

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Der Mattenwagen dient als Abgrenzung zwischen den beiden Spielfeldhälften. Mittels Hütchen wird die Spielfeldgrösse gekennzeichnet.

Material pro 2 Tn:

- 1 Mattenwagen (gross; inkl. Matte)
- 1 Volleyball
- 4 Hütchen

Übung:



Ihr werft euch zu zweit gegenseitig einen Volleyball über eine dicke Matte in ein mit Markierhütchen definiertes Feld von 5-6m Länge. Um einen gegnerischen Punkt zu verhindern, muss der Ball gefangen werden, bevor dieser den Boden berührt. Würfe, welche das Spielfeld nicht erreichen oder an der Matte hängen bleiben ergeben einen Punkt für den Gegner. Würfe sind lediglich von unten nach oben erlaubt.

Balancekünstler

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Gleichgewichtsbrett bereitstellen.

Material pro 2 Tn:

- 2 Gleichgewichtsbretter
- 6 Tennisbälle

Übung:



Versucht auf einem Gleichgewichtsbrett die Balance zu halten (Füße parallel oder orthogonal zur Rolle). Mittels Kniebeugen oder gleichzeitigem Jonglieren mit Bällen kann die Übung erschwert werden. Für Fortgeschrittene kann man auch einbeinig auf dem Balancierbrett stehen. Für Anfänger kann der Kamerad Hilfe leisten oder man platziert sich vor einer Wand, an der man sich abstützen kann.

Slalom mit Korbleger

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegeln einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt). Der letzte Kegel befindet sich zwischen Korb und Freiwurflinie.

Material:

- 4-8 Markierungskegel
- 2 Basketbälle

Übung:



Prelle einen Basketball im Slalom um die Markierungskegel mal rechts mal links beginnend – auf der rechten Seite prellst du mit der rechten Hand, auf der linken Seite mit der linken Hand. Wird der letzte Kegel erreicht, wird mit einem Korbleger abgeschlossen (Achtung: richtiger Anlaufrythmus „jam-ta-tam“). Von der rechten Seite kommend, wirfst du mit der rechten Hand – von der linken Seite kommend mit der linken Hand.

Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Langbänke parallel zueinander mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern platzieren.

Material:

- 2 Langbänke
- 1 Medizinball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit auf den vis-à-vis platzierten Langbänken gegenüber und versucht euch gegenseitig durch zuwerfen eines Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass beim Fangen des Balles die Bank verlassen werden muss.

Rundlauf

Postenaufbau:

Folgende Posten in einem Rundlauf aufstellen:

Verkehrte Langbank; kleine Weichmatte auf dem Boden; 7 Malstäbe in einem Slalom positionieren; kleine Weichmatte auf dem Boden; Tau am Boden ausgelegt; Kletterstange maximal herausgezogen; Kippe bestehend aus einer Langbank und zwei Elementen eines Schwedenkastens

Material:

- 1 Kletterstange
- 2 Weichmatten (klein)
- 2 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- 7 Malstäbe
- 1 Tau

Übung:



Ihr absolviert folgende Hindernisse in einem Rundlauf:

- Balancieren über eine Langbank (vorwärts, rückwärts, kriechend);
- Rolle vorwärts über eine kleine Matte;
- Rolle rückwärts über eine kleine Matte;
- Slalom um Malstäbe;
- Balancieren über ein Tau;
- An der Kletterstange von einer auf die andere Seite hangeln, ohne dabei den Boden zu berühren;
- Balancieren über eine Kippe.

Rundlauf

Postenaufbau:

Folgende Posten zu einem Rundlauf anordnen:

- Mittels Seilen eine verbotene Zone an der Sprossenwand markieren;
- Reifen zu einem Sprungparcours auslegen;
- Hürden hintereinander platzieren.

Material:

- 1 Sprossenwand
- 3-5 Seile
- 4-5 Hürden
- x Reifen

Übung:



Klettere über die Sprossenwand ohne die verbotene Zone zu berühren (markiert mit Seilen). Hüpf über die am Boden verteilten Reifen. Liegen zwei Reifen auf gleicher Höhe wird mit beiden Beinen abgestanden. Einzelne Reifen werden mit dem der jeweiligen Seite entsprechenden Bein passiert. Die Reifen können vorwärts oder rückwärts hüpfend durchquert werden. Um das Reifenspringen zu erschweren, kann beim Abstehen gleichzeitig der jeweilige Arm auf der gleichen oder sogar gegenüberliegenden Seite gehoben, respektive zur Seite gestreckt werden. Über die Hürden springend gelangst du zurück zur Sprossenwand.

Reaktionsfangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

5-6 Meter vom Schwedenkasten entfernt befindet sich ein Markierungskegel.

Material pro 2 Tn:

- 1 Schwedenkasten
- 1 Markierungskegel
- 1 Softball

Übung:

selbstständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer sitzt am Boden und ist mit dem Rücken an den Schwedenkasten angelehnt. Seine Beine sind gespreizt, die Arme in Vorhalte und sein Blick ruht auf einem ca. 6 Meter vor ihm stehenden Markierungskegel. Der Partner steht/kniet auf dem Schwedenkasten und lässt mit nach vorne ausgestreckten Armen einen Schaumstoffball fallen. Der sitzende Teilnehmer versucht den Ball zu fangen bevor dieser zu Boden fällt.

Slalom

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mit den Markierungskegel einen Slalom aufstellen (Kegel seitwärts versetzt).

Material:

- 1 Basketball
- 1 Volleyball
- 1 Handball
- 1 Softball
- 1 Tennisball
- 1 Unihockeyball
- 1 Fussball
- x Markierungskegel

Übung:



Laufe einen Slalom zwischen den Markierkegeln, währendem du mit zwei unterschiedlichen Bällen gleichzeitig prellst.

Variante: Mit beiden Bällen alternierend prellen (Rhythmus ändern).

Doppeltes Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 1 Fussball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit in einem Abstand von 3-5 Metern gegenüber und spielt euch gleichzeitig einen Fussball und mit Badmintonschlägern einen Shuttle hin und her.

Variante: den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.