



1 Hindernisparcour

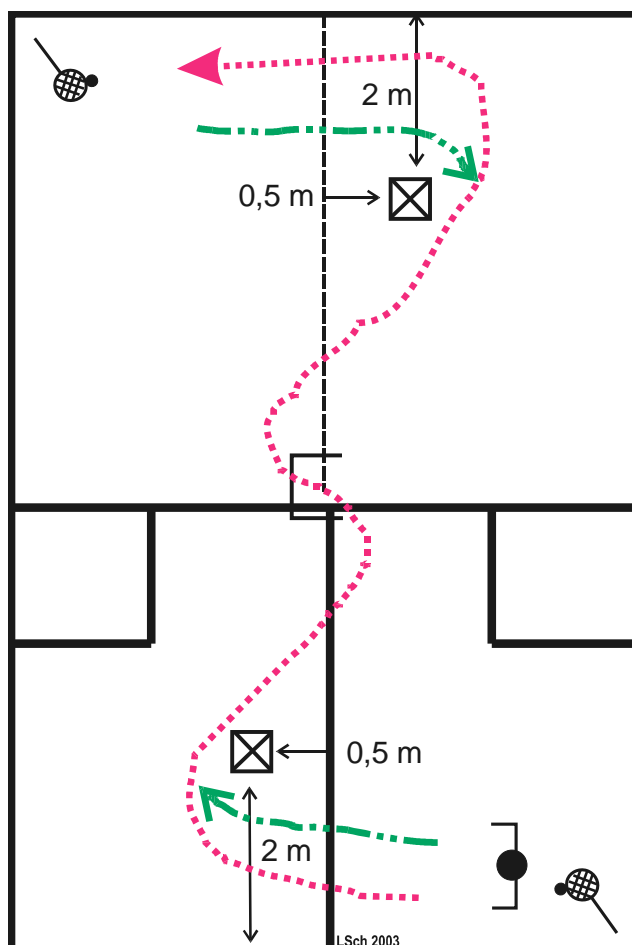
Beschreibung: Die Spieler sollen den markierten Weg im Court 3 x hin und zurück laufen und die Bälle auf den Schlägern in der Ecke austauschen. In der Mitte des Courts steht ein Hindernis, durch das sie auf jedem Weg kriechen sollen. Die Spieler starten in einer beliebigen Ecke (Hand am Ball).

Wertung: Die Spieler laufen auf Zeit (2x). Der beste Versuch wird gewertet.






Anforderungen: Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Antrittsschnelligkeit

Materialien: 2 Plastikhütchen, 1 Hindernis (z. B. Hürde) maximal 60 cm hoch, 2 Squash-Schläger, 2 Squash-Bälle.

Aufbau: Schläger liegt mit dem Griff in der Ecke, Markierungshütchen = 2 m von der Wand $\frac{1}{2}$ m von der Mittellinie, rechts = vorderes Hütchen, links = hinteres Hütchen, Hürde steht in der Mitte.



Legende:

-  Spieler
-  Laufwege vorwärts
-  Laufwege rückwärts
-  Schläger mit Ball
-  Plastikhütchen
-  Hindernis



2 Geschicklichkeitswurf

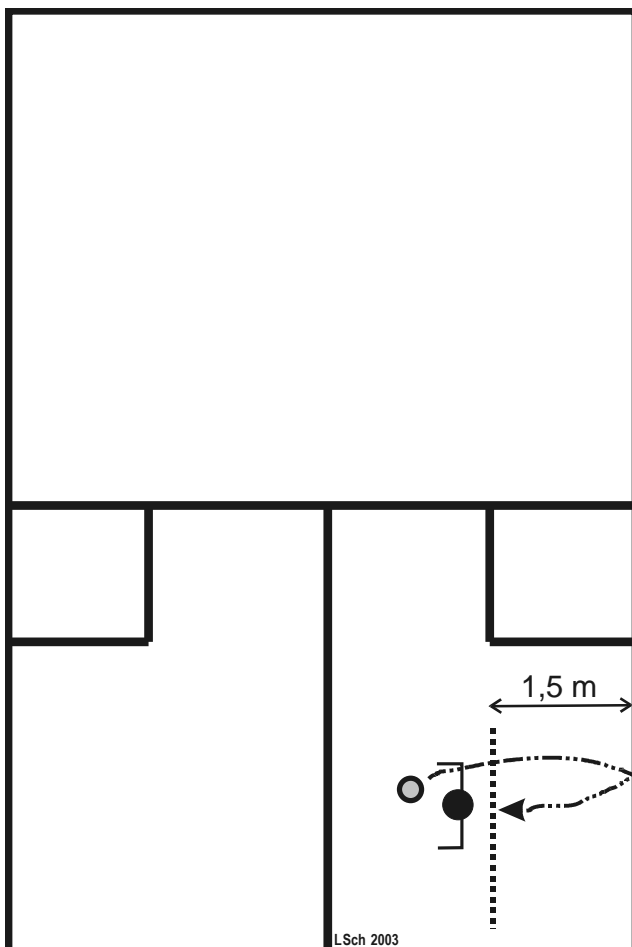
Beschreibung: Ein Fußball, Volleyball oder Basketball wird mit Rücken zur Wand stehend durch die gespreizten Beine gegen die Wand geworfen. Spieler muss beide Füße parallel zur Markierungslinie stehen lassen. Spieler dreht sich nach dem Wurf sofort zur Wand und versucht, den Ball zu fangen.

Wertung: Die Anzahl der erfolgreichen Versuche in einer Minute wird gewertet.

Anforderungen: Kraft: Rumpf, Beine, Arme; Koordination (Gleichgewicht, räumliche Orientierung).

Material: Fuß-, Volley- oder Basketball, Stoppuhr, Klebeband

Aufbau: Markierungslinie = Längslinie der Aufschlagbox



Legende:



Spieler



Markierungslinie



Ball



Flugkurve



3 Seilspringen

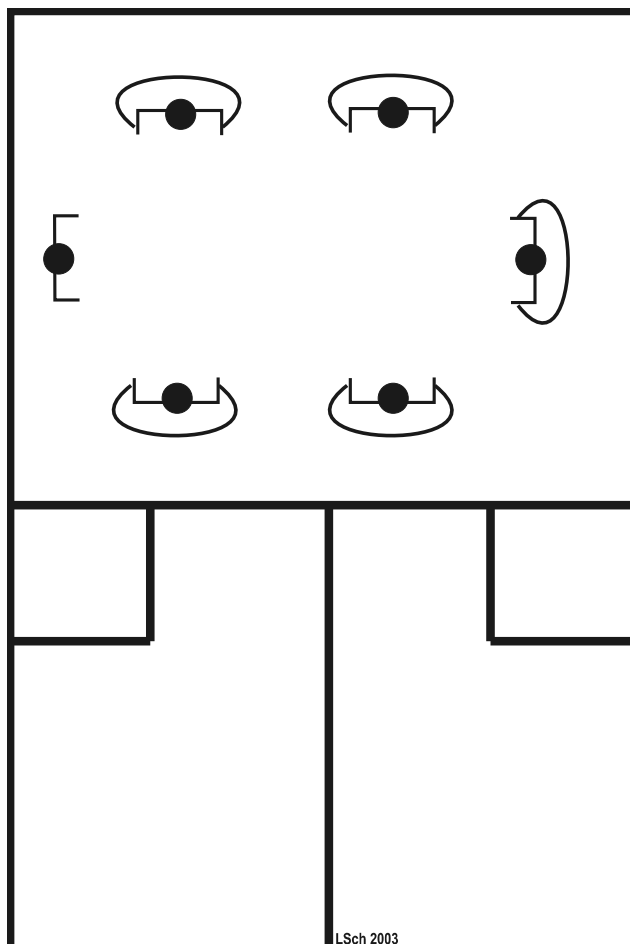
Beschreibung: Spieler springt Seilchen

Wertung: Die Anzahl der besten Versuche wird gezählt. 3 x 1 Minute mit je 2 Minuten Pause dazwischen.

Anforderungen: Koordination, Kraftausdauer

Material: bis 5 Seilchen mit Griff, Stoppuhr, pro Teilnehmer ein Zähler.

Aufbau: Es können so viele Personen gleichzeitig springen, wie Zähler vorhanden sind, maximal jedoch 5 (Platzgründe).



Legende:



Wettkampfleiter



Spieler mit
Seilchen



4 Longline-Ralley

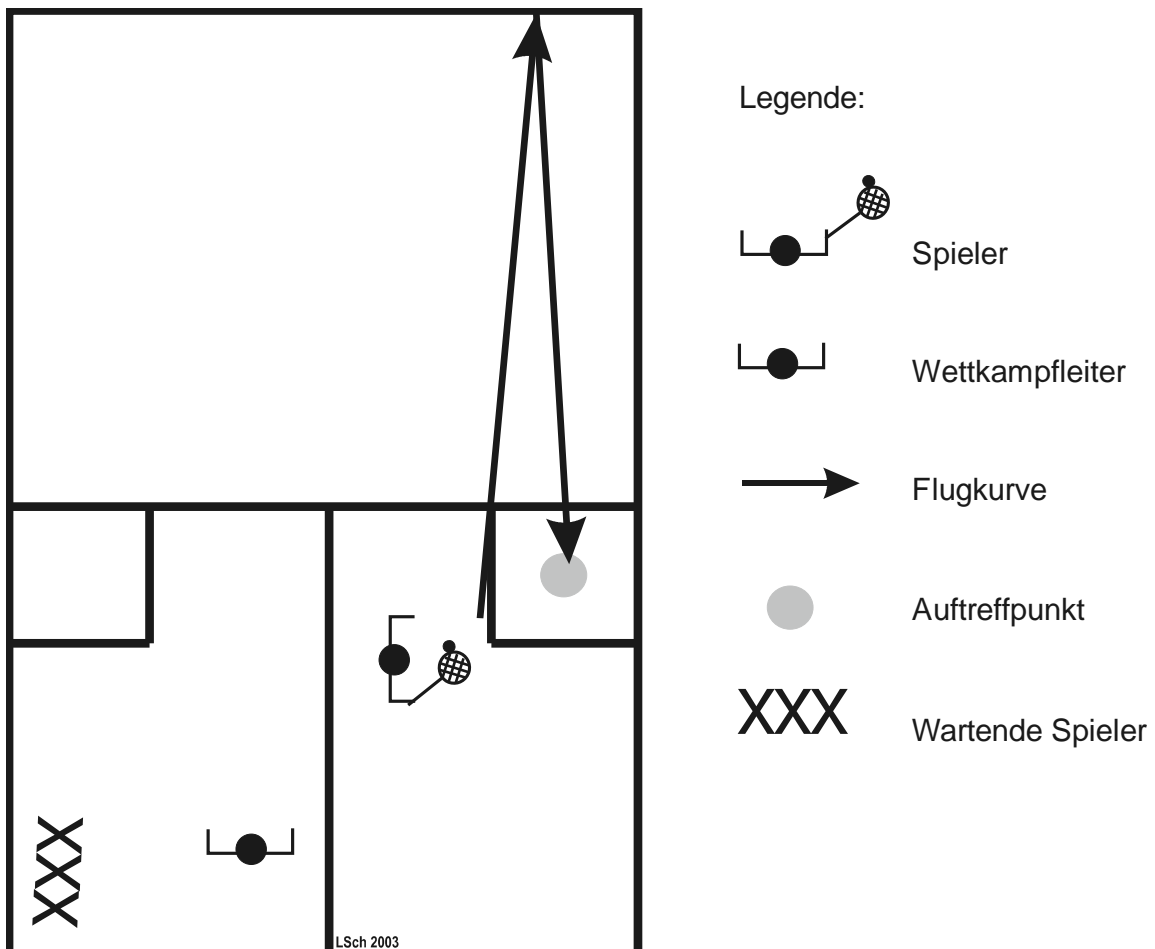
Beschreibung: Der/die Spieler/in soll den Squashball parallel zur Wand spielen, so dass er immer im Aufschlagviereck aufspringt. Zuerst wird auf der Rückhand gespielt.

Wertung: Die Anzahl der gültigen Versuche wird gezählt. Je 1 Minute Vorhand bzw. Rückhand.

Anforderungen: Ballkontrolle, Zielgenauigkeit, Stellung zum Ball.

Materialien: 1 Schläger, 1 Squash-Ball (mittelschnell), Stoppuhr.

Aufbau: Stand des Spielers/ der Spielerin beliebig.





5 Leiter-Hampelmann

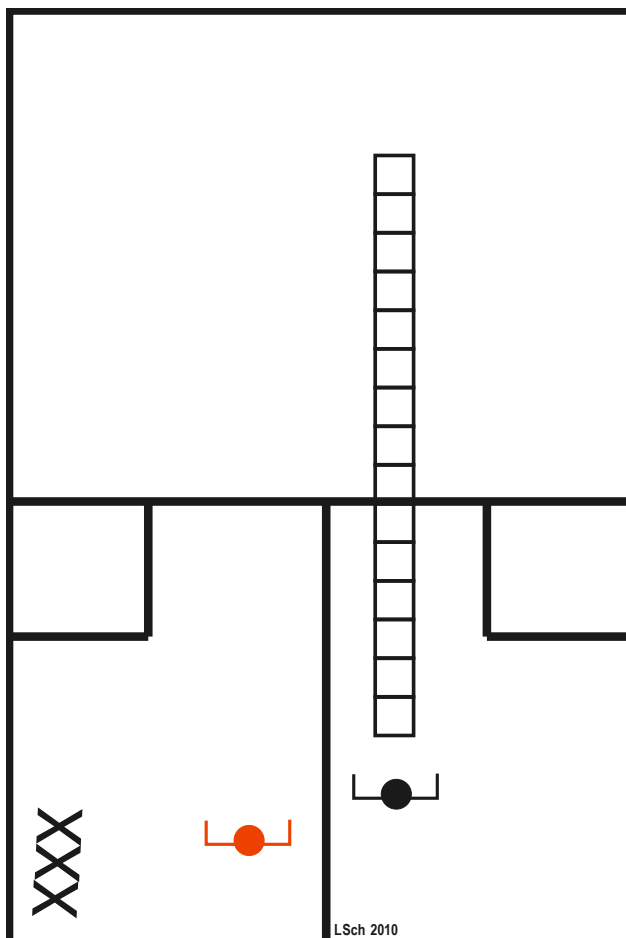
Beschreibung: Spieler durchquert die Koordinationsleiter mit Hampelmannsprüngen zweimal (hin und zurück) ohne sie zu berühren.

Wertung: Gemessen wird die Zeit (2x). Für jede Berührung der Koordinationsleiter wird eine Zeitstrafe von 2 Sekunden addiert. Der beste Versuch wird gewertet.

Anforderungen: Koordination (Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit), Kraftausdauer

Materialien: 1 Koordinationsleiter 4m, Stoppuhr.

Aufbau: Koordinationsleiter mittig im Court auslegen.



Legende:



Spieler

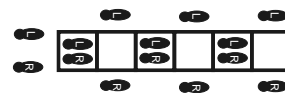


Wettkampfleiter



Koordinationsleiter

Ablauf Hampelmann



Beine zusammen + Klatschen
Beine auseinander + Arme auseinander