

Ball über die Matte

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. Matten)
- 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 und versucht so den Ball beim Partner zu Boden zu bringen. Würfe sind lediglich von unten nach oben erlaubt. Um einen gegnerischen Punkt zu verhindern, muss der Ball gefangen werden, bevor dieser den Boden berührt.

Balance auf Gleichgewichtsbrett

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Gleichgewichtsbretter in einiger Distanz vis-à-vis voneinander platzieren.

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 auf der 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 Kegel auf der Freiwurflinie 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.

Harte Pässe auf Langbänken

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 darunter Weichmatten platziert; 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;
- Balance über ein Tau;
- An der Kletterstange von einer auf die andere Seite hangeln, ohne dabei den Boden zu berühren;
- Balancieren über eine Kippe (Langbank auf zwei Schwedenkastenelementen).

Rundlauf an der Sprossenwand

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Folgende Geräte 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 Absteigen 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.

Ball fangen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

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 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.

Prellen mit zwei unterschiedlichen Bällen

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:



Prelle mit 2 unterschiedlichen Bällen einen Slalom zwischen den Markierkegeln.

Variante: Mit beiden Bällen gleichzeitig oder alternierend prellen.

Blinder Weg

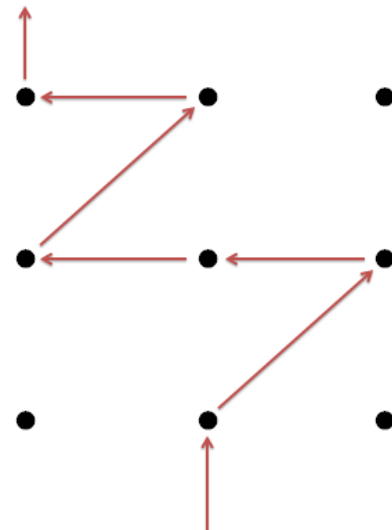
Postenaufbau:

Die Malstäbe in einem Rechteck (3x3) aufstellen.

Material:

- 9 Malstäbe

Übung:



Stellt euch einen beliebigen Weg um die Malstäbe auf die Gegenseite vor, ohne ihn wirklich abzulaufen. Mit geschlossenen Augen wird dieser Weg anschliessend marschieren.

Variante: Ihr gebt eurem Partner die zu absolvierende Strecke vor.

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.