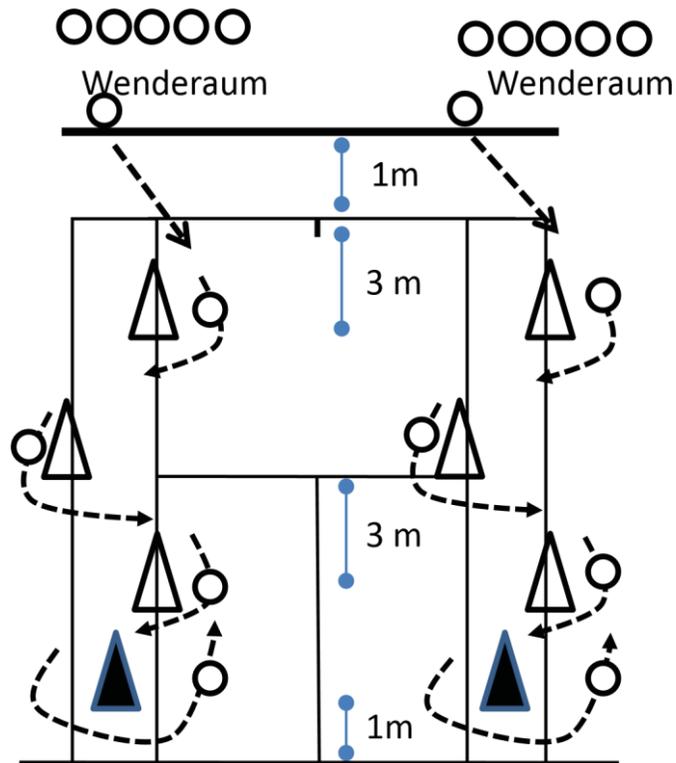


1. Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)

Ball rollen



Materialbedarf

- 1 Tennisball
- 4 Pylonen
- 1 Wenderaummarkierung
- 1 Unihockeyschläger

Aufbau

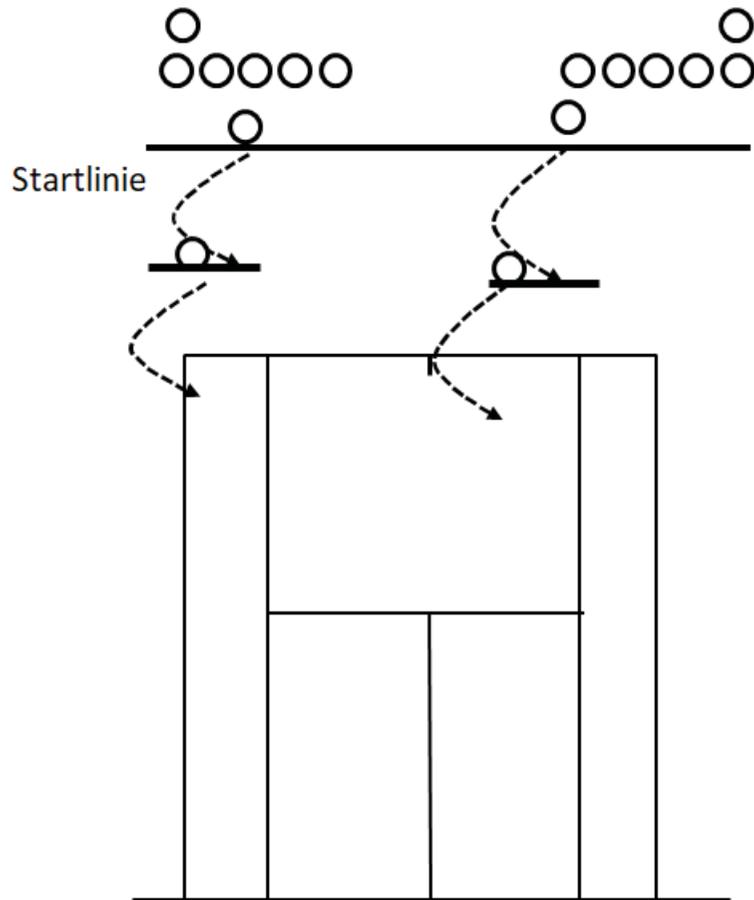
3 m von der Grundlinie in Richtung Aufschlaglinie, auf Höhe der Aufschlaglinie und 3 m vor dem Netz, werden Markierungen (Pylonen oder Slalomstangen) aufgestellt (siehe Skizze). 1 m vor dem Netz steht eine weitere Pylone, die als Wendemarke mit Ball und Schläger umrundet werden muss.

Durchführung

2 Versuche, der beste wird gewertet

Auf das Startkommando rollt der Spieler einen Tennisball, der auf der Grundlinie liegt, mit einem Hockeyschläger auf dem Boden um die Markierungen in Richtung Netz. Am Netz muss eine Pylone (Wendemarke) umrundet werden. Anschließend wird der Ball wieder die gleiche Strecke zurück zur Grundlinie gerollt. Rollt der Ball während des Laufens weg, so muss an dieser Stelle wieder weitergemacht werden, an der der Ball weggerollt ist. usw. Hinter der Grundlinie legt der Spieler den Ball auf den Boden.

2. Sprungtopf



Materialbedarf

- 1 Markierungsstab
- 1 Maßband
- 1 Startlinie

Schluss-Sprung

Aufbau

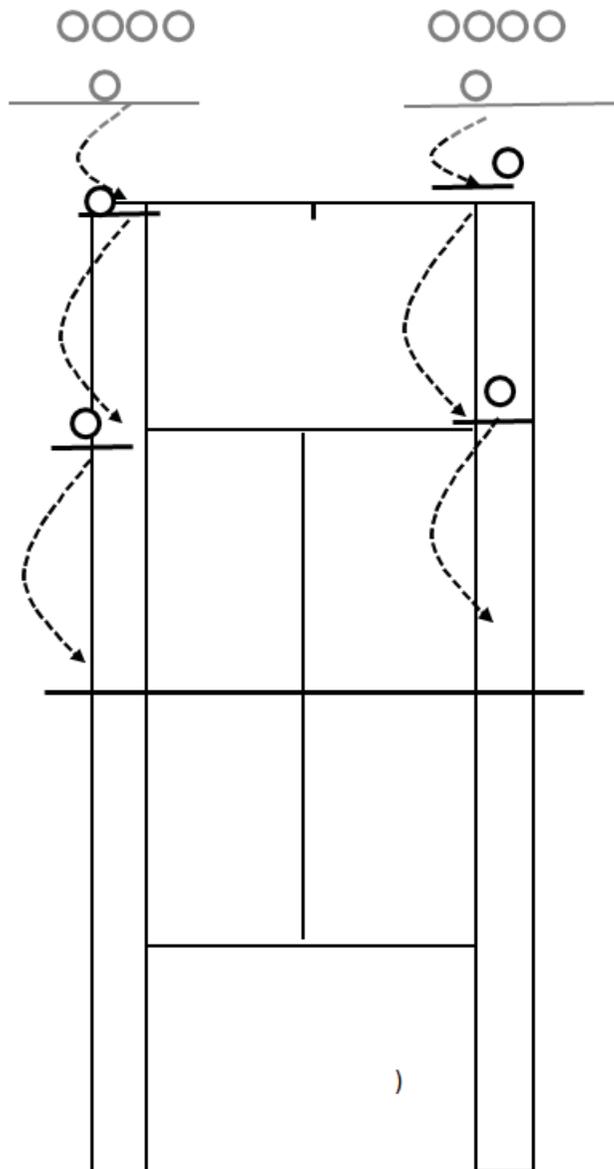
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren und ein Maßband zum Messen.

Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler steht an der Startlinie. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle wird gemessen. Der beste (von 3 Sprüngen) wird gewertet.

3. Wurftopf



Medizinballwurf beidarmig

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie. Dies kann die Doppelauslinie oder auch die Grundlinie sein. Ein Maßband ist erforderlich und soll mit einem 1 Kilogramm schweren Medizinball geworfen werden.

Durchführung

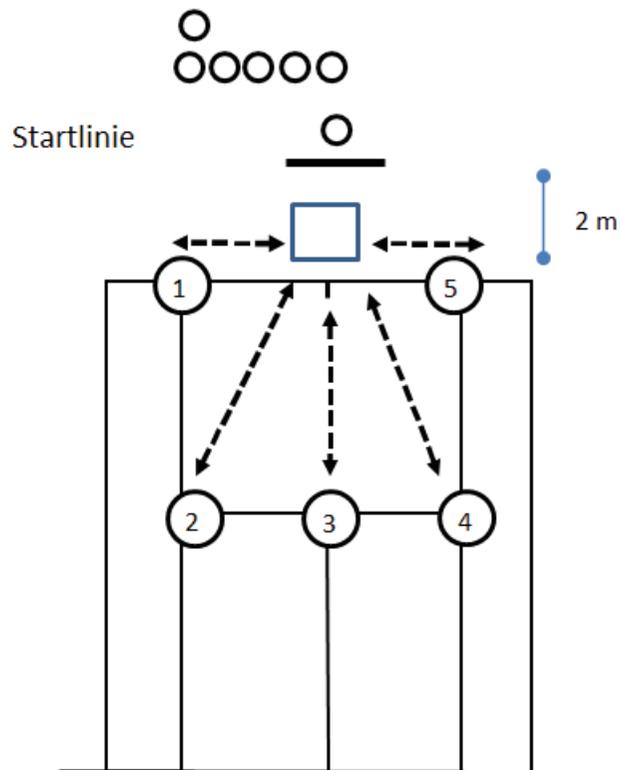
3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler soll den Ball aus der parallelen Grundstellung (beide Füße an der Startlinie) ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf (einwurfartig) so weit wie möglich werfen. Schiedsrichter-Hinweis: Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Wurffeld betreten werden. Der beste (von 3 Würfen) wird gewertet.

Materialbedarf

- 1 Markierungsstab
- 1 Maßband
- 1 Medizinball

4. Lauftopf



Fächerlauf 1

Aufbau

In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten 1 bis 5 Tennisbälle in Ringe gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer

Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Läufer läuft vom Startpunkt aus so schnell wie möglich zum Ring 1, holt den Tennisball und bringt ihn in den Balleimer; danach läuft er zum Ring 2, usw. Nachdem er den Tennisball aus Ring 5 in den Balleimer gebracht hat, wird die Zeit gestoppt.

Materialbedarf

- 1 Startlinie
- 5 Tennisbälle
- 5 Ringe
- 1 Balleimer
- 1 Startlinie
- 1 Stoppuhr