

Übung 1: Zielwerfen

Spielidee:

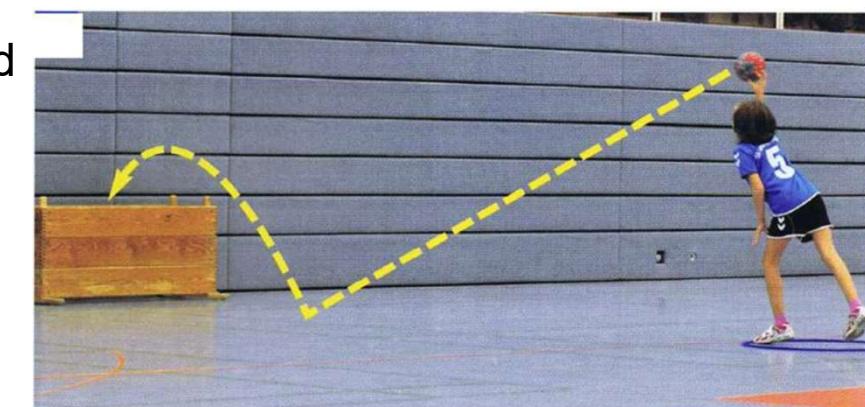
- Ein dreiteiliger offener Kasten wird längsseitig parallel an einer Wand aufgestellt.
- In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurflinie markiert.
- Das Kind versucht von der Abwurflinie aus den Ball per Aufsetzer-Schlagwurf (fester Stand beim Wurf) in den an der Wand stehenden Kasten zu werfen
- Der Ball darf dabei vorher die Wand berühren

Ablauf:

- Jedes Kind hat 8 oder 12 Versuche (wird vorher von Turnierleitung festgelegt):
 - 4 oder 6 Versuche mit der „guten“ Hand
 - 4 oder 6 Versuche mit der „weniger guten“ Hand
- Das Kind spielt alle 8/12 Versuche, dann kommt das nächste Kind an die Reihe

Regeln:

- Abwurflinie darf nicht überschritten werden; ggf. Versuch wiederholen
- Ball darf nur 1x vorher auf dem Boden aufsetzen
- Es zählen nur Bälle, die im Kasten liegen bleiben!
- Mit 1 Hand werfen; 4x/6x rechte und 4x/6x linke Hand



Wertung:

12 Würfe

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

8 Würfe

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

Übung 2: Seilspringen

Spielidee: • Es sollen durch beidbeinige Seilsprünge mit einem normalen Sprungseil so viele Seildurchschläge wie möglich erzielt werden.

Ablauf: • Jedes Kind hat 40 Sekunden Zeit
• 2-3 Probesprünge machen lassen – ggf. Seillänge korrigieren
• Nach Möglichkeit 2 Kinder parallel üben lassen

Regeln: • Nur beidbeinige Sprünge zählen
• Unvollständige Schwünge zählen nicht
• Die Schwünge können in den 40 Sekunden beliebig oft neu angesetzt werden

Wertung: • Pro kompletten Seildurchschlag werden 0,25 Punkte verteilt
• Viertelpunkte werden im Ergebnis gewertet
z.B. 35 Spr. = 8,75 Pkt.



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

Spielidee:

- So weit als möglich zwischen den Holmen entlang hangeln ohne den Boden zu berühren
- 3 Barren werden längs hintereinander aufgestellt und die Holme so eingestellt, dass eine durchgängige Steigung entsteht

Ablauf:

- Gestartet wird mit den Händen an Position NULL.
- Füße vom Boden – frei hängen; ggf. Füße anziehen
- Wenn der Körper nicht mehr schwingt, darf das Kind mit Hangeln starten

Regeln:

- Kein „Reinspringen“; Start bei NULL
- Füße dürfen den Boden nicht berühren
Leichtes Tuschieren, vor allem bei größeren, ausgenommen
- Stützen, Griffe und Holme dürfen NICHT mit den Füßen genutzt werden

Wertung:

- Gemessen wir der Streckenabschnitt, der mit beiden Händen SICHER erreicht wurde.



Abschnitte	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 4: Slackline

Spielidee:

- So weit als möglich über die Slackline balancieren ohne abzusteigen
- Kontrolliert und sicher bewegen

Ablauf:

- Gestartet wird beiden Füßen im Bereich NULL
- Aus sicherem Stand darf das Kind starten
- Leichte Unterstützung „ein Finger der Betreuung“ ist bis zum kleinen Kasten erlaubt
- Betreuung SICHERT AB!

Regeln:

- Jedes Kind hat 2 Versuche
- Kein „Reinspringen“; Start bei NULL
- KEIN Rennen oder Springen
- Es zählt nur der SICHER erreichte Abschnitt!
- Keine Unterstützung nach dem kl. Kasten

Wertung:

- Gemessen wird der Streckenabschnitt, der mit beiden Füßen SICHER erreicht wurde.



Abschnitte	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

Spielidee:

- Mit 3 beidbeinigen Sprüngen soll eine möglichst große Weite erzielt werden
- Die Sprünge sollen nahtlos in einem Bewegungsfluss ohne Pause erfolgen

Ablauf:

- Gestartet wird beiden Füßen hinter der Startlinie
- Mit den Armen Schwung holen und aus der tiefen Hocke den ersten Sprung machen
- Direkt weiter ohne Absetzen mit Sprung 2 und 3

Regeln:

- Beide Füße auf gleicher Höhe halten
- Kein Abstützen mit den Händen; ggf. Versuch wiederholen
- Gemessen wird der hintere Fuß
- Ist die Ferse nicht zu 100% auf oder knapp hinter der Markierung, dann zählt der niedrigere Wert

Wertung:

- Gemessen wird der Streckenabschnitt, der mit beiden Füßen SICHER erreicht wurde.



Abschnitte	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

Aufsetzer-Torball

Spielidee:

- Zwei Teams spielen 2:2; jeweils auf der eigenen Spielfeldseite - kein Stören im gegnerischen Spielfeld
- per Aufsetzerwurf wird ein Tor erzielt – Grundlinie zählt als Tor
- Beide Spieler sind Torhüter und Werfer
- Die Spielfeldmitte wird durch eine Langbank abgegrenzt
- Gespielt wird 1x 7-12 Minuten ohne Seitenwechsel

Ablauf:

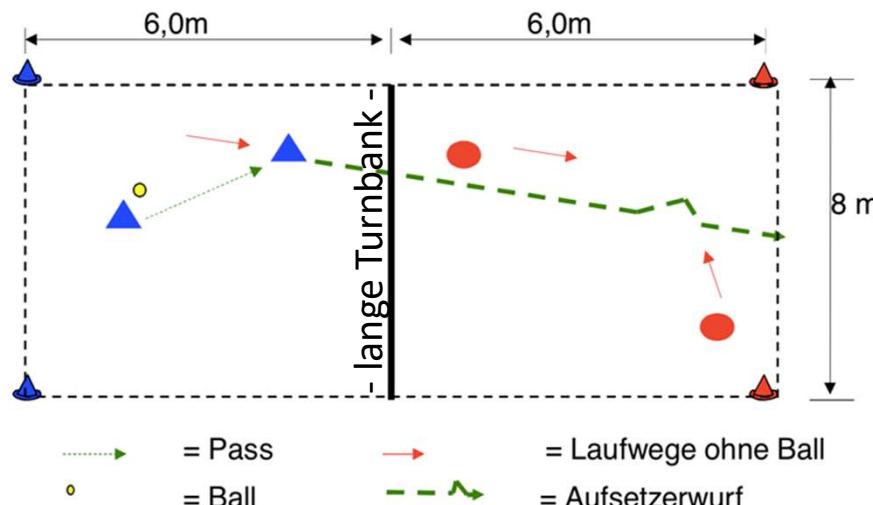
- Wir spielen auf 3 Feldern gleichzeitig – somit immer 6 Kinder pro Klasse im Einsatz
- Stärkere Teams spielen auf dem Feld an den Umkleiden, Mittlere auf dem Mittleren, und tendenziell Schwächere auf der Tribünenseite, um möglichst faire und spannende Partien zu ermöglichen.

Regeln:

- Tor gilt, wenn der Ball vor der Torlinie aufsetzt und diese danach überquert; rollt der Ball über die Linie, gilt das Tor NICHT!
- **Im Team wird abwechselnd geworfen!**
- Geworfen werden darf bis zur Mittellinie
- Immer mind. 1 Pass pro Angriff
- max. 3 Schritte mit Ball – kein Prellen
- Spielball: PVC Softhandball Mini

Wertung:

- Jedes Spielfeld wird getrennt gewertet
- Gewinnerteam 2 Pkt., Unentschieden 1 Pkt.
- Punkte und Tore werden fürs Team summiert



Schweizer Parteiball

Spielidee:

- Zwei Teams spielen 4:4. Die angreifende Mannschaft versucht, den Ball in die gegnerische Verteidigungszone **zu tragen**
- **Gegenspieler wird durch leichtes Berühren gestoppt** und muss Ball spielen
- Gespielt wird 1x 7-12 Minuten ohne Seitenwechsel

Ablauf:

- Gespielt wird auf einem Feld mit Auswechselbank
- Offensive Deckung
- Gesamte Spielfeldbreite nutzen – Stehen in der Verteidigungszone macht keinen Sinn!

Regeln:

- Punkt wird erzielt, wenn der Ball in die gegnerische Verteidigungszone **getragen** wird
- Balleroberung durch Herausfangen - KEIN Faul „machen“ – ausschließlich berühren
- Ballführende müssen nach Berührung sofort stehen bleiben und den Ball passen
- Vor der Zone berührte Spieler dürfen keine Punkte erzielen, sondern müssen abspielen; Berührung in der Zone hat keine Relevanz
- Beliebig viele Schritte dürfen mit Ball gemacht werden
- Spielball: PVC Softhandball Mini

Wertung:

- Jedes Tor wird einfach gezählt
- Gewinnerteam 2 Pkt.,
Unentschieden 1 Pkt.

