

1) Bordsteinhüpfen

Das Kind befindet sich vor einem Kastendeckel. Sowohl das Kind als auch der Kastendeckel stehen dabei auf einer Matte. Innerhalb von 30 Sekunden springt das Kind nun abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß auf die Kastenoberfläche. Ob nur mit der Fußspitze oder mit dem ganzen Fuß ist egal. Ziel ist es, so viele Fußwechsel wie möglich in der vorgegebenen Zeit durchzuführen.

Differenzierungen: keine

Wertung: Anzahl je Paar (Rechts- und Linkshüpfer) x 20 = Punkte

2) Hockey-Slalom

Das Kind steht an einer Startlinie, vor sich ist ein Slalomparcours aufgebaut (9m = 6Hütchen). Der Abstand zwischen der Startlinie und jeweils den Hütchen beträgt immer 1,50 m. Nun versucht das Kind anhand eines Hockeyschlägers einen Hockeyball/Hockey puck durch den Slalomparcours zu führen. Wenn das Kind am letzten Hütchen ankommt, umläuft es dieses und legt den Parcours erneut zurück. Gestoppt wird die Zeit, wenn das Kind mit dem Ball/Puck die Start-/Ziellinie überquert hat.

Differenzierung: Jg. 2014-2010 = Hockeyball

Jg. 2011-2006 = Hockey puck

Wertung: (100 - erreichte Zeit in Sekunden) X 4 = Punkte

3) Ballabwurf

Das Kind steht an einer Linie. Vor sich aufgebaut sind kleine Ringe in dem Gymnastikbälle stehen. Die Ringe mit den Gymnastikbällen liegen in verschiedenen Abständen, siehe Skizze. Das Kind versucht mit einem Säckchen (240g) den Gymnastikball so abzuwerfen, dass dieser getroffen wird oder sogar den platzierten Ring verlässt. Das Kind hat 3 Würfe.

Der erste Kontakt zwischen Säckchen und Ball zählt. Somit ist es nicht möglich mit einem Wurf 2 Bälle zu treffen.

Die Punkteverteilung erfolgt über die Anzahl der Gymnastikbälle, die getroffen wurden. Es gibt doppelte Punktzahl, wenn der Ball den Ring verlassen hat. Bei den Ringen, die weiter weg liegen, erhält das Kind mehr Punkte.

Differenzierung: Jg. 2012-2014 = 1,50m Abstand bis zum ersten Ring

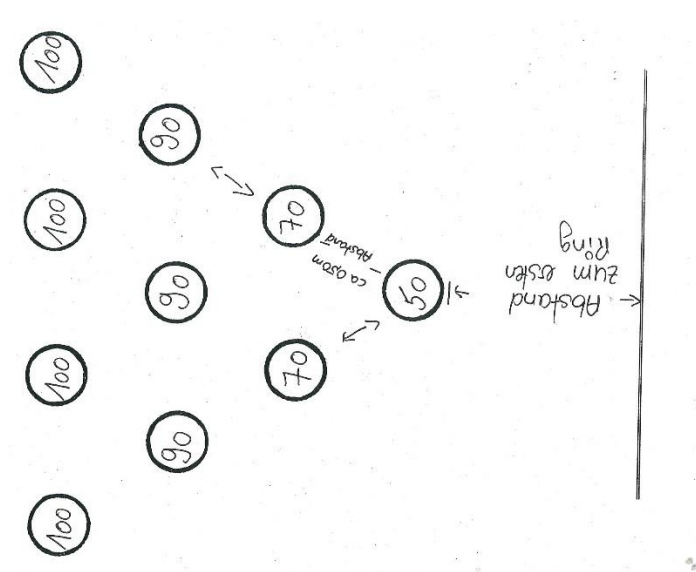
Jg. 2009-2011 = 1,75m Abstand bis zum ersten Ring

Jg. 2006-2008 = 2,00m Abstand bis zum ersten Ring

Wertung: Anzahl getroffener Bälle X 50 = Punkte

Anzahl der Bälle die den Ring verlassen haben X 100 = Punkte

Skizze



4) Kürbislauf

Auf einer Langbank liegen in gleichen Abständen 4/5 Medizinbälle. Das Kind steht vor der Bank. Bei Start der Übung steigt das Kind auf die Bank, und steigt **ÜBER** die Medizinbälle. Das Führen der Beine neben den Medizinbällen ist nicht erlaubt. Am Ende der Bank steigt es ab und kehrt um. Es überläuft die Bank erneut. Am Ende angekommen steigt es wieder ab, kehrt wieder um und überquert die Bank erneut, usw.

Differenzierung: Jg. 2014-2010 = Langbank mit 5 kleinen Medizinbällen gleichmäßig verteilt

Jg. 2009-2006 = umgedrehte Langbank mit 4 großen Medizinbällen
gleichmäßig verteilt

Wertung: Anzahl der Medizinbälle, die überquert wurden in 45 Sek. X 15 = Punkte

5) Ball Transport

Eine Strecke von 5,00 m ist mit einer Startlinie und einer Ziellinie gekennzeichnet. An der Startlinie steht ein Würfelkasten in der sich verschiedene Bälle befinden. Ein weiterer leerer Würfelkasten steht an der Ziellinie. Das Ziel des Kindes ist es, so viele Bälle wie möglich von der Start Linie bis zur Ziellinie in 45 Sek. zu transportieren.

Zu Beginn steht das Kind neben den Kasten vor der Startlinie. Es darf immer nur einen Ball transportieren. Wenn ein Ball aus dem zweiten Kasten wieder rausspringt, ist dieser ungültig und wird nicht gezählt.

Differenzierung: Keine

Wertung: pro transportierter Ball X 50 = Punkte

6) Hängebrückenlauf

Wir führen die Springseile unter der Sitzfläche der Langbank hindurch, stellen die Bank mit den Seilen zwischen die Holme des Parallelbarrens und kneten die Seile an beiden Seiten der Holme so fest, dass die Bank ca. 10 cm über dem Boden freischwebend hängt. Der Parallelbarren wird zu beiden Seiten durch Gymnastikmatten gesichert. Um den Kindern das Auf- und Absteigen zu erleichtern, werden vor und hinter der Langbank je 1 Kasten gestellt.

Aufgabe:

Die Kinder gehen auf den kleinen Kasten, balancieren über die Bank und halten sich dabei an den beiden Holmen fest. Sie verlassen die Bank auf den kleinen Kasten, drehen sich um und balancieren zurück, usw.

Differenzierung: Keine

Wertung: Je überquerte Bank in 45 Sek. X 50 = Punkte



7) Überraschungsdisziplin