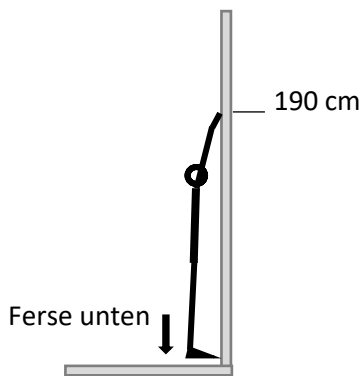




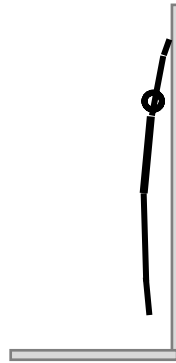
## Station: „Jump-and-Reach“ (Schnellkraft)

**Material: Maßband oder Zollstock, Farbe oder Kreide, Erhöhung für die Partnerin / den Partner**

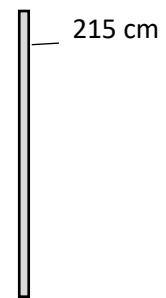
1. Messen



2. Springen und markieren



3. Messen



Rechnung:  
 $215 \text{ cm} - 190 \text{ cm} = \underline{25} \text{ cm}$

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

### Aufgabe:

Stelle dich mit beiden Fußspitzen an die Wand. Deine Fersen berühren dabei den Boden. Strecke beide Arme parallel zueinander maximal hoch. Deine Partnerin / dein Partner markiert das Ende deiner Fingerspitzen mit Kreide / Farbe. (untere Markierung).

Löse dich nun etwas von der Wand und springe beidbeinig ab. Du schwingst **beide Arme** hoch und berührst mit **beiden Händen** zeitgleich die Wand (obere Markierung).

Miss die Entfernung zwischen oberer und unterer Markierung in cm.

Du hast drei Versuche.



# Station: „Hacke-Spitze“ (Kraftausdauer)

**Material:** Stoppuhr, ggf. Gymnastikmatte

1. Plank-Stellung einnehmen



2. Fuß auf „Hacke“



3. Fußwechsel



- eine Minute
- jeder Kontakt zählt

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

## Aufgabe:

Begib dich in die "Plank-Stellung". Du stützt dich dabei vorne auf die Unterarme und hinten auf die Zehenspitzen. Dazwischen bildet dein Körper eine Gerade (Ausgangsposition).

Auf ein Signal hin beginnst du einen Fuß von oben auf die „Hacke“ des anderen Fußes zu stellen.

Anschließend stellst du ihn dann wieder zurück neben den anderen Fuß (Ausgangsposition).

Das Gleiche wiederholst du mit dem anderen Fuß.

Deine Partnerin / dein Partner zählt jede Berührung der Fußspitze auf der „Hacke“ innerhalb einer Minute.

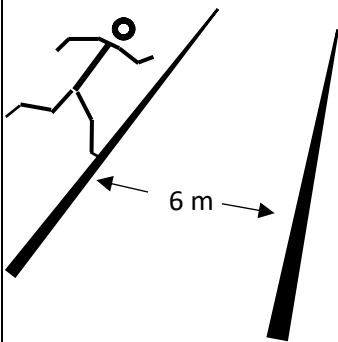
**Du erzielst keinen Punkt, sobald ein Knie den Boden berührt.**



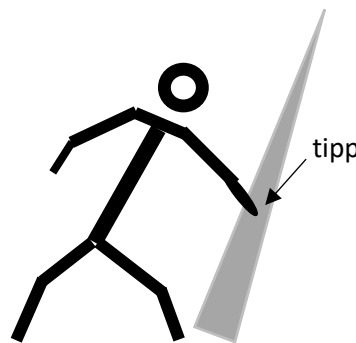
# Station: „Linienlauf“ (Schnelligkeitsausdauer)

**Material: Stoppuhr, Maßband, ggf. Kreide / Klebeband**

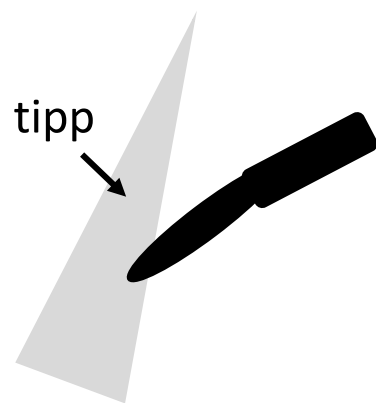
1. Starten / laufen



2. Fingerspitze auf gegenüberliegende Linie



3. Andere Seite, usw.  
- eine Minute



**Wertungshinweis:** Faktor 3 - Der erzielte Wert wird mit 3 multipliziert.

## Aufgabe:

Zwei Markierungslinien legen eine Strecke von 6 m fest.

Auf ein Signal deiner Partnerin / deines Partners 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.

Deine Partnerin / dein Partner zählt jede Berührung innerhalb einer Minute.



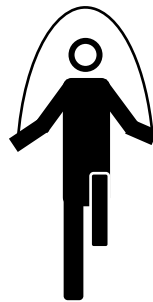
# Station: „Seilspringen“ (Schnelligkeitsausdauer)

**Material:** Springseil, Stoppuhr

1. Seilspringen



- eine Minute



- Lauftechnik oder mit  
Zwischensprung etc. zählt auch

**Wertungshinweis:** Jeder Durchschlag zählt einen Punkt.

## Aufgabe:

Auf ein Signal hin beginnst du das Seilspringen.

Du kannst beidbeinig springen, mit  
Zwischensprung oder laufen, alle Techniken sind  
erlaubt.

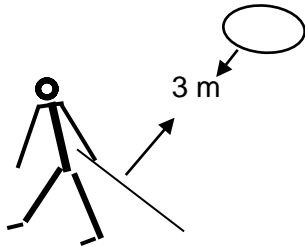
Deine Partnerin / dein Partner zählt alle Sprünge  
innerhalb einer Minute.



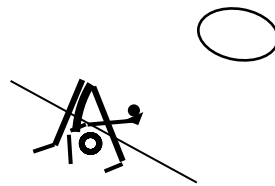
# Station: „Zielwerfen“ (Koordination)

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

1. Grätschstellung rückseitig

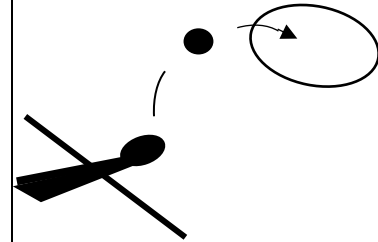


2. Blick durch die Beine



- 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.

Deine Partnerin / dein Partner zählt jeden Reifentreffer und jeden Randtreffer.

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