

Übungskatalog

der koordinativ-motorischen Wettkampfübungen

Übungsbeschreibung mit Wertungstabelle und weiteren Informationen



Inhaltsverzeichnis

der koordinativ-motorischen Wettkampfübungen

| Übung | Schwerpunkt | Seite |
|------------------------------|------------------------------|--------------|
| ■ Balancieren..... | Koordination | 4 |
| ■ Bankprellen..... | Koordination | 5 |
| ■ Bankziehen | Koordination/Kondition | 6 |
| ■ Hindernislauf..... | Kondition/Koordination | 7 |
| ■ Medizinballstoßen..... | Kondition..... | 8 |
| ■ Stützen..... | Kondition..... | 9 |
| ■ Stützkraft..... | Kondition..... | 10 |
| ■ Weitsprung..... | Kondition..... | 11 |
| ■ Ballgewandheit | Koordination | 12 |
| ■ Ballkoordination Bank..... | Koordination | 13 |
| ■ Ballkoordination Wand..... | Koordination | 14 |
| ■ Ballschlagen | Koordination | 15 |
| ■ Prellen im Achterlauf..... | Koordination | 16 |
| ■ Seilspringen..... | Koordination | 17 |
| ■ Zielwerfen | Koordination | 18 |
| ■ Zielwurfvarianten | Koordination | 19 |
| ■ Ballwurf..... | Koordination | 20 |
| ■ Flugball | Koordination | 21 |
| ■ Hockwende mit Ball | Kondition/Koordination | 22 |
| ■ Mattentunnel..... | Kondition..... | 23 |
| ■ Papierdeckel..... | Kondition/Koordination | 24 |
| ■ Reifenspringen..... | Koordination | 25 |
| ■ Sprungbahn | Koordination | 26 |
| ■ Wurfkoordination..... | Koordination | 27 |

Legende Schwierigkeitsgrade

■ leicht

■ mittel

■ schwere

Legende

Übungsblätter



Schwerpunkt der Übung



Materialliste



Link zum Anschauungsvideo (via QR-Code)



Wertungstabelle

Einordnung des erzielten Ergebnisses



weit unterdurchschnittlich



unterdurchschnittlich



durchschnittlich



überdurchschnittlich



weit überdurchschnittlich

Balancieren



Koordination



1 Schwebebalken
oder 1 Bank

2 kleine Kästen

2 Turnmatten

1 Reifen

1 Stoppuhr

Durchführung

Ein Schwebebalken (0,60 m hoch) wird mit zwei Turnmatten darunter abgesichert. Falls kein Schwebebalken vorhanden ist, kann eine umgedrehte Bank auf zwei kleine Kästen gestellt werden (Achtung, die Bänke sind keine 5 Meter lang!). Der Spieler steht am Balkenanfang und hält einen Reifen vor den Füßen. Mit einem Fuß durch den Reifen steigen, den Reifen von hinten über den Kopf nach vorn führen, dann mit dem anderen Fuß durch den Reifen steigen und ihn wieder vor die Füße bringen. Diese Bewegung muss ohne Zwischenschritte sieben Mal über die Länge des Schwebebalkens bzw. der Bank wiederholt werden.

Fehler: Hat der Spieler beide Füße gleichzeitig auf einer Seite des Reifens auf dem Balken wird ein Punkt abgezogen.

Achtung:

- Der Spieler muss seine Schritte so einteilen, dass er den Reifen auf dem Balken oder der Bank sieben Mal übersteigen kann.



https://youtu.be/3UTCsfSi_60

Schwerpunkte (Koordination):

- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Laufen und Ausbalancieren des Körpers
- Differenzierungsfähigkeit
„Laufen“ durch den Reifen
- Rhythmusfähigkeit
gleichmäßiges Laufen über den Schwebebalken



| Gesamtzeit in Sekunden | |
|------------------------|------|
| 24,4 | 23,6 |
| 22,7 | 21,9 |
| 21,1 | 20,4 |
| 19,6 | 18,8 |
| 18,1 | 17,4 |
| 16,7 | 16,1 |
| 15,4 | 14,7 |
| 14,1 | 13,5 |
| 12,9 | 12,3 |
| 11,7 | 11,2 |
| 10,6 | 10,0 |
| 9,6 | 9,1 |

| Punkte |
|--------|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |
| 12 |
| 13 |
| 14 |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| 19 |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| 23 |
| 24 |

Bankprellen



Koordination



1 Bank

1 Handball (Gr. 0)

1 Stoppuhr

Durchführung

Der Spieler steht auf einer Bank (breite Fläche auf dem Boden) und prellt den Ball mit einer Hand. Die Anzahl der Bodenkontakte des Balles wird gezählt. Wenn ein Ball verloren geht, zählt dieser Bodenkontakt nicht. Der Spieler kann nach einem verlorenen Ball wieder auf die Bank zurück und mit dem Prellen weitermachen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Es zählen nur Wiederholungen, die mindestens auf Höhe der Hüfte in der Ausgangsstellung geprellt werden.
- Der Spieler muss mit gestreckten oder leicht gebeugten Beinen und fast aufrechtem Oberkörper prellen.
- Prellen ist nur mit einer Hand erlaubt.
- Ein Ball wird als verloren gewertet, wenn der Spieler die Bank mit einem oder beiden Füßen verlässt.
- Der Spieler muss einen verlorenen Ball selbst holen.



Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
um den Ball dosiert zu prellen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Prellen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Prellen
- Kopplungsfähigkeit
Prellen des Balles unter instabilen Bedingungen



<https://youtu.be/8yBa6vxRgNg>



| Bodenkontakte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 18 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Bankziehen



Kondition



- 1 Langbank
- 1 Turnmatte
- 1 Klebeband

Durchführung

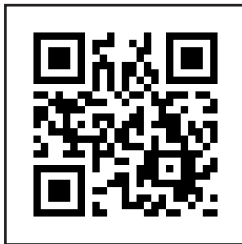
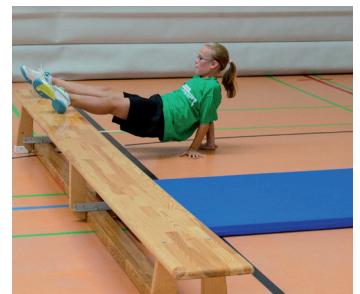
Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Markierung, 1 Meter hinter der Bank geradeaus stützen. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stützen. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie am Ende der Bank stützen.

Achtung:

- Saubere Ausführung des Stützens: Nur die Hände dürfen den Boden berühren!

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft(ausdauer) für die Arme (+ Rumpf)



<https://youtu.be/stj1yJTevAw>



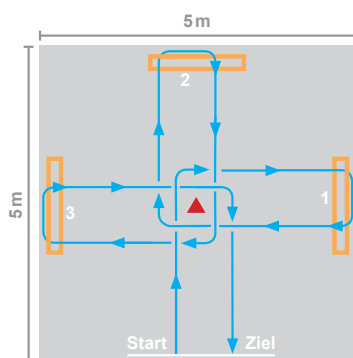
| Zeit in Sekunden | |
|------------------|------|
| 28,5 | 27,9 |
| 27,2 | 26,5 |
| 25,8 | 25,0 |
| 24,3 | 23,4 |
| 22,6 | 21,7 |
| 20,8 | 20,0 |
| 19,0 | 18,0 |
| 16,9 | 15,9 |
| 14,9 | 13,8 |
| 12,6 | 11,5 |
| 10,3 | 9,1 |
| 8,0 | 7,2 |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |
| 15 | 16 |
| 17 | 18 |
| 19 | 20 |
| 21 | 22 |
| 23 | 24 |
| Punkte | |



Kondition/
Koordination



- 1 Malstange
- 3 Kastenteile
- 3 Turnmatten
- 1 Klebeband für Startlinie
- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband



<https://youtu.be/R9zx4PrGiqg>

Hindernislauf

Durchführung

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen. Die Malstange steht genau in der Mitte des Parcours. Von der Startlinie läuft der Spieler links um die Malstange und biegt in einem 90°-Winkel hinter der Stange nach rechts ab. Der Spieler springt von vorne über das Kastenteil, kriecht dann von hinten durch das Kastenteil und läuft wieder in Richtung Malstange. An der Malstange läuft er wieder links vorbei und biegt wieder in einem 90°-Winkel nach rechts in Richtung Kastenteil ab. Nachdem der Spieler durch das dritte Kastenteil gekrochen ist, läuft er um die Malstange links herum über die Ziellinie.

Achtung:

- Die Malstange wird immer von links angelaufen und anschließend nach rechts in einem 90°-Winkel abgebogen.
- Die Malstange darf nicht umgeworfen werden.
- Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.
- Maße des Parcours: 5x5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kasten bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.
Genau abmessen, damit die Zeiten stimmen!

Schwerpunkte (Kondition/Koordination)

Kondition

- Ausdauer

Koordination

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Laufgeschwindigkeit entsprechend der einzelnen Hindernisse
- Kopplungsfähigkeit
Kombination von verschiedenen Bewegungen in unterschiedlichen Richtungen und Tempi



| Zeit in Sekunden | |
|------------------|------|
| 26,5 | 25,7 |
| 24,9 | 24,1 |
| 23,3 | 22,6 |
| 21,9 | 21,1 |
| 20,4 | 19,7 |
| 19,0 | 18,3 |
| 17,6 | 17,0 |
| 16,3 | 15,8 |
| 15,1 | 14,0 |
| 13,8 | 13,2 |
| 12,7 | 12,1 |
| 11,5 | 11,0 |
| Punkte | |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |
| 15 | 16 |
| 17 | 18 |
| 19 | 20 |
| 21 | 22 |
| 23 | 24 |

■ Medizinballstoßen



Kondition



2 kg schwerer Medizinball

1 Klebeband für Markierungen

1 Maßband

Durchführung

Der Spieler steht mit dem Rücken und einem Abstand von 50 cm zur Wand. Dabei stehen beide Füße hinter der Abwurflinie. Er hält einen 2 kg schweren Medizinball mit beiden Händen vor der Brust. Der Medizinball wird nach vorne weggestoßen. Schwungholen mit dem Oberkörper bis zur Wand ist erlaubt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

Achtung:

- Es darf nicht gesprungen werden!
- Die Füße dürfen die Abwurflinie nicht berühren.
- Die Füße stehen parallel.
- Schwungholen ist nur aus dem Oberkörper erlaubt.
- Auf das richtige Gewicht des Medizinballes achten – sonst zu schwer...

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft für Arme und Oberkörper



<https://youtu.be/stGTfmPkcF4>



Wurfweite in Metern

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1,90 | 2,10 | 2,30 | 2,40 | 2,50 | 2,60 | 2,70 | 2,80 | 2,90 | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 3,60 | 3,70 | 3,80 | 3,90 | 4,10 | 4,20 | 4,40 | 4,50 | 4,70 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



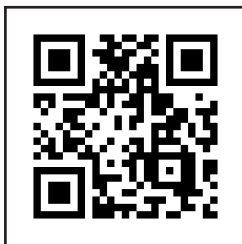
Kondition



4 Turnmatten

2 Langbänke

1 Stoppuhr



<https://youtu.be/MVOGPWqw9t0>

■ Stützen

Durchführung

Zwei Langbänke werden im schulterbreitem (40 cm) Abstand längs nebeneinander aufgestellt. Die Langbänke werden auf beiden Seiten mit jeweils zwei Matten übereinander unterlegt. Der Spieler nimmt die Ausgangsstellung Liegestütz vorlings ein (Arme und Füße auf den Bänken). Beide Füße werden gleichzeitig von den Bänken gelöst und nach vorne unter dem Körper ein- und durch geschwungen, wobei die Arme stützen und gestreckt bleiben und die Füße den Boden nicht berühren dürfen. Danach beide Füße gleichzeitig im Liegestütz vorlings auf die Bänke stellen. Anschließend erfolgt die gleiche Bewegung rückwärts in die Ausgangsstellung. Es gilt innerhalb von 30 Sekunden so viele erfolgreiche Bewegungen wie möglich auszuführen. Jede erfolgreiche Bewegung vorwärts oder rückwärts zählen als je ein Schwung. Für jeden Bodenkontakt mit den Füßen (auch 1 Fuß) wird ein Punkt von der erreichten Punktzahl abgezogen.

Achtung:

- Die Bewegungen müssen korrekt und in vollem Umfang ausgeführt werden.
- Die Beine dürfen gebeugt sein.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+ Rumpf)



| Anzahl Schwünge | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Stützkraft



Kondition



1 kleiner Kasten

1 Stoppuhr

1 Maßband

1 Klebeband

Durchführung

Um einen kleinen Kasten wird ein Kreis mit einem Radius von 1 Meter von der Kastenmitte aus (Füße) gezeichnet. Zusätzlich muss durch eine Markierung der Startpunkts (= Zielpunkt) gekennzeichnet werden (siehe Abbildung). Startposition: Je eine Hand rechts und links von der Startlinie. Richtungswechsel/Ziel: es muss jeweils mit einer Hand die Start-/Ziellinie berührt werden. Der Spieler geht in den Liegestütz vorlings, wobei sich die Füße in der Mitte auf dem kleinen Kasten befinden. Die Aufgabe besteht nun darin aus der Liegestützposition allein mit den Händen innerhalb des Kreises den kleinen Kasten einmal nach links und einmal nach rechts zu umrunden (je 360°). Die Füße dürfen sich dabei auf dem Kasten bewegen. Die Liegestützposition darf dabei nicht verlassen werden. Das Berühren des Kreises mit den Händen ist gestattet. Die Gesamtzeit für beide Runden wird gemessen.

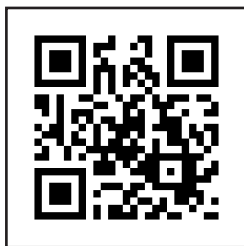


Achtung:

- Auf korrekte Liegestützposition (Gesäß muss über den Schultern bleiben) achten.
- Die Beine nicht mit Schienbein auf dem Kasten ablegen.
- Die Markierung sollte nicht verlassen werden

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+Rumpf)



<https://youtu.be/bLb3JcjsMLs>



Gesamtzeit in Sekunden

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 26,6 | 25,7 | 24,8 | 24,0 | 23,2 | 22,5 | 21,7 | 21,0 | 20,4 | 19,7 | 19,1 | 18,5 | 17,9 | 17,4 | 16,9 | 16,4 | 15,9 | 15,5 | 15,1 | 14,7 | 14,4 | 14,1 | 13,8 | 13,6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Weitsprung



Kondition



1 Klebeband

1 Maßband

Durchführung

Der Spieler startet mit beiden Fußspitzen hinter einer Linie und führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite des der Startlinie näheren Fußes, dabei zählt die Ferse als Messpunkt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

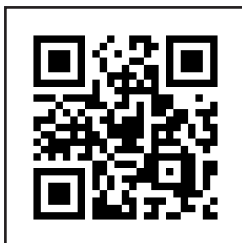
Achtung:

- Die drei Sprünge sollen flüssig hintereinander (Pause max. 1s, sonst ungültig) erfolgen.
- Außer den Füßen darf kein anderes Körperteil den Boden berühren, sonst ungültig.
- Der letzte Sprung muss gestanden werden bis die Messung erfolgt ist.



Schwerpunkte (Kondition):

Kraft der Beine



<https://youtu.be/iQY7AnhwTOE>



Sprungweite in Metern

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3,00 | 3,20 | 3,70 | 3,90 | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 4,50 | 4,60 | 4,80 | 4,90 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 5,40 | 5,50 | 5,60 | 5,70 | 5,80 | 5,90 | 6,00 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Koordination



1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

Ballgewandheit

Durchführung

Die Spieler gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft und versuchen ihn ohne dass der Ball den Boden berührt, wieder aufzufangen.

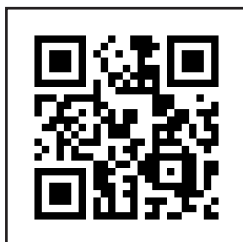
Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Der Ball muss nach dem Auftippen sichtbar mit dem Fuß nach oben gespielt werden: „Stoppen“ des Balles auf dem Fuß und schnelles Aufnehmen ist nicht zulässig und zählt nicht.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball dosiert prellen lassen mit präzisiertem Schießen, um Ball sicher zu fangen
- Kopplungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles mit anschließendem Fangen
- Umstellungsfähigkeit
dosiertes Schießen des Balles nach dem Auftippen und sicheres Fangen des Balles
- Reaktionsfähigkeit
den Ball auch bei Abweichungen von der geplanten Flugbahn mit dem Fuß treffen mit anschließendem Fangen



<https://youtu.be/leNJxfkwWN4>



Gelungene Versuche in 30 Sekunden

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ballkoordination Bank



Koordination



- 2 Langbänke
- 1 Handball (Gr.0)
- 1 Luftballon
- 1 Stoppuhr



<https://youtu.be/Dl-mDpy7HQM>

Durchführung

Der Spieler läuft vorwärts über zwei hintereinander mit der Sitzfläche nach oben aufgestellte Langbänke. Auf dem Hinweg hält er einen Ball in der Wurfhand und spielt damit einen Luftballon von unten an, sodass dieser in der Luft bleibt. Am Ende der Bank dreht sich der Spieler um 180 Grad, übergibt den Ball in die andere Hand und läuft wieder zurück. Der Luftballon muss während der Drehung und der Ballübergabe in der Luft bleiben und darf nicht mit der anderen Hand festgehalten werden. Beim Zurücklaufen spielt er den Luftballon wieder von unten an, sodass er in der Luft bleibt.

Achtung:

- Wenn der Spieler die Bank verlässt oder den Luftballon verliert, muss er ihn selber holen und an der Stelle die Übung fortsetzen an der er die Bank verlassen hat
- Der Luftballon muss in der Luft gehalten und darf nicht nur ‚geschoben‘ werden.
- Der Luftballon muss während der Drehung ebenfalls in der Luft gehalten werden.

Schwerpunkte (Koordination)

- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Laufen und Drehen auf der Bank beim Führen des Luftballons
- Differenzierungsfähigkeit
Umgang mit dem Ball, um den Luftballon sicher zu führen
- Orientierungsfähigkeit
richtiges Einschätzen der Körperposition nach der halben Körperdrehung
- Umstellungsfähigkeit
Anpassen der Distanz beim Führen des Luftballons und Handwechsel des Balles
- Rhythmusfähigkeit
rechtzeitiges Führen des Luftballons, damit dieser nicht zu Boden fällt



| Laufzeit in Sekunden | |
|----------------------|------|
| 53,2 | 51,1 |
| 48,4 | 45,6 |
| 44,0 | 42,5 |
| 41,1 | 39,7 |
| 38,3 | 37,0 |
| 35,6 | 34,5 |
| 33,1 | 31,9 |
| 30,1 | 29,5 |
| 28,3 | 27,2 |
| 26,1 | 24,7 |
| 23,8 | 23,0 |
| 21,9 | 20,2 |

Punkte

Ballkoordination Wand



Koordination



1 Langbank
1 Handball (Gr.0)

Durchführung

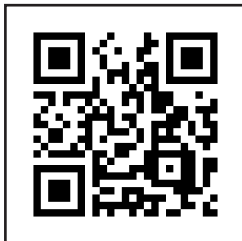
Eine Langbank steht parallel mit dem Abstand von 2,5m zur Wand. Der Spieler steht mit dem Ball und dem Rücken zur Wand auf der Bank. Nun wird der Ball so von vorne mit einer oder mit beiden Händen durch die gegrätschten Beine gegen die Wand geworfen, dass er nach einer ½ Drehung auf der Bank wieder aufgefangen werden kann. Der Ball muss sicher auf der Bank gefangen werden. Hierzu hat der Spieler 8 Versuche.

Achtung:

- Den Ball auf der Bank sicher fangen. Die Bank darf dabei nicht verlassen werden.
- Der Ball darf den Boden nicht berühren.

Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach halber Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendes Fangen nach halber Körperdrehung
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



<https://youtu.be/rv8xJQtu-Wc>



gelungene Versuche

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|---|
| | | | | 1 | | | 2 | | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ballschlagen



Koordination



1 Klebeband
für die Linie

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

1 Maßband

Durchführung

Der Spieler steht mit einem Ball vor einer Linie, die 3 Meter von einer Wand entfernt ist. Der Spieler lässt den Ball einmal auf dem Boden aufsetzen und schlägt ihn dann mit der flachen Hand oder dem Unterarm (wie mit einem Schläger) gegen die Wand. Der von der Wand zurückprallende Ball wird, nachdem er einmal aufgesetzt ist, mit dem Fuß ohne Bodenkontakt gegen die Wand gespielt. Anschließend muss der Spieler den Ball ohne Bodenkontakt direkt fangen.

Zeit: 30 Sekunden



Achtung:

- Nach dem ersten Schlag darf die Abschlaglinie überschritten werden. Jede Wiederholung muss aber wieder hinter der Linie gestartet werden.
- Der Ball darf jeweils nur mit einer Hand und einem Fuß direkt gegen die Wand gespielt werden (aber egal mit welcher Hand und welchem Fuß).
- Wenn der Ball erfolgreich mit der Hand gegen die Wand gespielt wurde, muss der Spieler versuchen, den Ball mit dem Fuß zu spielen. Der Ball darf nicht sofort zum nächsten Versuch aufgenommen werden.



<https://youtu.be/SKqLPAdNrBI>

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
dosiertes Prellen und anschließendes „Schlagen“ des Balles und mit dem Fuß zurückspielen
- Reaktionsfähigkeit
genaues Treffen des Balles (richtige Höhe) durch Hand und Fuß
- Kopplungsfähigkeit
Prelle und Schlagen des Balles „genau“ mit Hand und Schießen mit Fuß und abschließendem Fangen abstimmen und koordinieren
- Rhythmusfähigkeit
Timing beim Prellen, Schlagen, Schießen und abschließenden Fangen des Balles
- Umstellungsfähigkeit
Anpassen der Distanz zum Schießen des Balles nach dem Zurückprallen von der Wand und erneutem Fangen



| | |
|-----------------------------------|----------|
| Wandtreffer mit der Hand/Unterarm | 2 Punkte |
| Wandtreffer mit dem Fuß | 2 Punkte |
| Fangen des Balles | 2 Punkte |

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich

■ Pellen im Achterlauf



Koordination



5 Hütchen/Malstangen

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

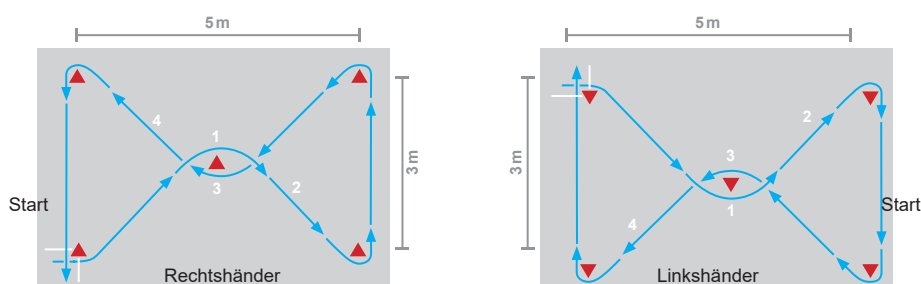
1 Maßband

Durchführung

Der Spieler startet auf ein Startsignal aus der Hochstartposition von der Startlinie und läuft prellend (mit dem Handball) so schnell wie möglich zweimal die Laufstrecke. Die Laufstrecke (3 x 5 m) ist durch fünf Hütchen oder Malstangen markiert. Der Ball ist während der Übung regelgerecht zu prellen und muss bei jeder Wende mit der vom Hütchen abgewandten Hand geprellt werden (der Körper ist immer zwischen Ball und Markierung). Gemessen wird die Gesamtlaufzeit nach dem zweimaligen Durchlauf. Bei klarem Fehler beim Tippen (Ballverlust, Führen oder falsche Hand) muss der Spieler zurück und die Ausführung an der Stelle des Fehlers wieder aufgenommen werden. Zu beachten ist die für Links- und Rechtshänder unterschiedliche Startposition.

Achtung:

- Beim Umprellen der Hütchen einen Handwechsel durchführen.
- Es erfolgt ein Richtungswechsel an den einzelnen Hütchen/Malstangen.
- Die Strecke muss zweimal absolviert werden.
- Beim Aufbau ist auf die exakt richtigen Abstände der Stangen zu achten.



<https://youtu.be/fj1LwYVGFuM>

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
dosiertes Prellen des Balles
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Prellen des Balles im Laufen und nach Richtungsänderungen mit Handwechsel
- Orientierungsfähigkeit
Beobachtung der Malstangen zur Änderung der Laufrichtungen bzw. zum Handwechsel
- Umstellungsfähigkeit
Handwechsel beim Umprellen der Malstangen



| Laufzeit in Sekunden | |
|----------------------|------|
| 40,8 | 39,0 |
| 37,3 | 35,6 |
| 34,0 | 32,4 |
| 31,0 | 29,6 |
| 28,2 | 27,0 |
| 25,8 | 24,7 |
| 23,6 | 22,6 |
| 21,7 | 20,9 |
| 20,2 | 19,5 |
| 18,9 | 18,3 |
| 17,8 | 17,4 |
| 17,1 | 16,5 |
| Punkte | |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |
| 15 | 16 |
| 17 | 18 |
| 19 | 20 |
| 21 | 22 |
| 23 | 24 |

Seilspringen



Kondition/
Koordination



1 Sprungseil
1 Stoppuhr

Durchführung

Der Spieler springt nach einem Startsignal mit beiden Füßen gleichzeitig 15 Sekunden vorwärts und anschließend 15 Sekunden rückwärts über das Seil. Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagsrichtung ohne Pause gewechselt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt. Fehlerhafte Sprünge werden dabei nicht gezählt, der Spieler kann aber die Sprünge beliebig oft ansetzen.

Achtung:

- Nach 15 Sekunden muss die Sprungrichtung von vorwärts auf rückwärts gewechselt werden (auf ein Signal hin).



Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer (Beine)

Koordination

- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen
- Umstellungsfähigkeit
Wechsel der Schwingrichtung des Seiles von vorwärts in rückwärts
- Kopplungsfähigkeit
Schwingen des Seils bei gleichzeitigem Hochspringen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicheres Landen und wieder Abspringen



<https://youtu.be/aEvmhVPWVc>



Anzahl Seildurchschläge

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 49 | 50 | 53 | 54 | 57 | 60 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Zielwerfen



Koordination



1 dreiteiliger Kasten ohne Deckel

1 Handball (Gr. 0)

1 Klebeband zur Markierung der Abwurflinie

1 Maßband

Durchführung

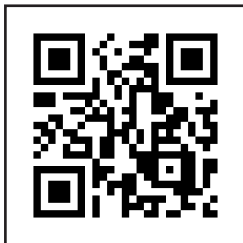
Ein dreiteiliger Kasten (3 Teile inkl. des Sockels) wird ohne Deckel parallel an einer Wand aufgestellt. In 6 Meter Entfernung zum Kasten wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht von der Abwurflinie aus den Ball per Aufsetzer-Schlagwurf in den an der Wand stehenden Kasten zu treffen. Der Ball darf dabei vorher die Wand berühren. Jeder Spieler hat 6 Versuche. Die Anzahl der Treffer wird gezählt.

In 4 und 6 Meter Entfernung wird eine Abwurflinie markiert. Der Spieler versucht zunächst aus 4 Meter Entfernung den Ball per Aufsetzer in den Kasten zu prellen. Nachdem der Spieler den ersten Ball getroffen hat muss er zur sechs Meter Markierung wechseln und seine restlichen Versuche absolvieren.

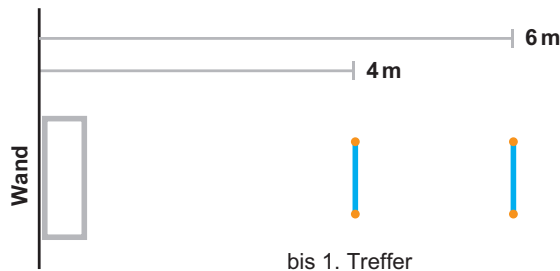


Achtung:

- Der Ball muss einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er in den Kasten fliegt.
- Der Ball darf die Wand berühren bevor er in den Kasten fliegt (muss aber nicht).
- Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden.
- Start ist immer an der 4-Meter-Linie, nach 1. Treffer zur 6-Meter-Linie wechseln



<https://youtu.be/5Kfx8aFo2B8>



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert als Aussetzer in ein Ziel werfen
- Kopplungsfähigkeit
präzisen Aufsetzer werfen, um indirekt ins Ziel zu treffen
- Orientierungsfähigkeit
Abstand zwischen Wurfline und Kasten einschätzen



| Anzahl der Treffer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Zielwurfvarianten



Koordination



2 Reifen

2 kleine Kästen

1 Langbank

1 Klebeband
zur Markierung
der Wurflinien

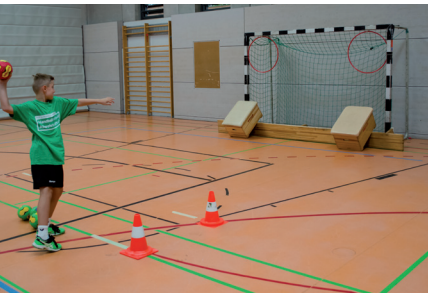
1 Maßband

Durchführung

Im Tor werden 2 Reifen mit Seilen o.Ä. in den oberen Torecken fixiert. Vor das Tor wird quer eine Langbank mit der Sitzfläche Richtung Spieler gedreht. Auf der Höhe der unteren Torecken wird beidseitig je ein kleiner Kasten gegen die Bank gelehnt, so dass er schräg steht. Auf Höhe der Torpfosten wird in 5 Meter und 6 Meter Entfernung eine Wurflinie markiert. Die Spieler versuchen 3x aus 6 Metern Entfernung mit ihrer Wurfhand durch den betreffenden Reifen und 3x gegen den schräg gestellten kleinen Kasten zu werfen. Anschließend passiert dasselbe auf der Wurfarmgegenseite mit der Nicht-Wurfhand aus einer Entfernung von 5 Metern.
3 Versuche pro Wurfvariante, insgesamt 12 Versuche.

Achtung:

- Die Spieler müssen direkt werfen, der Ball darf vor dem Kasten oder dem Reifen den Boden nicht berühren.
- Der Ball darf den Reifen nicht berühren. Beim Kasten gelten „Randtreffer“, die zur Seite wegspringen, nicht.
- An einem Tor können jeweils 2 Spieler gleichzeitig üben.
- Die Seite des Tores muss beim Wurfhandwechsel nicht gewechselt werden.



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert auf ein Ziel werfen
- Umstellungsfähigkeit
veränderte Wurfausführung (Wurfarm/Wurfarmgegenseite) und Änderung der Ziele
- Orientierungsfähigkeit
veränderter Abstand zwischen Wurflinie und den unterschiedlichen Zielen richtig einschätzen
- Kopplungsfähigkeit
Würfe mit Wurfhand bzw. mit Hand der Wurfarmgegenseite



https://youtu.be/_Hz6DPPfJEg



| Anzahl der Treffer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Koordination



- 2 Malstangen
- 1 Klebeband für Abwurfline und Trefferflächen
- 3 Handbälle (Gr.0)
- 1 Maßband
- 3 Stangen

Ballwurf

Durchführung

Der Spieler steht hinter einer Abwurfline. Er hat drei Bälle, mit denen er insgesamt 9 Würfe ausführt. Es sind drei Aufgaben zu erfüllen, wobei er für jede Aufgabe 3 Versuche hat.

Aufgabe 1: 6 Meter von der Abwurfline entfernt stehen zwei Malstangen mit einem seitlichen Abstand von 90 cm, die mit einer Querstange verbunden sind, die 50 cm über dem Boden befestigt ist. Der Spieler soll den Ball unter der Querstange durch werfen. Der Ball darf dabei die Stangen nicht berühren und darf vor dem Durchqueren den Boden nur einmal auftippen.

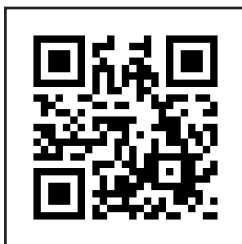
Aufgabe 2: 10 Meter von der Abwurfline (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 2 x 2 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball rückwärts über den Kopf und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien des Zielquadrates gehören zur Trefffläche.

Aufgabe 3: 15 Meter von der Abwurfline (die Entfernung wird von der vorderen, dem Spieler zugewandten Seite des Quadrats aus gemessen) entfernt wird auf dem Boden ein Zielquadrat von 2 x 2 Metern mit Klebeband oder mit Markierungstellern gekennzeichnet. Der Spieler wirft den Ball vorwärts und versucht, in das Zielquadrat zu treffen. Die Begrenzungslinien gehören zur Trefffläche.

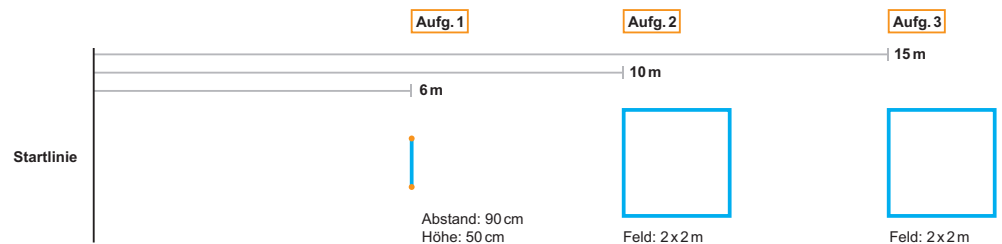


Achtung:

- Bei Aufgabe 1 und 3 muss auf die richtige Schrittstellung (richtiges Bein vorn) und eine korrekte Wurfbewegung geachtet werden
- Bei Aufgabe 2 ist die Ausgangsstellung parallel beidbeiniger Stand mit Rücken zur Wurfriechung



<https://youtu.be/VIOPsfVEXoY>



Schwerpunkte (Koordination):

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise und dosiert werfen in ein Ziel
- Umstellungsfähigkeit
präzises Werfen auf unterschiedliche Distanzen



| Anzahl der Treffer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Flugball



Koordination



1 Bank

1 Seil

Möglichkeiten ein Seil zu spannen, z.B. zwischen zwei Korbballständern o.ä.

1 Klebeband für das Zielfeld

1 Handball (Gr.0)

1 Stoppuhr

1 Maßband

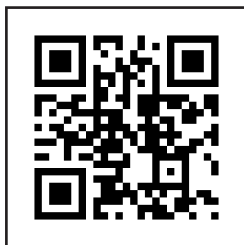
Durchführung

Der Spieler steht mit einem Ball auf einer Bank. Die Bank steht im Abstand von vier Metern parallel zur Wand. Über der Bank ist in einer Höhe von 2,20 m ein Seil gespannt. Der Spieler steht mit dem Rücken zur Wand und zum Seil und wirft den Ball rückwärts über das Seil. Dann dreht sich der Spieler um 180° und springt von der Bank. Der Ball muss in der Luft gefangen werden, bevor er und der Spieler auf dem Boden landet. Nach der Landung wirft der Spieler den Ball gegen die Wand, auf der 2 m über dem Boden ein Zielfeld (ca. 60 x 60 cm) markiert ist. Der Spieler muss das Zielfeld treffen. Nach dem Wurf in das Zielfeld steigt der Spieler schnell wieder zurück auf die Bank und muss den von der Wand zurückprallenden Ball nachdem dieser einmal aufgesetzt ist auf der Bank fangen.

Zeit: 30 Sekunden

Achtung:

- Es muss sichergestellt werden, dass der Spieler mit dem Rücken zur Wand steht bevor der Ball die Hände des Spielers verlässt.
- Der Ball muss mit beiden Händen über das Seil geworfen werden.
- Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Wenn der Ball von der Wand zurückprallt und einmal aufgesetzt hat, muss der Spieler sicher auf der Bank stehen um den Ball zu fangen.



<https://youtu.be/mj2-f-1kkCE>

Schwerpunkte (Koordination)

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen, um ihn anschließend wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf der Bank beim Werfen und Fangen nach Körperdrehung
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles, der kurzfristig aus dem Blickfeld verloren wird
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendem Fangen unter sich verändernden Bedingungen
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



| | |
|--------------------------------|----------|
| Fangen des Balles in der Luft | 2 Punkte |
| Treffen der Zielfläche | 2 Punkte |
| Fangen des Balles auf der Bank | 2 Punkte |

> insgesamt maximal 24 Punkte möglich

■ Hockwende mit Ball



Kondition/
Koordination



- 1 Langbank
- 1 Handball (Gr.0)
- 1 Klebeband zur Markierung der Startlinie
- 1 Stoppuhr

Durchführung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Der Spieler startet an der Startlinie an einem Längsende der Bank. Er führt Einhand-Hockwenden mit der Nichtwurfhand auf der Sitzfläche der Bank aus und prellt gleichzeitig mit der Wurfhand einen Ball neben der Langbank. Am Bankende führt er eine 180°-Drehung aus, wobei er den Ball weiter prellt. Anschließend setzt er die Übung in Richtung Startlinie fort. Wie viele Hockwenden schafft er in 30 Sekunden?

Anmerkung: Verliert er bei einer Hockwende den Ball, zählt diese Hockwende nicht und er beginnt die Übung von dieser Stelle aus erneut. Die Zeit läuft weiter.

Achtung:

- Verliert der Spieler den Ball, muss er ihn selbst wieder holen.
- Die Start- und Wendemarkierungen müssen so gewählt werden, dass die Füße neben der Bank stehen.



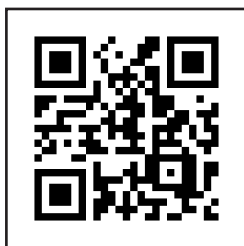
Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition:

Kraft der Arme (+Rumpf)

Koordination:

- Kopplungsfähigkeit
Hockwende mit gleichzeitigem Prellen des Balles
- Rhythmusfähigkeit
Prellen und Hockwende im Einklang
- Differenzierungsfähigkeit
kontrolliertes Prellen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Prellen nach halber Drehung



<https://youtu.be/6PrwGxDp5oA>



| Anzahl der Hockwenden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 27 | 30 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Mattentunnel



Kondition



2 kleine Kästen

1 Turnmatte

2 Hütchen

1 Stoppuhr

1 Maßband

Durchführung

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht in Entfernung von 3 Metern je ein Hütchen als Wendemarke (Entfernung von Kante der Turnmatte bis zum Hütchen). An einem der beiden Hütchen wird eine Start- und Ziellinie markiert. Die Spieler durchkriechen den Tunnel und absolvieren die komplette Strecke jeweils einmal im 1.) Spinnengang fußwärts, 2.) Spinnengang kopfwärts, 3.) Bäregang fußwärts und 4.) Bäregang kopfwärts ohne dabei die Matte zu berühren. Die unterschiedlichen Bewegungsarten müssen jeweils bis auf die Höhe des Hütchens erfolgen, erst dann darf die Bewegungsart gewechselt werden. Sobald der Spieler nach der letzten Bahn mit dem Kopf über der Ziellinie ist, wird die Zeit gestoppt. Für jede Tunnelberührung werden zwei Sekunden zur Endzeit hinzugezählt. Ziel ist es, den Parcours so schnell wie möglich zu absolvieren.



Achtung:

- Bei den unterschiedlichen Bewegungsarten muss die richtige Bewegungsausführung beachtet werden.
- Die Bewegungsart wird immer auf Höhe des Hütchens gewechselt (fußwärts müssen die Füße auf Höhe des Hütchens sein und kopfwärts der Kopf).
- Beim Aufbau muss darauf geachtet werden, dass auch größere Kinder die Chance haben, den Tunnel ohne Berührung zu passieren.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Beine und Arme (+ Bauch und Rücken)



<https://youtu.be/ng550NmlW5M>



Laufzeit in Sekunden

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 70,9 | 65,4 | 60,9 | 56,4 | 52,1 | 49,7 | 48,3 | 47,0 | 45,6 | 44,4 | 43,1 | 41,8 | 40,6 | 39,4 | 38,2 | 37,1 | 35,9 | 34,8 | 33,7 | 32,6 | 31,6 | 30,6 | 29,5 | 26,5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

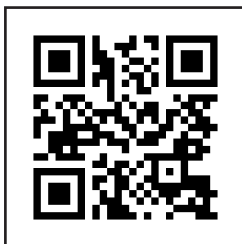
Papierdeckel



Kondition/
Koordination



10 Papierdeckel,
alternativ Spielkarten
2 Gymnastikreifen
1 kleiner Kasten
1 Maßband



<https://youtu.be/tyuTj4LI7Dc>

Durchführung

Die Aufgabe besteht darin, alle 10 Papierdeckel so schnell wie möglich nacheinander aus einem Gymnastikreifen in den anderen zu transportieren. Beide Reifen liegen dafür im Abstand von 50 cm nebeneinander. In einem liegen alle Papierdeckel, die im ganzen Reifen gleichmäßig verteilt liegen. Der Spieler befindet sich in der Liegestützposition und die Füße sind dabei auf einem Kasten positioniert, wobei sich mindestens eine Hand im Reifen mit allen Papierdeckeln befinden muss. Der Abstand zwischen Kasten und Reifen muss entsprechend der Körpergröße des Kindes angepasst werden. Aus dieser Ausgangsposition nimmt der Spieler mit einer Hand einen Papierdeckel auf und transportiert ihn zum gegenüberliegenden Gymnastikreifen. Anschließend wieder zurück zum ersten Reifen bewegen, um den nächsten Papierdeckel aufzunehmen bis alle transportiert wurden. Beide Hände müssen sich jeweils zum anderen Reifen bewegen, wobei die Papierdeckel nicht von einer Hand in die andere übergeben werden dürfen!

Achtung:

- Beide Hände müssen sich zum jeweiligen Gymnastikreifen bewegen.
- Die Papierdeckel müssen in den Reifen gelegt werden, wobei sich die Karten nicht berühren dürfen.
- Die Papierdeckel dürfen nicht von der einen in die andere Hand übergeben werden.
- In richtiger Liegestützposition sind die Beine nicht auf dem Kasten abgelegt.
- Bei unkorrekter Ausführung legt der Schiedsrichter die jeweilige Karte wieder zurück.

Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraftausdauer der Arme/Oberkörper

Koordination

- Differenzierungsfähigkeit
nach dem Transport sicheres Ablegen der Papierdeckel im zweiten Reifen
- Orientierungsfähigkeit
sicheres Ablegen des Papierdeckels im richtigen Gymnastikreifen
- Kopplungsfähigkeit
sicheres Halten in der Liegestützposition bei gleichzeitigem Greifen nach dem Papierdeckel
- Umstellungsfähigkeit
seitliches Stützzeln mit Papierdeckel in der Hand zum Reifen und wieder zurück



| Laufzeit in Sekunden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Reifenspringen



Koordination



6 Reifen

1 Handball (Gr.0)



Durchführung

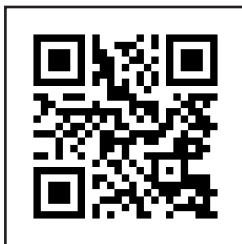
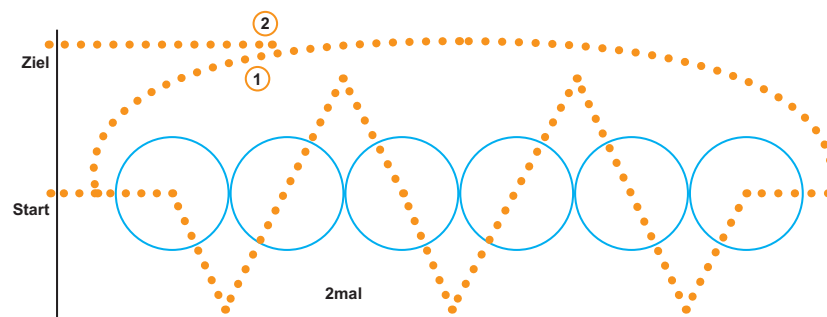
Mit sechs Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Von einer Startlinie wird im Wechsel mit beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts in Reifen 1, seitwärts nach rechts aus Reifen 1 raus, wieder schräg seitwärts in Reifen 2 vor, seitwärts nach links aus Reifen 2 raus und in Reifen 3 nach vorn bis die Reifenbahn absolviert. Zurück zum Startpunkt und nochmal einen zweiten Durchgang gestartet. Die Spieler bringen den Ball während der Sprünge beidhändig in den Reifen in Vorhalte und ziehen ihn an sich heran. Bei den Sprüngen seitwärts re/li aus den Reifen wird der Ball einhändig mit der reifenfernen Hand zur Seite gestreckt. Knautschball oder kleiner Ball, der mit einer Hand gehalten werden kann.

Achtung:

- Beim in den Reifen springen muss der Ball in Vorhalte gebracht werden und vor dem Weiterspringen an den Körper wieder herangezogen werden.
- Beim Springen rechts aus den Reifen wird der Ball in die Hand gehalten und nach rechts seitlich vom Körper gestreckt (zur linken Seite: Ball in der linken Hand und Arm).
- Bei falscher Ausführung muss die Übungen komplett wiederholt werden.

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen seitwärts raus und vorwärts rein in den Reifen



<https://youtu.be/MzCbtW66gHM>



Laufzeit in Sekunden

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 27,3 | 24,6 | 23,4 | 22,1 | 21,6 | 21,2 | 20,5 | 19,1 | 18,2 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,3 | 15,7 | 15,4 | 14,7 | 14,2 | 13,8 | 13,5 | 13,3 | 13,2 | 13,0 | 12,2 | 11,5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Sprungbahn



Koordination



farbige Reifen
(4 rote, 4 blaue,
3 gelbe Reifen)

5 Hindernisse,
z.B. Bananenkartons
o.ä.

1 Klebeband

Durchführung

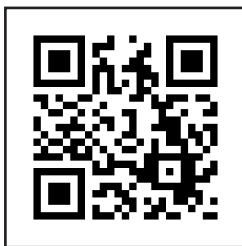
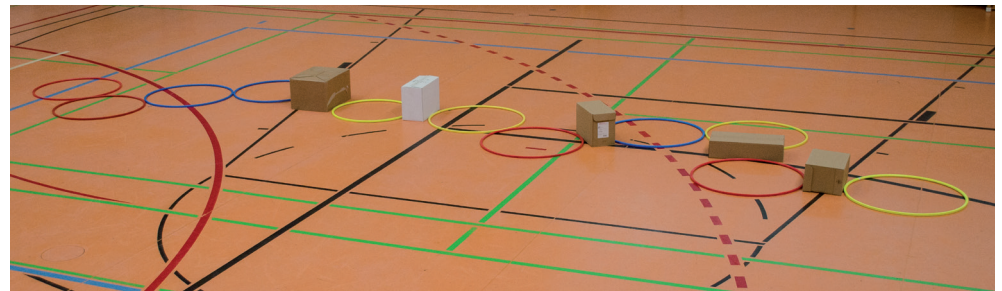
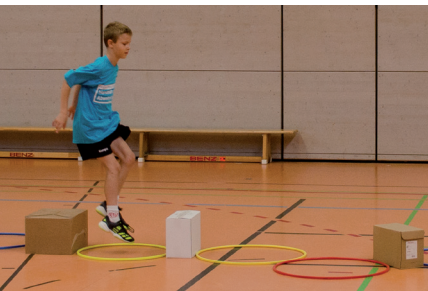
Vor dem ersten Reifen befindet sich eine Start- und Ziellinie.

Der Spieler springt beidbeinig/einbeinig durch die Reifen und über die anderen Hindernisse. Es werden zwei Durchgänge absolviert. Die Farbe der Reifen bestimmt das Sprungbein: roter Reifen = rechts, blauer Reifen = links, gelber Reifen = beidbeinig.

Die fehlerhafte Ausführung könnte sein: Reifen oder Hindernis berühren, Verwechslung des vorgegebenen Sprungbeins, mehrmaliges Hüpfen in einem Reifen, Bewegungspause. Bei fehlerhafter Ausführung muss der Spieler an diese Stelle zurück und von dort erneut beginnen. Auch eine komplette Wiederholung der gesamten Sprungbahn ist möglich.

Achtung:

- Die Reifenfarbe bestimmt ein-/ oder beidbeinige Berührung im Reifen.
- Die Reifen und Hindernisse dürfen nicht berührt werden.
- Auf flüssigen Bewegungsablauf ohne Standzeiten achten.



<https://youtu.be/YCmls-BSwp8>

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Geschwindigkeit beim Springen entsprechend der Sprungrichtung an den einzelnen Reifen
- Kopplungsfähigkeit
Kombination der unterschiedlichen Sprungbewegungen und -richtungen
- Rhythmusfähigkeit
rhythmisches Springen in und aus den Reifen



| Zeit in Sekunden | |
|------------------|------|
| 26,7 | 25,4 |
| 24,1 | 23,1 |
| 22,4 | 21,8 |
| 21,1 | 20,5 |
| 19,9 | 19,3 |
| 18,8 | 18,2 |
| 17,7 | 17,2 |
| 16,8 | 16,3 |
| 15,9 | 15,5 |
| 15,1 | 14,8 |
| 14,5 | 14,1 |
| 13,4 | 12,6 |
| Punkte | |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |
| 7 | 8 |
| 9 | 10 |
| 11 | 12 |
| 13 | 14 |
| 15 | 16 |
| 17 | 18 |
| 19 | 20 |
| 21 | 22 |
| 23 | 24 |

■ Wurfkoordination



Kondition/
Koordination



1 Langbank
1 großer Kasten
(vierteilig)
1 Gymnastikreifen
1 Handball (Gr. 0)

Durchführung

Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einen vierteiligen hohen Kasten gelehnt. 4 Meter hinter dem Kasten liegt ein Reifen 2 Meter vor einer Wand. Mit einem eingeklemmten Ball zwischen Unter- und Oberschenkel zieht sich der Spieler über die schräge Bank bis auf den Kasten. Auf dem Kasten nimmt der Spieler den Ball auf und steht auf. Aus dieser Position versucht er nun den Ball über den Reifen so an die Wand zu werfen, dass der Ball nach Sprung vom Kasten wieder gefangen werden kann, bevor er den Boden berührt. Ballverlust beim Hochziehen oder bei der Aufnahme auf dem Kasten gilt als ein Versuch! Auch der Wurf bei gleichzeitigem Sprung gilt als Fehlversuch! Jeder Spieler hat 2 Versuche.

Achtung:

- Es muss auf dem Kasten gestanden werden.
- Wurf und Sprung vom Kasten dürfen nicht gleichzeitig erfolgen – erst Wurf, dann Sprung vom Kasten.



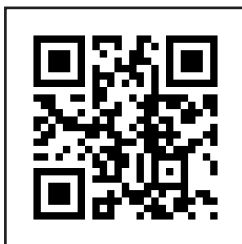
Schwerpunkte (Kondition/Koordination):

Kondition

- Kraft der Arme

Koordination

- Differenzierungsfähigkeit
Ball präzise werfen über den Reifen, um ihn nach dem Sprungkasten wieder sicher zu fangen
- Gleichgewichtsfähigkeit
sicherer Stand auf dem Kasten beim Werfen und sichere Landung nach Sprung mit Fangen des Balles
- Orientierungsfähigkeit
unterschiedliche Höhen im Blick haben
- Umstellungsfähigkeit
geplantes Werfen und anschließendem Fangen nach Sprung
- Kopplungsfähigkeit
nach Sprung vom Kasten Fangen des Balles
- Reaktionsfähigkeit
sicheres Fangen des Balles auch bei Abweichungen der geplanten Flugbahn



<https://youtu.be/LvWT3x9Kb98>



| | |
|---|-----------|
| Aufsetzer gegen die Wand durch den Reifen | 4 Punkte |
| von Wand zurückprellender Ball gefangen | 5 Punkte |
| beides (Aufsetzer und Fangen) innerhalb eines Versuchs | 12 Punkte |
| Es können max. 24 Punkte bei 2 Versuchen erreicht werden. | |

Informationen

App

Alle Übungen, die im E-Jugend-Übungskatalog dargestellt werden, lassen sich auch über eine App steuern. Sie unterstützt Zeitnahme und Bewertung bei der Durchführung der Übungen. Sie finden diese durch Suche nach „HVW-E-Jugend-Koordination“ im Apple AppStore bzw. im Google PlayStore.

Idee und Entwicklung: Oliver Lieven (Firma: provantis IT Solutions GmbH)

Kontakt

Eine hohe Qualität für die erzielten Ergebnisse ist uns wichtig, dies beinhaltet neben einem ordnungsgemäßen Aufbau immer auch die sachgerechte, richtige Durchführung der Testübung sowie dessen korrekte Erfassung.

Wenn ihr Fragen zur Durchführung und Auswertung der einzelnen Testverfahren bzw. zur Interpretation der erzielten Ergebnisse habt oder Anregungen für Veränderungen geben möchtet, stehen wir euch unter folgender Kontaktadresse gern zur Verfügung:

Rosemarie Keller

Leiterin Ressort Kinderhandball

E-Mail: hexen-keller@web.de

Markus Scherbaum

Projektleiter Kinderhandball

E-Mail: mscherbaum73@gmail.com

Layout & Satz

Melanie Engelfried-Schulz, die SATZINSEL