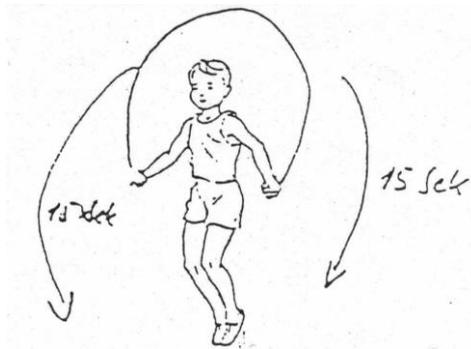


# 1 - Durchschlagsprünge (Seilspringen)

**Zielstellung:** Bewegungskoordination mit einem Seil



**Übungsverlauf:**

Der Spieler/in springt nach Startkommando 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts (mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung und Wechsel der Durchschlagrichtung). Nach 15 Sekunden wird die Durchschlagrichtung ohne Pause gewechselt.

**Übungsdauer / Bewertung:**

Gesamttestzeit 30 Sekunden.

Gezählt wird jeder Sprung bei durch geschwungenen Seil.

## 2 - Wechselsprünge mit dem Handball



### **Übungsverlauf:**

Der Spieler/in steht in Schrittstellung und hält den Ball.

Der Spieler/in soll Wechselsprünge (Änderung der Schrittstellung) am Ort durchführen und bei jedem Sprung den Ball zwischen den Beinen durchprellen.

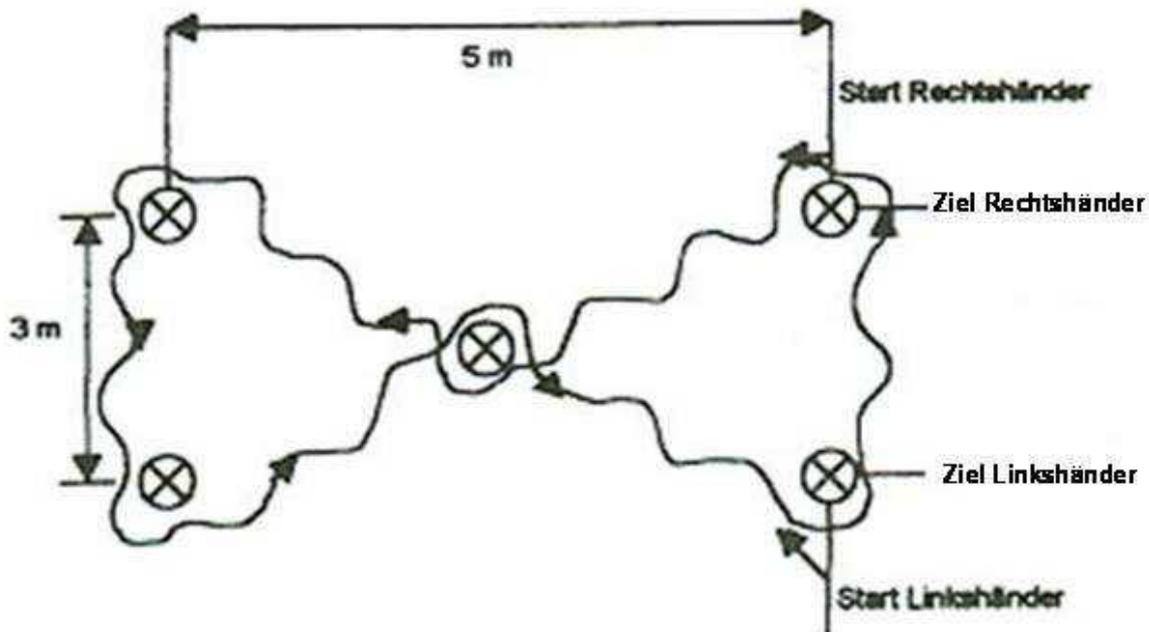
Der Ball darf nicht gefasst werden.

### **Übungsdauer / Bewertung:**

Anzahl der Wiederholungen in 20 Sekunden, fortlaufend weiterzählen, bei Ballverlust kann ein neuer Ball zu gespielt werden

Jeder Spieler/in hat 2 Versuche, der beste wird gewertet.

### 3 - Achterlauf – Slalomdribbling



#### Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit fest gefasstem Ball an der Startlinie. Er/sie durchläuft die skizzierte Strecke 3mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung (Außenhand, Handwechsel).

Eingestoppt wird auf die erste Bewegung in Laufrichtung.

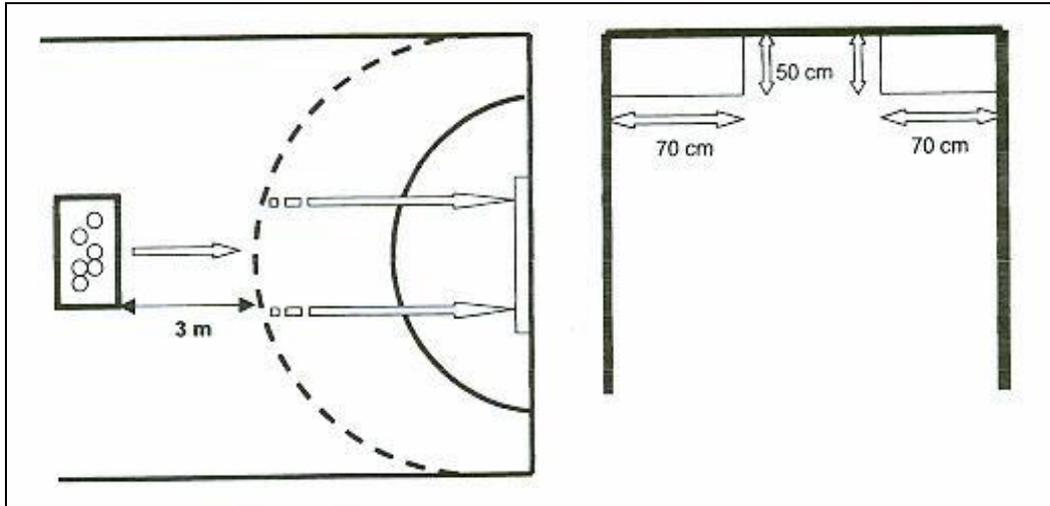
#### Übungsdauer / Bewertung:

Für jede umgekippte Stange erhält der Sportler/in einen Zeitzuschlag von 0,3s.

Der Versuch mit der besten Gesamtzeit wird gewertet, (Laufzeit + Zeitzuschläge)

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.

## 4 - Wurfpräzision unter Zeitdruck



### Übungsverlauf:

Der Sportler/in steht mit Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit wird eingestoppt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er/sie führt den Ball bis zur 9m-Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50 cm x 70 cm). Nach erneuter Ballaufnahme

aus dem Kastenteil erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche. ... usw.

### Übungsdauer / Bewertung:

Anzahl der erreichten Treffer in 20 Sekunden. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball ohne Berührung der Trefferflächenbegrenzung (z.B. Seil oder Plane) das Ziel erreicht hat. Treffer mit Berührung des Pfostens oder der Latte werden gewertet

Jede/r Spieler/in hat zwei Versuche, der beste wird gewertet.



## 5.Sprinten mit Ballgefühl

### Benötigte Geräte:

- 1 Kastenzwischenteil
- 1 Handball
- 1 Startmarkierung

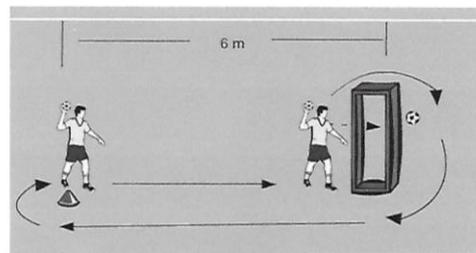
### Ablauf:

Von der Startmarkierung (Bild 1) über eine Strecke von 6 Metern prellen, durch ein aufgekantetes Kastenzwischenteil tippen (Bild 2), das Zwischenteil umlaufen, den Ball wieder annehmen und zurück zur Startposition prellen. Danach erfolgt Handwechsel.

Gewertet wird die Wiederholungszahl nach 30 Sekunden.

### Wertungstabelle:

Wiederholungszahl	1	2	3	4	5	6	7
Punkte	4	8	12	16	20	24	28





## 6. 30-m-Sprint

### Testbeschreibung

Der Sportler startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung, Rechtshänder stehen mit dem linken Fuß an der Vor-Start-Linie, Linkshänder mit dem rechten) 20 cm vor der ersten Lichtschranke (dieser Startpunkt sollte durch eine Markierung gekennzeichnet werden) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke von 30 m so schnell wie möglich. Beim Überqueren der Startlinie beginnt die elektronische Zeitnahme und stoppt beim Überlaufen der Ziellinie nach 30 m.

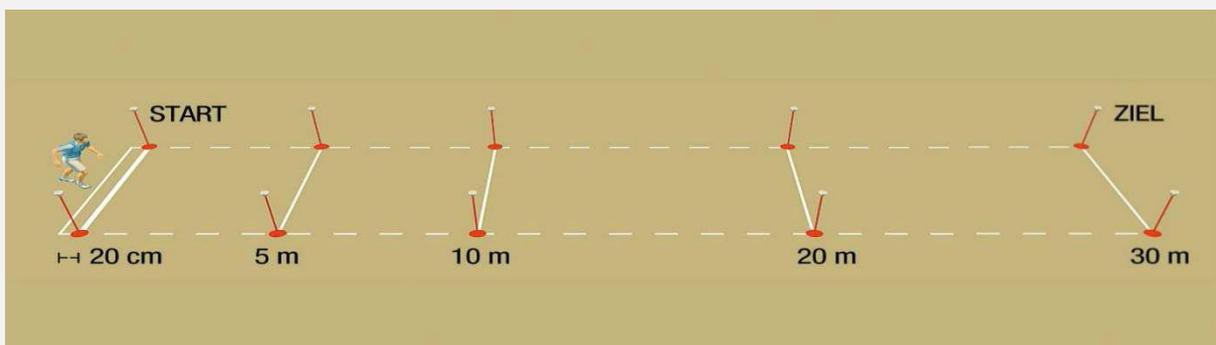
### Materialbedarf

Elektronische Zeitmessanlage oder Stoppuhr

### Bewertung

Gemessen wird die Zeit, die der Sportler für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 30 m benötigt.

Jede Testperson absolviert zwei Versuche, der beste wird gewertet.





## 7. Schlußweitsprung

### Testbeschreibung

Der Sportler springt aus dem Stand (Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander) beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar vor der Absprunglinie) möglichst weit nach vorn. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt. Der Sportler entscheidet selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen.

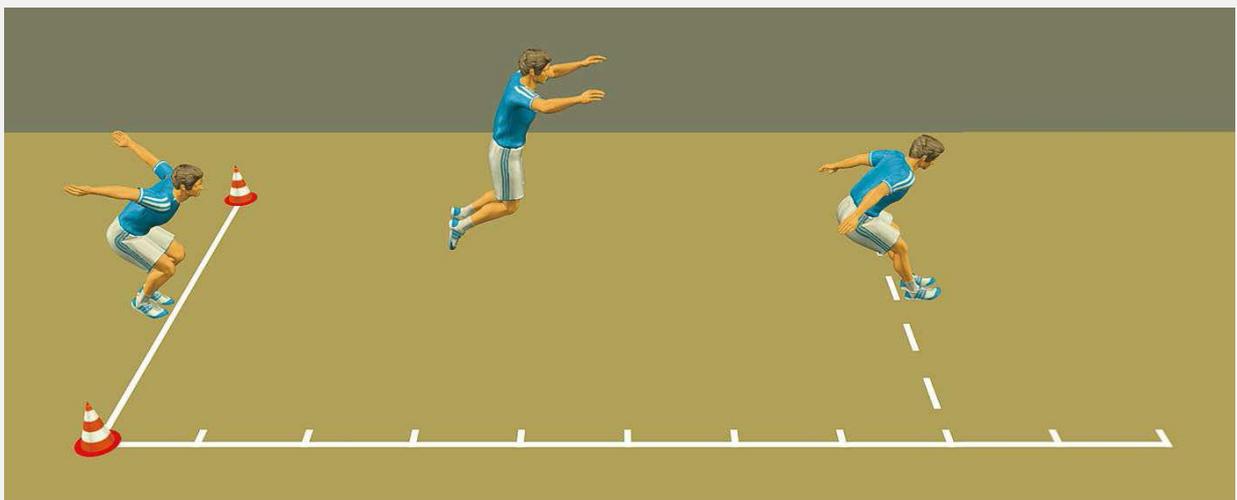
### Materialbedarf

Maßband, Markierungen

### Bewertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in Zentimetern. Jeder Sportler hat drei Versuche, von denen der beste in den stabilen beidbeinigen Stand gewertet wird.

### Aufbau





## 8. Reifensprungbahn

### Benötigte Geräte:

- 5 Reifen
- 1 Ball
- 2 Stationsbetreuer

### Ablauf:

Die Reifen in einer Reihe ohne Abstand hintereinanderlegen. Die Kinder springen per Schlussprung vorwärts in den ersten Reifen hinein, nach seitwärts nach rechts heraus und seitwärts wieder hinein, dann einen Reifen nach vorn, seitwärts nach links heraus und seitwärts wieder hinein usw. Dabei kreisen sie fortlaufend einen Ball um ihren Körper. Nach dem Sprung aus dem 5. Reifen heraus laufen sie zurück zum ersten Reifen und beginnen mit Runde 2.

Hierbei soll ein zweiter Stationsbetreuer die Kinder unterstützen, in dem fortwährend die Richtung angesagt oder angezeigt wird.

Gewertet wird die Anzahl der erreichten Reifen nach 30 Sekunden.

### Benötigte Geräte:

- 5 Reifen
- 1 Ball
- 2 Stationsbetreuer

### Ablauf:

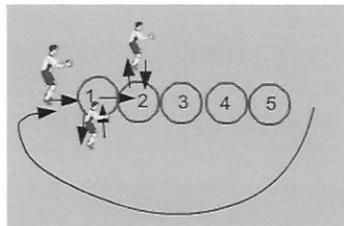
Die Reifen in einer Reihe ohne Abstand hintereinanderlegen. Die Kinder springen per Schlussprung vorwärts in den ersten Reifen hinein, nach seitwärts nach rechts heraus und seitwärts wieder hinein, dann einen Reifen nach vorn, seitwärts nach links heraus und seitwärts wieder hinein usw. Dabei kreisen sie fortlaufend einen Ball um ihren Körper. Nach dem Sprung aus dem 5. Reifen heraus laufen sie zurück zum ersten Reifen und beginnen mit Runde 2.

Hierbei soll ein zweiter Stationsbetreuer die Kinder unterstützen, in dem fortwährend die Richtung angesagt oder angezeigt wird.

Gewertet wird die Anzahl der erreichten Reifen nach 30 Sekunden.

### Wertungstabelle:

<b>Erreichte Reifen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Punkte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Erreichte Reifen</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Punkte</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>





## 9. Hockertest



### **Testbeschreibung**

zwei Hocker stehen 2,50m aufrecht(siehe Foto) auseinander. Die Spielerin/Spieler stehen in der Mitte mit einem Handball. Der Ball wird hoch geworfen dann muss der Spieler/in erst den einen dann der anderen Hocker mit der jeweils richtigen Hand(rechter Hocker rechte Hand, linker Hocker linke Hand) berühren, dann wird der Ball wieder gefangen u.s.w..  
20 sek Dauer

### **Materialbedarf**

zwei Hocker, Stoppuhr, Handball

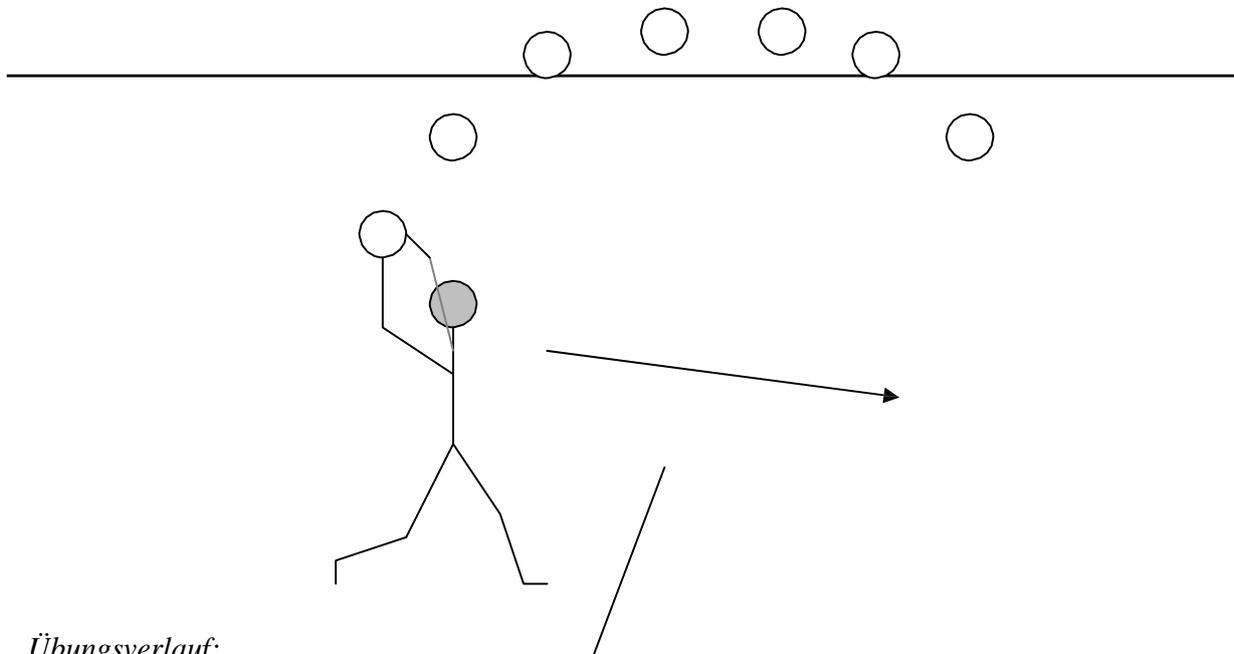
### **Bewertung**

jeder gefangene Ball nach einer Berührung wird gezählt, wichtig die Hocker müssen immer im Wechsel berührt werden



## 10. Medizinballwurf

**Zielstellung: Testung der Schnellkraft der oberen Extremitäten bzw. der gesamten am Wurf beteiligten Muskulatur**



### Übungsverlauf:

Die Spielerin bzw. der Spieler wirft einen Medizinball (2 kg, Mädchen und Jungen) aus der parallelen Fußstellung beidhändig so weit wie möglich;

### Übungsdauer / Bewertung:

Die Wurfweite von der Abwurflinie, die der Sportler in der Zielzone erzielt; Jeder Spieler hat drei Versuche, der beste wird gewertet;

### Gerätebedarf:

Medizinbälle (Mädchen: 2kg, Jungen: 2kg), Markierungen, Messband