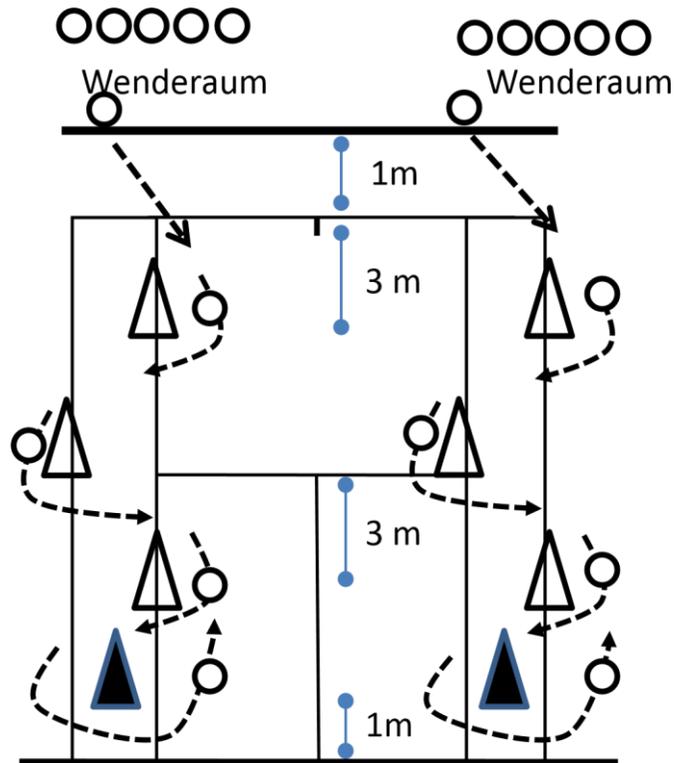


1. Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)

Ball rollen



Materialbedarf

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

Aufbau

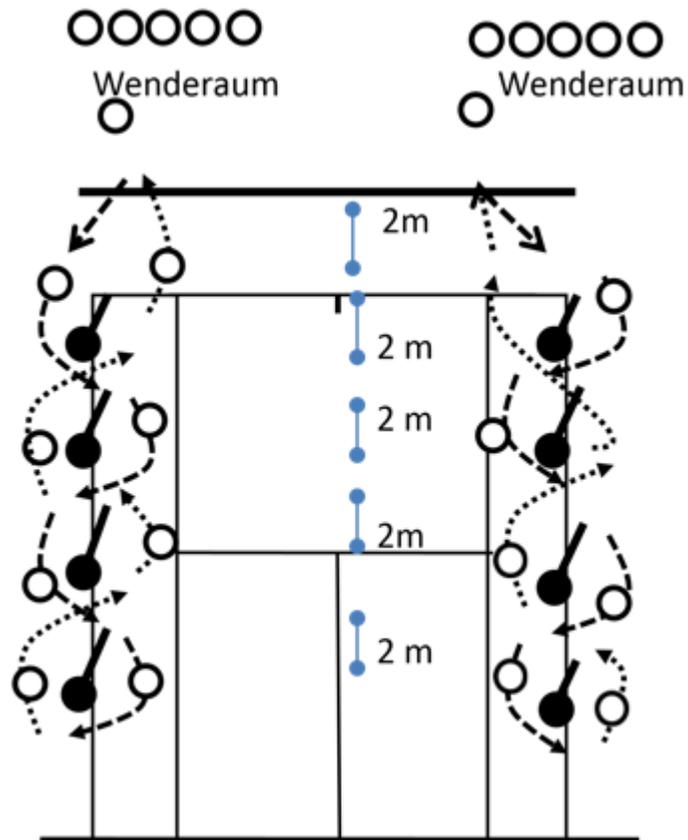
3 m von der Grundlinie in Richtung Aufschlaglinie, auf Höhe der Aufschlaglinie und 3 m vor dem Netz, werden Markierungen (Pylonen oder Slalomstangen) aufgestellt (siehe Skizze). 1 m vor dem Netz steht eine weitere Pylone, die als Wendemarke mit Ball und Schläger umrundet werden muss.

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.

1. Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)



Koordinationslalom

Aufbau

Von der Grundlinie aus Richtung Netz werden im Abstand von 2 m Slalomstangen auf beiden Doppelauslinien aufgestellt (siehe Skizze).

Durchführung

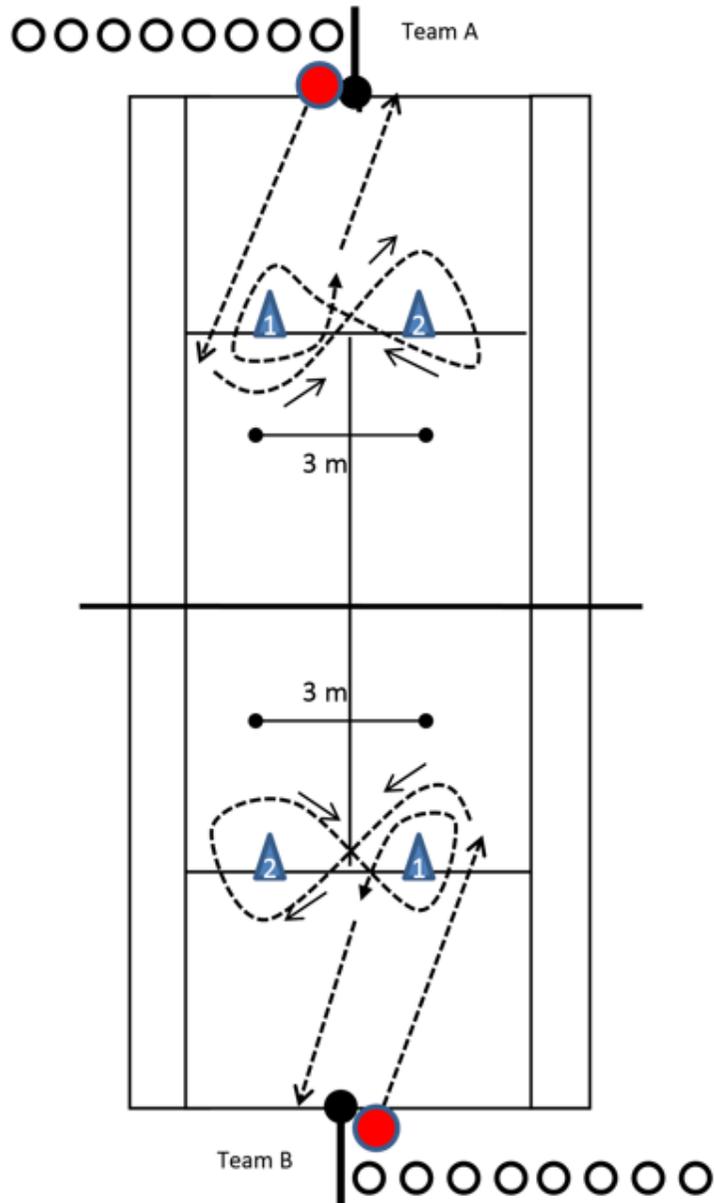
2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler hat einen Tennisschläger und einen Tennisball in der Hand und startet hinter der Grundlinie. Auf das Startkommando muss der Ball mit dem Schläger im Langgriff (Hand muss ganz auf dem Griffband aufliegen) auf den Boden geprellt und dabei durch den Slalom hin- und zurückgelaufen werden. Wird der Ball unterwegs verloren, so muss der Slalomlauf dort fortgesetzt werden, wo der Ball verloren ging. Der Ball darf erst hinter der Grundlinie in die Hand genommen werden. Der Tennisschläger und der Tennisball muss im Wenderaum abgelegt werden. Dabei muss der Tennisball auf der Schlägerbesaitung liegen.

Materialbedarf

- 1 Tennisball
- 1 Tennisschläger
- 4 Slalomstangen
- 1 Wenderaummarkierung

1. Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)



Dribbel Achterlauf

Aufbau

Zwei Pylonen werden auf der Aufschlaglinie im Abstand von 3 m aufgestellt. Eine Start- und Zielstange steht in der Mitte der Grundlinie auf dem Mittelzeichen. Ein Basketball liegt rechts neben der Startstange. (siehe Skizze).

Durchführung

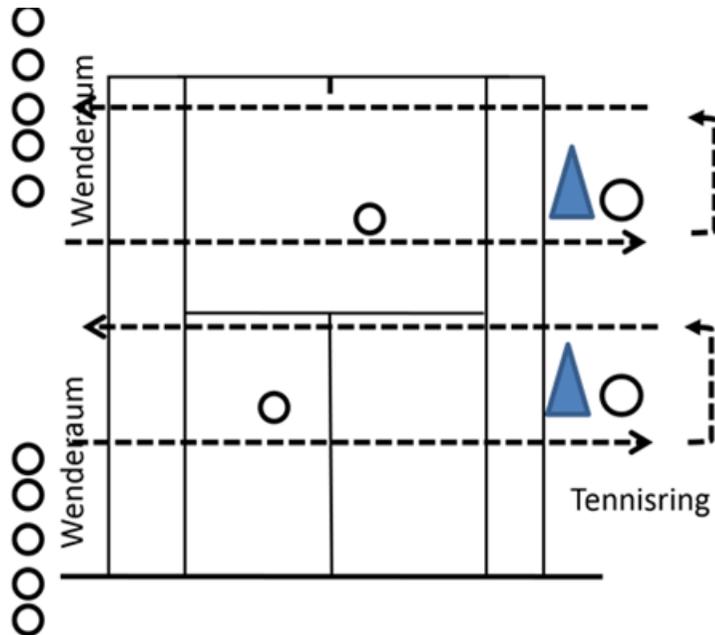
2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler steht hinter dem Basketball. Er nimmt ihn auf und läuft und dribbelt eine querliegende Acht um die beiden Pylonen. Danach läuft und dribbelt er durch die beiden Pylonen zur Start- und Zielstange zurück (links vorbei), an der Zielstange vorbei und legt den Basketball hinter der Zielstange auf dem Boden ab (siehe Skizze). Der Ball darf nicht festgehalten werden beim Dribbling.

Materialbedarf

- 1 Basketball Gr. 5
- 1 Markierungsstange
- 2 Pylonen

1. Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)



Materialbedarf

- 1 Volleyball
- 1 Pylone
- 1 Tennisringe
- 1 Start und Zielstange

Pendelstaffel 1

Aufbau

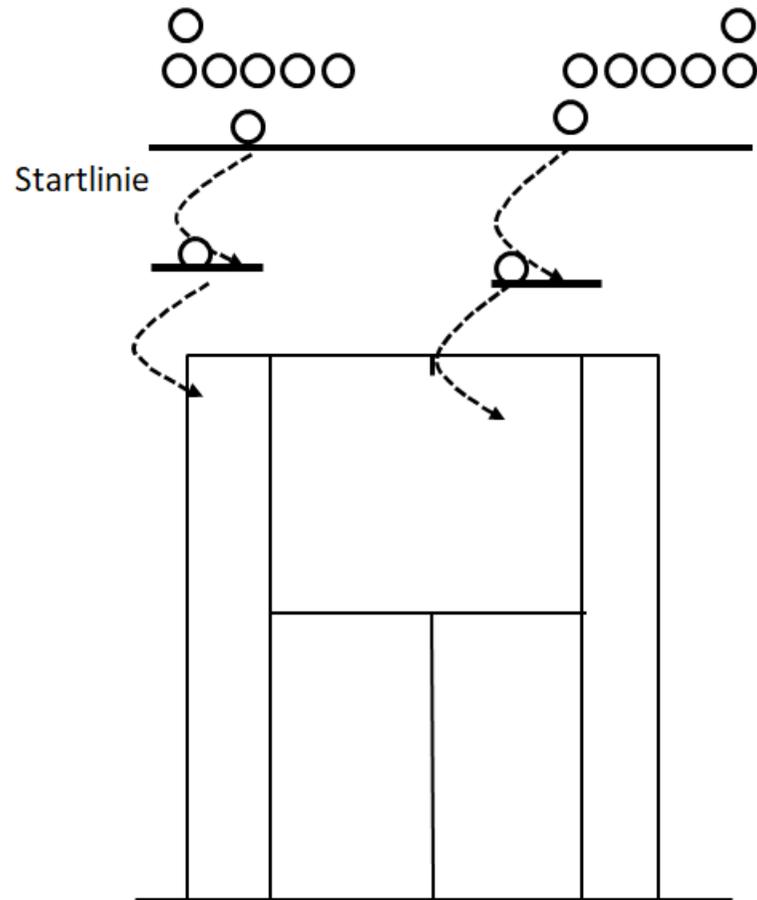
Der Spieler steht in seinem Start-/Zielraum hinter der Doppelseitenauslinie. Hinter der gegenüberliegenden Doppelseitenauslinie befindet sich eine Wendemarke (Pylone). Ein Tennisring befindet sich am Boden festgeklebt rechts hinter der Pylone. Der Spieler hält einen Tennisball und einen Volleyball in beiden Händen.

Durchführung

2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler rennt mit beiden Bällen los, legt den Tennisball in den Tennisring, umrundet am Startpunkt die Wendemarke (Start und Zielstange), holt dann den Tennisball aus dem Ring und läuft ins Ziel. Der Volleyball wird die gesamte Strecke mitgeführt. Wird eine Wendemarke umgeworfen, so muss der Läufer sie wieder hinstellen. Der abgelegte Tennisball muss im Ring liegen.

2. Sprungtopf



Materialbedarf

- 1 Markierungsstab
- 1 Maßband
- 1 Startlinie

Schluss-Sprung

Aufbau

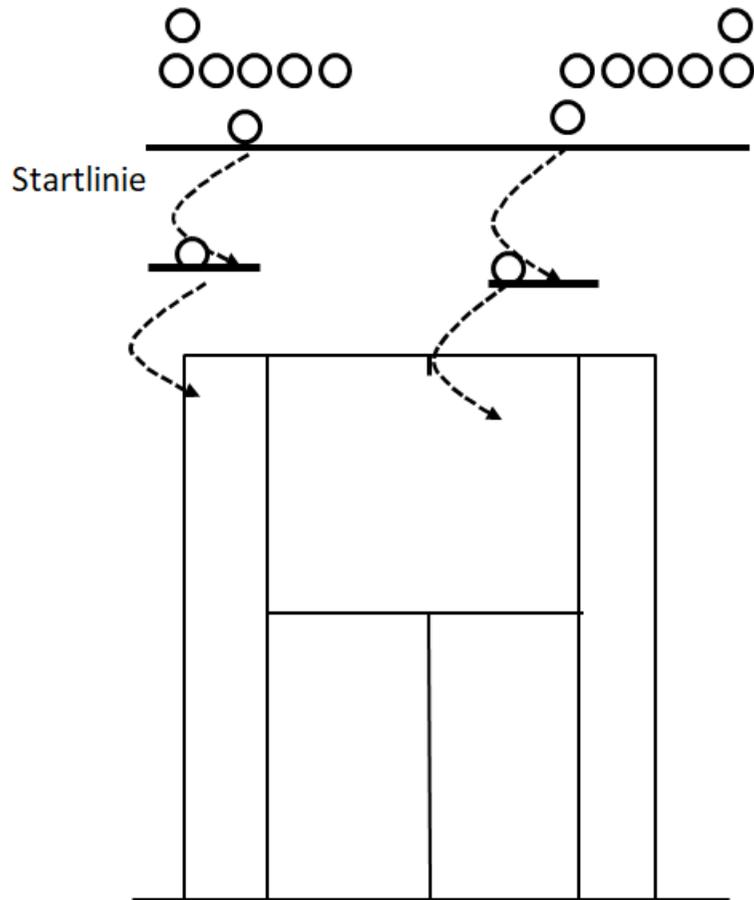
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren und ein Maßband zum Messen.

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.

2. Sprungtopf



Materialbedarf

- 1 Markierungsstab
- 1 Maßband
- 1 Startlinie

Drei-Sprung

Aufbau

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

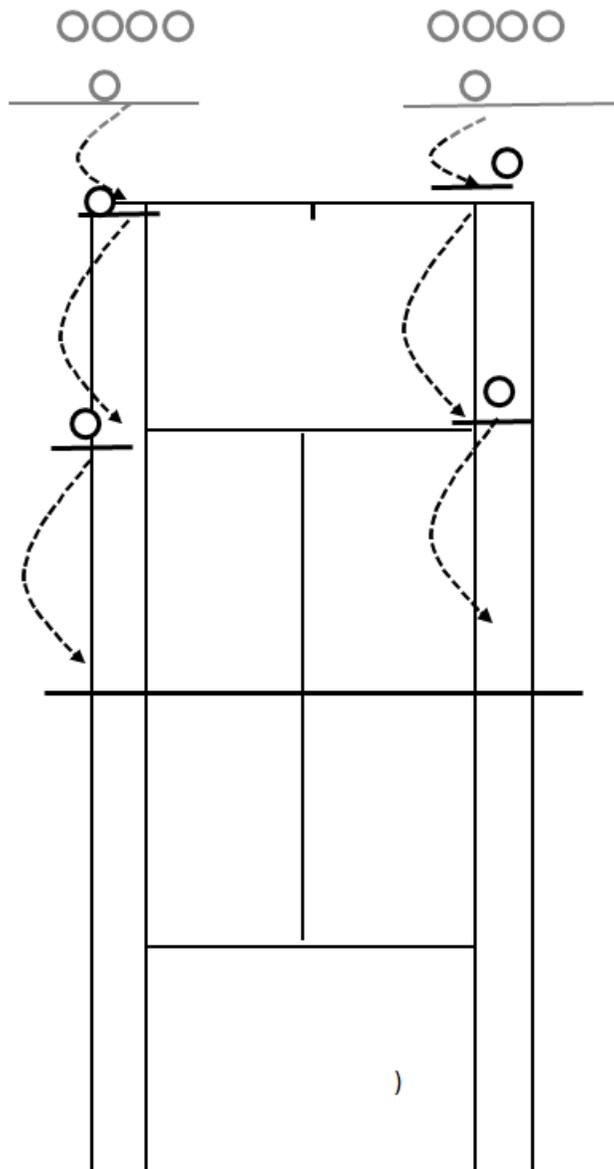
Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

Aus der Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit drei Sprüngen, 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

3. Wurftopf

Medizinball-Stoßen vor der Brust

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 es soll mit einem 1 Kilogramm schweren Medizinball geworfen werden.

Durchführung

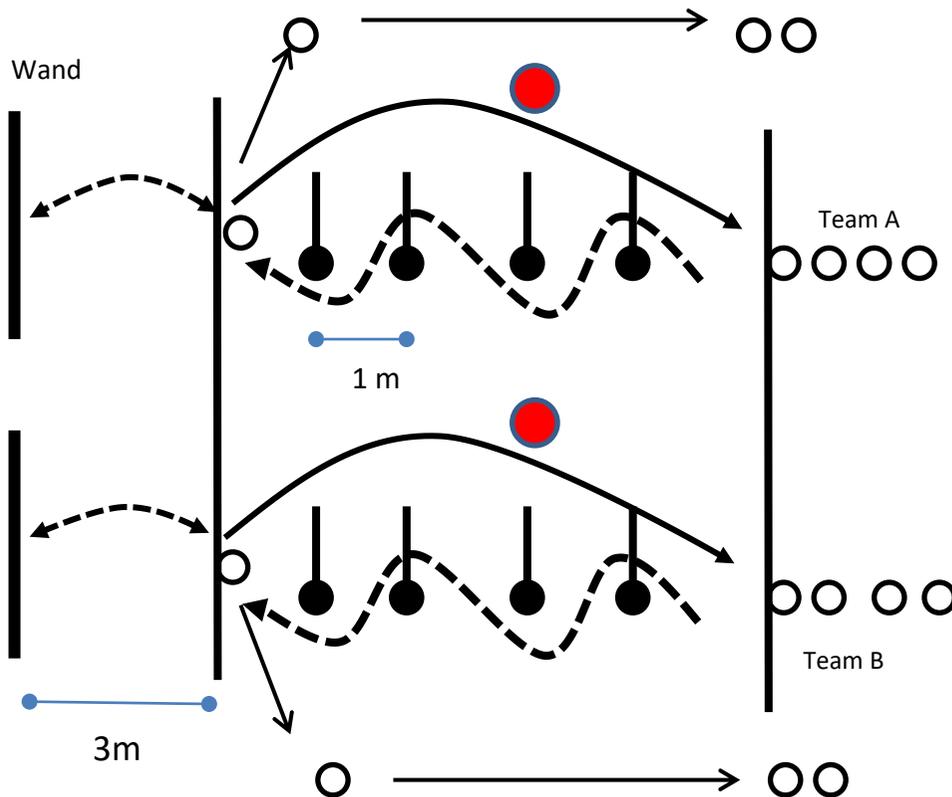
3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler soll den Ball aus der parallelen Grundstellung (beide Füße an der Startlinie) mit beiden Händen vor der Brust aus dem Stand nach vorne stoßen. Die Schultern bleiben bei der Ausholbewegung senkrecht zur Wurfrichtung (keine Seitwärtsbewegung des Rumpfes).
Schiedsrichter-Hinweis: Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Wurffeld betreten werden. Der beste (von 3 Würfungen) wird gewertet.

Materialbedarf

- 1 Markierungsstab
- 1 Maßband
- 1 Medizinball 1 kg

3. Wurftopf



Dribbel-Wurf-Staffel

Aufbau

Vier Slalomstangen werden in einer Linie hintereinander aufgestellt. Die erste Stange steht auf der Einzelseitenauslinie. Der Abstand zwischen den Stangen beträgt 1 m. Der Abstand von der Wurflinie bis zur Wand beträgt 3 m.

Durchführung

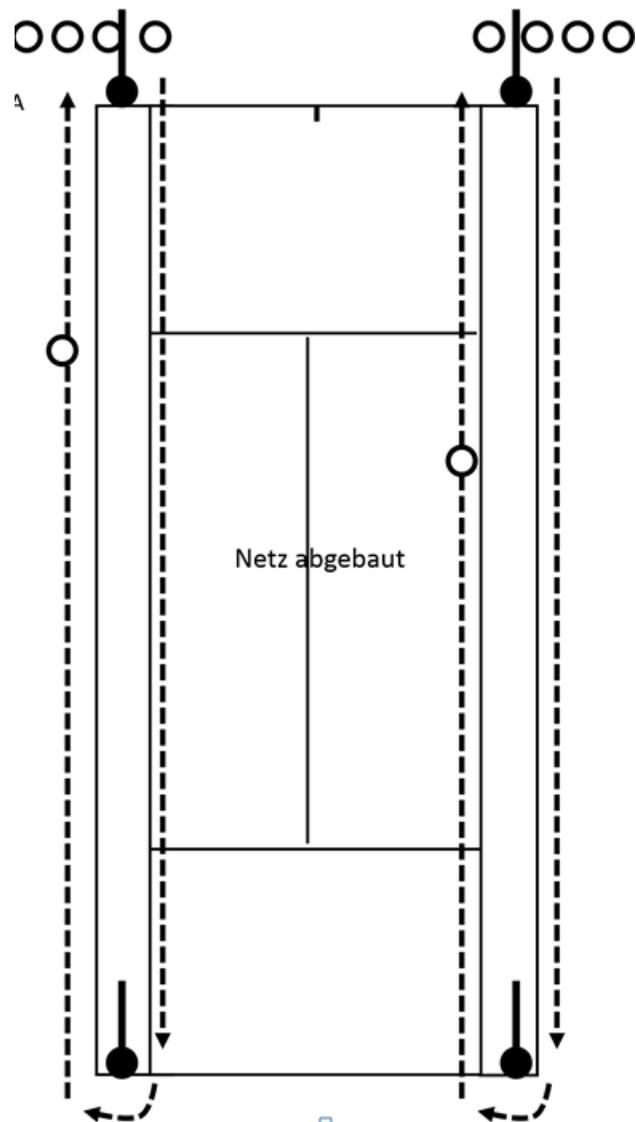
2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler steht hinter der Startlinie auf Höhe der ersten Stange. Er beginnt mit Slalomb dribbeln des Minibasketballes (Gr. 5) bis zur Wurflinie beidarmiger Überkopfwurf gegen die Wand - direktes oder indirektes (1x Aufspringen des Balles) Fangen des zurückkommenden Balles. Der Spieler muss auf dem Rückweg wieder durch die Slalomstangen dribbeln. Der Ball darf erst hinter der Startlinie aufgenommen werden).

Materialbedarf

- 2 Minibasketbälle Gr.5
- 8 Slalomstangen
- 1 Stoppuhr
- Markierungstreifen

4. Lauftopf



Sprint

Aufbau

An den beiden Spielfeldenden werden auf den Grundlinien Wendestangen aufgebaut.

Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

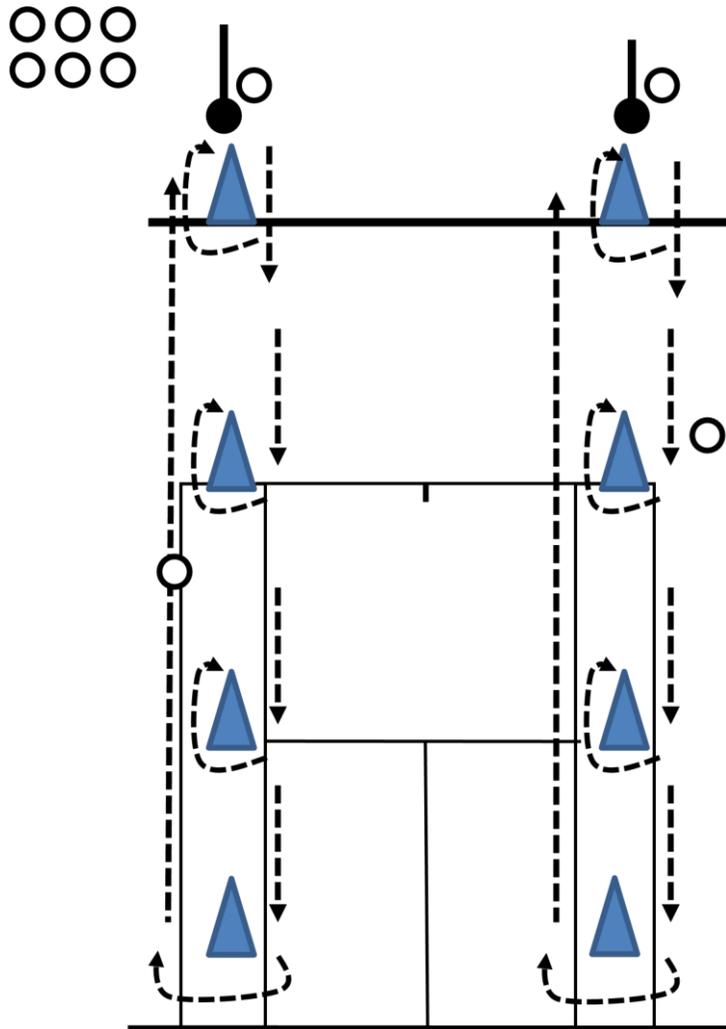
Die Läufer startet auf Kommando von der Grundlinie. Er läuft von Grundlinie zu Grundlinie und zurück. Wird die Wendestange dabei umgestoßen, so muss sie unverzüglich vom Läufer wieder aufgestellt werden. Mit überqueren der Grundlinie, wird die Zeit gestoppt.

Materialbedarf

2 Wendestangen

1 Stoppuhr

4. Lauftopf



Pendelsprint

Aufbau

2 Markierungen (Pylonen oder Stangen) werden auf die in der Skizze dargestellten Punkte gelegt (Start- und Ziellinie, Grundlinie, Aufschlaglinie und 1m vor dem Netz). 3 m hinter der Grundlinie wird eine Start- und Ziellinie markiert.

Durchführung

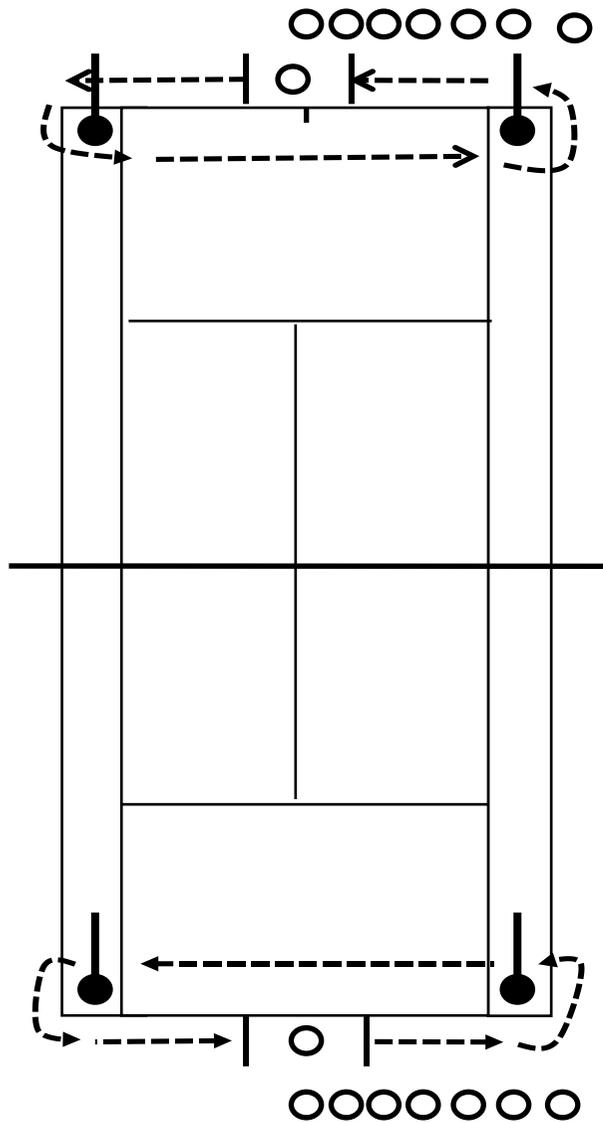
2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Spieler steht in Schrittstellung links hinter der Start- und Zielmarkierung und starten auf Kommando zur ersten Markierung an der Grundlinie, umrunden diese Markierung, sprinten zurück zur Startmarkierung, umrunden diese Markierung, sprinten zur Markierung an der Aufschlaglinie, umrunden sie und sprinten zurück zur Startmarkierung, umrunden sie und sprinten zur Markierung in der Nähe des Netzes, umrunden auch diese und sprinten zurück zum Ziel.

Materialbedarf

- 1 Wendestange
- 4 Pylonen
- 1 Stoppuhr
- 1 Start- u Zielmarkierung

4. Lauftopf



Grundliniensprint

Aufbau

An einer Grundlinie werden 2 Markierungskegel in der Mitte zwischen Doppel- und Einzelauslinie aufgestellt. In der Mitte der Grundlinie ist die Start- und Ziellinie zu markieren.

Durchführung

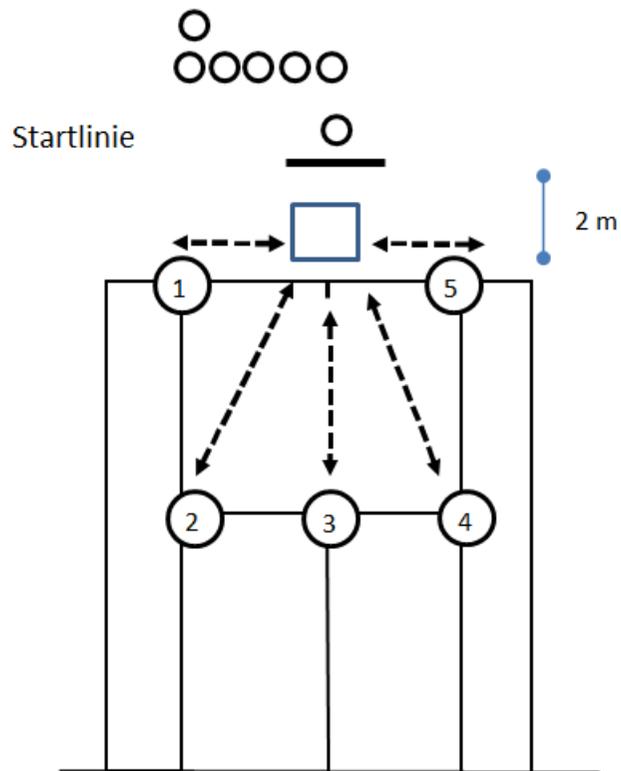
3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Läufer startet auf Kommando von der Mitte der Grundlinie. Nach einem Lauf von der Mitte der Grundlinie zum Wendekegel rechts, um den Wendekegel herum, zum Wendekegel links, um den Wendekegel herum und zurück zur Mitte der Grundlinie wird an der Ziellinie die Zeit gestoppt.

Materialbedarf

- 2 Markierungsstäbe
- 2 Markierungen für den Wechselbereich
- 1 Stoppuhr
- 1 Start- und Ziellinie

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

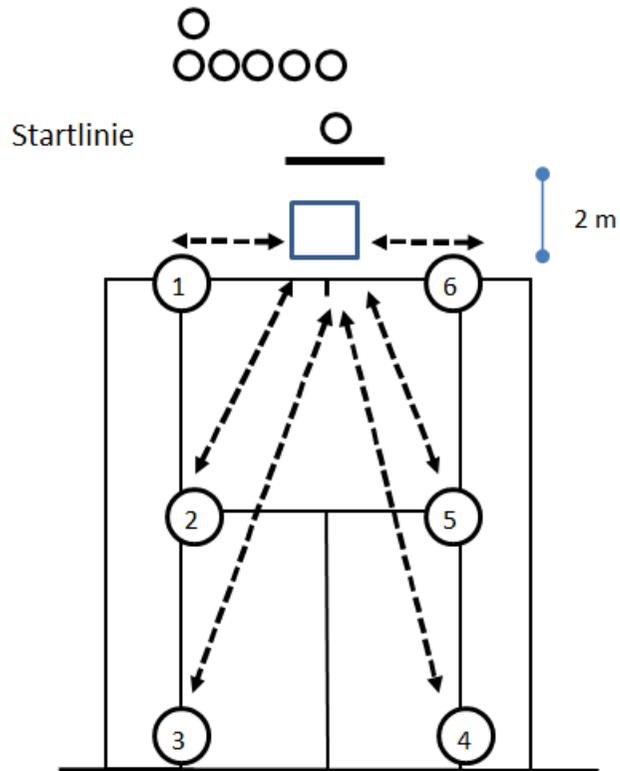
3 Versuche, der beste wird gewertet

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

4. Lauftopf



Materialbedarf

- 1 Startlinie
- 6 Tennisbälle
- 6 Ringe
- 1 Balleimer
- 1 Stoppuh

Fächerlauf 2

Aufbau

In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten 1 bis 6 Tennisbälle in Ringe gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer.

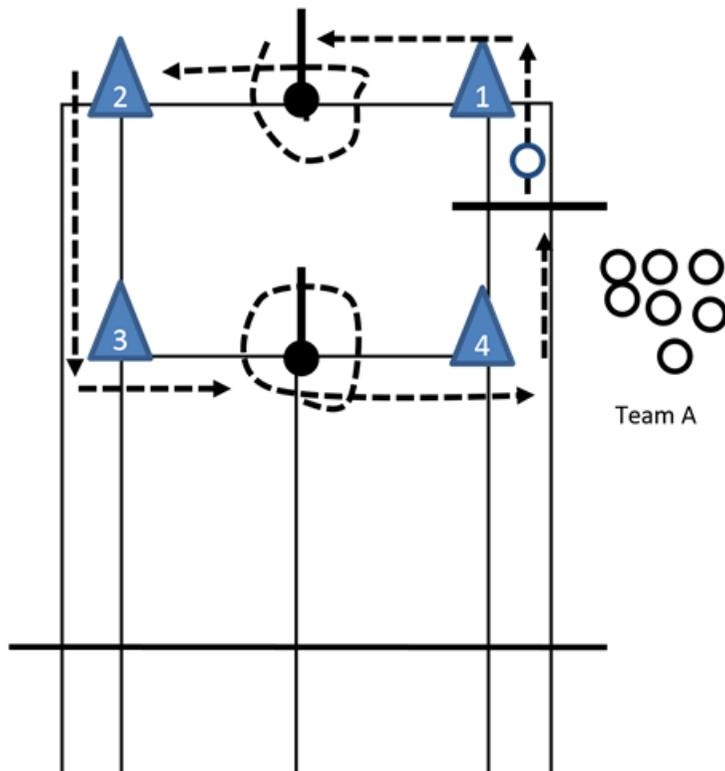
Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Läufer startet auf Kommando von der Startposition.

Der Läufer sprintet zu Punkt 1 und zurück zum Ausgangspunkt, dann zu Punkt 2 und zum Ausgangspunkt, usw. Wenn er von Punkt 6 zum Ausgangspunkt kommt, wird die Zeit gestoppt.

4. Lauftopf



Materialbedarf

- 4 Pylonen
- 4 Malstangen
- 1 Markierungslinien
- 1 Stoppuhr

Sprint im Tennisfeld

Aufbau

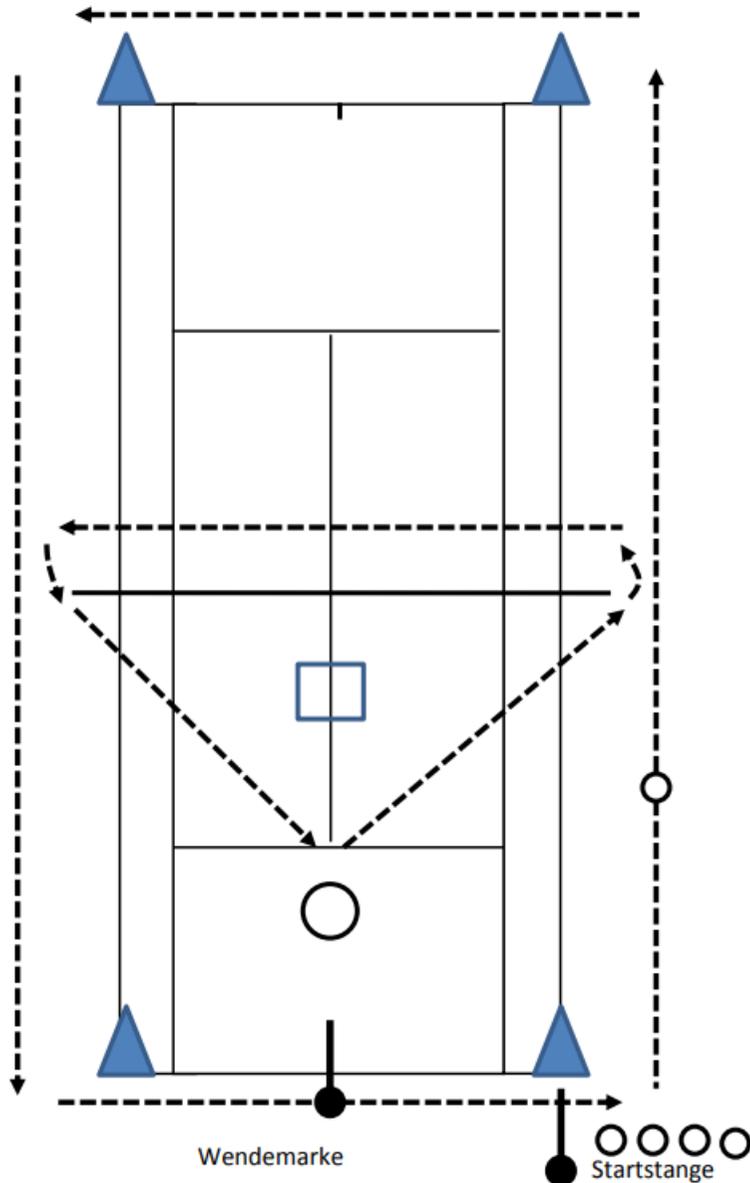
In der hinteren Hälfte des Tennisfeldes werden 4 Pylonen und 2 Malstangen in der auf der Skizze dargestellten Weise aufgebaut.

Durchführung

3 Versuche, der beste wird gewertet

Der Läufer startet auf Kommando von der Start- und Ziellinie. Nach einem Lauf von dieser Linie um den Wendekegel 1, danach Umrundung der Malstange 1, weiter um den Wendekegel 2, Wendekegel 3, Umrundung der Malstange 2, dann um Wendekegel 4 zurück zur Start/Ziellinie. Sobald der Läufer die Linie übertritt, wird die Zeit gestoppt.

4. Lauftopf



Biatlon

Aufbau

An den 4 Eckpunkten, den beiden Wendepunkten und an den Abwurfpunkten werden Pylonen oder Stangen als Markierungen aufgestellt. 2m vor dem Netz wird ein Sprungkasten umgekehrt oder ein anderes entsprechend großes Ziel aufgestellt. Vor der Aufschlaglinie steht ein Balleimer mit 8 x 4 (32) Tennisbällen.

Durchführung

2 Versuche, der beste wird gewertet

Der Läufer startet zu den 2 zu laufenden Runden um das Spielfeld. Nach der letzten Runde gelangt er nach Passieren des Wendepunktes zum Abwurfpunkt. Dort müssen von ihm 4 Bälle in den Behälter geworfen werden. Springt der Ball nach dem Treffen des Behälters wieder aus diesem heraus, so zählt dieser Wurf als Treffer. Trifft ein Ball nicht in den Behälter, muss für jeden dieser Bälle eine Strafrunde gelaufen werden. Haben alle Bälle getroffen oder sind die Strafrunden gelaufen, wird nach passieren der Startstange die Zeit gestoppt.

4. Lauftopf

Materialbedarf

32 Tennisbälle

1 kleiner Turnkasten

1 Balleimer

4 Pylonen

2 Malstangen

Strafrunde: Nachdem die 4 Bälle geworfen wurden, wird vom Abwurfpunkt um den Netzpfeiler zum gegenüberliegenden Netzpfeiler und wieder zum Abwurfpunkt zurück gelaufen.