

## A Geschicklichkeitstopf

### Übung Nr. 1: Ball rollen

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils zweimal abwechselnd laufen.

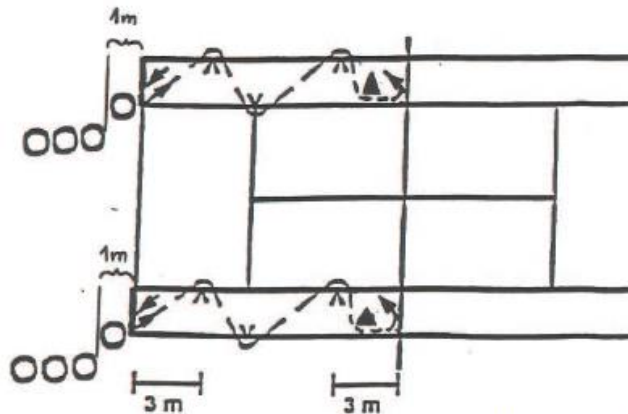
#### Aufbau

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).

Am Netz wird auf Höhe der Einzelfeldlinie eine Hupe (z.B. Fahrradhupe) angebracht bzw. ein Hütchen aufgestellt, welches mit Ball und Schläger umrundet werden muß.

#### Durchführung

Auf das Startkommando rollt aus jeder Mannschaft ein Spieler einen Tennisball, der auf der Grundlinie liegt, mit einem Hockeyschläger auf dem Boden um die Markierungen in Richtung Netz. Am Netz muß die Hupe betätigt werden bzw. ein zusätzliches Hütchen umrundet werden. Anschließend wird der Ball mit dem Hockeyschläger wieder die gleiche Strecke zurück zur Grundlinie gerollt. Hinter der Grundlinie wird der Ball mit der Hand dem zweiten Kind übergeben (nicht zurollen). Rollt der Ball während des Laufens weg, so muß an dieser Stelle wieder weitergemacht werden, an der der Ball weggerollt ist. usw. Das letzte Mannschaftsmitglied rollt den Ball wie vorher beschrieben und legt den Ball hinter der Grundlinie auf den Boden.



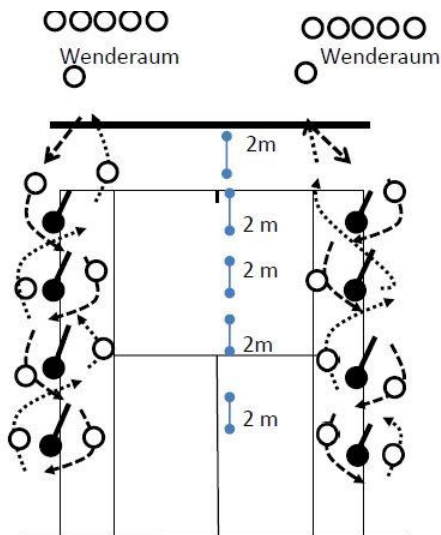
#### Sieger

Es hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst mit allen 8 Teilnehmern die Staffel beendet hat. Der Ball muß hinter der Grundlinie liegen.

### Übung Nr. 2: Koordinationslalom

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils zweimal abwechselnd laufen.

In den Altersklassen U10 und U11 muss mit dem jeweiligen Spielball (stage orange, stage green) prellend durch den Parcours gelaufen werden. In der Altersklasse U8 und U9 muss der Ball (stage red, Softball) auf der Schlägerfläche liegend transportiert werden. Fällt der Ball herunter muss der Fehler an dieser Stelle beseitigt werden.



#### **Materialbedarf**

- 2 Tennisbälle
- 8 Slalomstangen
- 1 Wenderaummarkierung
- 4 Tennisschläger (2 pro Team)

#### Aufbau

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

#### Durchführung

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. Der Ball darf erst hinter der Grundlinie in der Wechselzone in die Hand genommen werden. Am Ende wird der Schläger und der Ball dem nächsten Mannschaftsmitglied übergeben; usw. Wird der Ball unterwegs verloren, so muss der Slalomlauf dort fortgesetzt werden, wo der Ball verloren ging.

#### Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren 8. Spieler zuerst den Tennisschläger und den Tennisball im Wenderaum abgelegt hat. Dabei muss der Tennisball auf der Schlägerbesaitung liegen.

## B Sprungtopf

### Übung Nr. 3: Dreisprung als Staffel

Es wird im Rhythmus Absprung(links)-rechts-links-Landung bzw. Absprung(rechts)-links-rechts-Landung gesprungen. Die Landung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird am hintersten Bodenkontakt.

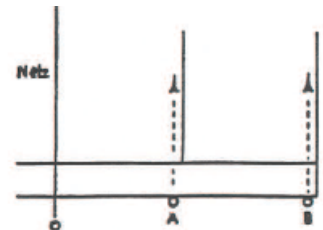
Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd springen. (insgesamt sechs Dreisprünge pro Team)

#### Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Start- und Ziellinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

#### Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit drei Sprüngen möglichst weit gesprungen werden. An den von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstellen springen die nächsten Kinder ab, usw.



#### Sieger

Die von den acht Springern erreichten Aufsprungstellen entscheiden über den Sieg.

### Übung Nr. 4: Schlusssprung als Staffel

Absprung und Landung erfolgen beidbeinig. Gemessen wird am hintersten Bodenkontakt.

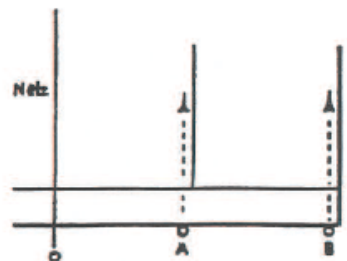
Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd springen. (Insgesamt sechs Sprünge pro Team)

#### Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Start- und Ziellinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

#### Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf möglichst weit gesprungen werden. An den von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstellen springen die nächsten Kinder ab, usw.



#### Sieger

Die von den acht Springern erreichten Aufsprungstellen entscheiden über den Sieg.

## C Wurftopf

### Übung Nr. 5: Medizinballwurf Stoßen (beidarmig)

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd werfen.

(Insgesamt sechs Würfe pro Team)

Folgende Bälle sollen in den jeweiligen Altersklassen genutzt werden:

Altersklasse U8: Volleyball

Altersklasse U9: Basketball Größe 5 (Umfang 69 - 71cm, Gewicht 470 - 500g)

Altersklasse U10: Basketball Größe 7 (Umfang 75 - 78cm, Gewicht 600 - 650g)

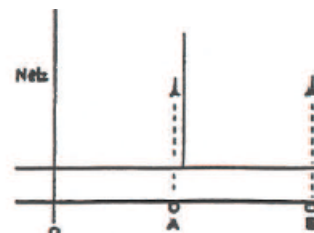
Altersklasse U11: Medizinball 1kg

#### Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie (Außenlinie).

#### Durchführung

Die jeweils ersten Teilnehmer der beiden Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Außenlinie. Jedes Kind soll den Ball aus der parallelen Fußstellung ohne Anlauf mit beiden Händen von der Brust aus dem Stand nach vorne stoßen. Die Schultern bleiben bei der Ausholbewegung senkrecht zur Wurfriechung (Keine Seitwärtsdrehung des Rumpfes). An den von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstellen der 1 kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Kinder in gleicher Richtung weiter, usw. Ist die Platzanlage für die 8 Würfe nicht lang genug, so wird von den Aufprallstellen der letztmöglichen Würfe der Ursprungsrichtung in die entgegengesetzte Richtung weitergeworfen, jedoch müssen die Mannschaften A und B die Abwurfstellen und somit die Wurfbahnen vertauschen.



#### Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Wurffeld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, daß sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der nachfolgende Werfer wirft von der Aufsprungstelle, von der der fehlerhafte Wurf erfolgte.

### Übung Nr. 6: Medizinballwurf Überkopf (beidarmig)

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd werfen.

(Insgesamt sechs Würfe pro Team)

Folgende Bälle sollen in den jeweiligen Altersklassen genutzt werden:

Altersklasse U8: Volleyball

Altersklasse U9: Basketball Größe 5 (Umfang 69 - 71cm, Gewicht 470 - 500g)

Altersklasse U10: Basketball Größe 7 (Umfang 75 - 78cm, Gewicht 600 - 650g)

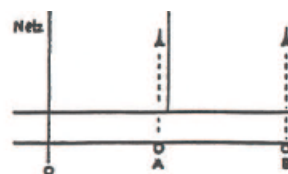
Altersklasse U11: Medizinball 1kg

#### Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie (Außenlinie).

#### Durchführung

Die jeweils ersten Werfer der beiden Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Außenlinie. Jedes Kind soll den Ball aus der parallelen Grundstellung ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf (einwurfartig) soweit wie möglich werfen. An den von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstellen der 1 kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Kinder in gleicher Richtung weiter, usw. Die Aufprallstellen der Bälle von den 8. Wurfenden entscheiden über den Sieg. Ist die Platzanlage für die 8 Würfe nicht lang genug, so wird von den Aufprallstellen der letztmöglichen Würfe der Ursprungsrichtung in die entgegengesetzte Richtung weitergeworfen, jedoch müssen die Mannschaften A und B die Abwurfstellen und somit die Wurfbahnen vertauschen.



#### Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Wurffeld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, daß sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der nachfolgende Werfer wirft von der Aufsprungstelle, von wo der fehlerhafte Wurf erfolgte.

## D Lauftopf

### Übung Nr. 7: Fächerlauf 1

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils zweimal abwechselnd laufen.

#### Aufbau

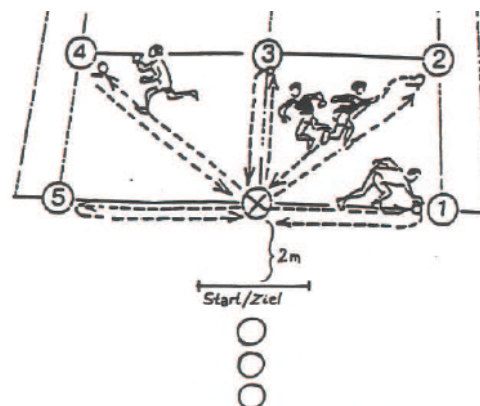
In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten 1 bis 5 Tennisbälle in Ringe gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer.

#### Durchführung

Der erste Läufer der Mannschaften 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, klatscht er den nächsten Läufer seiner Mannschaft ab. Dieser hat die Aufgabe die Bälle in der Reihenfolge 1 bis 5 wieder in die Ringe zurückzubringen. Der nächste Läufer holt sie erneut zurück, usw.

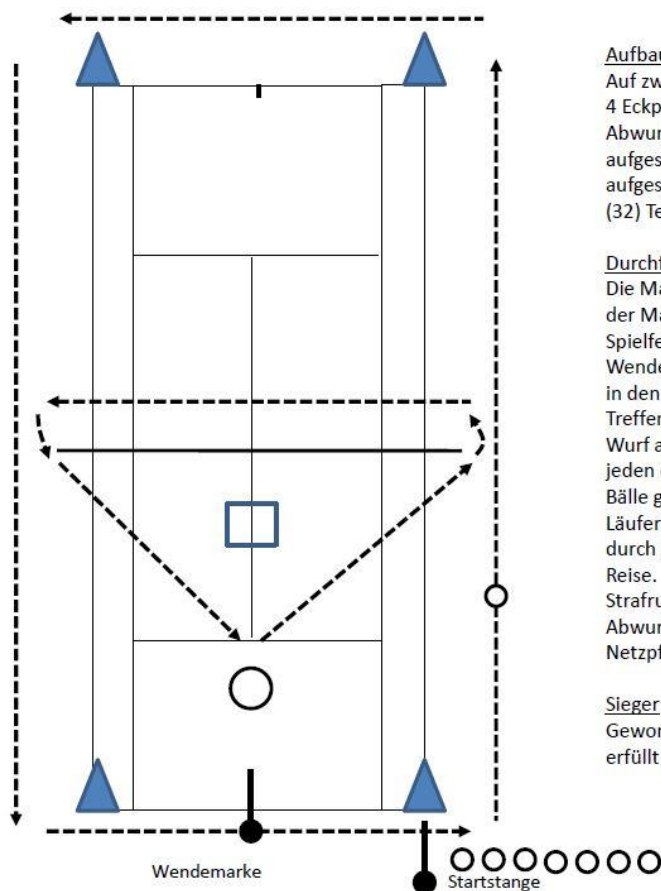
#### Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren 8. Läufer alle 5 Bälle in die Ringe zurückgelegt hat und die Ziellinie als erster überquert hat.



### Übung Nr. 8: Biathlon

Es starten zwei Spieler/-innen pro Team, die jeweils einmal (U8 & U9) bzw. jeweils zweimal (U10 & U11) abwechselnd laufen. Als Ziel dient ein Balleimer dessen Vorderkante 2m von der Abwurflinie (T-Linie) entfernt ist.



#### Aufbau

Auf zwei nebeneinander liegenden Tennisplätzen werden an den 4 Eckpunkten, den beiden Wendepunkten und an den Abwurfpunkten Pylonen oder Stangen als Markierungen aufgestellt. 2m vor dem Netz wird ein Sprungkasten umgekehrt aufgestellt. Vor der Aufschlaglinie steht ein Balleimer mit 8 x 4 (32) Tennisbällen.

#### Durchführung

Die Mannschaften stehen an den Startstange. Der jeweils Erste der Mannschaften 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, kehrt der Läufer zu seiner Mannschaft zurück und schickt den Nächsten durch Abklatschen der linken Hand neben der Startstange auf die Reise.

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

#### Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren 8. Läufer die Aufgabe zuerst erfüllt hat und die Startstange umgeworfen hat.

Materialbedarf  
32 Tennisbälle  
1 kleiner Turnkasten  
1 Balleimer  
4 Pylonen  
2 Maststangen