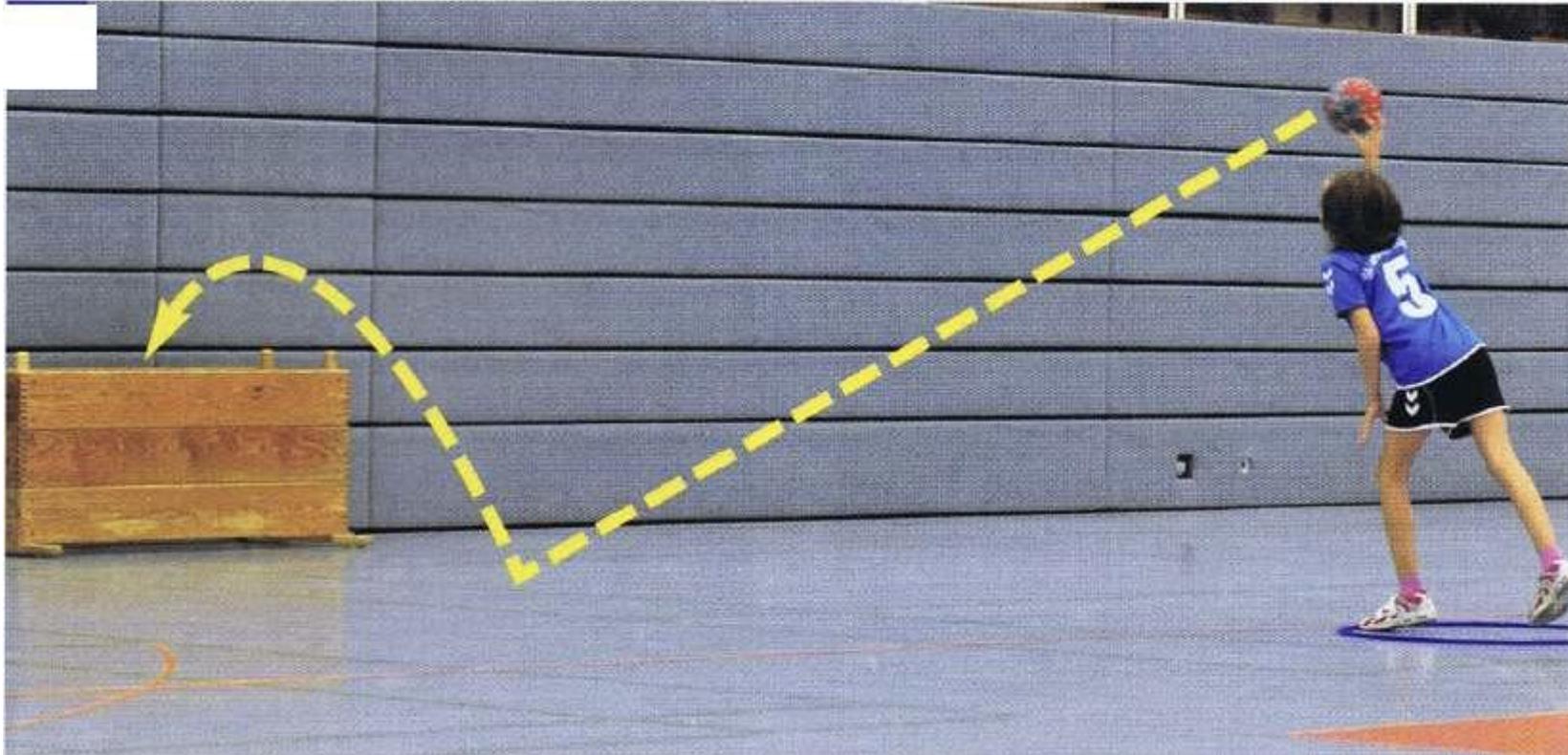


Übung 1: Zielwerfen

Ein dreiteiliger offener Kasten wird längsseitig parallel an einer Wand aufgestellt. In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht von der Abwurflinie aus, den Ball per Aufsetzer-Schlagwurf in den an der Wand stehenden Kasten zu treffen. Der Ball darf dabei vorher die Wand berühren.

Jeder Spieler hat 12 Versuche. 6 Versuche mit der „guten“ Hand. 6 Versuche mit der „schlechten“ Hand.



Wertungstabelle:

Treffer	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 2: Seilspringen

Es sollen durch Seilsprünge mit einem normalen Sprungseil so viele Seildurchschläge wie möglich erzielt werden. Dabei zählen nur **beidbeinig** gesprungene Durchschläge. Fehlerhafte Sprünge werden nicht gezählt, der Spieler kann jedoch die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Zeit: 40 Sekunden

Pro Seildurchschlag werden 0,25 Punkte verteilt.

Viertelpunkte werden im Ergebnis gewertet.

(Bsp.: 35 Spr. $\hat{=}$ 8,75 Pkt.)



Wertungstabelle

Sprünge	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96
Punkte	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 3: Hangeln

3 Barren werden längs hintereinander aufgestellt. Am Barren werden die Barrenholmen so erhöht, dass beim Hangeln mit gestreckten Armen die Unterschenkel gebeugt werden müssen, um die Matten nicht zu berühren. Die Holmen werden schräg nach oben gestellt. Der Spieler/In hangelt durch die Holmengasse der zwei Barren vom Startfeld bis zum Zielfeld.

Gemessen wird die Gesamtstrecke des mit beiden Händen erreichten Abschnittes.



Wertungstabelle												
Streckenabschnitt	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: Slackline

Jeder Spieler balanciert über die gespannte Slackline.

Jeder Spieler hat zwei Versuche.

Die Strecke ist in 24 Abschnitte aufgeteilt,
jeder erreichte Abschnitt ergibt 1 Wertungspunkt.



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

Der Spieler führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite an der Ferse. Die neutrale Zone beträgt 2 Meter. Die Landezone wird in 30-cm-Schritten unterteilt.



Wertungstabelle

Sprungweite in m	2,00	2,30	2,60	2,90	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,70	8,00	8,30	8,60	8,90
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Schweizer Parteiball

1.+2. Klasse

SPIELIDEE:

4 Spieler pro Team. Wechsel nur bei Ballbesitz. Die angreifende Mannschaft versucht, den Ball in die gegnerische Verteidigungszone zu tragen. Durch eine leichte Berührung des Gegenspielers wird der Angreifer (mit Ball) gezwungen, spätestens nach 3 Schritten stehen zu bleiben und den Ball innerhalb von 3 Sekunden abzuspielen.

ABLAUF:

Der Ballbesitz wechselt...

(a) nach jedem Punktgewinn

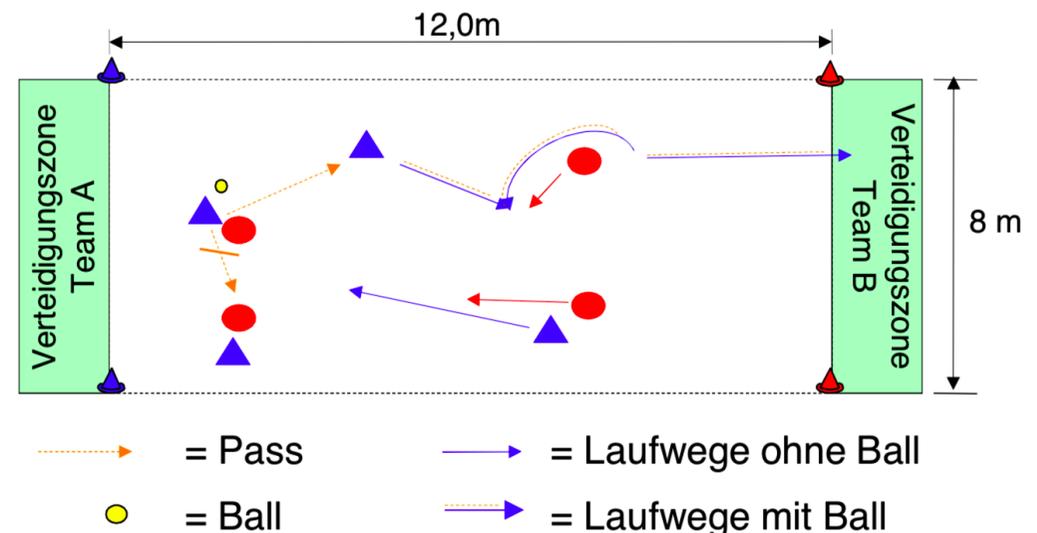
(b) wenn der Ball ins Aus geht oder

(c) wenn es den Verteidigern gelingt den Ball abzufangen.

Berührte Spieler dürfen keine Punkte erzielen, sondern müssen abspielen. Erst wenn sie wieder in Ballbesitz kommen, können sie Punkte machen.

REGELN:

- Es darf/soll die ganze Spielfeldbreite genutzt werden
- Der Ball darf getragen (beliebig viele Schritte) oder zugespielt werden
- Der Ball muss in die Zone getragen und darf nicht reingepasst werden
- Leichtes berühren reicht aus. Festhalten des Gegners ist nicht erlaubt
- Entreißen und wegschlagen des Balles ist nicht erlaubt
- Ein berührter Spieler mit Ball kann direkt keine Punkte erzielen
- Spielball: PVC Softhandball Mini



Aufsetzer Torball

Ohne Indianer, 1.+2. Klasse

SPIELIDEE:

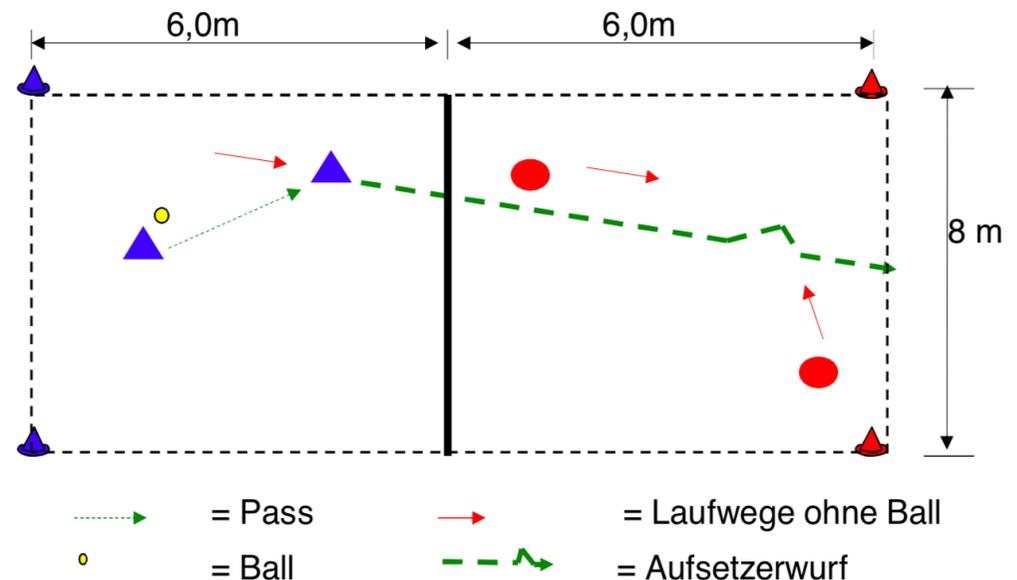
Zwei Teams spielen 2:2 ohne Störer (Indianer) gegeneinander und versuchen per Aufsetzerwurf ein Tor zu erzielen. Die gegnerische Mannschaft versucht, das zu verhindern. Alle Spieler sind Torhüter und Werfer. Die Spielfeldmitte wird durch eine Langbank abgegrenzt.

ABLAUF:

Es wird auf drei Feldern gleichzeitig gespielt, so dass immer 6 Kinder pro Mannschaft im Einsatz sind. Durch die Spielweise 2:2 bekommen alle Kinder genügend Spielanteile und vor allem viele Wurfgelegenheiten.

REGELN:

- Ein Tor gilt nur dann, wenn der Ball vor der Torlinie den Boden berührt hat
- Es muss abwechselnd geworfen werden
- Geworfen werden darf nur bis zur Mittellinie
- Mit Ball darf max. 3 Schritte gelaufen und nicht geprellt werden
- 1 Pass pro Mannschaft ist Pflicht, es dürfen auch mehr sein
- Spielball: PVC Softhandball Mini



Aufsetzer Torball

3.+4. Klasse

SPIELIDEE:

Zwei Teams spielen 5:5 gegeneinander und versuchen per Aufsetzerwurf ein Tor zu erzielen. Die gegnerische Mannschaft versucht das zu verhindern. Alle Spieler können Torhüter und Werfer sein. Gleichzeitig max. 2 Torhüter.

ABLAUF:

Einer der Torhüter darf/soll mit in den Angriff. Somit ist immer Überzahl im Angriff und es ergeben sich mehr Torchancen.

REGELN:

- Ein Tor gilt nur dann, wenn der Ball vor der Torlinie den Boden berührt hat und nicht von einem Torwart berührt wurde
- Derjenige Spieler, der ein Tor erzielt wechselt mit einem bisherigen Torwart
- Geworfen werden darf nur bis zur 6m Linie
- Mit Ball darf max. 3 Schritte gelaufen und nicht geprellt werden
- 1 Pass pro Mannschaft ist Pflicht, es dürfen auch mehr sein
- Feldgröße: ca. 25m × 8m, Länge Torraum: 6m
- Spielball: PVC Softhandball Mini

