

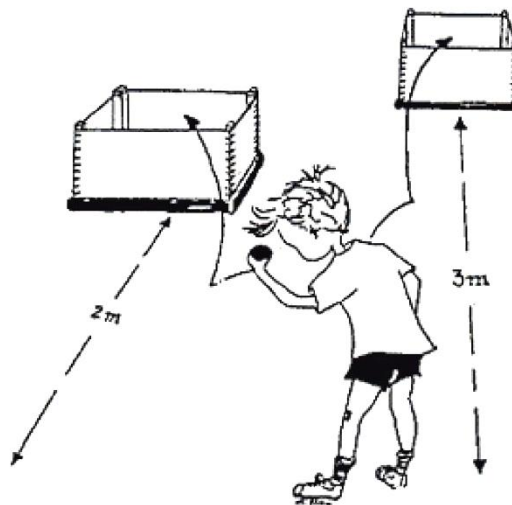
Übung „Ballgefühl“

In unterschiedlich entfernte Kästen spielen (2m/3m)

1.Durchgang: Der Teilnehmer muss 4 Gymnastikbälle mit einem Bodenkontakt (1 x auftippen) in reinen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.

2.Durchgang: Der Teilnehmer muss 4 Tennisbälle mit einem Bodenkontakt (1 x auftippen) in einen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.

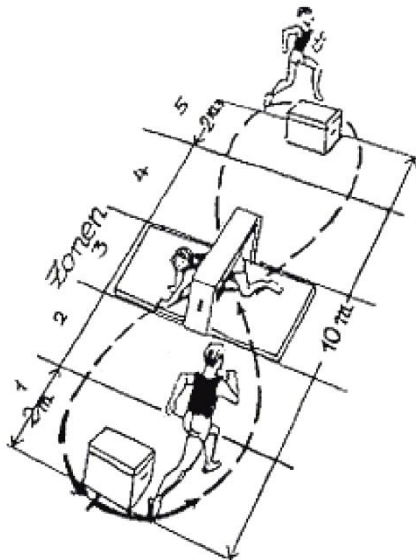
3.Durchgang: Der Teilnehmer muss 4 Tischtennisbälle mit einem Bodenkontakt (1 x auftippen) in einen der zwei Kästen werfen. Die Kästen werden im Wechsel angespielt.



Übung „Achterlauf“

(Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer)

Der Lauf erfolgt in Form einer Acht um zwei fixierte Endpunkte, die nicht berührt werden sollen. Der Abstand der Endpunkte beträgt 10 Meter. Die Laufstrecke wird in fünf Zonen eingeteilt.



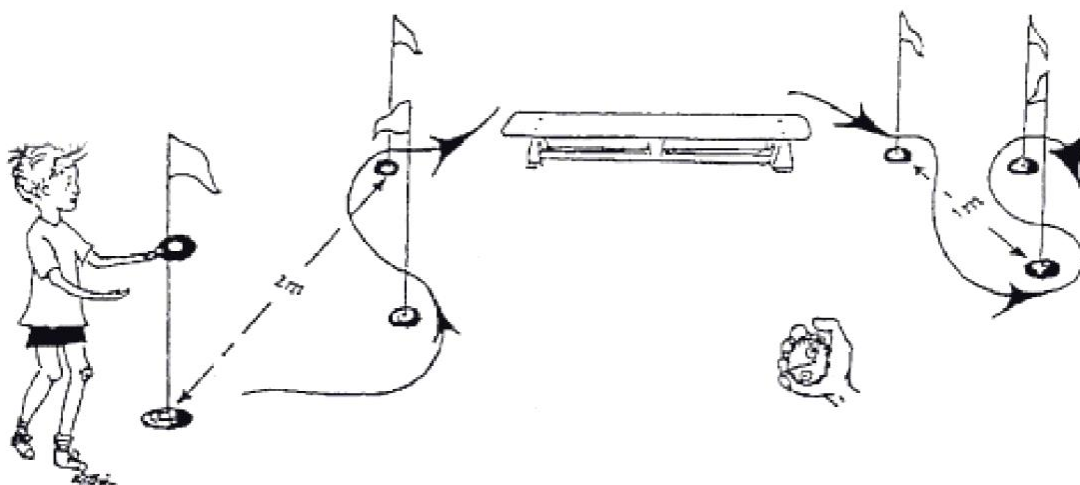
Die mittlere Zone besteht aus dem Kastenrahmen (in Zone 3). Zone 1 und 5 werden zwei Meter vom Wendepunkt nach innen gemessen.

Zone 2 und 4 ergeben sich aus den restlichen Teilstücken. Der Beginn des Laufs erfolgt am Scheitelpunkt einer Achterschleife.

Bei jedem vollständigen Achterlauf ist zweimal durch den Kastenrahmen zu kriechen. (2,5 Durchgänge)

Übung „Slalom über die Brücke“

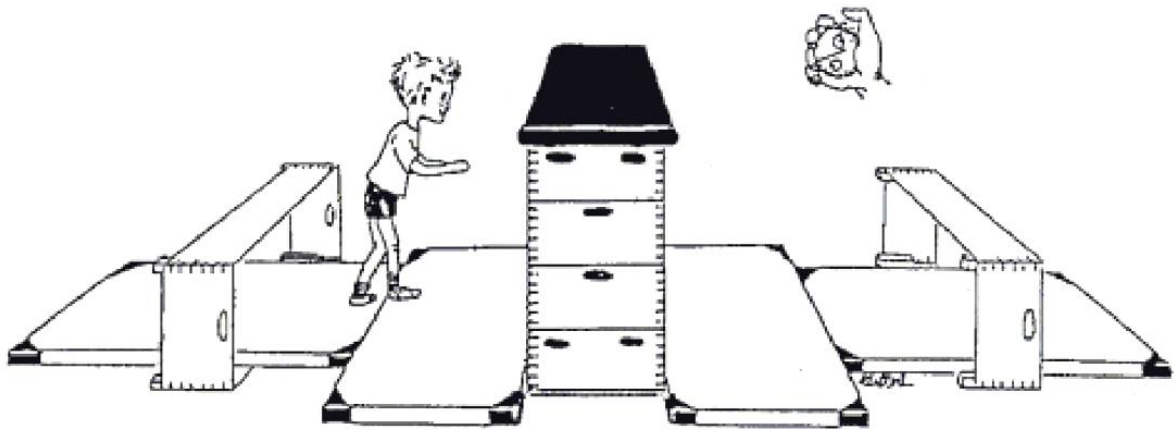
Ball auf dem Schläger balancieren und um die Fahnen und über die Bank laufen. Die Zeit wird für den Hin- und Rückweg gestoppt. Bei Ballverlust zwei Strafsekunden und fortfahren an der gleiche Stelle.



Übung „Drunter und Drüber“

Über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten, durch das Höhenelement, über den großen Kasten, etc.

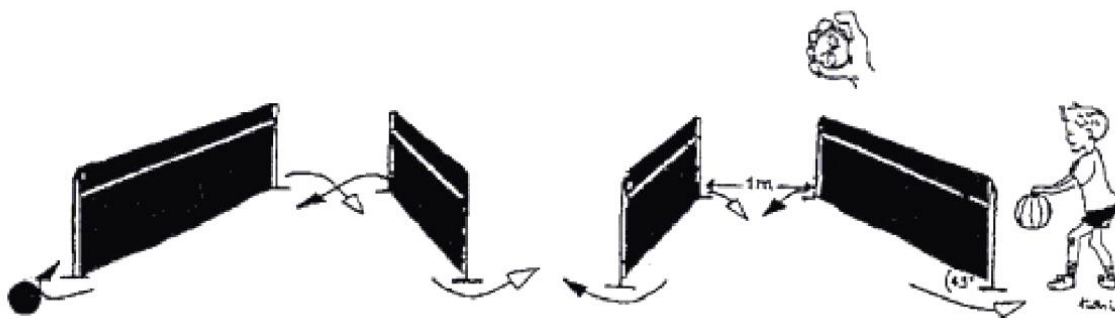
Die Zeit wird gestoppt, wenn der Teilnehmer nach der zweiten Runde nach der Überquerung des großen Kastens mit den Füßen den Boden berührt.



Es werden drei Durchgänge durchgeführt.

Übung „Bandenwald“

Einen Basketball prellen und mit seitlichen Schritten (Gesicht zur Bande) um die Bande Slalom laufen. Die Zeit wird für den Hin- und Rückweg gestoppt. Die Banden werden dabei von beiden Seiten umlaufen.



Übung „Sternlauf“

Der Teilnehmer durchläuft vom Mittelpunkt zur Station 1, nimmt dort aus einem Behälter einen TT-Ball und läuft zur Mitte zurück, um den TT-Ball dort in einem Behälter abzulegen.

Danach werden in gleicher Reihenfolge die anderen Stationen angelaufen bis zur Station 5.

An jeder Station liegt ein TT-Ball. Aller Bälle werden nach diesem System eingesammelt und wieder ausgeteilt.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der Teilnehmer den letzten Ball wieder ausgeteilt hat.

