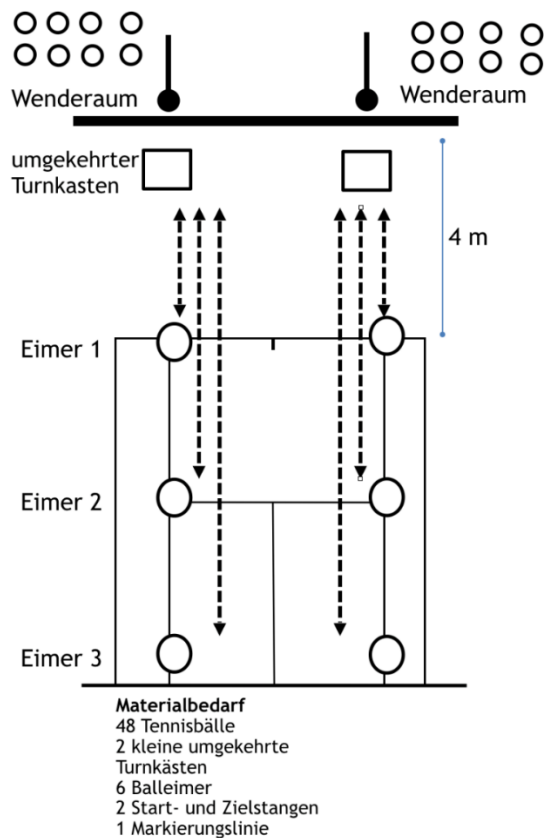


Wettbewerbe, die nicht für die Leistungsdiagnostik ausgewertet werden

1 Geschicklichkeitstopf (Koordinationstopf)

1.1 Ballholen



Aufbau

Zweimal drei Eimer mit jeweils acht Tennisbällen werden gemäß Skizze aufgestellt.

Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften A und B starten gleichzeitig auf Kommando. Aus den drei Eimern einer Mannschaft wird nacheinander je ein Ball in der vorgegebenen Reihenfolge (1, 2, 3) geholt und in den Korb gelegt. Nach Ablegen des dritten Balles schickt er den nächsten Läufer durch Abklatschen (linke Hand hinter der Start-/Zielstange im Wenderraum) los.

Wird ein Eimer umgestoßen, so muss dieser vom Läufer sofort wieder aufgestellt und die Bälle eingesammelt werden.

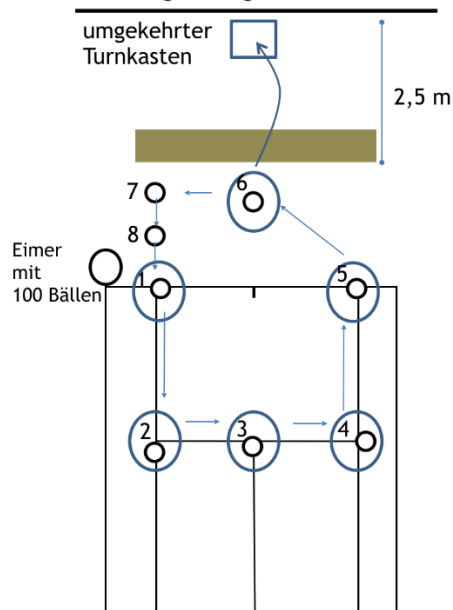
Sieger

Die Mannschaft, die zuerst die 24 Bälle im umgekehrten Turnkasten hat, ist Sieger.

Partner der Veranstaltung

1.2 Fang-Ziel-Werfen

Platzbegrenzung



Materialbedarf

- 200 Tennisbälle
- 2 kleiner umgekehrter Turnkasten
- 12 Hula hoop Reifen
- 2 Langbänke (Turnbänke)
- 2 Balleimer
- 2 Stoppuhren

Aufbau

Fünf "Hula Hoop Reifen" werden nach Skizze jeweils auf zwei Feldhälften gelegt.

Durchführung

Auf Kommando nehmen auf beiden Platzhälften jeweils die an Position 1 stehenden Spieler einen Tennisball aus dem Eimer und werfen ihn zu 2, dieser zu 3, usw. bis zur 6. Dieser versucht den Ball in den umgekehrten Turnkasten zu werfen. Weitere Umläufe folgen. Die Reifen dürfen mit keinem Fuß verlassen werden. Ein Ball, der auf den Boden fällt, darf nicht mehr geworfen werden. Nach einer halben Minute, nach dem Pfiff des Schiedsrichters, bewegen sich alle Spieler eine Station in Pfeilrichtung weiter, dabei dürfen die Bälle in der Hand gehalten werden.

Sieger

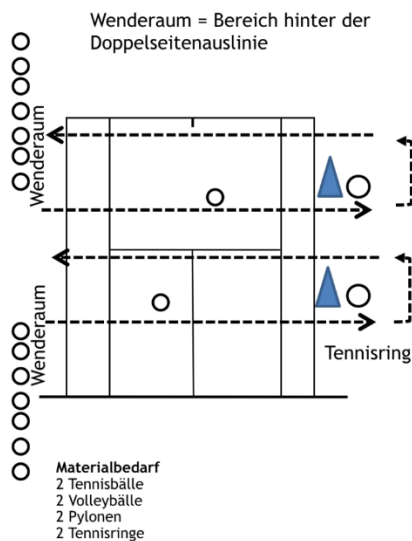
Nach acht verschiedenen Positionen hat die Mannschaft gewonnen, die die meisten Bälle im Eimer platzieren konnte.

Aufbau

Zwei Mannschaften stehen in ihrem Wenderraum hinter der Doppelseitenauslinie. Hinter der gegenüberliegenden Doppelseitenauslinie befindet sich eine Wendemarke (Pylone). An der Wendemarke liegt ein Tennisball in einem Tennisring. Der erste Läufer hält einen Volleyball in der Hand.

Partner der Veranstaltung

1.3 Pendelstaffel 1



Durchführung

Der erste rennt los und nimmt an der Pylone den Tennisball mit und übergibt im Wenderaum beide Bälle dem nächsten der Mannschaft. Dieser rennt los und legt den Tennisball in den Tennisring an der Pylone ab und übergibt im Wenderaum den Volleyball dem nächsten der Mannschaft, usw.. Wird eine Pylone umgeworfen, so muss der Läufer sie wieder aufstellen. Der abgelegte Tennisball muss im Tennisring liegen.

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, die die Aufgabe mit allen acht Mannschaftsmitgliedern schneller beendet hat.

1.4 Pendelstaffel 2

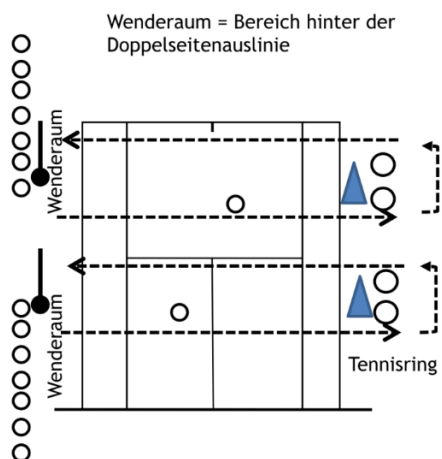
Aufbau

Zwei Mannschaften stehen in ihrem Wenderaum hinter der Doppelseitenauslinie. Hinter der gegenüberliegenden Doppelseitenauslinie befindet sich eine Wendemarke (Pylone). Der erste Läufer hält einen Tennisball und einen Volleyball in beiden Händen. Ein Tennisring befindet sich am Boden festgeklebt rechts hinter der Pylone, ein weiterer links hinter der Pylone.

Durchführung

Der erste rennt los und legt beide Bälle an der Pylone jeweils auf einem Tennisring ab, läuft um die Pylone herum zurück zum nächsten aus der Mannschaft. Nach Abklatschen (linke Hand hinter der Start-/Zielstange) rennt dieser los und holt beide Bälle an der Wendemarke ab und übergibt sie hinter der Doppelseitenauslinie im Wenderaum dem nächsten der Mannschaft. Dieser bringt die Bälle wieder zur Pylone usw.

Partner der Veranstaltung

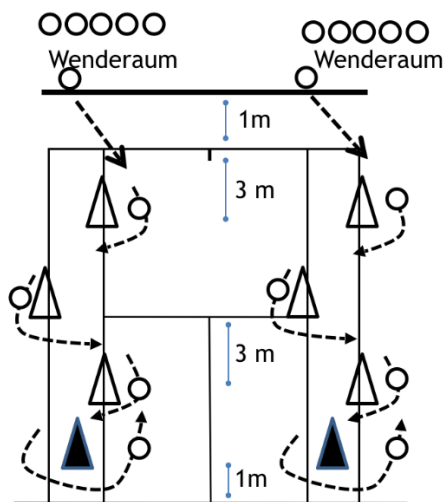


- Materialbedarf**
- 2 Tennisbälle
 - 2 Volleybälle
 - 2 Pylonen
 - 2 Tennisringe
 - 2 Start- und Zielstangen

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren achter Läufer zuerst die Start-/Zielstange umgeworfen hat.

1.5 Ball rollen



- Materialbedarf**
- 2 Tennisbälle
 - 8 Pylonen
 - 1 Wenderaummarkierung
 - 2 Unihockschläger (2 pro Team)

Partner der Veranstaltung

Aufbau

3m von der Grundlinie in Richtung Aufschlaglinie, auf Höhe der Aufschlaglinie und 3m vor dem Netz, werden Markierungen (Pylonen oder Slalomstangen) aufgestellt (siehe Skizze).

1m vor dem Netz steht eine weitere Pylone, die als Wendemarke mit Ball und Schläger umrundet werden muss.

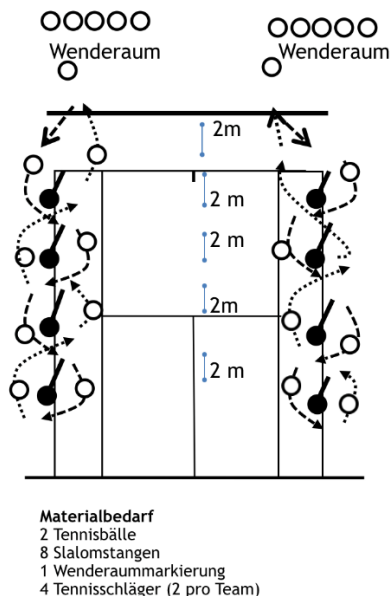
Durchführung

Auf das Startkommando rollt aus jeder Mannschaft ein Spieler einen Tennisball, der auf der Grundlinie liegt, mit einem Hockeyschläger auf dem Boden um die Markierungen in Richtung Netz. Am Netz muss eine Pylone (Wendemarke) umrundet werden. Anschließend wird der Ball wieder die gleiche Strecke zurück zur Grundlinie gerollt. Hinter der Grundlinie wird der Ball im Wenderaum mit der Hand dem zweiten Kind übergeben (nicht zurollen). Rollt der Ball während des Laufens weg, so muss an dieser Stelle weitergemacht werden, an welcher der Ball weggerollt ist, usw. Das letzte Mannschaftsmitglied rollt den Ball wie vorher beschrieben und stoppt den Ball hinter der Grundlinie auf dem Boden mit der Hand.

Sieger

Es hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst mit allen acht Teilnehmern die Staffel beendet hat. Der Ball muss hinter der Grundlinie liegen.

1.6 Koordinationsslalom



Aufbau

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

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

Partner der Veranstaltung

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.

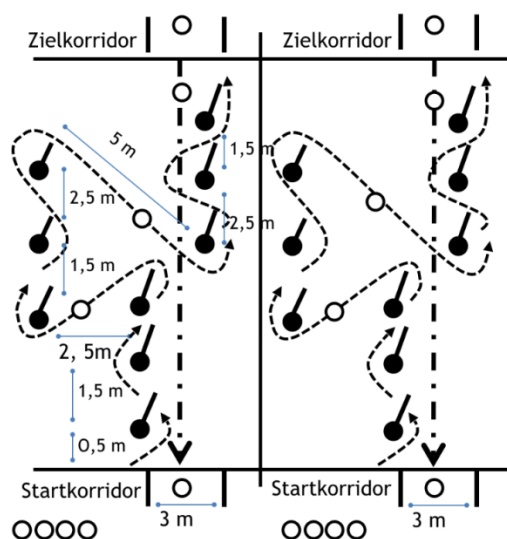
Wird der Ball unterwegs verloren, so muss der Slalomlauf dort fortgesetzt werden, wo der Ball verloren ging.

(Die beiden Schläger müssen gleichgroß sein.)

Sieger

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

1.7 Prellslalom



Materialbedarf

- 2 Minibasketbälle Gr. 5
- 18 Slalomstangen oder Pylonen
- 10 Markierungstreifen
- Markierungspfeile - Richtungspfeile
- Maßband

Aufbau

In den beiden Spielfeldhälften werden zwei gleiche Slalomformen, in der auf der Skizze aufgezeigten Weise, mit Markierungshilfen (Pylonen, Stangen) aufgebaut. Zur Verdeutlichung der Laufwege werden Richtungspfeile auf dem Boden angebracht bzw. gezeichnet.

Durchführung

Jeweils ein Spieler der beiden Mannschaften steht hinter der Startlinie. Ein Minibasketball (Gr. 5) wird möglichst schnell laufend durch den Slalomparcours geprellt. Nach dem Pellen um die letzten Markierung **rollt** der Spieler den Ball aus dem Zielkorridor zum, im Startkorridor stehenden, nächsten Spieler seiner Mannschaft. Der Spieler folgt gehend dem Ball zurück in den Startkorridor. Sollte der Ball nicht die erforderliche Genauigkeit und Länge haben, um den Spieler hinter der Startlinie zu erreichen, muss ein weiterer Versuch unternommen werden. Der Spieler im Startkorridor darf dabei den vorgegebenen

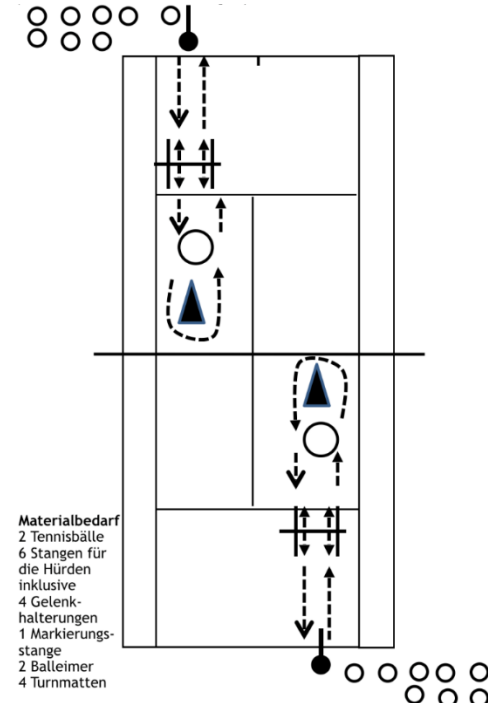
Partner der Veranstaltung

Korridor nicht verlassen. Der Ball muss durch den Slalomparcours geprellt und darf nicht getragen werden. Ebenso muss er zurück gerollt werden.

Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Spieler als erster dem Starter der Mannschaft den Ball zurollt und dieser den Ball im Startkorridor aufnimmt.

1.8 Hürden/Eimer-Lauf



Aufbau

In den beiden Spielfeldhälften werden entsprechend der Skizze jeweils eine Malstange, eine Hürde bestehend aus zwei Standfüßen mit zwei Haltstangen, sowie einer Querstange mit zwei Gelenkhalterungen (alles aus Kunststoff, Höhe 40cm), ein Balleimer, ein Tennisball und eine Wedemarke (Stange) aufgebaut. Die Hürden stehen auf Turmatten.

Durchführung

Die ersten Läufer der Mannschaften starten auf Kommando von der Start-/Ziellinie (Raum hinter der Grundlinie) mit einem Tennisball in der Hand und sprinten so schnell wie möglich zur Hürde. Sie durchkriechen zunächst die Hürde, anschließend überspringen sie die Hürde und schließlich durchkriechen sie die Hürde nochmals. Danach laufen sie zum Balleimer und legen den Tennisball in den Eimer. Es folgt ein Sprint um die Wendemarke zurück zum Balleimer. Am Balleimer wird der Tennisball wieder heraus- und mitgenommen. Die Hürde wird erneut durchkrochen, übersprungen und nochmals durchkrochen. Der Lauf ist mit Erreichen der Ziellinie (Grundlinie) und der Ballübergabe an den nächsten Läufer beendet. Der Ball wird in die, hinter der Markierungsstange, ausgestreckte rechte Hand übergeben.

Partner der Veranstaltung

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer als erster die Ziellinie überquert und den Tennisball im Ring abgelegt hat.

1.9 Dribbel-Achter-Lauf

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 (Minibasketball Gr. 5) liegt rechts neben der Start-/Zielstange.

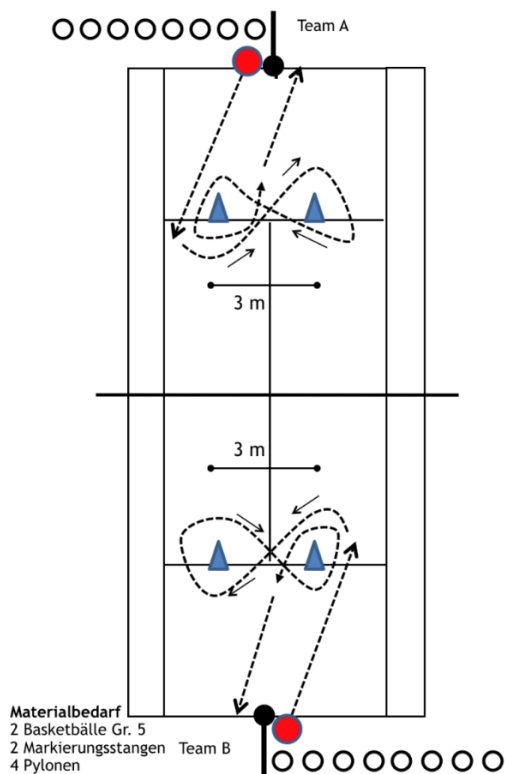
(siehe Skizze).

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 vorbei gelaufen ist und den Basketball im Ring abgelegt hat.



Partner der Veranstaltung

2 Sprungtopf

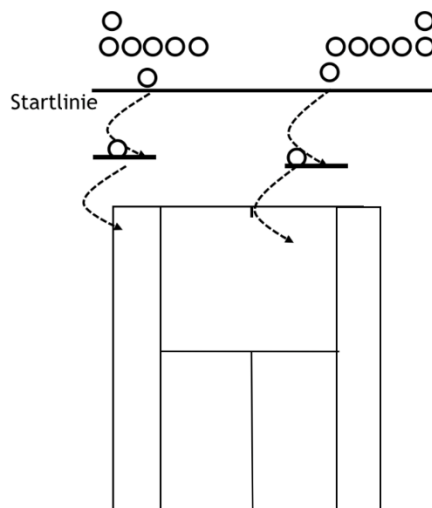
2.1 Schluss-Sprung

Aufbau

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

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes oder der Sporthalle. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) 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.



Materialbedarf
2 Markierungsstäbe
1 Startlinie

Sieger

Die von den acht Springern erreichten Aufsprungstellen entscheiden über den Sieg.

2.2 Dreisprung

Aufbau

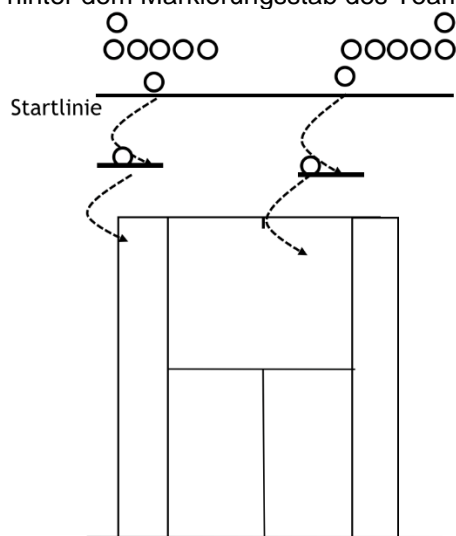
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit drei Sprüngen möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die

Partner der Veranstaltung

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.



Materialbedarf
2 Markierungsstäbe
1 Startlinie

Sieger

Die von den acht Springern erreichten Aufsprungstellen entscheiden über den Sieg.

2.3 Sprung-Einbeinig

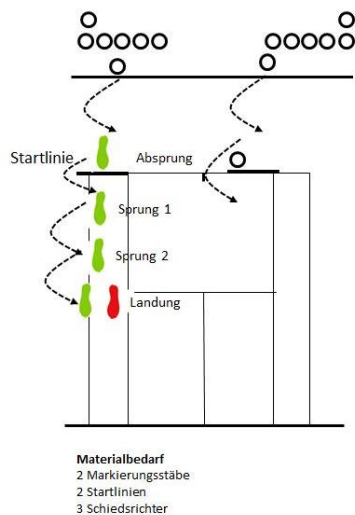
Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden zwei Startlinien und zwei Markierungsstäbe, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes oder der Sporthalle. Mit einem Fuß an der Linie springt der Springer ab und springt dann zwei Sprünge auf einem und dem selben Bein (Das Sprungbein kann der Springer selber wählen). Nachdem zweiten Sprung landet der Springer Beidbeinig. 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 Team B und Team B dann hinter dem Markierungsstab des Team A weiter.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Die von dem achten Springer erreichte Aufsprungstelle entscheiden über den Sieg.

2.4 Wechselsprünge Staffel

Aufbau

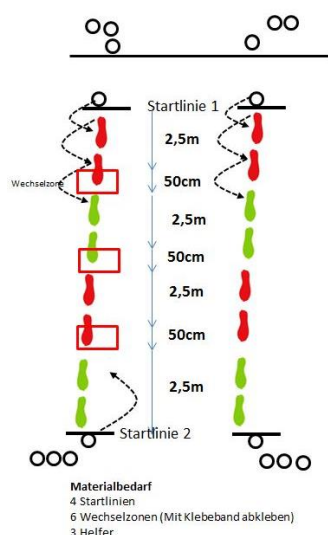
Jeweils 2 Startlinien im Abstand von 9 m, zwischen den Startlinien sind zwei Hütchen im Abstand von 3 m aufzustellen. Die Kinder durchspringen auf einem Bein schnellstmöglich bis in die jeweils nächsten Wechselzone (Rechteck auf dem Boden) mit dem gleichen Bein (z.B. links-links-links-recht-rechts-rechts usw.), nach der Wechselzone erfolgt der Wechsel auf das andere Bein. Dem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt. Die Abstände zwischen den Wechselzonen betragen jeweils 2,5 m.

Durchführung

Das Team teilt sich in jeweils vier und vier auf und stellt sich hinter den Startlinien auf. Bei Start hüpf das Kind die Strecke einmal zur anderen Seite und klatscht seine Teampartner ab, der dann wieder zurück hüpf.

Sollte ein Kind mit dem falschen Fuß den Boden berühren, muss das Kind zurück zur Startlinien/ letzte passierte Wechselzone zurückgehen. Das Kind springt in die Wechselzone, nach vorne darf sie nicht übertreten werden.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Die Mannschaft wo der letzte Springer die Ziellinie (Startlinie 1) als erster überquert hat.

3 Wurftopf

3.1 Medizinballwurf (beidarmig)

Aufbau

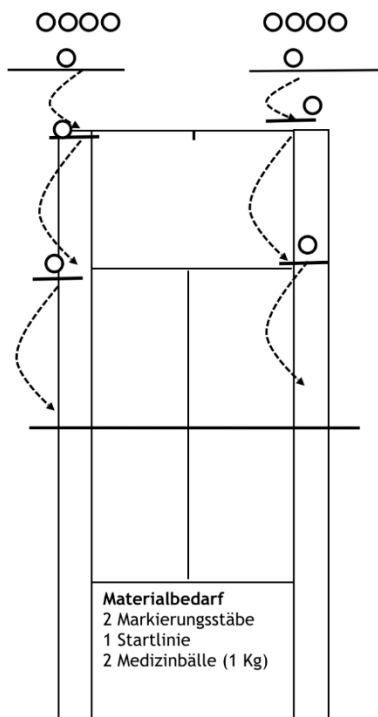
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie.

Durchführung

Die jeweils ersten Werfer der beiden Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Werfer soll den Ball aus der parallelen Grundstellung ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf - ähnlich einem Einwurf im Fußball - soweit wie möglich werfen. An den von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstellen der 1kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw.

Ist die Platzanlage für die acht 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 vertauschen.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des achten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft dann von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgte.

3.2 Beidarmiges Stoßen

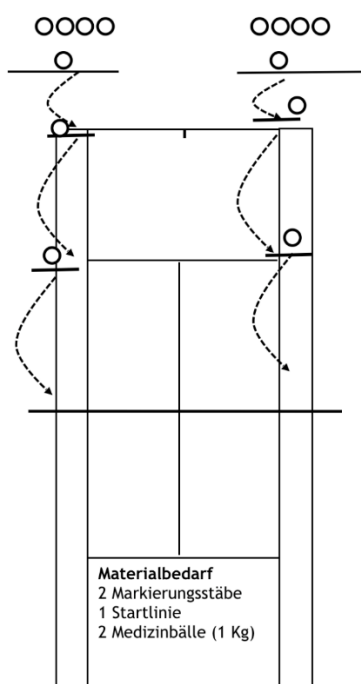
Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie.

Durchführung

Die jeweils ersten Teilnehmer der beiden Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Werfer soll den Ball aus der parallelen Fußstellung ohne Anlauf mit beiden Händen von der Brust aus dem Stand nach vorne stoßen. Die Schultern bleiben bei der Ausholbewegung senkrecht zur Wurfrichtung (keine Seitwärtsdrehung des Rumpfes). An den von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstellen der 1kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw. Ist die Platzanlage für die acht 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 vertauschen.

Partner der Veranstaltung



Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgte.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des achten Werfers entscheiden über den Sieg.

3.3 Seitlicher Medizinballwurf

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, mit dem der Landepunkt des Medizinballes festgehalten wird.

Durchführung

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 hüftbreiter Stellung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Der Medizinball wird beidarmig seitlich in Hüfthöhe entweder auf der rechten oder linken Körperseite geworfen (Seitschockwurf). An den von den Schiedsrichtern, mittels Markierungsstäben markierten Aufprallstellen der 1kg schweren Medizinbälle, 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 vertauschen.

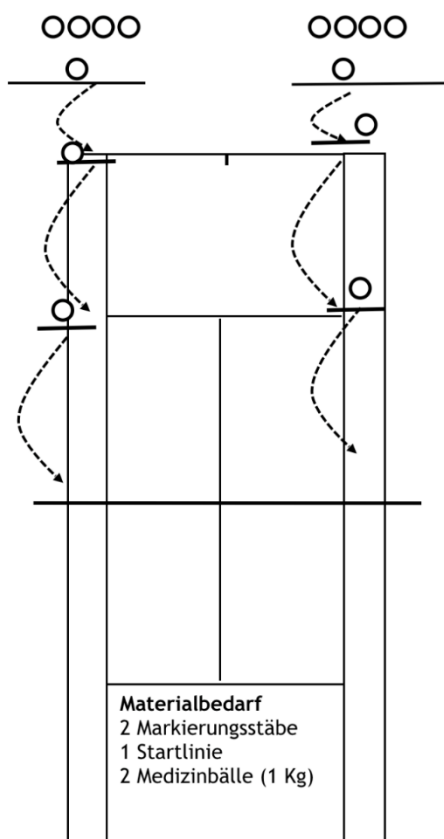
Partner der Veranstaltung

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des letzten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgte.



3.4 Beidhändiger Medizinballwurf rückwärts über den Kopf

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, mit dem der Landepunkt des Medizinballes festgehalten wird.

Durchführung

Die jeweils ersten Werfer der beiden 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 hüftbreiter

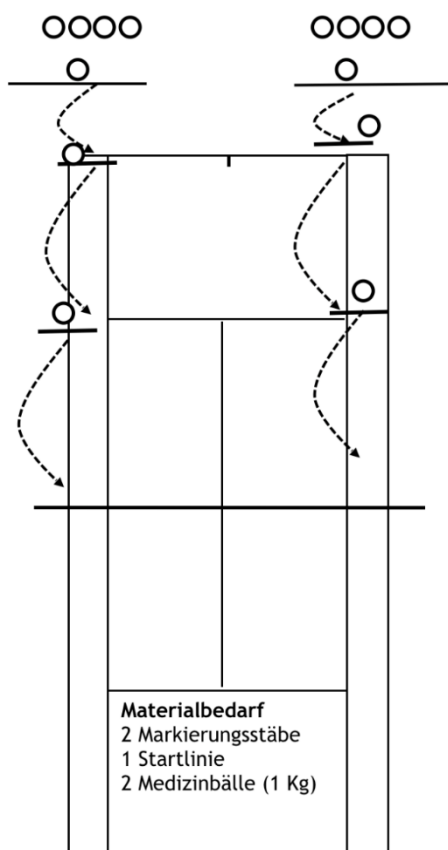
Partner der Veranstaltung

Stellung mit dem Rücken zur Abwurfrichtung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Der Medizinball wird beidarmig rückwärts über den Kopf geworfen (beidarmiger Schockwurf rückwärts). Der Spieler achtet auf eine gute Ganzkörperstreckung, die Arme sind gestreckt, die Gewichtsverlagerung erfolgt nach der Beugebewegung leicht nach hinten. An den von den Schiedsrichtern, mittels Markierungsstäben markierten Aufprallstellen der 1kg schweren Medizinbälle, 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 vertauschen.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des letzten Werfers entscheiden über den Sieg.

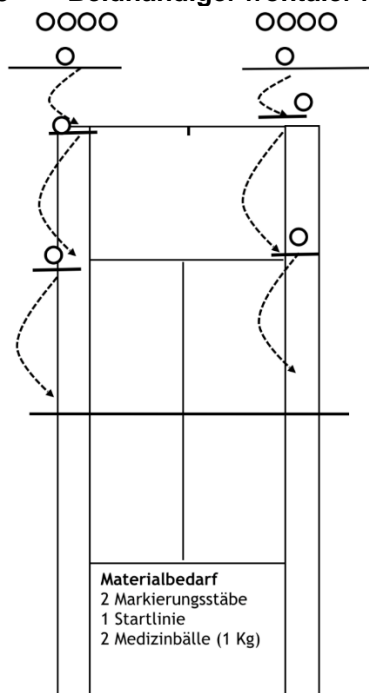


Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgte.

Partner der Veranstaltung

3.5 Beidhändiger frontaler Medizinballwurf von unten nach oben



Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, mit dem der Landepunkt des Medizinballes festgehalten wird.

Durchführung

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 hüftbreiter frontaler Stellung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Der Medizinball wird beidarmig von unten nach oben geworfen (beidarmiger frontaler Schockwurf – Ausholen durch die gegrätschten Beine). Der Spieler achtet auf eine gute Ganzkörperstreckung, die Arme sind gestreckt, die Gewichtsverlagerung erfolgt nach der Beugebewegung leicht nach hinten. An den von den Schiedsrichtern, mittels Markierungsstäben markierten Aufprallstellen der 1kg schweren Medizinbälle, 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

Die Aufprallstellen der Bälle des letzten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgt.

Partner der Veranstaltung

Lauftopf

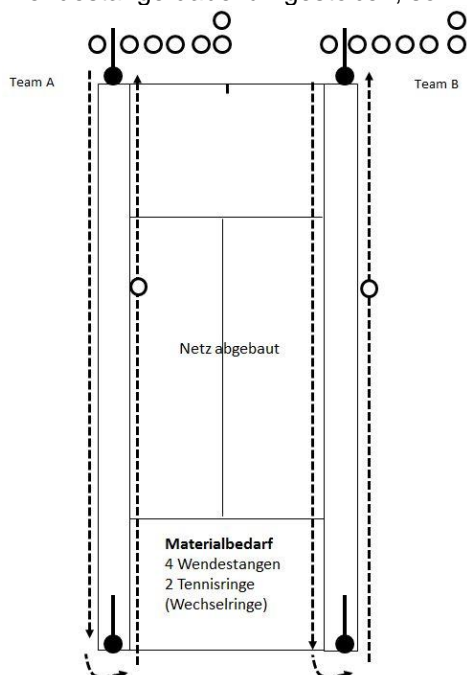
4.1 Sprint

Aufbau

An den beiden Spielfeldenden werden auf den Grundlinien Wendestangen aufgebaut. Außerdem sind zwei Wechselringe erforderlich.

Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Teams A und B starten auf Kommando von der Grundlinie an den Positionen A und B. Nach einem Lauf von Grundlinie zu Grundlinie und zurück wird der Tennisring dem nächsten Läufer in die, hinter der Wechselstange ausgestreckte, linke Hand übergeben, usw. Wird die Wendestange dabei umgestoßen, so muss sie unverzüglich vom Läufer wieder aufgestellt werden.



Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren achter Läufer zuerst die Grundlinie überquert und die Wendestange umgeworfen hat.

4.2 Pendelsprint

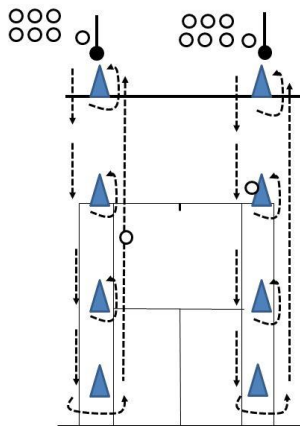
Aufbau

Vier Markierungen (Pylonen oder Stangen) werden pro Mannschaft auf die in der Skizze dargestellten Punkte gelegt (Start-/Ziellinie, Grundlinie, Aufschlaglinie und 1m vor dem Netz). 3m hinter der Grundlinie wird eine Start-/Ziellinie markiert. Der Läufer erhält einen Tennisring (Wechselring).

Durchführung

Partner der Veranstaltung

Die Spieler jeder Mannschaft stehen in Schrittstellung hinter der Start-/Zielmarkierung und starten auf Kommando zur ersten Markierung an der Grundlinie, umrunden diese Markierung, sprinten zurück zur Startmarkierung, umrunden diese Markierung, sprinten zur Markierung an der Aufschlaglinie, umrunden sie und sprinten zurück zur Startmarkierung, umrunden sie und sprinten zur Markierung in der Nähe des Netzes, umrunden auch diese und sprinten zurück zum Ziel. Dort übergeben sie den Tennisring in die, hinter der Wechselstange ausgestreckte, rechte Hand des nächsten Läufers. Der nächste Läufer startet links neben der Wendestange, usw.



Materialbedarf
2 Wendestangen
8 Pylonen
2 Tennisringe (Wechselringe)
1 Start- und Ziellinie

Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren achter Läufer als erster die Wechselstange umgeworfen hat.

a. Grundliniensprint

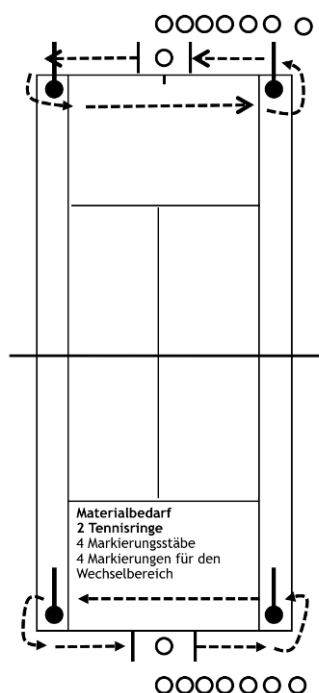
Aufbau

An den beiden Grundlinien werden jeweils zwei Markierungskegel in der Mitte zwischen Doppel- und Einzelauslinie aufgestellt. In der Mitte der Grundlinie ist eine Wechselstelle zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften starten auf Kommando von der Mitte der Grundlinie. Nach einem Lauf von der Mitte der Grundlinie zum Wendestange rechts, um den Wendestange herum, zum Wendestange links, um den Wendestange herum und zurück zur Mitte der Grundlinie wird an der Wechselstelle der Wechselring (Tennisring) übergeben, usw.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren achter Läufer zuerst die Zielstange umgeworfen hat.

4.4 Fächerlauf 1

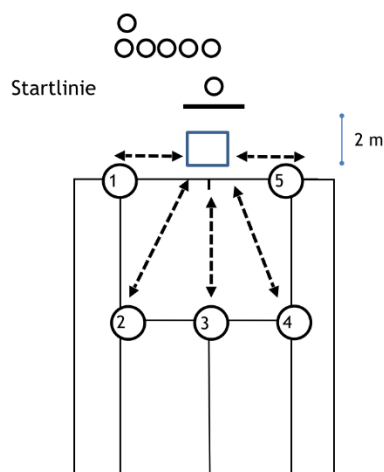
Aufbau

In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten eins bis fünf Tennisbälle in Ringe gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer.

Durchführung

Der erste Läufer jeder Mannschaft läuft vom Startpunkt aus so schnell wie möglich zu Ring eins, holt den Tennisball und bringt ihn in den Balleimer. Danach läuft er zu Ring zwei, usw. Nachdem er den Tennisball aus Ring fünf in den Balleimer gebracht hat, klatscht er den nächsten Läufer seiner Mannschaft ab. Dieser hat die Aufgabe die Bälle in der Reihenfolge eins bis fünf wieder in die Ringe zurückzubringen. Der nächste Läufer holt sie erneut zurück, usw.

Partner der Veranstaltung



Materialbedarf
2 Markierungsstäbe
1 Startlinie
10 Tennisbälle
10 Ringe
2 Balleimer
2 Startlinien

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren achter Läufer alle fünf Bälle in die Ringe zurückgelegt hat und die Zielstange umgeworfen hat.

4.5 Fächerlauf 2

Aufbau

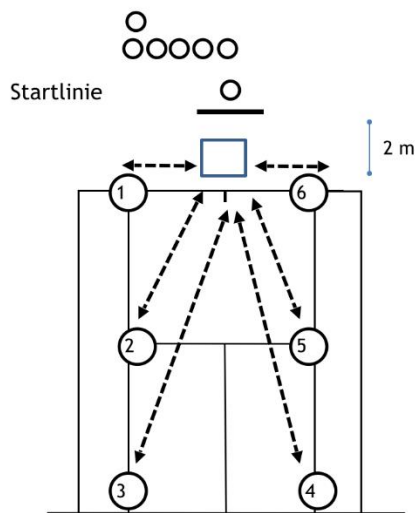
In beiden Spielfeldhälften werden an den Punkten eins bis sechs Tennisbälle in Ringe gelegt. Am Start- und Zielpunkt steht ein Balleimer.

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. 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. Der nächste Läufer holt sie erneut zurück, usw.

Partner der Veranstaltung



Materialbedarf
12 Tennisringe
12 Tennisbälle
2 Balleimer

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren achter Läufer alle sechs Bälle in die Ringe zurückgelegt hat und die Zielstange umgeworfen hat.

4.6 Sprint im Tennisfeld

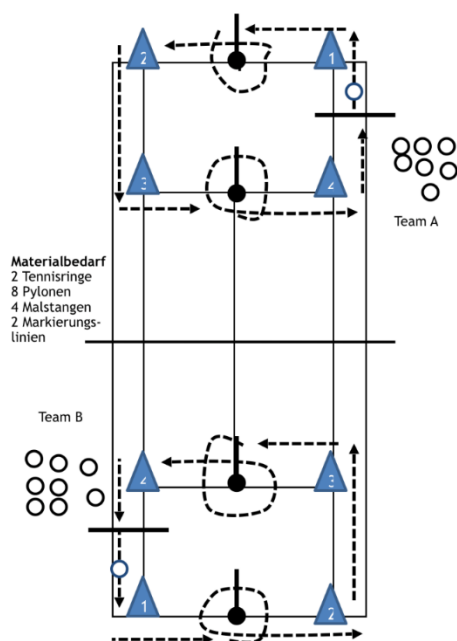
Aufbau

In der hinteren Hälfte des Tennisfeldes werden pro Mannschaft jeweils vier Pylonen und zwei Malstangen in der auf der Skizze dargestellten Weise aufgebaut. Jeder Läufer erhält einen Wechselring (Tennisring).

Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften starten auf Kommando von der Start-/Ziellinie. Nach einem Lauf von dieser Linie um den Wendekegel eins, danach Umrundung der Malstange eins, weiter um den Wendekegel zwei, Wendekegel drei, Umrundung der Malstange zwei, dann um Wendekegel vier zurück zur Start-/Ziellinie wird dort der Tennisring übergeben usw.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren achter Läufer zuerst die Zielstange umgeworfen hat.

4.7 Balltransportsprint

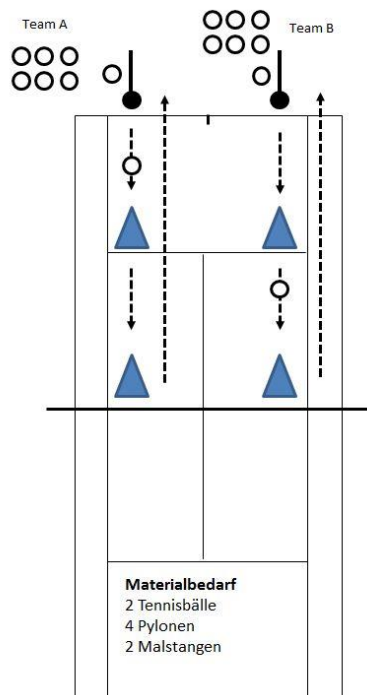
Aufbau

Eine Pylone (an der Spitze mit Öffnung) wird kurz vor dem Netz, eine weitere auf der Aufschlaglinie, aufgestellt.

Durchführung

Der jeweils erste Läufer der Mannschaften startet auf Kommando von der Grundlinie. Der Spieler läuft zur Aufschlaglinie, nimmt dort einen Tennisball von der Pylone, läuft weiter zum Netz, legt dort den Tennisball auf eine leere Pylone, sprintet dann zurück zur Grundlinie und klatscht den zweiten Staffelläufer mit der Hand ab (linke Hand hinter der Start-/Zielstange). Der zweite läuft bis zum Netz, nimmt den Ball von der Pylone, läuft zur Aufschlaglinie, legt den Ball auf die dortige Pylone, läuft weiter zur Grundlinie und schlägt den nächsten Läufer ab, usw.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Läufer zuerst die Zielstange umgeworfen hat.

4.8 Biathlon

Aufbau

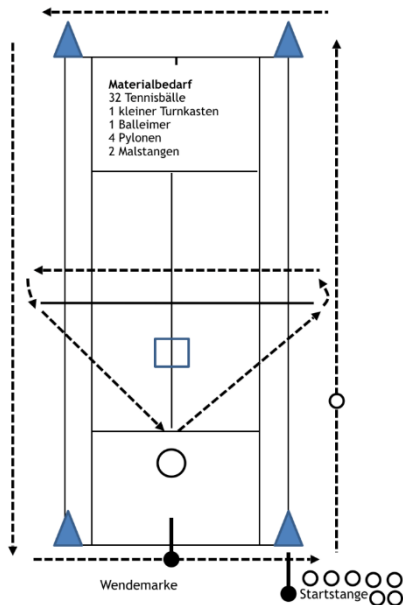
Auf zwei nebeneinander liegenden Tennisplätzen werden an den vier Eckpunkten, den beiden Wendepunkten und an den Abwurfpunkten, Pylonen oder Stangen als Markierungen aufgestellt. 2m vor dem Netz wird ein Sprungkasten umgekehrt aufgestellt. Vor der Aufschlaglinie steht ein Balleimer mit 8 x 4 (32) Tennisbällen.

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 Netzpfeiler zum gegenüberliegenden Netzpfeiler und wieder zum Abwurfpunkt zurück gelaufen.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren achter Läufer die Aufgabe zuerst erfüllt hat und die Startstange umgeworfen hat.

4.9 Vier-Ecken-Lauf

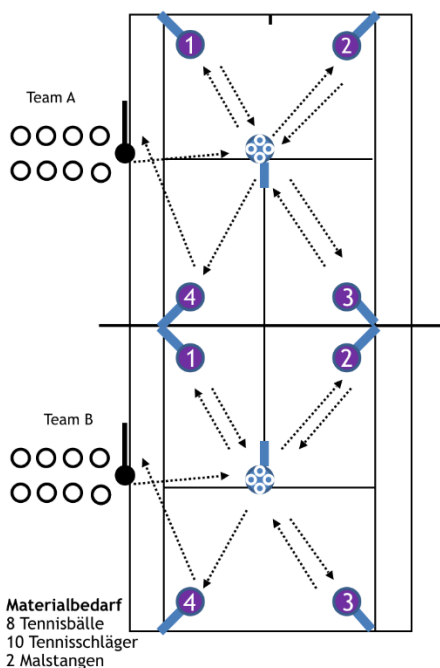
Aufbau

In den vier Eckpunkten des Tennisfeldes (Einzelfeld) werden vier Tennisschläger, jeweils mit dem Griff, zum Eckpunkt gelegt. Ein fünfter Schläger wird in der Spielfeldmitte platziert. Der Griff dieses Schlägers zeigt zum Netz. Auf diesen Schläger werden vier Tennisbälle gelegt.

Durchführung

Start: der erste Läufer der beiden Teams startet auf Höhe der Aufschlaglinie hinter der Seitenlinie des Doppelfeldes rechts neben der Start-/Zielstange. Er läuft zunächst zum Schläger in der Spielfeldmitte, holt einen Tennisball und legt ihn auf den Schläger (1) ab. Der Ball muss auf dem Schläger liegen, bevor der nächste Ball aus der Mitte geholt und auf den nächsten Schläger (2) in einer Ecke gelegt wird. Nachdem der Läufer alle vier Tennisbälle in der Reihenfolge eins bis vier abgelegt hat, sprintet er an den Startpunkt und klatscht den nächsten Läufer (linke Hand) seines Teams ab. Dazu steht der nächste Läufer rechts neben der Start-/Zielstange. Seine linke Hand befindet sich auf der linken Seite der Stange. Der zweite Läufer hat die Aufgabe, die Bälle jeweils einzeln und hintereinander in der Reihenfolge vier zu eins auf den Schläger in der Spielfeldmitte zurückzubringen. Der dritte Läufer holt die Bälle wieder in die Mitte zurück und der vierte Läufer bringt sie wieder in die Ecken.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Gewonnen hat das Team, dessen achter Läufer alle vier Bälle auf die Schläger zurückgelegt und die Zielstange umgeworfen hat.

4.10 Achterlauf

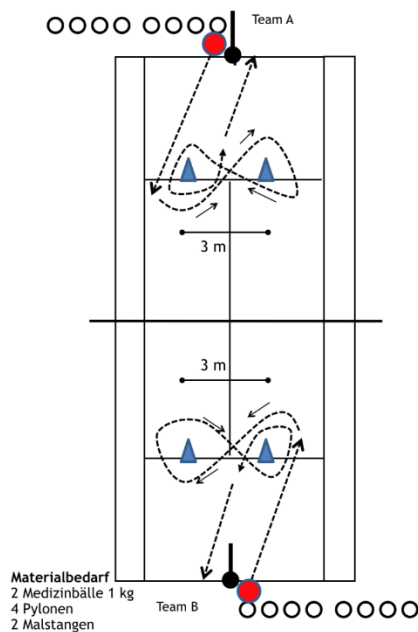
Aufbau

Zwei Pylonen werden auf der Aufschlaglinie im Abstand von 3m aufgestellt. Eine Start-/Zielstange steht in der Mitte der Grundlinie auf dem Mittelzeichen. Ein Medizinball (1kg) liegt rechts neben der Stange. (siehe Skizze).

Durchführung

Der erste Läufer steht hinter dem Medizinball. Er nimmt ihn auf und läuft eine querliegende Acht um die beiden Pylonen. Danach läuft er durch die beiden Pylonen zur Start-/Zielstange zurück und übergibt hinter der Stange den Medizinball dem nächsten Läufer (siehe Skizze).

Partner der Veranstaltung



Sieger

Gewonnen hat das Team, dessen letzter Läufer als erster an der Zielstange vorbei gelaufen ist und den Medizinball auf den Ring abgelegt hat.

4.11 Hole und bringe den Ball

Aufbau

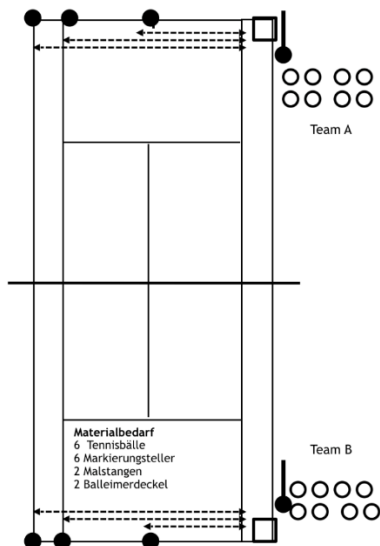
An drei hintereinander liegenden Positionen (Mittellinie, Eckpunkt Einzellinie und Eckpunkt Doppellinie) werden Markierungsteller platziert. In den Ecken des Doppelfeldes befindet sich ein umgekehrter Deckel eines Balleimers. Vor dem Start des ersten Läufers wird auf jeden Markierungsteller ein Tennisball abgelegt.

Durchführung

Der Start des ersten Läufers erfolgt aus der Schrittstellung hinter der Seitenauslinie des Doppelfeldes links bzw. rechts neben der Start-/Zielstange. Der erste Läufer holt nacheinander jeweils einzeln den Tennisball von dem Markierungsteller und legt ihn auf den Balleimerdeckel ab. Nachdem er alle drei Bälle geholt und abgelegt hat, klatscht er den nächsten Läufer ab (rechte bzw. linke Hand hinter der Startstange). Der nächste Läufer des Teams bringt jeden Tennisball einzeln und nacheinander wieder zurück auf die Markierungsteller. Danach klatscht er den nächsten Läufer ab. Der dritte Läufer holt wiederum die Bälle zum Balleimerdeckel. Schließlich bringt der vierte Läufer die Tennisbälle wieder zurück auf die Markierungsteller. Die Tennisbälle müssen in der Reihenfolge der platzierten Markierungsteller geholt und gebracht werden.

Die Tennisbälle müssen auf dem Balleimerdeckel liegen. Ebenso müssen die Tennisbälle auf den Markierungstellern liegen. Daneben liegende Bälle müssen von dem jeweiligen Läufer wieder auf den Markierungsteller bzw. Balleimerdeckel gelegt werden. Erst danach darf er seinen Lauf fortsetzen.

Partner der Veranstaltung



Sieger

Gewonnen hat das Team, dessen vierter Spieler alle vier Bälle auf den Markierungstellern abgelegt und die Zielstange umgeworfen hat.

4.12 T-Run

Aufbau

Auf Mitte der Grundlinie wird ein Balleimer gestellt. An den beiden Eckpunkten des Einzelspielfeldes und an dem Mittelpunkt der beiden Aufschlagfelder wird jeweils ein Tennisball auf eine Markierungsscheibe gelegt (siehe Skizze).

Durchführung

Der erste Läufer des Teams steht in der Ausgangsposition rechts neben der Start-/Zielstange. Er muss folgende Aufgabe lösen:

1. Von der Ausgangsposition in die linke Spielfelddecke laufen
2. Ballaufnahme
3. Zurück zur Ausgangsposition
4. Ballablage in den Balleimer
5. Nach vorne zum T-Linienkreuz laufen
6. Ballaufnahme und zurück zur Ausgangsposition
7. Ballablage in den Balleimer
8. Lauf in die rechte Spielfelddecke und Ballaufnahme
9. Zurück zur Ausgangsposition und Ballablage
10. Abklatschen der linken Hand des nächsten Läufers seitlich neben der Start-/Zielstange.

Der zweite Läufer des Teams bringt die Bälle jeweils einzeln in folgender Reihenfolge zu den Markierungen zurück:

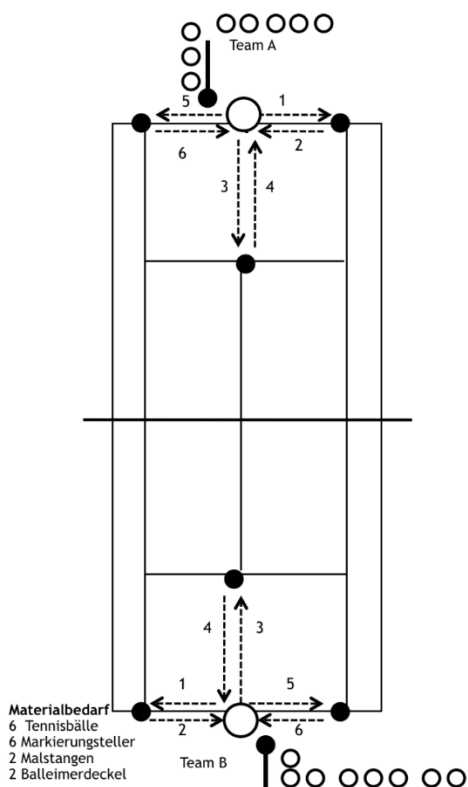
1. Ball auf die Markierung in der linken Spielfelddecke
2. Ball auf die Markierung auf dem T-Linienkreuz
3. Ball auf die Markierung in der rechten Spielfelddecke
4. Abklatschen der rechten Hand des dritten Läufers.

Partner der Veranstaltung

DTB Talent Cup



Der dritte Läufer holt die Bälle, wie der erste Läufer, wieder in den Balleimer zurück. Schließlich bringt der vierte Läufer die Bälle, wie der zweite Läufer, wieder zu den Markierungen zurück.



Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer zuerst die Zielstange umgeworfen hat.

Partner der Veranstaltung

