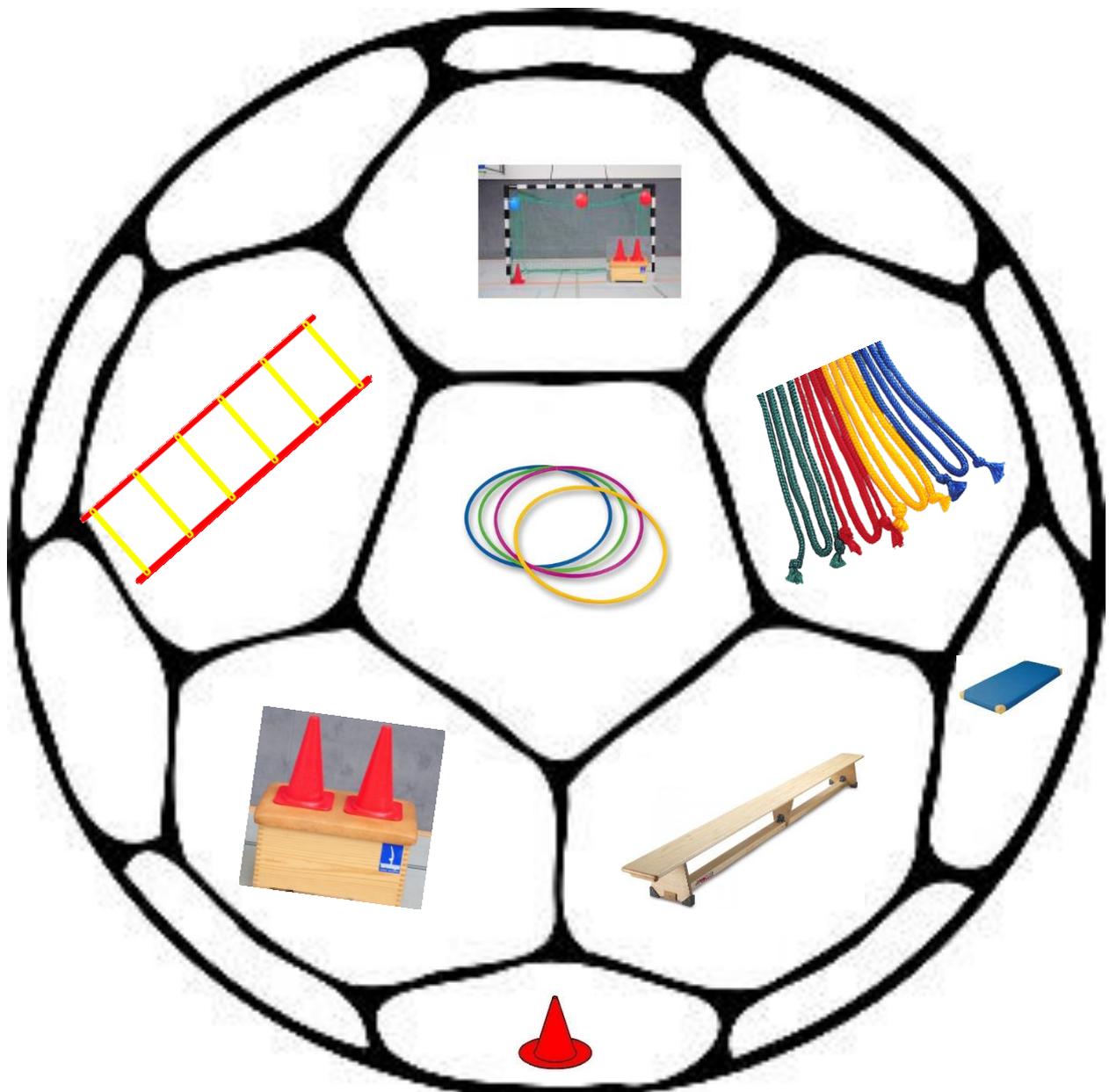


# Vielseitigkeitswettbewerb

## Übungskatalog

2016/2017



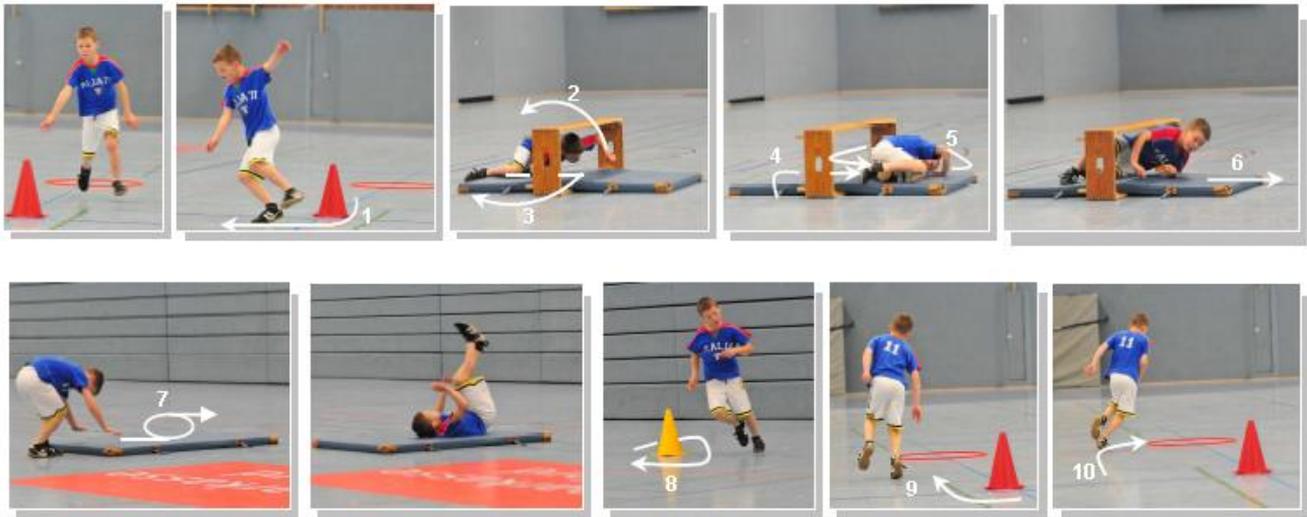
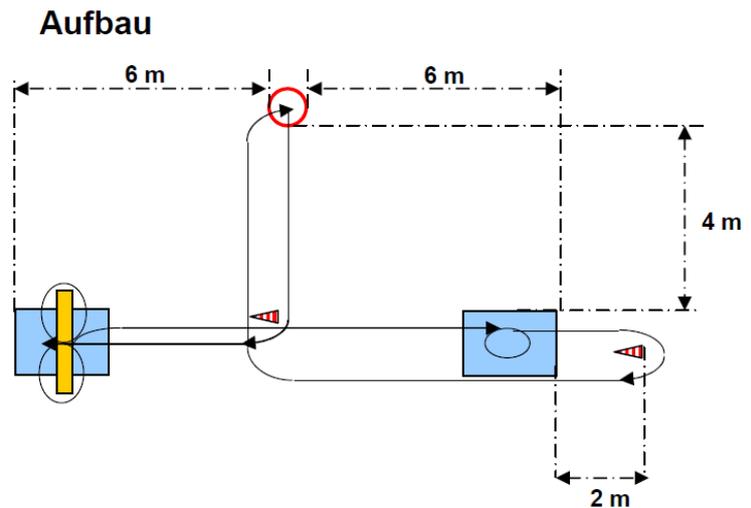
## Übung 1

### Benötigte Geräte

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- 1 Stoppuhr
- 1 Bandmaß

### Ablauf

Aus dem Reifen startend umläuft das Kind aufgekantete Kastenteil (2), das durch eine durchkriecht es dann in Achterform (3, 4, 5), läuft zur gegenüberliegenden Matte (6), absolviert auf dieser eine Rolle vorwärts (7), umläuft die Begrenzungspylyone (8), anschließend die mittlere Pylone (9), durchläuft den Startreifen (10) und schließt einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach den beiden Umläufen wieder im Startreifen steht.



### Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Übung 2

### Benötigte Geräte

Seilchen  
1 Stoppuhr



### Ablauf

Die Kinder absolvieren 20 Seilchensprünge vorwärts mit Schlusssprüngen. Zwischen jedem neuen Schlag dürfen sie einen Zwischenhopser ausführen. Nach dem letzten Schlag wird die Zeit gestoppt.

### Zeiten und Wertungspunkte

<b>Zeiten</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
<b>Zeiten</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

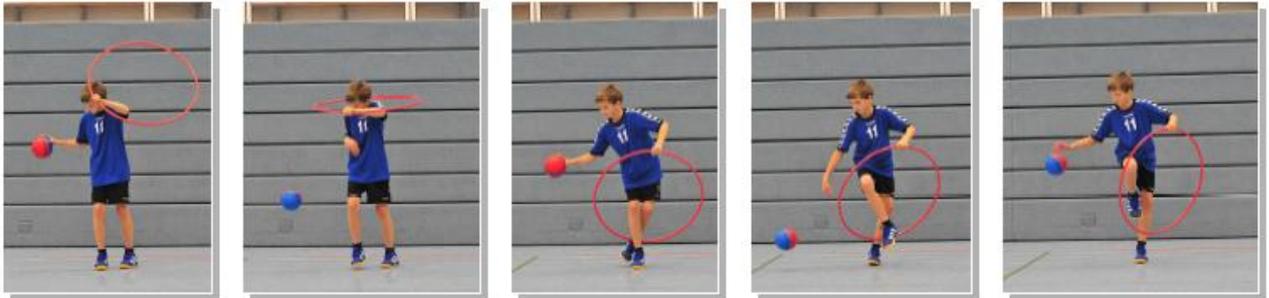
## Übung 3

### Benötigte Geräte:

1 Reifen

1 Handball

1 Stoppuhr



### Ablauf

Mit der geübten Hand prellen die Kinder fortlaufend einen Ball. Mit der ungeübten Hand nehmen sie einen Reifen über Kopfhöhe, führen ihn über den Körper nach unten, steigen aus dem Reifen aus ohne mit diesem den Boden zu berühren und wiederholen den Ablauf innerhalb von 30 Sekunden sooft wie möglich.

### Wiederholungszahl und Wertungspunkte

W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## Übung 4

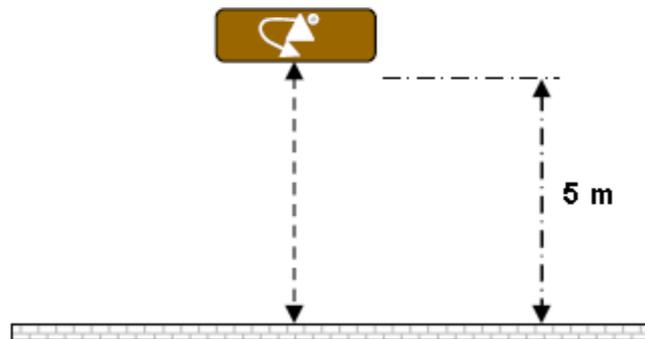
Benötigte Geräte:

1 Kastenoberteil

Handbälle

ein Bandmaß

### Aufbau



### Ablauf

Auf einem Kastenoberteil, mit dem Rücken zur Wand stehend, werfen die Kinder ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand und versuchen den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen. Sie haben insgesamt 8 Versuche.

### Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24

## Übung 5

Benötigte Geräte:

1 Bank

1 Stoppuhr



### Ablauf

Die Kinder ziehen sich in der Bauchlage über die Bank. Haben sie mit den Händen die Querseite der Banksitzfläche erreicht, verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang rücklings-seitwärts zurück (*von Bankkante bis Bankkante*). In der Ausgangsposition befinden sich die Füße vor einer Markierung an der Bank (*20 cm vor dem Bankende*). Gestoppt wird, sobald die Füße die Zielmarkierung (*20 cm vor dem Bankende*) überschritten haben.

### Ausführungszeit und Wertungspunkte

Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Übung 6

**Benötigte Geräte:**

**1 Bank**

**2 Plastikflaschen 1 L**



### Ablauf

Die Kinder halten in jeder Hand eine mit Wasser gefüllte 1,0 Liter Plastikflasche. Mit dieser bewegen sie sich seitwärts über den Banksteg. Dabei strecken sie im Wechsel beide Flaschen nach oben, nach vorne und zur Seite. Nach jeder Streckung müssen die Flaschen auf Brusthöhe wieder an den Körper herangezogen werden. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

**Ein Zyklus** = 1x die Flaschen nach oben strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranführen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranführen, 1x die Flaschen zur Seite führen und wieder an den Körper heranziehen.

**Wiederholungszahl der Zyklen in 30 Sekunden und Wertungspunkte**

W.-Zahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## Übung 7

**Benötigte Geräte:**

**1 Ball**

**1 Stoppuhr**



### Ablauf

Die Kinder gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn wieder aufzufangen.

### Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W.-Zahl	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

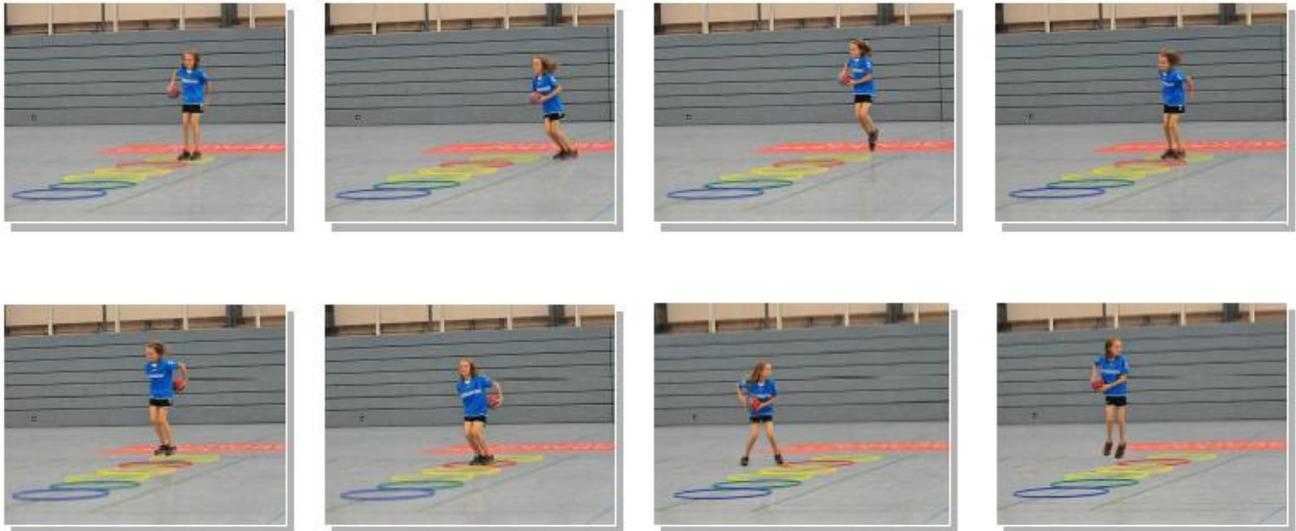
## Übung 8

**Benötigte Geräte:**

**6 Reifen**

**1 Ball**

**1 Stoppuhr**



### Ablauf

Aus 6 Reifen wird eine Reifenbahn, bei der sich die Reifen jeweils berühren, ausgelegt. Per Schlussprung springen die Kinder in den ersten Reifen hinein, aus diesem nach links hinaus und wieder hinein, dann in den zweiten hinein und nach rechts hinaus und wieder hinein usw. Bei den Sprüngen lassen die Kinder fortlaufend einen Ball um ihren Körper wandern. Gestoppt wird die Zeit, wenn die Kinder aus dem letzten Reifen hinausgesprungen sind.

### Zeiten und Wertungspunkte

<b>Benötigte Zeit</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
<b>Benötigte Zeit</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Übung 9

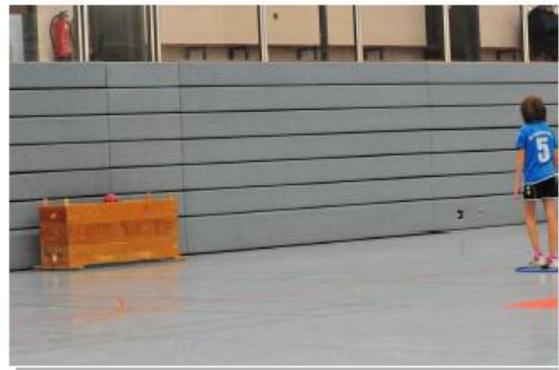
### Benötigte Geräte:

1 offener dreiteiliger offener Kasten

Bälle

Abwurfmarkierung

Maßband



### Ablauf

Die Kinder versuchen 6x den Ball aus 6 Metern Entfernung per Aufsetzer in den offenen hohen Kasten, der an der Wand anlehnt, zu werfen. Der Wurf erfolgt dabei jeweils von einer Abwurfmarkierung aus.

### Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24

## Übung 10

**Benötigte Geräte:**

**1 Turnbank**

**Bälle**

**1 Stoppuhr**



### Ablauf

An der Turnbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand ihren Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw. Wieviel Hockwenden schaffen sie in 30 Sekunden?

### Anzahl der Hockwenden und Wertungspunkte

<b>Anzahl der Hockwenden</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Anzahl der Hockwenden</b>	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

## Übung 11

### Benötigte Geräte:

1 Tor, zwei Bälle

2 Reifen

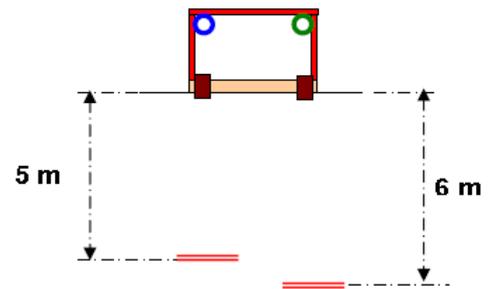
2 kleine Kästen

1 Bank

1 Maßband

Befestigungsband für die Reifen

### Aufbau



### Ablauf

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilchen o. Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine um 90° umgekippte Bank gelegt. Auf Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass sie schräg stehen. Auf ihrer Wurfarmseite versuchen die Kinder je 4x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurffhand durch den betreffenden Reifen und 4x gegen den schräggestellten kleinen Kasten zu werfen. Auf der Nichtwurfarmseite agieren die Kinder gleichermaßen aus einer Entfernung von 5 Metern mit der Nichtwurfhand.

### Treffer und Wertungspunkte

Treffer	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Treffer	9	10	11	12	13	14	15	16
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24

## Übung 12

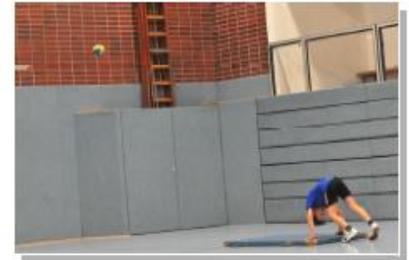
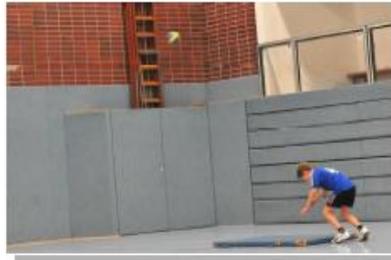
### Benötigte Geräte:

Wand

Bälle

1 Turnmatte

1 Maßband



### Ablauf

Die Vorderkante, einer in Längsrichtung ausgelegten Matte, wird in 5 Metern Entfernung parallel zur Wand ausgerichtet. Von der hinteren Kante der Matte aus versuchen die Kinder nun so gegen die Wand zu werfen, dass sie nach einer Rolle vorwärts den zurückspringen Ball nach einmaligem Auftippen wieder auffangen können. Wie oft gelingt es bei 6 Versuchen?

### Gelungene Versuche und Wertungspunkte

Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24

## Übung 13

### Benötigte Geräte:

1 kleiner Kasten

1 Medizinball ( 2 Kg)

1 Bandmaß



### Ablauf

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht. Aus dem Sitz heraus versuchen sie nun 3x einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen. Der beste Versuch wird gewertet. Dabei beginnt die Wertung bei einer Mindestweite von 2,5 Metern. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so geht die größere Weite in die Wertung ein.

### Erzielte Weite und Wertungspunkte

Weite	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Weite	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24

## Übung 14

### Benötigte Geräte:

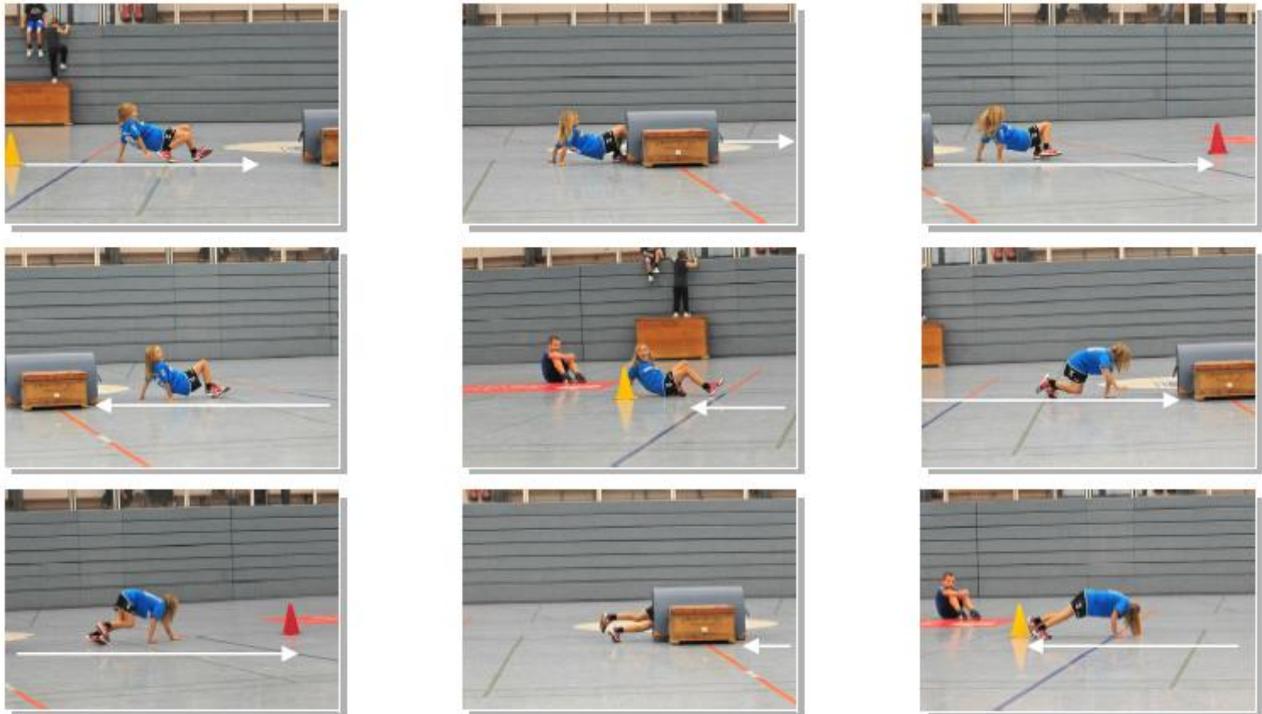
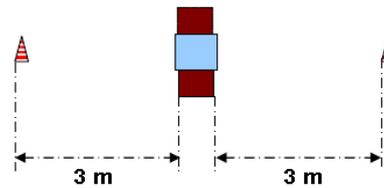
2 kleine Kästen

1 Turnmatte

2 Pylonen

1 Bandmaß

### Aufbau



### Ablauf

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je eine Pylone als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen den Tunnel jeweils 1x im

- Spinnengang fußwärts
- Spinnengang kopfwärts
- Bärengang fußwärts und

-Bärengang kopfwärts, ohne dabei die Matte zu berühren. Die Pylone müssen sie in der aktuellen Bewegung umrunden und dann in die nächste Bewegungsart wechseln.

Sobald sie nach der letzten Bahn mit den Füßen auf Höhe der Pylone sind, wird die Zeit gestoppt. Je Tunnelberührung werden 2 Sekunden zur gestoppten Zeit hinzugezählt.

### Zeiten und Wertungspunkte

<b>Zeiten (Sek.)</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>
<b>Punkte</b>	24	23	22	21	20	19
<b>Zeiten (Sek.)</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>58</b>
<b>Punkte</b>	18	17	16	15	14	13
<b>Zeiten (Sek.)</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>70</b>
<b>Punkte</b>	12	11	10	9	8	7

## Übung 15

**Benötigte Geräte:**  
**Bälle**



### Ablauf

Die Kinder versuchen in 30 Sekunden einen Handball mit einem Fuß so oft wie möglich zu prellen. Dabei dürfen sie die Füße beliebig oft wechseln.

### Anzahl der Prellvorgänge und Wertungspunkte

<b>Anzahl</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Anzahl</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

## Übung 16

**Benötigte Geräte:**  
**1 Bandmaß**



### Ablauf

Die Kinder führen aus dem Stand 4 beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Sprungweite zwischen zwei Markierungen, so fließt die größere Weite in die Wertung ein.

### Sprungweiten und Wertungspunkte

<b>Weite</b>	<b>4,0</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>	<b>6,0</b>	<b>6,5</b>	<b>7,0</b>	<b>7,5</b>	<b>8,0</b>	<b>8,5</b>	<b>9,0</b>	<b>9,5</b>
<b>Punkte</b>	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## Übung 17

**Benötigte Geräte:**  
**Seilchen Stoppuhr**



**Ablauf:**  
20 Seilchensprünge rückwärts

Name des Spielers	Zeit	Punktzahl/Zeit
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15

## Übung 18

### Benötigte Geräte:

- 1 Turnbank
- 1 Teppichfliese (Mousepads gehen auch)
- 2 Plastikwasserflaschen 1 L
- 1 Stoppuhr



### Ablauf:

Mit einer Teppichfliese unter dem Rücken und zwei 1 Literwasserflaschen in den Händen schieben sich die Kinder per Beintrieb kopfwärts über zwei Bänke. Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen gestreckt nach oben und wieder an den Körper heran.

Name des Spielers	Zeit	Punktzahl/Zeit
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15
		2/37 4/35 6/33 8/31 10/29 12/27 14/25 16/23 18/21 20/19 22/17 24/15

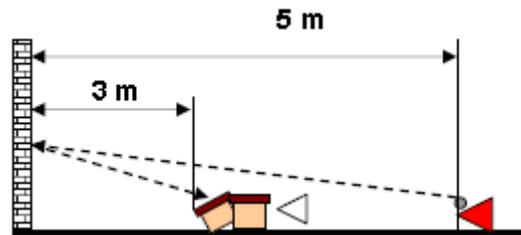
## Übung 19

**Benötigte Geräte:**

**2 kleine Kästen**

**1 Ball**

**Abwurfmarkierung**



**Ablauf:** in drei Meter Entfernung zu einer Wand steht ein schräg aufgestellter kleiner Kasten (kleiner Kasten lehnt schräg an einem zweiten kleinen Kasten). Die Kinder stehen an der Abwurflinie, die 5 m von der Wand entfernt. Der Ball soll so gegen die Wand geworfen werden, dass der Abpraller gegen den schräg gestellten Kasten trifft. Zunächst erfolgen 3 Versuche mit der Wurfhand und anschließend 3 Versuche mit der Nichtwurfhand aus dem Stand ( hinter dem stehenden Kasten)

**Wertung = 4 Punkte pro Treffer**

Name des Spielers	Trefferzahl	Punktzahl					
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	
	4	8	12	16	20	24	

## Übung 20

**Benötigte Geräte:**

**2 Handbälle**

**Stoppuhr**



**Ablauf:** zwischen 2 Markierungen ( Abstand 4 m) soll ein Ball mit einem zweiten Ball 30 sec. fortlaufend in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung in die Höhe gespielt werden. ( Wertung: 2 Ballkontakte 1 Punkt)

Name des Spielers	Ballkontakte	Punktzahl
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

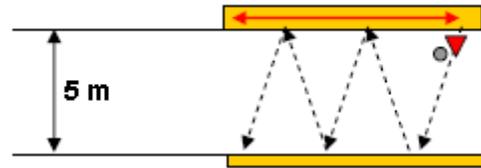
## Übung 21

**Benötigte Geräte:**

**2 Turnbänke**

**1 Ball**

**1 Maßband**



**Ablauf:** 2 Bänke werden im Abstand von 5 m parallel zueinander aufgestellt. Eine Bank ist normal aufgestellt, auf diese Bank stellt der Spieler seine Füße. Die andere Bank ist um 90° gekippt. Im Liegestütz wird der Ball fortlaufend gegen die Sitzfläche der Bank gerollt. Dabei bewegt sich der Spieler seitwärts und muss mindestens 2 X hintereinander in der Bewegung in einer Richtung den Ball gegen die Bankfläche gerollt haben (Wertung: 2 Punkte je Ballkontakt an der Bank).

Name des Spielers	Ballkontakte	Punktzahl											
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24



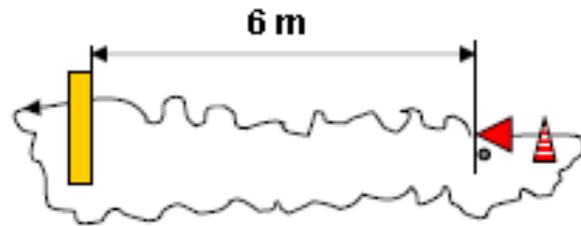
## Übung 23

### Benötigte Geräte:

1 Handball

1 Maßband

1 Kastenzwischenteil



**Ablauf:** Von der Startposition über eine Strecke von 6m Länge prellen, durch ein Kastenzwischenteil, das hoch aufgestellt ist, tippen schnell das Kastenteil umlaufen, den Ball wieder aufnehmen und zurück zur Startposition prellen.

Danach erfolgt Handwechsel und der Ablauf wird gegengleich absolviert.

Dauer 30 Sekunden

**Wertung: Wiederholungszahl ( Hinstrecke + 1X durchtippen + Rückstrecke = 4 Punkte)**

Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

## Übung 24

### Benötigte Geräte:

1 kleiner Kasten

1 Maßband

1 Stoppuhr



**Ablauf:** Über eine Strecke von 5m wird ein kleiner Kasten mit der Lederseite auf dem Boden stehend einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und her geschoben. Dabei erfolgt an den Wendemarken jeweils Sprungbeinwechsel.

**Wertung: je Streckenabschnitt 4 Punkte**

Name des Spielers	Anzahl der Strecken	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

## Übung 25

### Benötigte Geräte:

1 Wand

1 Ball

1 Maßband



**Ablauf:** Aus zwei Metern Entfernung zur Wand, einen zwischen den Füßen eingeklemmten Ball, im Sprung gegen die Wand spielen und wieder auffangen. Diesen Ablauf 6 X wiederholen

**Wertung: 4 Punkte je erfolgreiche Aktion**

Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

## Übung 26

### Benötigte Geräte:

1 Turnmatte

1 Maßband

1 Handball



**Ablauf:** Mit beidhändigem Stütz auf dem Ball wird auf einer Matte eine Rolle vorwärts in den Sitz ausgeführt. Die Matte liegt in 4m Entfernung zur Wand. Den Ball aus dem Sitzen gegen die Wand werfen, schnell aufrichten und den Ball auffangen. Wiederholungszahl 6X

**Wertung: 4 Punkte je erfolgreiche Aktion**

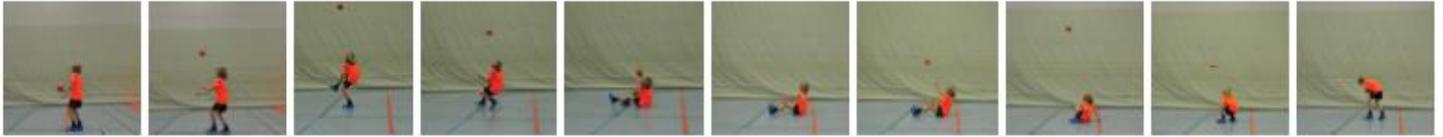
Name des Spielers	Anzahl der gelungenen Aktionen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

## Übung 27

### Benötigte Geräte:

1 Handball

1 Stoppuhr



**Ablauf:** Den Handball im Stand anwerfen, 1X unter dem rechten gebeugten Bein die Hände zusammenklatschen und den Ball im Sitz auffangen. Jetzt erfolgte der Anwurf aus dem Sitz, nach dem Aufrichten erfolgt das Klatschen unter dem linken Bein her mit anschließendem Auffangen des Balles im Stand usw. Dauer 30 Sekunden

**Wertung: je gelungener Zyklus 4 Punkte**

Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

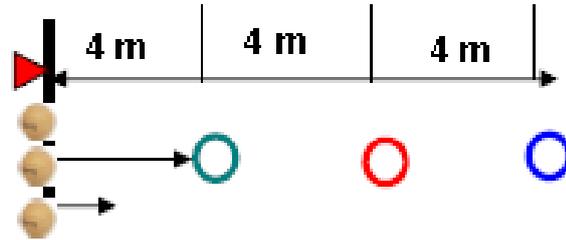
## Übung 28

Benötigte Geräte:

3 Reifen

1 Maßband

1 Stoppuhr



### Ablauf:

Ab der Startlinie liegen immer jeweils in 4m Entfernung drei Reifen, siehe Zeichnung, aus. Die bereitliegenden Medizinbälle werden nacheinander in die Reifen gelegt und in der gleichen Reihenfolge wieder zurückgeholt.

**Wertung: benötigte Zeit**

Name des Spielers	Benötigte Zeit	Punktzahl/Zeit					
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32

## Übung 29

### Benötigte Geräte:

1 Weichboden

1 Ballon

1 Stoppuhr

**Ablauf:** Die Spieler absolvieren auf dem Weichboden jeweils 1 Mattenlänge Bärenang, dann Einbeinhüpfend, danach beidbeinig hüpfend.

Dabei wird der Ballon bei den ersten beiden Bahnen mit den Händen in der Luft gehalten, bei dem letzten Durchgang zwischen den Knien gehalten.

**Bärenang** dabei halten sie den Ballon die ganze Zeit mit den Händen in der Luft am Ende der Matte verlassen die Spieler die Matte komplett um dann



**Einbeinhüpfend** auch hier den Ballon die ganze Zeit mit den Händen in der Luft halten am Ende wird die Matte verlassen um dann



**Beidbeinighüpfend** mit dem Ballon Zwischen den Knien zum Ende der Matte zu gelangen.

**Wertung: benötigte Zeit**

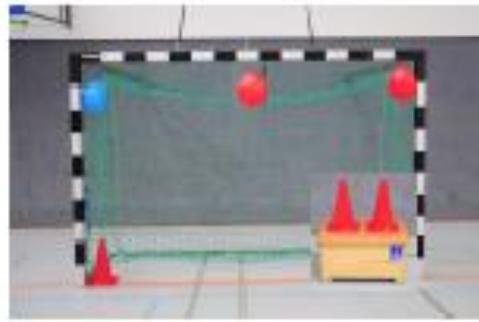


Name des Spielers	Benötigte Zeit	Punktzahl/Zeit					
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15

## Übung 30

### Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 3 Pylonen
- 2 Luftballons
- 1 Maßband



### Ablauf:

In den oberen Torecken und mittig der Torlatte werden Luftballons fixiert. Diese sollen aus 4m Entfernung mit der Wurfhand getroffen werden. In einer unteren Torecke steht eine Pylone und in der anderen Ecke stehen zwei Pylonen auf einem kleinen Kasten. Diese Ziele sollen aus 3m Entfernung mit der ungeübten Hand umgeworfen werden.

**Wertung: je Treffer 4 Punkte**

Name des Spielers	Trefferzahl	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24