

Ungenormte Übungen 2012

Ballwurf-Station

Geräte:

- 4 Bohnensäcke
- 4 Tennisbälle
- 4 Gymnastikbälle
- 2 Hütchen
- 1 Kasten mit 6 Teilen

Aufgabe:

Die 3 verschiedenen Bälle / Bohnensäcke werden in die Kastenteile geworfen.

Jedes Kind muss jeden Ball / Bohnensäcke einmal werfen und hat somit insgesamt 3 Würfe.

Abstand zwischen Abwurfline und 1. Kasten bei der F-Jugend: 3 Meter

Abstand zwischen Abwurfline und 1. Kasten bei der E-Jugend: 3 Meter

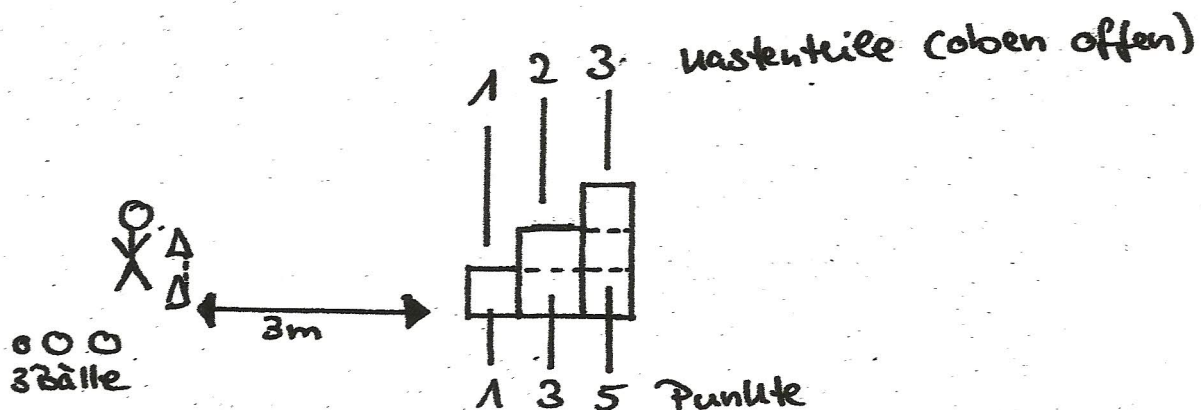
Abstand zwischen Abwurfline und 1. Kasten bei der D-Jugend: 3 Meter

Abstand zwischen Abwurfline und 1. Kasten bei der C-Jugend: 4 Meter

Wertung:

Punkte gibt es je nachdem, in welchem Kasten der Ball landet. Die Gruppe erhält eine Gesamtwertung.

Aufbau:



Eierlauf

Geräte:

- 1 Esslöffel
- 1 Tischtennisball
- 1 Stepper und 1 dünne blaue Matte / Kastendeckel
- 2 Kastenteile
- 1 Bank
- 1 Hütchen

Aufgabe:

Es handelt sich hierbei um eine Staffel, bei der es um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht.

Das 1. Kind legt den Tischtennisball auf den Esslöffel und läuft los.

Über das 1. Kastenteil steigen, durch das 2. Kastenteil hindurch, um das Hütchen herum und über die Wippe (umgedrehte Bank auf einem Stepper mit einer dünnen blauen Matte zwischen der Bank und dem Stepper (alternativ ein Kastendeckel)) bis zur Ziellinie

An der Ziellinie wird der Esslöffel und der Tischtennisball an das nächste Kind übergeben. Erst, wenn das nächste Kind den Tischtennisball auf dem Esslöffel hat, darf es loslaufen.

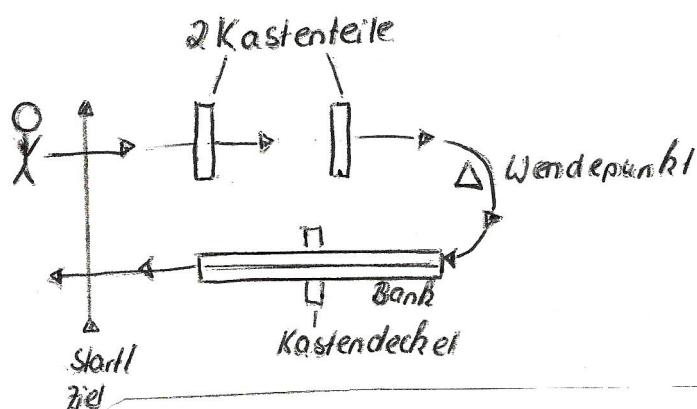
Beide Kastenteile liegen aufgestellt auf der Längsseite.

Wertung:

Die Gesamtzeit der Gruppe zählt.

Für jedes Verlieren des Tischtennisballes gibt es 5 Strafsekunden.

Für jedes Auslassen eines Gerätes gibt es 10 Strafsekunden. (Bei Verwechseln der 2 Kastenteile gibt es keinen Abzug)



Einfache Strecke
F-Jugend: 10 Meter
E-Jugend: 10 Meter
D-Jugend: 15 Meter
C-Jugend: 15 Meter