

Ablaufplan zur Teamaufgabe „Vielfältiges mit dem Ball“

Fitness-Wettbewerb

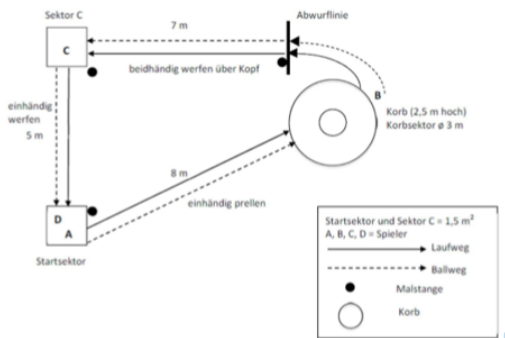


Beschreibung „Vielfältiges mit dem Ball“ – Prellen, Werfen, Fangen, Zielen (2 Min.)

Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt

Ablauf der Aufgabe in der Vierergruppe:

- (1) A prellt den Ball um die vier aufgestellten Stangen (Volley- oder Gymnastikball) bis zum Korbsektor und versucht 1x in den Korb (Korbständer ca. 2,50 m hoch) zu treffen und stellt sich hinter den Korbständer
- (2) B übernimmt den Ball, geht/läuft zur Abwurflinie, wirft den Ball beidhändig über Kopf (Einwurf) zu C und geht/läuft in den Sektor C
- (3) C fängt den Ball von B, und rollt diesen um die vier Stangen auf den Startsektor
- (4) D fängt den Ball von C, prellt den Ball um die vier aufgestellten Stangen zum Korbsektor, etc.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben



Bewertungskriterien:

- Korbtreffer: 2 Punkte
- Pro Fangball im Sektor: 1 Punkt
- Pro geprellter Strecke: 1 Punkt

Ablaufplan zur Teamaufgabe „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“

Fitness-Wettbewerb

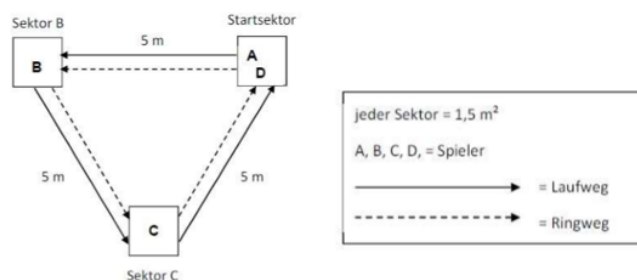


Beschreibung „Geschicklichkeit ist keine Hexerei“ – Koordinationstraining, Zeit: 2 Minuten

Die Aufgabe wird in Vierergruppen durchgeführt.

Ablauf:

- (1) Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab in der Hand und steht in den angegebenen Sektoren. Ein Ringtennisring ist im Spiel.
 - (2) A wirft den Ring zu B und geht / läuft in den Sektor B
 - (3) B versucht den Ring mit dem Stab von A zu fangen, wirft ihn zu C und geht/läuft in den Sektor C
 - (4) C versucht den Ring von B mit dem Stab zu fangen, wirft ihn zu D und geht/läuft in den Startsektor
 - (5) D versucht den Ring von C mit dem Stab zu fangen, wirft zu A, geht/läuft in den Sektor B usw.
- Es können so viele Durchgänge gemacht werden, wie es die 2 Minuten Zeit erlauben.



Bewertungskriterien:

- pro gefangenem Ring im Sektor: 1 Punkt