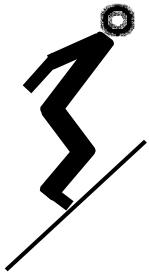




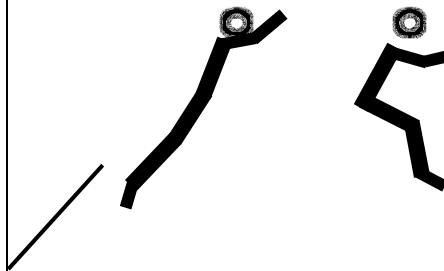
## Station: „Standweitsprung“ (Schnellkraft)

**Material:** Maßband

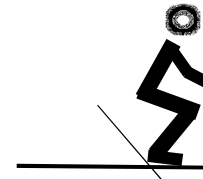
1. Absprung



2. Springe beidbeinig



3. Landen, Messen



Rechnung:  
 $1,70 \text{ m} \times 40 = 68$

Wertungshinweis: **Faktor 40** - Der erzielte Wert wird mit 40 multipliziert.

### Aufgabe:

Stelle dich mit beiden Fußspitzen an die Absprungrinie. Aus dem Stand springst du beidbeinig und bleibst dort, wo du landest, stehen.

Miss mit Hilfe des Maßbandes, wie weit Du gesprungen bist (Absprungrinie bis zur Ferse des hinteren Fußes).

Du hast drei Versuche. Der beste Versuch zählt.



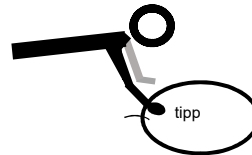
# Station: „Liegestütz-Tipp“ (Kraftausdauer)

**Material:** Stoppuhr, Gymnastikreifen

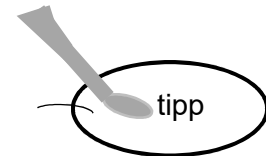
1. Liegestützposition einnehmen



2. Tippe in den Reifen



3. Handwechsel



- eine Minute
- jeder Kontakt zählt

Wertungshinweis: **Faktor 2** - Der erzielte Wert wird mit zwei multipliziert.

## Aufgabe:

Begib dich in die "Liegestützposition". Stütze dich vorne auf den Händen und hinten auf den Zehenspitzen ab. Dazwischen bildet dein Körper eine Gerade (Ausgangsposition).

Auf ein Signal hin beginnst du abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand in den vor dir ausgelegten Reifen zu tippen.

Jeder „Tipp“ innerhalb einer Minute wird gezählt.

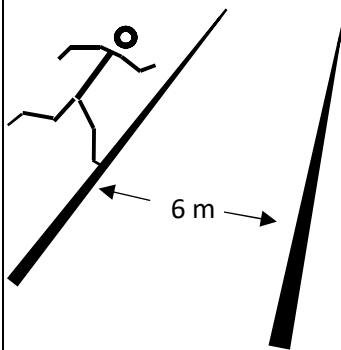
**Du erzielst keinen Punkt, sobald ein Knie den Boden berührt.**



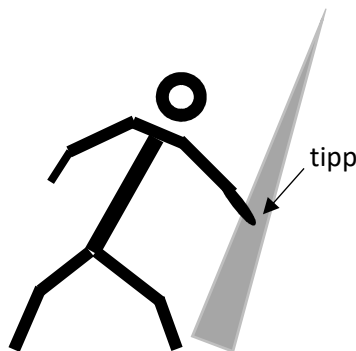
# Station: „Linienlauf“ (Schnelligkeitsausdauer)

**Material:** Stoppuhr, Maßband, ggf. Kreide / Klebeband, Hütchen (beim Rollstuhlfahren)

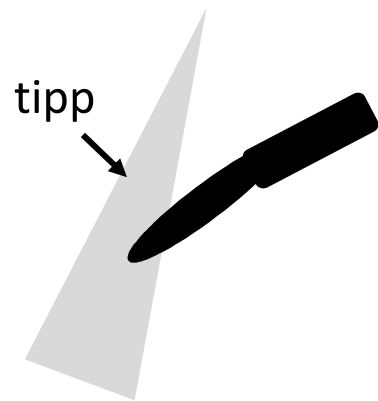
1. Starten / laufen bzw. fahren



2. Fingerspitze auf gegenüberliegende Linie bzw. das Hütchen umrunden



3. Andere Seite, usw.  
- eine Minute  
- drei Minuten (beim Rollstuhlfahren)



**Wertungshinweis:** Faktor **3** bzw. **40 (Rollstuhlfahren)** - Der erzielte Wert wird mit 3 bzw. 40 multipliziert.

## Aufgabe:

Zwei Markierungslinien bzw. Hütchen legen eine Strecke von 6 m fest.

Auf ein Signal hin startest du an einer Linie und läufst zur gegenüberliegenden. Dort berührst du die Linie mit den Fingerspitzen einer Hand und läufst sofort wieder zurück zur anderen Linie, um auch sie mit den Fingerspitzen zu berühren.

Jede Berührung innerhalb einer Minute wird gezählt.

## Für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer:

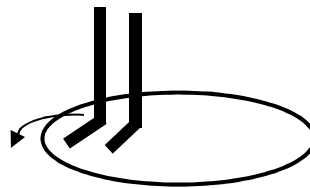
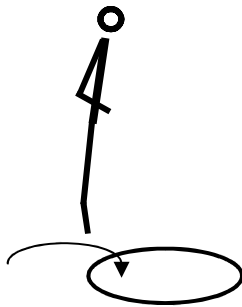
Auf ein Signal startest du an einem Hütchen und fährst zum gegenüberliegenden. Dort umrundest du das Hütchen und fährst wieder zurück zum ersten Hütchen, usw. Jede Umrundung innerhalb von drei Minuten wird gezählt.



# Station: „Reifenspringen“ (Schnelligkeitsausdauer)

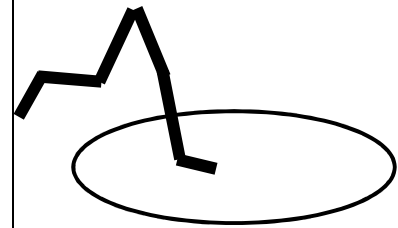
**Material:** Gymnastikreifen, Stoppuhr

1. Reifenspringen



- beide Füße im Reifen  
- eine Minute

- mit Zwischensprung oder  
Lauftechnik etc. zählt auch



**Wertungshinweis:** Jeder Sprung zählt.

## Aufgabe:

Auf ein Signal hin beginnst du in den Reifen zu springen und wieder hinaus.

Du kannst beidbeinig springen, mit Zwischensprung oder hineinlaufen, alle Techniken sind erlaubt. Beide Füße müssen aber für einen Moment im Reifen aufsetzen.

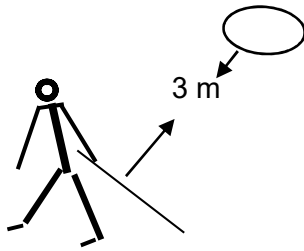
Alle Sprünge innerhalb einer Minute werden gezählt.



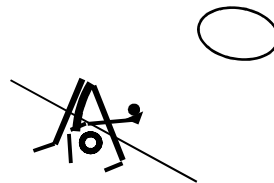
# Station: „Zielwerfen“ (Koordination)

**Material:** Gymnastikreifen (70 cm Durchmesser), Schlagbälle (80 g) oder Tennisbälle, Maßband

1. Grätschstellung rückseitig

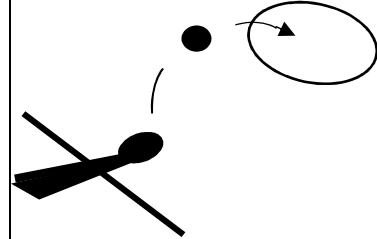


2. Blick durch die Beine



- 10 Würfe

3. Wurf direkt in den Reifen



- pro Treffer 10 Punkte,  
Randtreffer 5 Punkte

**Wertungshinweis:** Jeder Treffer wird mit zehn multipliziert und jeder Randtreffer mit fünf.

## Aufgabe:

Lege den Reifen 3 m entfernt auf den Boden.  
Stelle dich in breiter Grätschstellung rückwärts zum Reifen und schaue durch deine gegrätschten Beine.

Wirf 10 x einen Ball durch deine Beine direkt in den Reifen.

Jeder Reifentreffer und jeder Randtreffer wird gezählt.

**Es zählt der erste Bodenkontakt des Balls.**