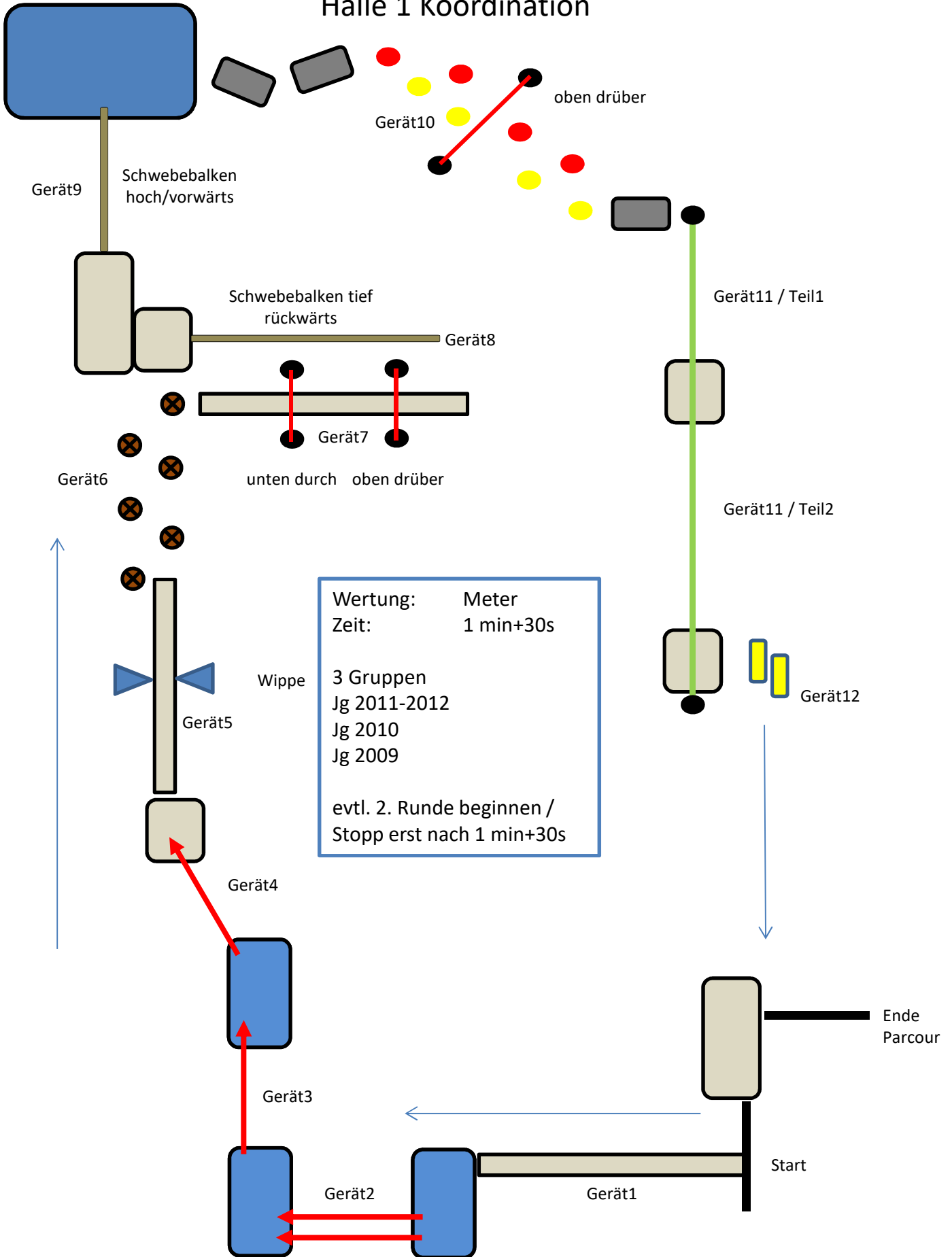


# Halle 1 Koordination



# Halle 1 Koordination

Wertung: Meter  
Zeit: 1 min+30s

3 Gruppen  
Jg 2011-2012  
Jg 2010  
Jg 2009

evtl. 2. Runde beginnen /  
Stopp erst nach 1 min+30s

## Material:

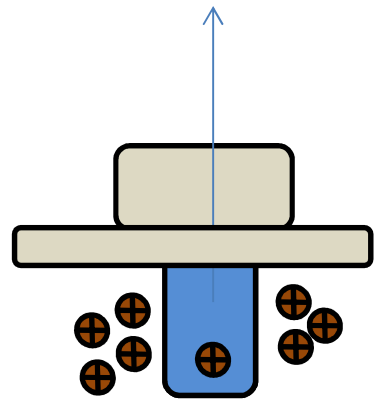
- 1 x Langkasten
- 4 x Kasten klein
- 8 x Medizinball 2kg
- 1 x Weichbodenmatte
- 8x Turnmatte
- 3 x Langbank
- 10 x Steine versch. Größe
- 1 x Schwebebalken hoch
- 1 x Schwebebalken tief
- 1 x Slackline
- 3 x Step´s
- 1 x Pedalo
- 4 x Reckstangen

## Übungsbeschreibung: Parcour

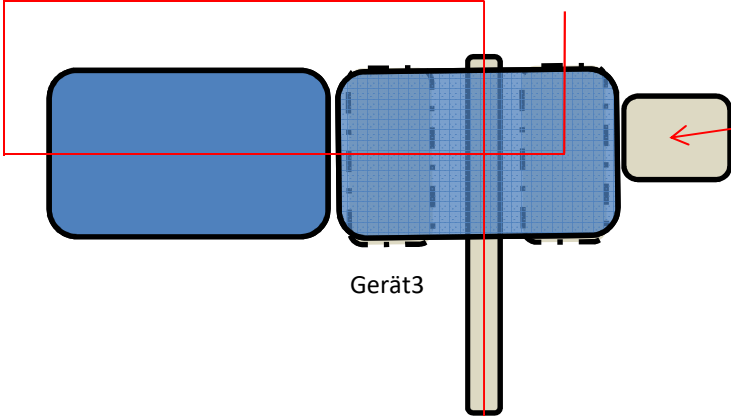
- St 1 Balancieren über Langbank
- St 2 Balancieren Beidbeinig
- St 3 Einbeinig über Reckstange (eben)
- St 4 Einbeinig über Reckstange ( leichte Steigung)
- St 5 Balancieren über Wippe
- St 6 Gehen über Medizinbälle
- St 7 Balancieren über Langbank dabei Unterschreiten /Überschreiten Hindernis
- St 8 Rückwärtsbalancieren
- St 9 Überschreiten Schwebebalken hoch, abspringen auf Weichbodenmatte
- St 10 Balancieren über Steine dabei überschreiten Hindernis
- St 11 Überschreiten Slackline
- St 12 Fahren mit Pedalo

# Halle 2 Kraft

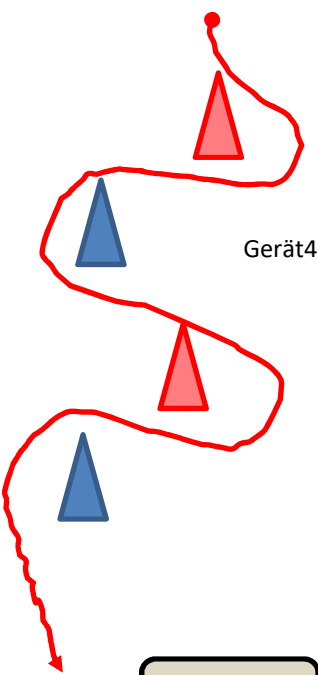
Wertung:	Meter
Zeit:	1 min+30s
Jg 2011-2012	Handbälle/Vollybälle
Jg 2009-2010	Fußbälle/800 Gr Medizinbälle



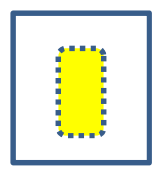
Gerät2



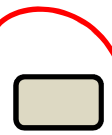
Gerät3



Gerät4



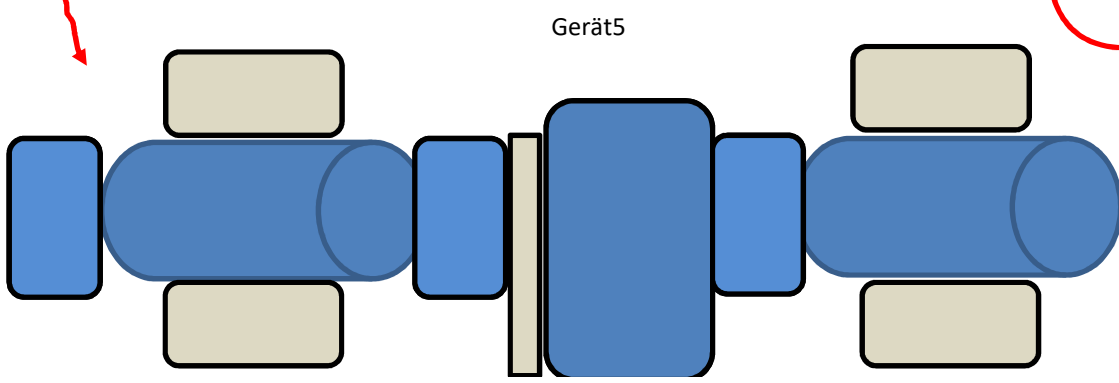
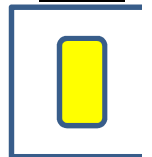
Abstellposition



Gerät1



Start



Gerät5

## Halle 2 Kraft

Wertung:	Meter
Zeit:	1 min+30s
Jg 2011-2012	Handbälle/Volleybälle
Jg 2009-2010	Fußbälle/800 gr Medizinbälle

### Material:

- 5 x Langkasten
- 4 x Volleyball
- 4 x Handball
- 4 x Basketball
- 4 x Medizinball 800Gramm
- 2 x Mattenröhre
- 3 x Weichbodenmatte
- 5 x Turnmatte
- 2 x Rollbrett
- 7 x Pylonen
- 2 x Langbank
- 1 x Sprungbrett
- 1 x Sprossenwand

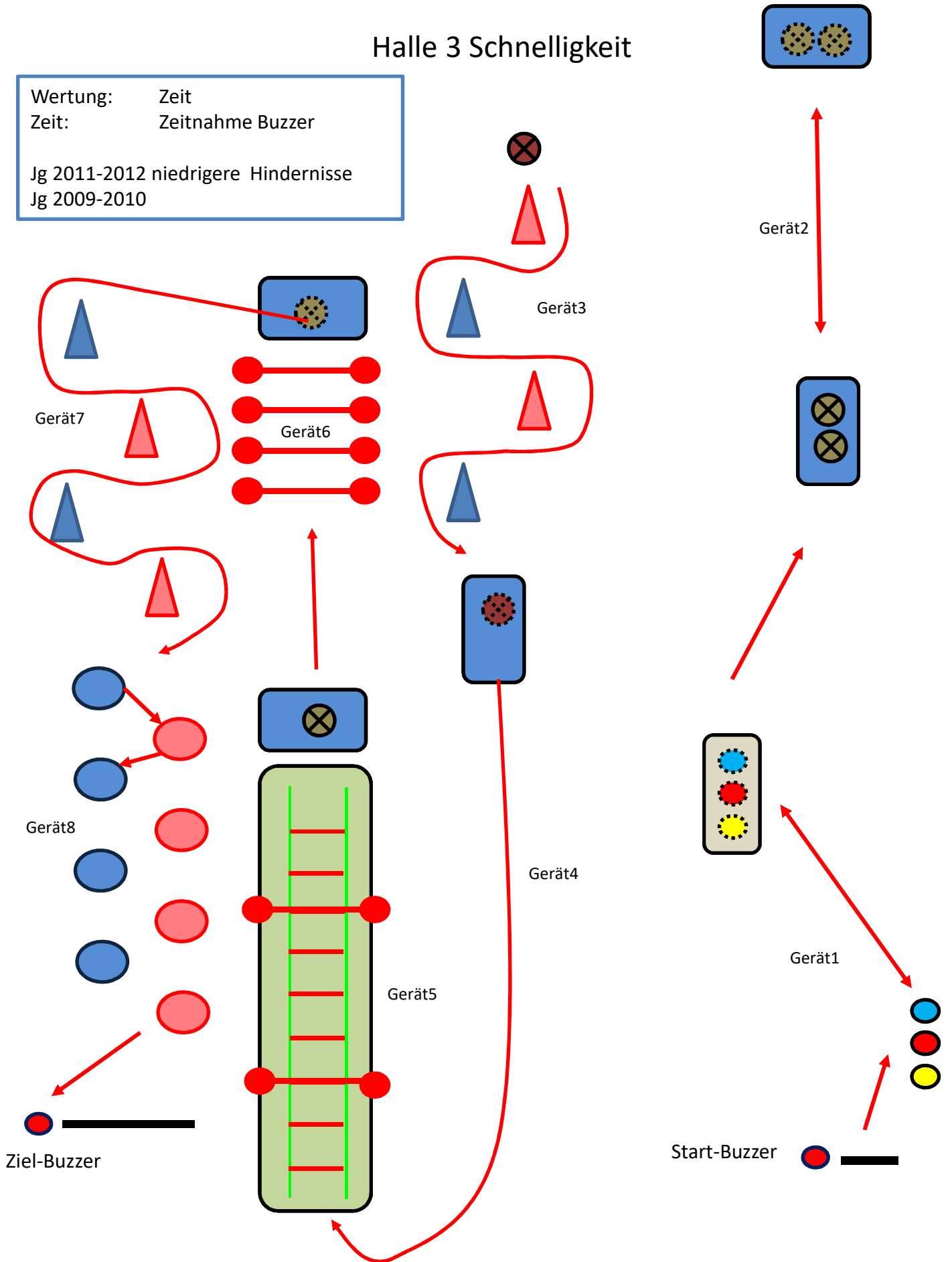
### Übungsbeschreibung:

- St 1 Rollbrett kniend mit den Armen anschieben
- St 2 Aufrichten aus der Rückenlage mit Ball an die Wand schmeißen (Meterabzug bei nicht Erreichen der Wand)
- St 3 Klettern über Kasten Körperziehen an der Langbank
- St 4 Slalomfahren im Liegestütz mit dem Beinen auf einem Rollbrett
- St 5 durch die Röhren bewegen dabei über die Sprossenwand klettern

# Halle 3 Schnelligkeit

Wertung: Zeit  
 Zeit: Zeitnahme Buzzer

Jg 2011-2012 niedrigere Hindernisse  
 Jg 2009-2010



## Halle 3 Schnelligkeit

Wertung:	Zeit
Zeit:	Zeitnahme Buzzer

Jg 2011-2012 niedrigere Hindernisse
Jg 2009-2010

### Material:

3 x Tennisballe verschiedene Farben  
3 x Medizinbälle  
1 x Basketball  
6 x Turnmatten  
10x Pylonen  
10 x Reifen  
1 x Koordinationsleiter  
1 x Speedy Jumps  
1 x Turnteppich

### Übungsbeschreibung:

St 1 Sprinten und Tennisbälle Auf/Ablegen  
St 2 Medizinballsprints 2x Jahrgang 2009+2010 / 1x Jahrgang 2011+2012  
St 3 Rollen Basketball auf vorgegebenen Weg  
St 4 Sprint  
St 5 Koordinationsleiter Beidbeinig Vorwärts und Sprünge versch. Höhen  
St 6 Sprint mit Ball, Beidbeinige Sprünge  
St 7 Slalomlauf (Berührung = +1sec)  
St 8 Beidbeinig Ringespringen (Berührung = +1sec)