

**BSV Bern**  
**Sponsoren - Fünfkampf**  
**Saison 24/25**  
**Inkl. Public Viewing Handball EM !**

Liebe Freunde des Handballsports

Am Mittwoch, **15. Januar 2025** treffen sich alle Spieler von jung bis alt des BSV Bern 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 **17:00-18:45 Uhr** werden die Akteure in der **Mobilier Arena** fünf Disziplinen absolvieren und dabei Punkte sammeln.

Der diesjährige Fünfkampf umfasst die 5 Disziplinen **Seilspringen, Wandpässe, Prellparcours, Rotationsprinzip und Plank-Challenge**. Eine genaue Beschreibung der Disziplinen mit den Bewertungsskalen finden Sie auf der BSV-Homepage.

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.

**Der Event:**

Während auf dem Spielfeld die Vereinsmitglieder auf Punktejagd gehen, wird es für die Sponsoren ein offeriertes Dankes-Apéro, organisiert vom Elternrat des BSV Bern, geben.

Auch dabei sein wird unser Ausrüstungspartner Ballco, welcher sein aktuelles Asics-Sortiment präsentieren und alle wiederum mit guten Konditionen neues Material bestellen können.

**Ab 18:00 Uhr** wird anschliessend der Blick auch auf die Grossbildschirme der Mobilier Arena gelenkt sein: Dann startet die Schweizer Handball Nationalmannschaft in Dänemark in die **Weltmeisterschaft mit dem Spiel gegen Tschechien**. Das Spiel wird Live bis am Ende übertragen.

Die History-Bar wird ab 17:00 Uhr bis nach Spielschluss der Nationalmannschaft mit dem bekannten Getränkesortiment und ab 18:00 mit Wienerli und Kartoffelsalat geöffnet sein.

Freundliche Grüsse  
**BSV Bern**

## Disziplin 1: Seilspringen

### Beschreibung:

Während 45 Sekunden müssen mit einem Springseil möglichst viele Wiederholungen gemacht werden.

<b>Skala:</b>	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	40 - ...	60 - ...
9 Punkte	32 – 39	48 - 59
8 Punkte	24 – 31	36 – 47
7 Punkte	16 – 23	24 – 35
6 Punkte	8 - 15	12 – 23
5 Punkte	....- 7	....- 12

### Skizze:



## Disziplin 2: Wandpässe

### Beschreibung:

Während 45 Sekunden muss ein Handball möglichst oft an die Wand geworfen und wieder gefangen werden. Der Ball darf pro Pass maximal 1x zu Boden fallen.

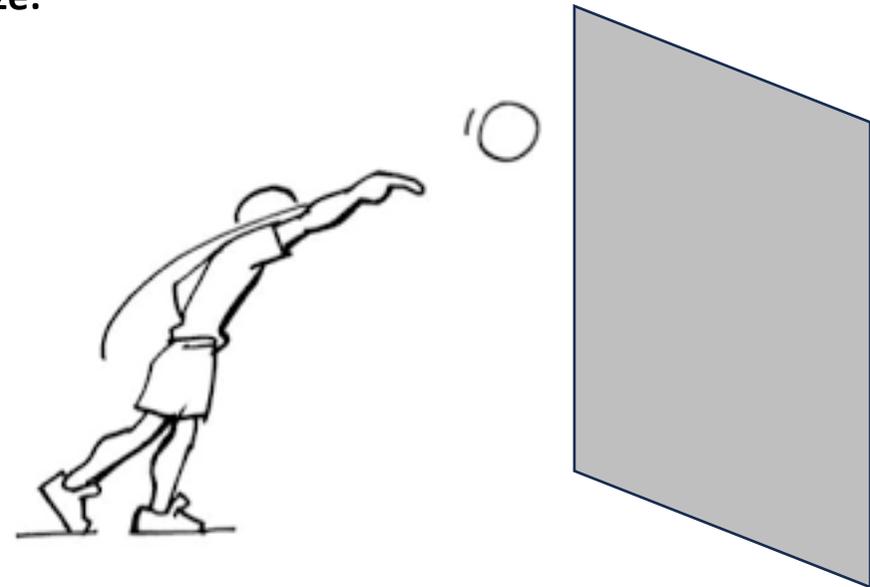
Distanz zu Wand

U13 und U11: mind. 3 Meter

U15 und älter: mind. 5 Meter

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	25 -....	35 - ....
9 Punkte	20 – 34	28 – 34
8 Punkte	15 – 19	21 – 27
7 Punkte	10 – 14	14 – 20
6 Punkte	5 – 9	7 – 13
5 Punkte	... - 5	... - 7

### Skizze:



## Disziplin 3: Prellparcours

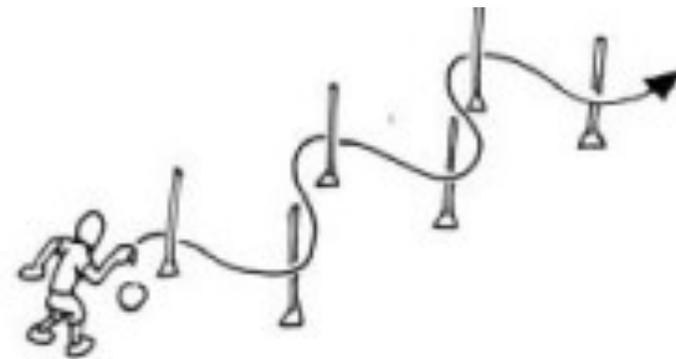
### Beschreibung:

Die Spieler absolvieren prellend einen Parcours. Der Ball wird im Slalom um sechs Malstäbe (Hallenbreite) geführt. Während 60 Sekunden muss der Parcours so oft wie möglich absolviert werden.

Geht der Ball verloren wird er geholt und an der Stelle, wo er verloren wurde, weiter gemacht.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	< 30 Sek	< 20 Sek
9 Punkte	< 35 Sek	< 25 Sek
8 Punkte	< 40 Sek	< 30 Sek
7 Punkte	< 45 Sek	< 35 Sek
6 Punkte	< 50 Sek	< 40 Sek
5 Punkte	> 50 Sek	> 40 Sek

### Skizze:



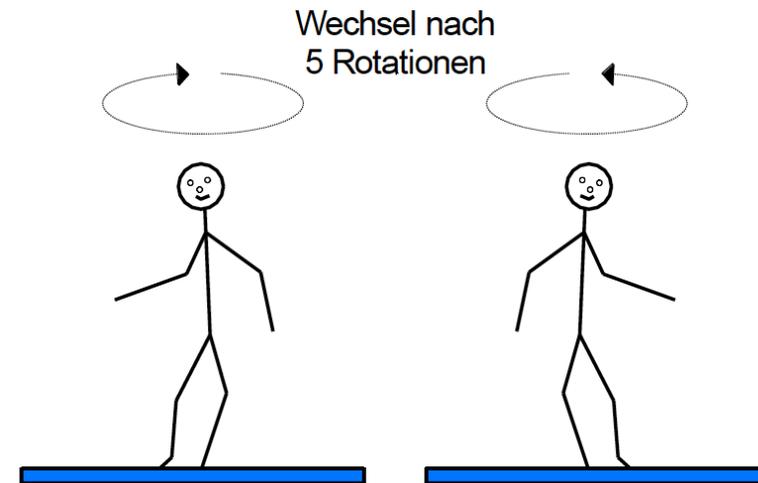
## Disziplin 4: Rotations-Prinzip

### Beschreibung:

Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit sind gefragt!  
Auf einer kleinen Matte stehend sollen während 60 Sekunden möglichst viele Rotationen um die eigene Körperachse gemacht werden. Nach 5 Rotationen muss stets die Drehrichtung gewechselt werden.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	40 - ... Rotationen	50 -... Rotationen
9 Punkte	35 - 39 Rotationen	45 - 49 Rotationen
8 Punkte	30 - 34 Rotationen	40 - 44 Rotationen
7 Punkte	25 - 29 Rotationen	35 - 39 Rotationen
6 Punkte	20 - 24 Rotationen	30 - 34 Rotationen
5 Punkte	...- 29 Rotationen	...- 29 Rotationen

### Skizze:



## Disziplin 5: Plank-Challenge

### Beschreibung:

Rumpfstabilität als Erfolgsfaktor im Handball. Wie lange kann der Plank gehalten werden?

Knie, Hüfte & Kopf dürfen den Boden nicht berühren und das Becken muss stabil in schöner Höhe zwischen Schulter und Fussgelenke sein.

Füsse und Unterarme dürfen nicht abgehoben werden.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	45 -... Sek	70 -... Sek
9 Punkte	40 - 44.9 Sek	60 - 69.9 Sek
8 Punkte	35 - 39.9 Sek	50 - 59.9 Sek
7 Punkte	30- 34.9 Sek	40 - 49.9 Sek
6 Punkte	25 - 29.9 Sek	30 - 39.9 Sek
5 Punkte	... - 19.9 Sek	... - 29.9 Sek

### Skizze:

