



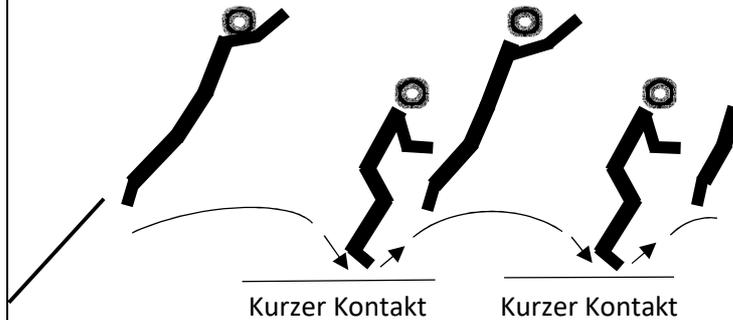
## Station: Standdreiweitsprung (Schnellkraft)

**Material:** Maßband

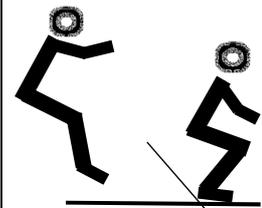
1. Absprung



2. Springe 3x beidbeinig



3. Landen, Messen



Rechnung:  
 $6,15 \text{ m} \times 15 = 92,25$

Wertungshinweis: **Faktor 15** - Der erzielte Wert wird mit 15 multipliziert.

### Aufgabe:

Stelle dich mit beiden Fußspitzen an die Absprunghinie. Aus dem Stand springst du beidbeinig drei Sprünge direkt hintereinander und bleibst dort, wo du landest, stehen.

Deine Partnerin / dein Partner misst mit Hilfe des Maßbandes, wie weit du gesprungen bist (Absprunghinie bis zur Ferse des hinteren Fußes). Du hast drei Versuche. Der beste Versuch zählt.



# 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.

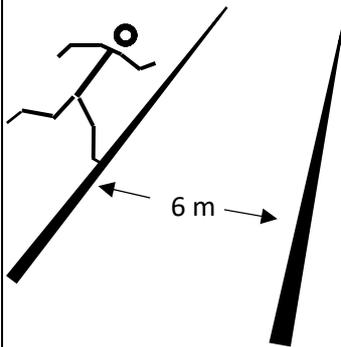
**Du erzielst keinen Punkt, sobald ein Knie den Boden berührt.**



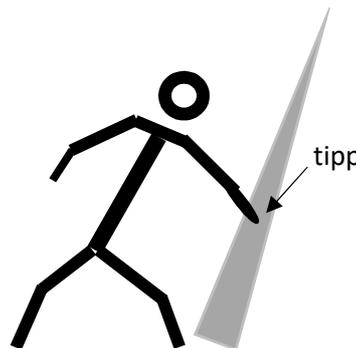
# Station: „Linienlauf“ (Schnelligkeitsausdauer)

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

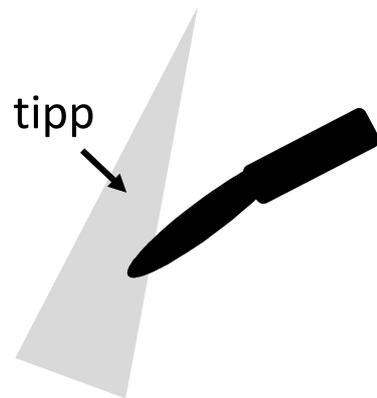
1. Starten / laufen



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.



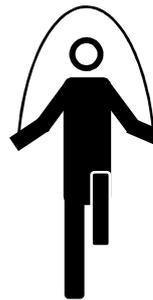
# Station: „Seilspringen“ (Schnelligkeitsausdauer)

**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.

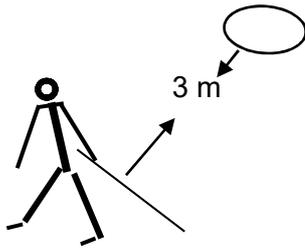
Deine Partnerin / dein Partner zählt alle Sprünge innerhalb einer Minute.



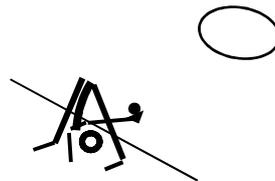
# Station: „Zielwerfen“ (Koordination)

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

1. Grätschstellung rückseitig

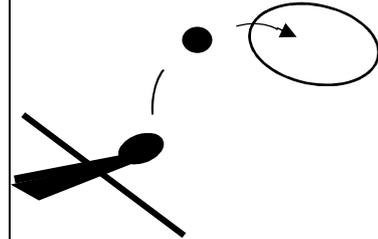


2. Blick durch die Beine



- 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.**