

Hindernislauf:

Für: Zweite Klasse



Der Spieler (Spielerin) soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen.

Von der Startlinie läuft er entweder links oder rechts um die Fahnenstange und biegt 90° ab, springt über das Kastenteil, kriecht dann durch das Kastenteil zurück und läuft wieder zur Fahnenstange, biegt hinter der Fahnenstange wieder nach ab, usw...

Nachdem er das dritte Kastenteil überwunden hat, läuft er um die Fahnenstange herum zur Ziellinie (gleichzeitig Startlinie) zurück. Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.

Maße des Parcours:

Die Fahnenstange steht in der Mitte des Parcours. Die Kastenteile sowie die Start-/Ziellinie befinden sich 2,5m davon entfernt.

Wertungstabelle:

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

Bankziehen:

Für: Dritte und Vierte Klasse



Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest.

Er legt sich nach dem Startsignal auf die Bank und zieht sich mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank und, am Ende angekommen, darüber hinaus. Er stützt sich dazu mit beiden Händen auf dem Boden auf und rutscht so lange weiter vor, bis sich seine Füße am Ende der Bank befinden, wobei der Körper in Verlängerung zur Bank ausgerichtet ist.

In dieser Liegestützhaltung dreht er sich anschließend um 90° nach links und stützt seitwärts bis zum Anfang der Matte vor.

Auf der Matte um 180° rüchlings drehen und bis zur Ziellinie stützeln.

Gemessen wird die Gesamtzeit in Sekunden.

Wertungstabelle:

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

Zielwerfen:

Für: Zweite, Dritte und Vierte Klasse

An der Wand ist ein 60cm x 60cm großes Trefferfeld in ca. 1,5m Höhe markiert.

Der Werfer steht mit Blickrichtung zur Wand und versucht, das Trefferfeld mit einem Ball zu treffen.

Er führt die Würfe aus vier verschiedenen Entfernungen nacheinander aus. Die Wurfreihe wird insgesamt 3x ausgeführt.

Entfernungen 2. Klasse: 4m / 5m / 6m / 7m

Entfernungen 3. Und 4. Klasse: 5m / 6m / 7m / 8m

Wertung:

Pro Treffer (Rand-Treffer zählen!) gibt es 2 Punkte. Dadurch sind maximal 24 Punkte möglich.

Einbeiniger Weitsprung:

Für: Zweite, Dritte und Vierte Klasse



Bild zeigt fälschlicherweise beidbeinigen Weitsprung.

Der Spieler führt aus dem Stand (kein Anlauf) drei einbeinige Sprünge (immer dasselbe Bein) ohne Pause hintereinander aus.

Gemessen wird die Gesamtweite in Metern an der Ferse.

Der Beste aus zwei Versuchen wird gewertet.

Wertung:

Weite	1,50m	1,75m	2,00m	2,25m	2,50m	2,75m	3,00m	3,25m	3,50m	3,75m	4,00m	4,25m
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Laufzeit	4,50m	4,75m	5,00m	5,25m	5,50m	5,75m	6,00m	6,25m	6,50m	6,75m	7,00m	7,25m
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24