

## Übung 1: Dreierhopp

### Ziel:

Möglichst weit entsprechend dem vorgegebenen Landungsmuster zu springen.

### Ablauf:

Die Sportler\*innen stellen sich mit Abstand hintereinander an einer Anlaufmarkierung auf. Der/die erste Sportler\*in läuft an (aus dem Stand ist auch erlaubt) und absolviert ab der Absprungzone nacheinander jeweils einen Dreierhopp nach folgendem Landungsmuster:

1. Absprung mit beiden Beinen – 3 Schluss sprünge (= beide Füße geschlossen nebeneinander) – Landung beidbeinig

2. Absprung mit linkem Bein, – links – links – Landung beidbeinig

3. Absprung mit rechtem Bein – rechts – rechts – Landung beidbeinig

Die drei verschiedenen Sprungmuster beginnen alle von der Startlinie, d.h. eine Aneinanderreihung der drei Sprungmuster ist nicht erlaubt.

### Wertung:

Bei der Landung der Sportler\*innen wird die Weite mit einem Maßband an dem Punkt gemessen, an dem die hintere Ferse zuerst auf dem Boden aufgekommen ist und auf halbe Meter auf- bzw. abgerundet. Die Weiten aller Sportler\*innen der Riege werden addiert.

Sieger ist die Riege mit der höchsten Meterzahl.

## Übung 2: Krebsgangstaffel

### Ziel:

Staffellauf im Krebsgang und das möglichst schnell

### Ablauf:

Die Sportler\*innen stellen sich in einer Reihe hintereinander an der Startlinie auf, die auch gleichzeitig die Ziellinie ist. Der/Die erste Sportler\*in geht rücklings in die Bankstellung und bekommt ein Säckchen auf den Bauch gelegt. Dieses muss er/sie im Krebsgang über eine 2x 5m lange Wegstrecke mit Wendepunkt transportieren. In der Wechselzone (Bereich vor der Startlinie) übergibt er/sie das Säckchen mit der Hand an den/die nächste\*n Sportler\*in und setzt sich hin.

Der Krebsgang darf vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden.

### Wertung:

Fällt das Säckchen zwischendurch runter, gibt es 5 Strafsekunden. Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler\*in die Ziellinie komplett überquert hat und sitzt.

Sieger ist die zeitschnellste Riege.

## Übung 3: Medizinballstoßen

### Ziel:

Gemeinsam einen Medizinball möglichst weit und präzise stoßen.

### Ablauf:

Ausgangsposition: Beide Füße stehen nebeneinander mit ganzer Sohle auf dem Boden (Fußabstand frei wählbar). Der Medizinball (4 kg) wird mit beiden Händen mittig vor der Brust gehalten (Ball hat Kontakt zur Brust!). Der/Die erste Sportler\*in stößt den Medizinball mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Schwungholen darf der/die Sportler\*in in die Hocke gehen. Beim Stoßvorgang müssen beide Füße auf dem Boden bleiben. Von der Stelle, an der der Ball zuerst auftrumpft, stößt der/die zweite Sportler\*in usw. bis zum 5./6. (je nach Riegegröße). Je nach dem, wie weit der letzte Ball kommt (es zählt der letzte volle Meter), gibt es Punkte.

Die zweite Hälfte der Sportler\*innen stößt den Ball vom letzten vollen Meterpunkt der letzten Landung ebenso zurück und versucht mit dem letzten Ballstoß möglichst nah an den Ausgangspunkt zu gelangen.

Wer gestoßen hat, setzt sich außerhalb des Stoßfeldes hin.

### Wertung:

Für jeden vollen gestoßenen Meter (Hin- und Rückweg) gibt es je 1 Punkt. Die Punktzahl wird mit 2 multipliziert. Zusätzlich bekommt die Riege, die mit dem letzten Stoß am dichtesten am Ausgangspunkt landet (gemessen in Zentimeter), 60 Punkte, die Riege mit der zweitgeringsten Entfernung 50 Punkte usw. bis zur Riege mit der größten Entfernung, die noch 10 Punkte erhält. Die Stoßreihenfolge der Sportler\*innen darf selbst bestimmt werden.

Stößt ein\*e Sportler\*in aus einer Schrittstellung, verfällt unmittelbar nach dem Stoß in Schrittstellung, entfernt mindestens einen Fuß beim Stoßvorgang vom Boden oder berührt der Ball nicht die Brust oder wird nicht beidarmig gestoßen, zählt dieser Stoß nicht und der/die darauf folgende Sportler\*in beginnt am Ausgangspunkt seines Vorgängers / seiner Vorgängerin. Sieger ist die Riege mit der höchsten Punktzahl.

## Übung 4: Riemenstaffel

### Ziel:

Staffellauf in Dreiergruppe mit Riemen gegen die Zeit.

### Ablauf:

Die Sportler\*innen einer Riege stellen sich an der Startmarkierung zu Dritt auf. Zwei Sportler\*innen nehmen einen Riemen in die Hand / auf die Schulter. Der/Die dritte Sportler\*in muss sich auf den Riemen setzen / sich an den Riemen hängen. Die Technik und die Trio- Zusammensetzung wird den Sportler\*innen überlassen. Der/Die getragene Sportler\*in darf den Boden nicht berühren. Das Trio läuft bis zu einer Wendemarkierung und wieder zurück (eine Strecke ca. 25-30 Meter). Hinter der Startmarkierung wartet das nächste Trio (Staffelrennen), welches durch einen Handschlag nach der Übergabe des Riemens auf die Strecke geschickt wird. Jedes fertige Trio setzt sich hin. Je nach Riegegröße müssen evtl. 1-2 Sportler\*innen 2x laufen, so dass drei Wechsel stattfinden (also vier Trios laufen).

### Wertung:

Pro Bodenkontakt der/des am Riemen hängenden / auf dem Riemen sitzenden Sportlers / Sportlerin gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.

Sieger ist die zeitschnellste Riege.

## Übung 5: Seilwanderung

### Ziel:

gemeinsames Durchsteigen von Seilen ohne den Einsatz der Hände auf Zeit

### Ablauf:

Die Sportler\*innen stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest. Dabei ist die Reihenfolge der Sportler\*innen frei wählbar. Der/Die erste und der/die letzte Sportler\*in der Reihe halten jeweils ein Seil, das zu einem Kreis geknotet ist, in der Hand und steigen nun durch ihr Seil hindurch ohne seine/ihre Nebenperson loszulassen. Die weiteren Sportler\*innen in der Reihe müssen ebenfalls durch das Seil steigen. Sobald der/die erste und letzte Sportler\*in durch das Seil gestiegen sind, darf ihre freie Hand das Seil nicht mehr berühren. Die weiteren Sportler\*innen halten sich permanent an beiden Händen und dürfen zur Seilbeförderung das Seil auch nicht mit einzelnen Fingern oder Daumen festhalten oder befördern. Etwa in der Mitte müssen beide Seile durcheinander hindurch manövriert werden, mit den gleichen Regeln wie zuvor (kein Finger- oder Daumeneinsatz; der Einsatz der Füße ist erlaubt).

### Wertung:

Für den Einsatz von Fingern oder Daumen oder das Loslassen der Hände während der Durchführung gibt es jeweils 5 Strafsekunden.

Sieger ist die zeitschnellste Riege, deren letzte Sportler\*innen zuerst komplett durch die Seile hindurchgestiegen sind und sie mit den freien Händen hochhalten. Erst zum Hochhalten darf das Seil mit der freien Hand angefasst werden. Beide Seile müssen am jeweils gegenüberliegenden Ende der Reihe ankommen.

## Übung 6: Wissensfragen

### Ziel:

Möglichst viele Fragen in einer Gruppe von 3-4 Sportler\*innen richtig beantworten.

### Ablauf:

Die Sportler\*innen einer Kleingruppe (3-4 je nach Riegengröße) bekommen einen Fragebogen auf einem Klemmbrett ausgehändigt und müssen diesen in der Kleingruppe beantworten.

### Wertung:

Anhand des Korrekturbogens korrigieren die Helfer\*innen den Fragebogen.

richtige Antworten: 1 Punkt für jedes richtige Kreuz

nur falsche Antworten: keine Punkte

richtige und falsche Antworten angekreuzt: richtige Antwort 1 Punkt, für jede falsche Antwort 0,5 Punkte abziehen

Begründung: Man könnte bei jeder Frage alles ankreuzen und hätte alle Punkte, weil die richtige Antwort immer dabei war, die falschen aber nicht berücksichtigt wurden.

## Übung 7: Japantest mit Wurf

### Ziel:

Schnellstmöglich nacheinander eine Wegstrecke im Nachstellschritt zurücklegen und möglichst viele Treffer bei drei Wüfren erzielen.

### Ablauf:

Die Riege stellt sich hintereinander an der Startlinie auf. Der/Die erste Sportler\*in startet aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie und läuft insgesamt fünf Strecken zwischen den 4,5 Meter auseinander liegenden Linien im schnellen Nachstellschritt seitwärts hin und her. Die jeweils erreichte Linie muss mit der Hand angetippt werden (Fingertipp genügt). Nach der fünften Strecke nimmt sich der/die erste Sportler\*in einen Tennisball und versucht einen drei Meter entfernten Eimer zu treffen. Er/Sie hat drei Versuche.

Nach drei Wüfren läuft der/die Sportler\*in zurück zur Startlinie, schlägt Sportler\*in 2 ab und setzt sich hin. Sportler\*in 2 läuft im Nachstellschritt los und übergibt nach absolviertem Lauf und drei Wüfren ebenso an Sportler\*in 3 usw..

### Wertung:

Jeder Balltreffer ergibt einen Punkt. Springt der Tennisball aus dem Eimer wieder heraus, zählt dies trotzdem als Punkt.

Die Zeit stoppt, wenn der/die letzte Sportler\*in über die Ziellinie gelaufen ist und sitzt.

Die getroffenen Bälle aller Sportler\*innen der Riege werden addiert.

Für jede Strecke, die nicht im seitlichen Nachstellschritt absolviert wird sowie für nicht ausgeführte Abschlüge gibt es je drei Strafsekunden.

Für jeden Trefferpunkt beim Ballwurf werden zwei Sekunden von der Gesamtzeit abgezogen.

Sieger ist die zeitschnellste Riege.

## Übung 8: Softballtransport

### Ziel:

Einen Softball auf 3 verschiedene Arten schnellstmöglich transportieren.

### Ablauf:

Die Riegen teilen sich in frei wählbare Zweierteams und stellen sich paarweise hinter der Startlinie auf. Die Startläufer\*innen erhalten einen Softball und klemmen diesen seitlich zwischen ihren Hüften ein. Der Ball darf während des Transportlaufes nicht mit den Händen festgehalten werden. So wird eine Wegstrecke von ca. 30 m inkl. Wendemarke zurückgelegt. Fällt der Ball unterwegs herunter, müssen die Teams an der Stelle, an der sie den Ball verloren haben, wieder beginnen. Zum Einklemmen darf der Ball kurzzeitig in die Hände genommen werden. Das nächste Zweierteam wird auf die Strecke geschickt, wenn der Ball in der Wechselzone übergeben wurde und klemmt sich den Ball zwischen beide Rücken auf Höhe der Schulterblätter. Für die Übergabe dürfen in der Wechselzone die Hände benutzt werden. Das jeweils fertige Zweierteam setzt sich hin. Das dritte Zweierteam klemmt sich den Ball zwischen die Köpfe (ob Stirn oder seitlich ist egal). Die folgenden 2-3 Zweierteams müssen die vorherigen Transportvarianten wiederholen, so dass der Ball von jeder Riege jeweils 2x mit der Hüfte, zwischen den Schulterblättern und mit dem Kopf transportiert wird. Bestehen in einer Abteilung alle Riegen nur aus 10 Sportler\*innen, finden insgesamt nur 5 Transportläufe statt und es ist jeder Riege überlassen, welcher Transportweg nur einmal gewählt wird. Bei ungerader Riegengröße läuft ein\*e frei wählbare/r Sportler\*in doppelt. Die fertigen Zweierteams setzen sich hin.

### Wertung:

Für nicht wie oben beschrieben eingeklemmte bzw. transportierte Bälle oder mit der Hand festgehaltene Bälle gibt es jeweils zehn Strafsekunden.

Es müssen immer beide Sportler aktiv an der Fortbewegung beteiligt sein.

Sieger ist die zeitschnellste Riege.