



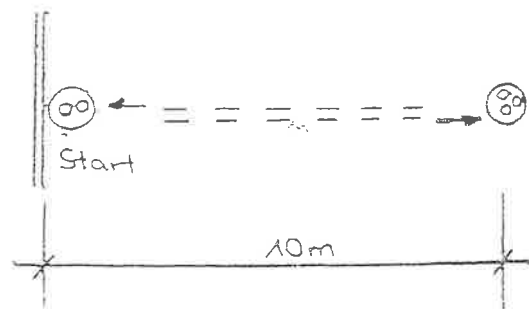
Weisungen

Fitnesswettkampf Jugendsporttage

Januar 2018

Balltransport

- Es müssen möglichst schnell alle 5 Tennisbälle ins Rohr gelegt werden.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Ball ins Rohr gelassen wird.
- Der erste Ball darf nicht in die Hand genommen werden.



Ball an die Wand

- Kategorie A und B haben Medizinbälle (2 kg).
- Kategorie C, D, E und F werfen mit Basketballbällen.
- Kategorie F darf die Matte quer zur Wand legen.
- Der Ball muss an die Wand und wieder gefangen werden (Kategorie F darf den Ball auch vom Boden her fangen).
- Die Matte darf nicht betreten werden.
- Der Ball wird stehend und mit dem Oberkörper zur Wand gespielt.



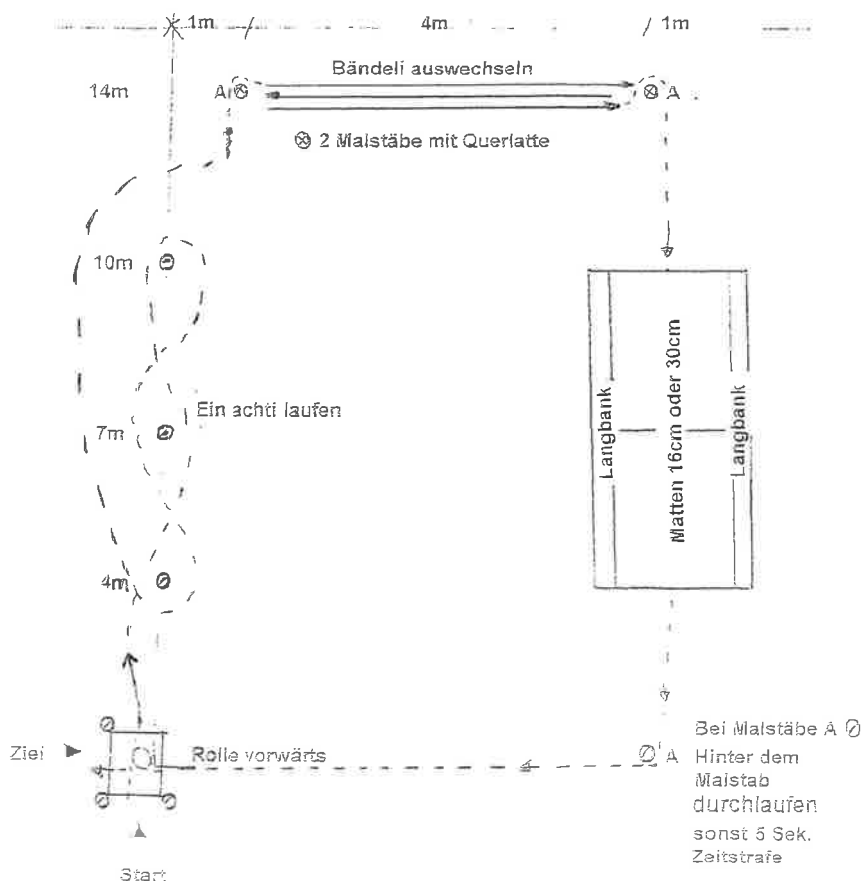
Hindernislauf

- Kommando: Achtung, fertig, los!
- Die Zeit wird beim Zieldurchlauf gestoppt.
- Wenn ein Malstab umfällt, muss das Kind ihn aufstellen.
- Falls die Bündeli nicht richtig gewechselt werden, gibt es einen Zuschlag von 5 Sekunden.
- Falls der Parcours nicht richtig absolviert wird (z.B: hinter den Malstäben durch), gibt es 5 Sekunden Zuschlag.

HINDERNISLAUF FITNESS

Anlage: Länge 14m – Breite 6m

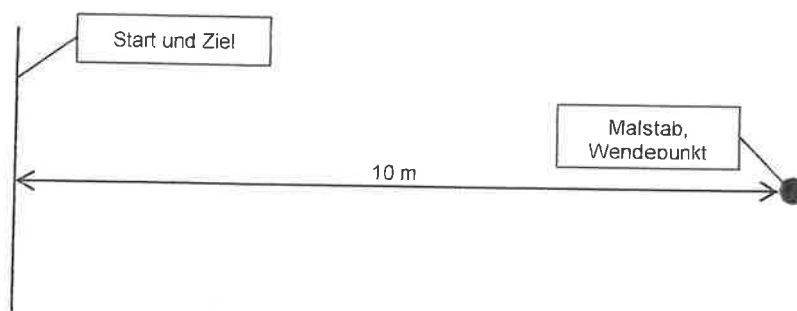
Material: 1 Matte klein / 2 Matten 16cm oder 30cm / 6 Malstäbe
2 Ständer mit Querlatte / 2 Bündeli 1x rot und Gelb / 2 Langbänke
1 Stoppuhr



Sackhüpfen

- Es muss gehüpft werden, die Strecke darf nicht gehend absolviert werden.

Sackhüpfen (2x10m)



Material:

- 1 Malstäbe
- 1 Start - Ziellinie
- 1 Stoppuhr
- 1 Postsack

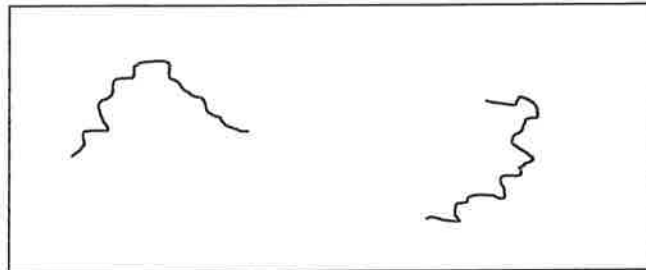
Beschrieb:

Start – hüpfend um Malstab (Wendepunkt) und hüpfend zurück ins Ziel

Seilspringen / Ropeskipping

- Dauer: 1 Minute

Ropeskipping (60 s)



Material:

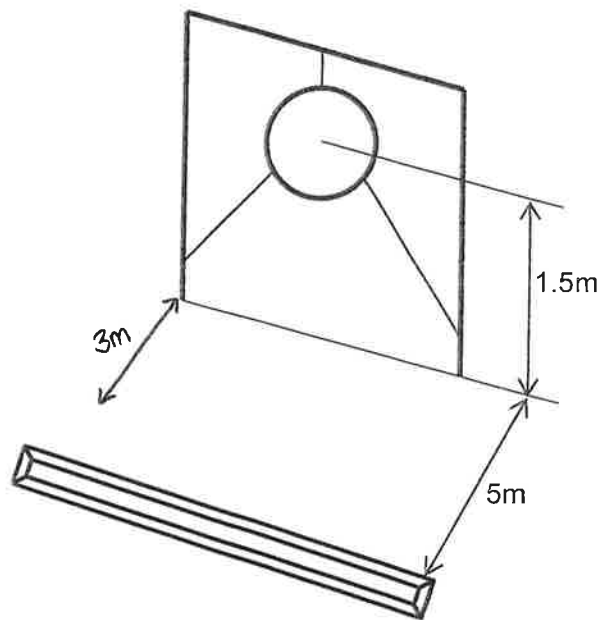
- Ropeskippingseile (diverse Längen)
- 1 Zähler
- 1 Stoppuhr

Beschrieb:

Seilspringen, Springseil frei

Zielwurf

- Kategorie A, B, C, D und E werfen von der 5m-Linie.
- Kategorie F wirft den Ball von der 3m-Linie.
- Die Kiste mit den Bällen steht am Boden.
- Der erste Ball darf nicht in die Hand genommen werden.
- Es darf immer nur 1 Ball in die Hand genommen werden (ein Ball nach dem anderen).
- Dauer: 1 Minute



Material:

- 10 Bälle (80g)
- Gymnastikreif
- 2 Malstäbe
- 3 Seile
- 1 Langbank (Abwurflinie)

Beschrieb:

Versuchen, alle 10 Bälle durch den Gymnastikreif zu werfen
Zählen: Anzahl Bälle durch den Reif