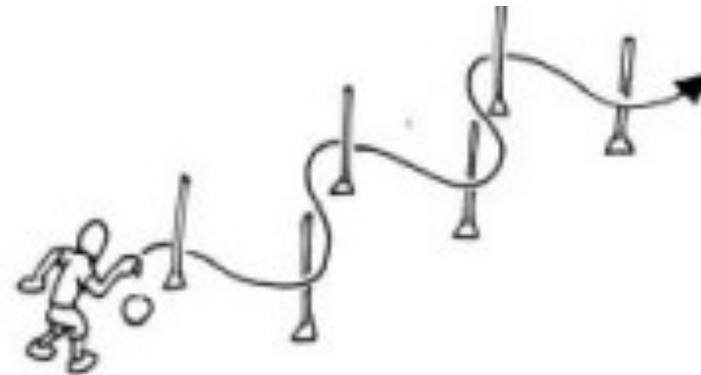
Beschreibung:

Die Spieler absolvieren prellend einen Parcours. Der Ball wird im Slalom um sechs Malstäbe (Hallenbreite) geführt. Während 60 Sekunden muss der Parcours verloren wird er geholt und an der Stelle, wo er verloren wurde, weiter gemacht.

Skala:

>13 Durchgänge	10 Punkte
11-12 Durchgänge	9 Punkte
9-10 Durchgänge	8 Punkte
7-8 Durchgänge	7 Punkte
5-6 Durchgänge	6 Punkte
...- 4 Durchgänge	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 4: Purzelbaum-Challenge



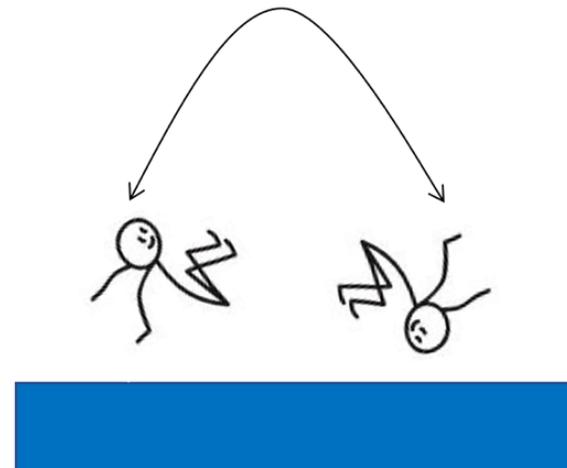
Beschreibung:

Wenn da nur niemandem schlecht wird;) Während 40 Sekunden macht der Spieler auf einer grossen Matte möglichst viele Vor- und/oder Rückwärtspurzelbäume.

Skala:

25-... Purzelbäume	10 Punkte
22-24 Purzelbäume	9 Punkte
19-21 Purzelbäume	8 Punkte
16-18 Purzelbäume	7 Punkte
13-15 Purzelbäume	6 Punkte
10-12 Purzelbäume	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 5: Rumpfbeugen



Beschreibung:

Rückenlage, Beine aufgestellt (Kniegelenk ca. 90° Winkel, Medizinball unter Beinen), Beine möglichst geschlossen. Füße werden fixiert (anderer Spieler hält Füße). In den Händen hält der Spieler einen Handball. Bei jeder Wiederholung muss der Ball den Boden bzw. den haltenden Spieler berühren. Gemessen wird die Anzahl korrekter Sit-Ups in 60 Sekunden. Start liegend, der Ball über dem Kopf.

Skala:

>65 Berührungen	10 Punkte
56-64 Berührungen	9 Punkte
48-55 Berührungen	8 Punkte
40-47 Berührungen	7 Punkte
21-39 Berührungen	6 Punkte
<20 Berührungen	5 Punkte

Skizze:

