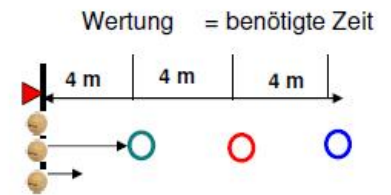




## Übung 16

Von einer 4 m zum ersten Reifen 4 m entfernt markierten Startlinie aus, werden im Abstand von je 4 Metern 3 Reifen oder andere Markierungen ausgelegt. Die Übenden transportieren nun 3 Medizinbälle nacheinander in die 3 Reifen und holen sie nacheinander zurück.



Name des Spielers	Benötigte Zeit	Punktzahl/Zeit					
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32



## Übung 17

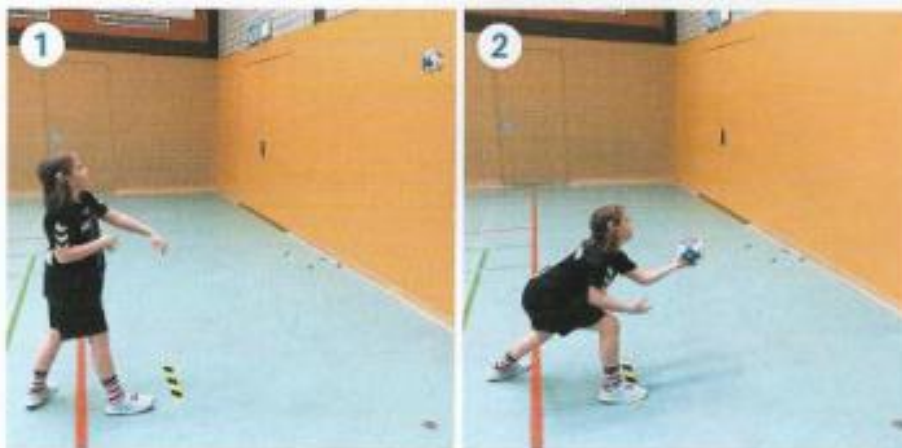
### Einhändig fangen

#### Benötigte Geräte/Materialien

- Knautschball

#### Ablauf

Von einer zwei Meter zur Wand entfernten Abwurflinie werfen die Spieler den Knautschball mit der Wurfhand gegen die Wand (s. Bild 1) und fangen ihn mit dieser wieder auf (s. Bild 2). Nach drei Wiederholungen erfolgt der gleiche Ablauf mit der Nichtwurfhand. Daran schließt sich ein zweiter Durchgang an.



#### Zeiten und Wertungspunkte

Gefangene Bälle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

## Übung 18

### Werfen auf ein bewegtes Objekt

#### Benötigte Geräte/Materialien

- 2 kleine Kästen
- 1 Handball
- 2 Langbänke
- 1 Basketball

#### Ablauf

Auf zwei hochkant nebeneinander aufgestellten Kästen zwei Bänke mit einem Ende auflegen. Ein Helfer lässt einen Basketball in der Rinne zwischen den Bänken herunterrollen, den die Spieler aus vier Meter Entfernung abwerfen sollen (s. Bild). Gestattet sind sechs Versuche.



#### Wertungstabelle

Treffer	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24



## Übung 19

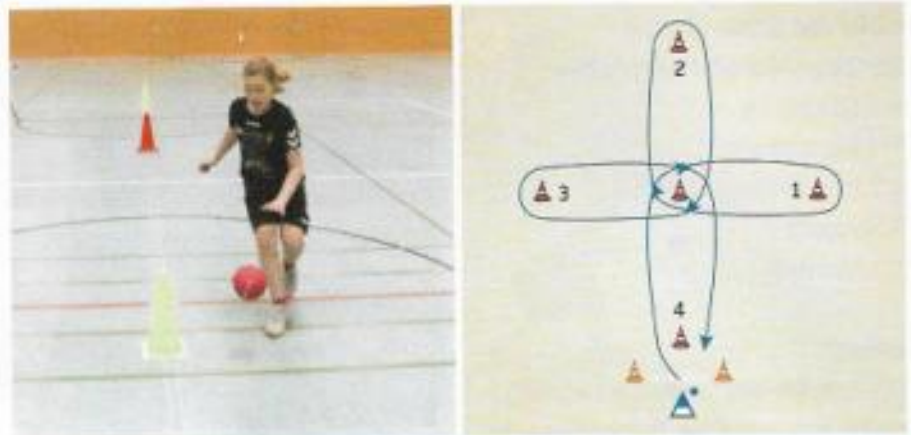
### Rechts abbiegen

#### Benötigte Geräte/Materialien

- 5 Hütchen
- 1 Handball
- Stoppuhr

#### Ablauf

Von einer Startposition aus läuft der Spieler links am mittleren Hütchen vorbei, biegt rechts ab, linksseitig an Hütchen 1 vorbei, wieder links am mittleren Hütchen vorbei usw. (s. Abb.), bis er wieder die Startposition erreicht hat. Dort nimmt er einen Ball auf und absolviert den Ablauf gleichermaßen prellend.



#### Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten (Sek.)	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten (Sek.)	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Übung 20

### Anwerfen und Treffen

#### Benötigte Geräte/Materialien

- 1 Turnmatte
- 2 Handbälle

#### Ablauf

Zwischen der Matte und einer Abschlagmarkierung liegen fünf Meter. Der Spieler hält einen Ball in seiner Wurfhand und wirft mit der anderen Hand einen zweiten Ball an (s. Bilder 1 und 2). Diesen muss er mit dem Ball in der Wurfhand über Kopfhöhe so treffen (s. Bild 3), dass er als Aufsetzer auf den Boden aufprallt und auf die Matte trifft.



#### Wertungstabelle

Mattentreffer	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24



## Übung 21

### Ballontreiben

#### Benötigte Geräte/Materialien

- 1 Luftballon
- 1 Handball
- Start- und Wendemarkierung
- Stoppuhr

#### Ablauf

Über eine sechs Meter lange Strecke prellt der Spieler einen Ball mit der geübten Hand und hält mit der anderen Hand einen Ballon in der Luft (s. Bild). An einer Wendemarke erfolgt ein Wechsel von Ball und Ballon in die jeweils andere Hand, und der Ablauf erfolgt in Gegenrichtung.



Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten (Sek.)	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten (Sek.)	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Übung 22

### Reifen kreisen lassen

#### Benötigte Geräte/Materialien

- 1 Knautschball (oder anderer griffiger Ball)
- 1 Reifen

#### Ablauf

Mit dem ungeübten Arm lässt der Spieler einen Reifen nach hinten kreisen und spielt gleichzeitig mit einem Partner, der fünf Meter entfernt gegenüber steht, vier Pässe mit der geübten Hand (auch einhändig fangen!, s. Bilder 1 bis 4). Nach den vier Pässen muss der Spieler den Reifen mit dem geübten Arm nach hinten kreisen und mit der ungeübten Hand weitere vier Pässe spielen.

Jeder erfolgreiche Versuch wird mit 3 Punkten bewertet.



Wertungstabelle

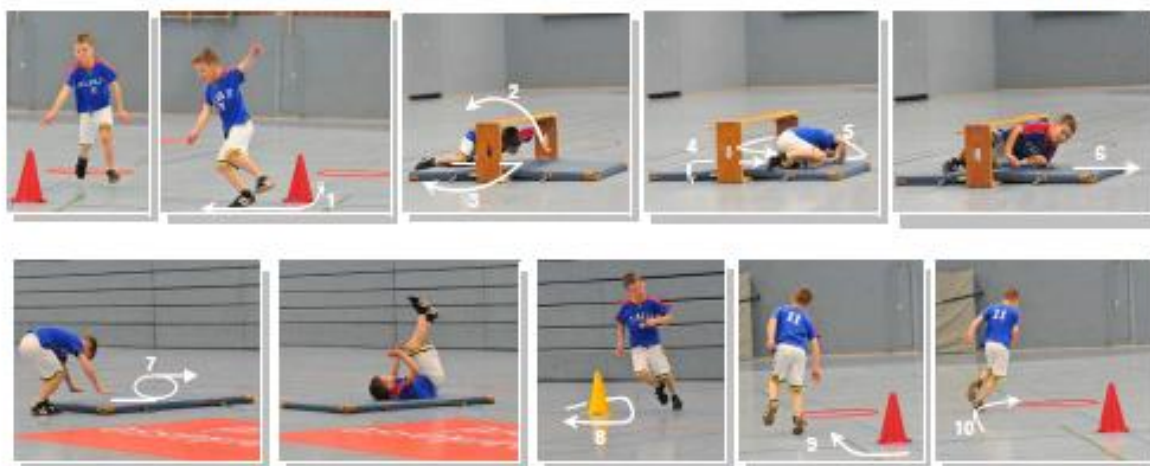
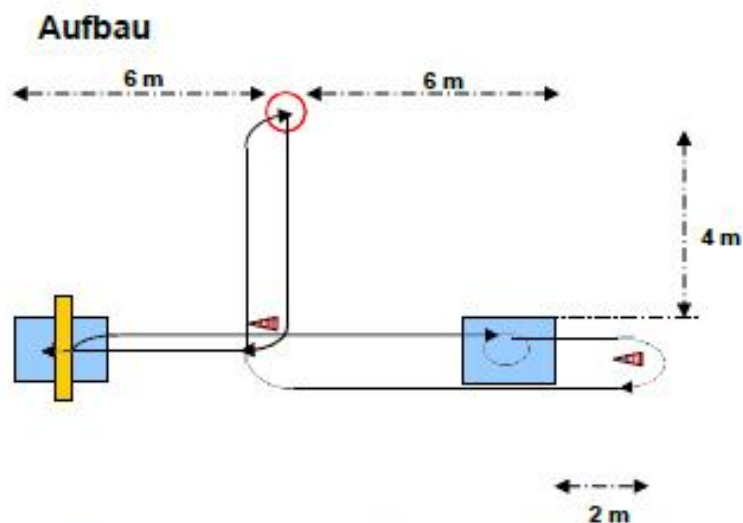
Pässe	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24



## Übung 23

### Benötigte Geräte

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- 1 Stoppuhr
- 1 Bandmaß



### Ablauf

Aus dem Reifen startend umläuft das Kind die mittlere Pylone (1), überspringt das aufgekantete Kastenteil (2), das durch eine eingelegte Tummatte gesichert ist, durchkriecht es dann in Achterform (3, 4, 5), läuft zur gegenüberliegenden Matte (6), absolviert auf dieser eine Rolle vorwärts (7), umläuft die Begrenzungspylone (8), anschließend die mittlere Pylone (9), durchläuft den Startreifen (10) und schließt einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach den beiden Umläufen wieder im Startreifen steht.

### Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## Übung 24

### Benötigte Geräte

- 1 Seilchen
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

Die Kinder absolvieren 20 Seilchensprünge vorwärts mit Schlussprüngen. Zwischen jedem neuen Schlag dürfen sie einen Zwischenhopper ausführen. Nach dem letzten Schlag wird die Zeit gestoppt.

### Zeiten und Wertungspunkte

Zeiten	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeiten	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## Übung 25

### Benötigte Geräte

- 1 Reifen
- 1 Handball
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

Mit der geübten Hand prellen die Kinder fortlaufend einen Ball. Mit der ungeübten Hand nehmen sie einen Reifen über Kopfhöhe, führen ihn über den Körper nach unten, steigen aus dem Reifen aus ohne mit diesem den Boden zu berühren und wiederholen den Ablauf innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich.

### Wiederholungszahl und Wertungspunkte

W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

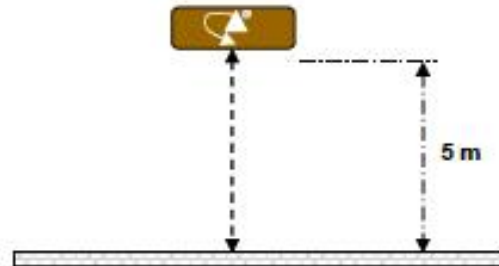


## Übung 26

### Benötigte Geräte

- 1 Kastenoberteil
- Handbälle
- 1 Bandmaß

### Aufbau



### Ablauf

Auf einem Kastenoberteil, mit dem Rücken zur Wand stehend, werfen die Kinder ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand und versuchen den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen. Sie haben insgesamt 8 Versuche.

### Anzahl der gefangenen Bälle und Wertungspunkte

Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24





## Übung 27

### Benötigte Geräte

- 1 Bank
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

Die Kinder ziehen sich in der Bauchlage über die Bank. Haben sie mit den Händen die Querseite der Banksitzfläche erreicht, verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang rücklings-seitwärts zurück (von Bankkante bis Bankkante). In der Ausgangsposition befinden sich die Füße vor einer Markierung an der Bank (20 cm vor dem Bankende). Gestoppt wird, sobald die Füße die Zielmarkierung (20 cm vor dem Bankende) überschritten haben.

### Ausführungszeit und Wertungspunkte

Zeit	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Zeit	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## Übung 28

### Benötigte Geräte/Materialien

- 1 Bank
- 2 Plastikflaschen à 1,0 Liter



### Ablauf

Die Kinder halten in jeder Hand eine mit Wasser gefüllte 1,0 Liter Plastikflasche. Mit dieser bewegen sie sich seitwärts über den Banksteg. Dabei strecken sie im Wechsel beide Flaschen nach oben, nach vorne und zur Seite. Nach jeder Streckung müssen die Flaschen auf Brusthöhe wieder an den Körper herangezogen werden. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

Ein Zyklus = 1x die Flaschen nach oben strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x Flaschen nach vorne strecken, wieder auf Brusthöhe an den Körper heranziehen, 1x die Flaschen zur Seite führen und wieder an den Körper heranziehen.

### Wiederholungszahl der Zyklen in 30 Sekunden und Wertungspunkte

W.-Zahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24



## Übung 29

### Benötigte Geräte

- 1 Ball
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

Die Kinder 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 wieder aufzufangen.

### Gelungene Versuche in 30 Sekunden und Wertungspunkte

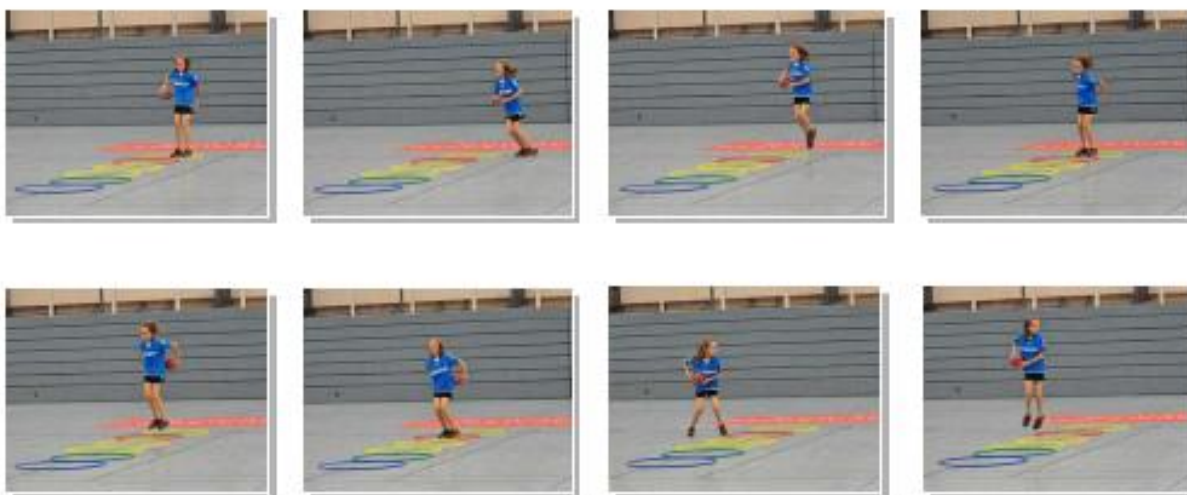
W.-Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
W.-Zahl	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24



## Übung 30

### Benötigte Geräte

- 6 Reifen
- 1 Ball
- 1 Stoppuhr



### Ablauf

Aus 6 Reifen wird eine Reifenbahn, bei der sich die Reifen jeweils berühren, ausgelegt. Per Schlussprung springen die Kinder in den ersten Reifen hinein, aus diesem nach links hinaus und wieder hinein, dann in den zweiten hinein und nach rechts hinaus und wieder hinein usw. Bei den Sprüngen lassen die Kinder fortlaufend einen Ball um ihren Körper wandern. Gestoppt wird die Zeit, wenn die Kinder aus dem letzten Reifen hinausgesprungen sind.

### Zeiten und Wertungspunkte

<b>Benötigte Zeit</b>	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Punkte	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
<b>Benötigte Zeit</b>	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Punkte	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



## Übung 31

### Benötigte Geräte

- 1 offener 3 teiliger hoher Kasten
- Bälle
- Abwurfmarkierung
- 1 Maßband



### Ablauf

Die Kinder versuchen 6x den Ball aus 6 Metern Entfernung per Aufsetzer in den offenen hohen Kasten, der an der Wand anlehnt, zu werfen. Der Wurf erfolgt dabei jeweils von einer Abwurfmarkierung aus.

### Anzahl gelungener Versuche und Wertungspunkte

Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6
Punkte	4	8	12	16	20	24