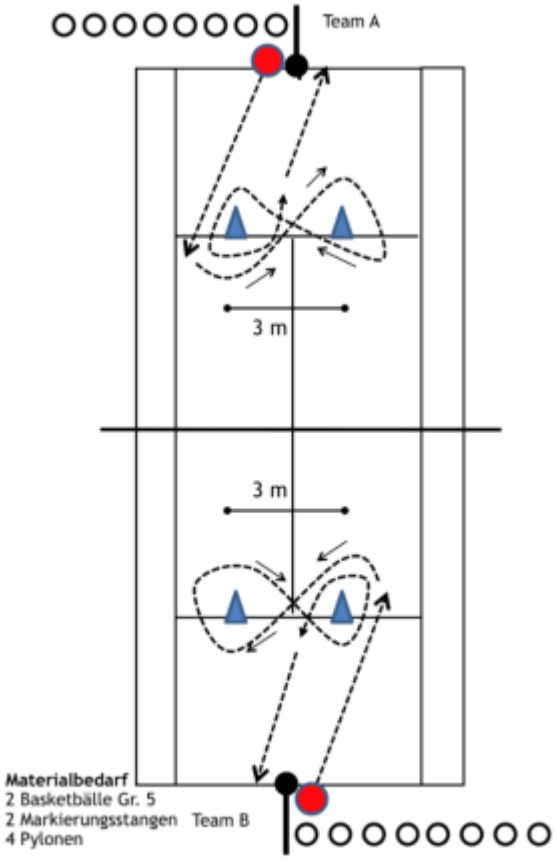
A Geschicklichkeitstopf

Übung Nr. 1: Dribbel-Achter-Lauf
Es starten zwei Spieler:innen pro Team, die jeweils zweimal abwechselnd laufen.

Aufbau:
Zwei Stangen werden auf der Aufschlaglinie im Abstand von 3m aufgestellt. Eine Start-/Zielstange steht in der Mitte der Grundlinie auf dem Mittelzeichen. Ein Basketball liegt rechts neben der Start-/Zielstange.

Durchführung:
Der erste Läufer steht hinter dem Basketball. Er nimmt ihn auf, läuft und dribbelt dabei eine querliegende Acht um die beiden Stangen. Danach läuft und dribbelt er durch die beiden Stangen zur Start-/Zielstange zurück (links vorbei) und übergibt den Basketball hinter der Stange dem nächsten Läufer (siehe Skizze). Der Ball darf beim Dribbling nicht festgehalten werden.

Sieger:
Gewonnen hat das Team, dessen letzter Läufer als erster an der Zielstange vorbeigelaufen ist und den Basketball im Ring abgelegt hat.

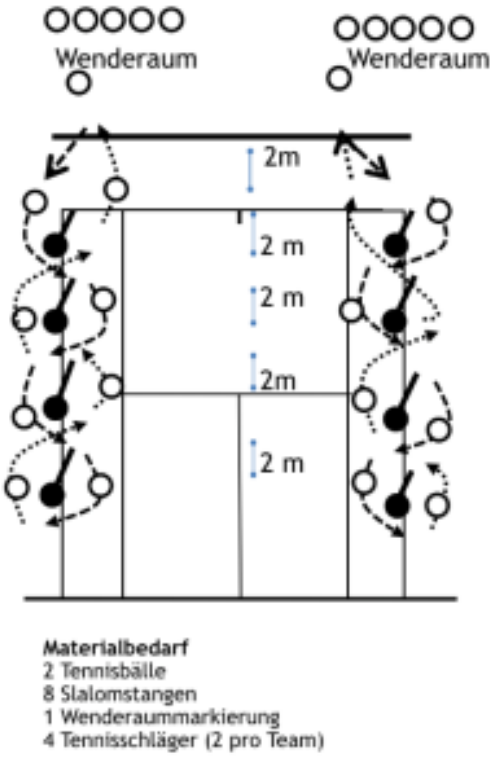


Übung Nr. 2: Koordinationsslalom

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) auf der Schlägerfläche liegend transportiert werden.

Aufbau:

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



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

Durchführung:

Der Spieler hat einen Tennisschläger und einen Tennisball in der Hand und startet rechts hinter der Startlinie, die 2m von der Grundlinie entfernt ist. 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:

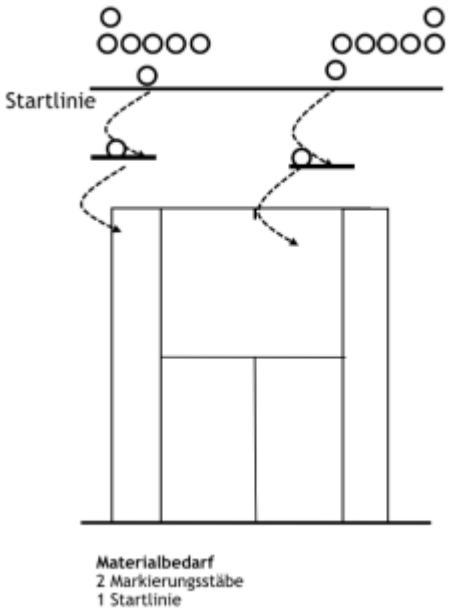
Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Spieler zuerst den Tennisschläger und den Tennisball im Wenderaum abgelegt hat. Dabei muss der Tennisball auf der Schlägerbesaitung liegen.

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)

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 (beide Staffeln):
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren



Durchführung (beide Staffeln):
Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Es soll ohne Anlauf möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die nächsten Kinder ab, usw. Ist das Platzende bzw. das Sporthallenende erreicht, so wechseln die beiden Teams ihre Positionen. Team A springt dann hinter dem Markierungsstab des Teams B und Team B hinter dem Markierungsstab des Teams A weiter

Sieger (beide Staffeln):
Die von den letzten Springern erreichten Aufsprungstellen entscheiden über den Sieg

C Wurftopf

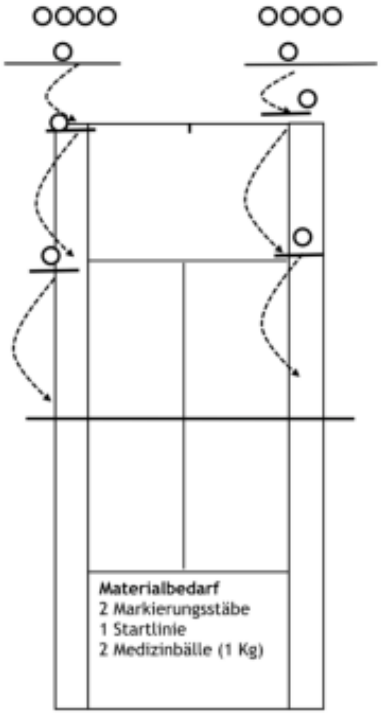
Übung Nr. 5: Beidhändiger frontaler Medizinballwurf von unten nach oben
Es starten zwei Spieler:innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd werfen. (Insgesamt sechs Würfe pro Team)

Der Medizinball wird beidarmig von unten nach oben geworfen (beidarmiger frontaler Schockwurf – Ausholen durch die gegrätschten Beine).

Übung Nr. 6: Medizinballwurf Überkopf (beidarmig)
Es starten zwei Spieler:innen pro Team, die jeweils dreimal abwechselnd werfen. (Insgesamt sechs Würfe pro Team)

Der Medizinball wird beidarmig Überkopf geworfen (beidarmiger, frontaler „Einwurf“).

Aufbau (beide Staffeln):
Folgende Bälle sollen genutzt werden:
Altersklasse U8 & U9: Volleyball, Fußball oder Basketball
Altersklasse U10 & U11: Medizinball 1kg



Durchführung (beide Staffeln):
Die jeweils ersten Werfer beider Teams beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Spieler soll den Medizinball so weit wie möglich werfen. Dazu steht der Spieler in frontaler Stellung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. An den, von den Schiedsrichtern mittels Markierungsstäben markierten Aufprallstellen der Bälle, werfen die Spieler in gleicher Richtung weiter. Ist die Platzanlage für die 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 tauschen

Sieger (beide Staffeln):
Die Aufprallstellen der Bälle des letzten Werfers entscheiden über den Sieg.

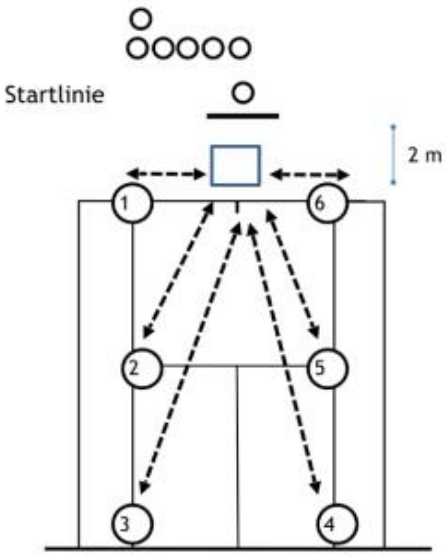
D Lauftopf

Übung Nr. 7: Fächerlauf 2
Es starten zwei Spieler:innen pro Team, die jeweils einmal laufen.

Aufbau:
In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten eins bis sechs Tennisbälle in Ringe oder Hütchen gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer.

Durchführung:
Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften starten auf Kommando an den Startpositionen. Jede Mannschaft auf einem halben Tennisfeld. Der Läufer sprintet zu Punkt eins und zurück zum Ausgangspunkt, dann zu Punkt zwei und zum Ausgangspunkt zurück, usw. um die Bälle nacheinander zu holen. Wenn er von Punkt sechs zum Ausgangspunkt kommt, schlägt er den zweiten Läufer seiner Mannschaft ab, dieser hat die Aufgabe die Bälle in der Reihenfolge eins bis sechs wieder in die Ringe zurückzubringen.

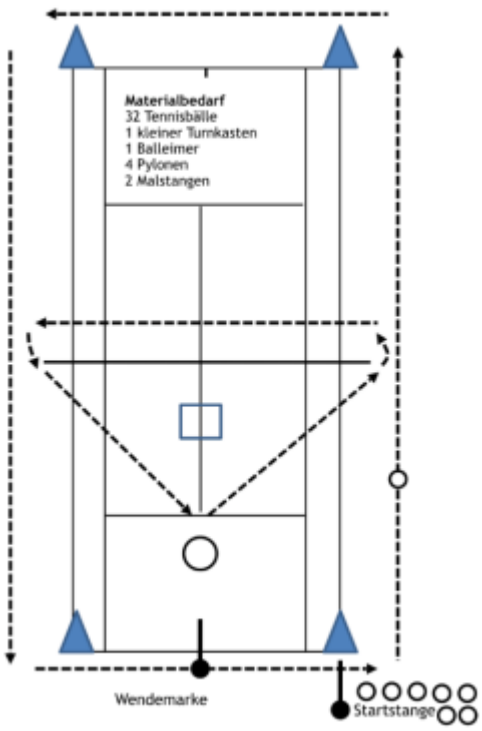
Sieger:
Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer alle sechs Bälle in die Ringe zurückgelegt hat und die Zielstange umgeworfen hat



Materialbedarf
12 Tennisringe
12 Tennisbälle
2 Balleimer

Übung Nr. 8: Biathlon
Es starten zwei Spieler:innen pro Team, die jeweils einmal laufen.

Aufbau:
Auf zwei nebeneinander liegenden Tennisplätzen werden an den vier Eckpunkten, den beiden Wendepunkten und an den Abwurfpunkten, Pylonen oder Stangen als Markierungen aufgestellt. Als Ziel dient ein Balleimer dessen Vorderkante 2m von der Abwurflinie (T-Linie) entfernt ist. Vor der Aufschlaglinie steht ein Balleimer mit 2 x 4 (8) Tennisbällen. Steht nur ein Platz zur Verfügung kann der Parcours für beide Mannschaften spiegelbildlich auf einem Feld aufgebaut werden.



Durchführung:
Die Mannschaften stehen an ihrer Startstange. Der jeweils Erste der Mannschaften startet, um die zwei zu laufenden Runden um das Spielfeld zu absolvieren. Nach der letzten Runde gelangt er, nach Passieren des Wendepunktes, zum Abwurfpunkt. Dort müssen von ihm vier 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 auf dem kürzesten Weg zurück und schickt den nächsten durch Abklatschen der linken Hand neben der Startstange auf die Reise.

Strafrunde: Nachdem die vier Bälle geworfen wurden, wird vom Abwurfpunkt um den Netzpfosten zum gegenüberliegenden Netzpfosten und um den Balleimer auf den geworfen wurde zurückgelaufen

Sieger:
Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer die Aufgabe zuerst erfüllt hat und die Startstange umgeworfen hat.