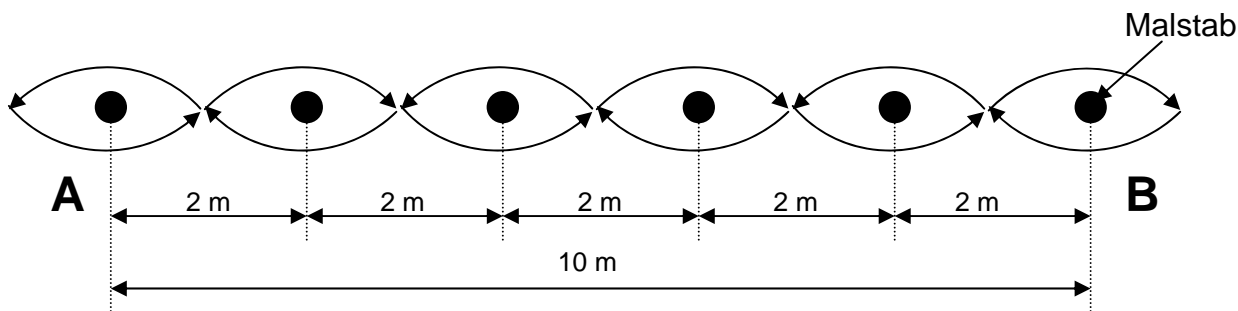






## 2 Unihockey - Slalomlauf

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden
- Wettkampfziel:** Möglichst viele Läufe im Slalom von A nach B und zurück
- Versuche:** 1
- Geräte:** 6 Malstäbe, je einen Unihockey-Stock und Ball.
- Ausführung:** Start hinter der Startlinie A mit Ball und Unihockey-Stock. Im Slalom um die Malstäbe nach B und wieder im Slalom um die Malstäbe zurück nach A und so weiter. Umgestossene Malstäbe müssen durch den Läufer selbst wieder aufgestellt werden.
- Wertung:** Jeder Lauf von A nach B oder von B nach A zählt 5 Punkte. Jeder angefangene Lauf zählt pro Malstab, welcher umlaufen worden ist, 1 Punkt. Wird der Ball mit dem Fuss berührt, gibt es pro Berührung 1 Punkt Abzug. Wird ein Malstab nach dem Umwerfen nicht aufgestellt, werden 5 Punkte abgezogen.



0 Hindernisse	22	45	67	90	
					20 Punkte
					15 Punkte
					10 Punkte
					5 Punkte
					0 Punkte

### 3 Medizinballstossen

**Wettkampfziel:** Medizinball so weit wie möglich stossen.

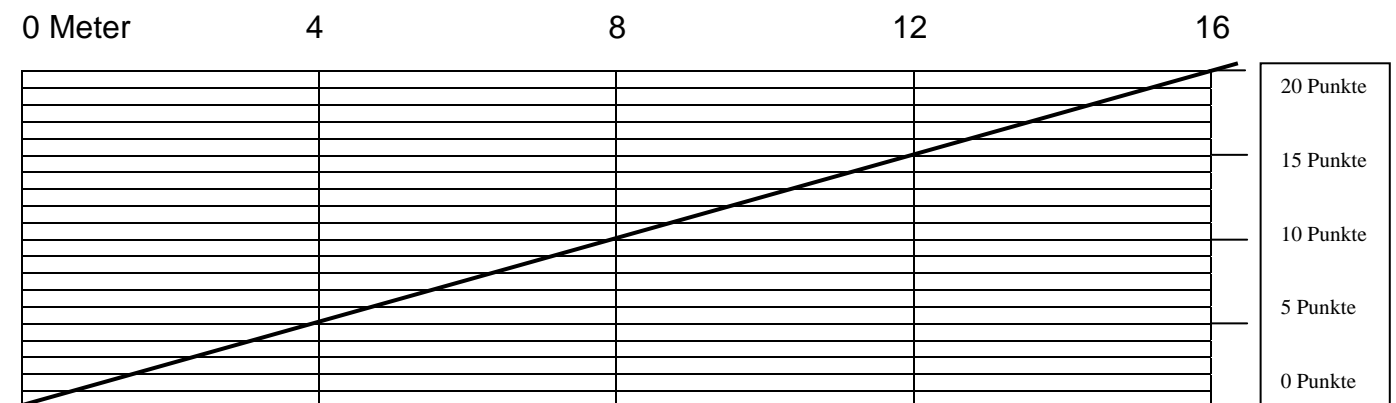
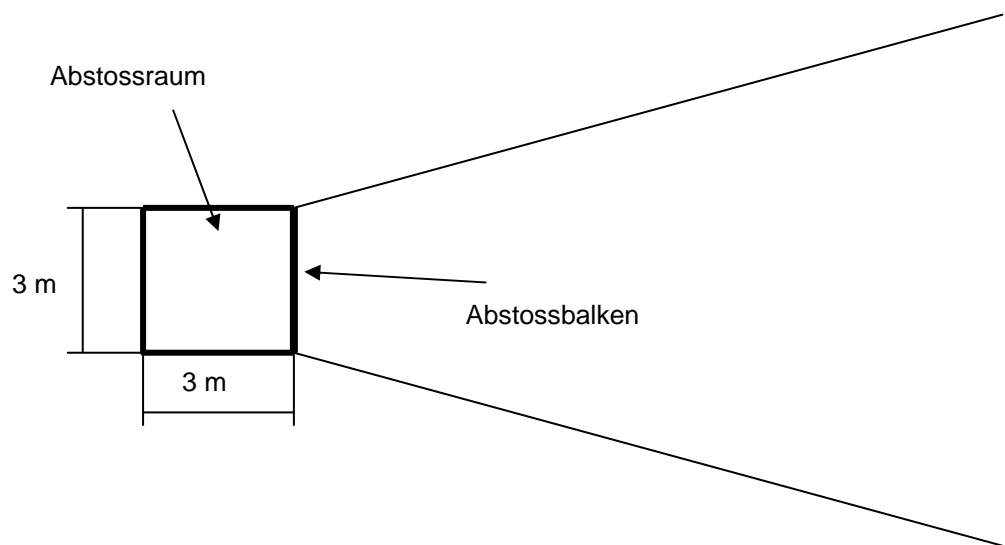
**Versuche:** 3 nacheinander.

**Geräte:** Medizinball klein 2 kg

**Ausführung:** Medizinball stossen mit oder ohne Anlauf innerhalb des Abstossraumes.

**Ungültig sind:** Auf- oder Übertritt Abstossbalken. Medizinball landet ausserhalb des Sektors. Werfen statt stossen.

**Wertung:** Der weiteste Stoss wird gemessen.



# 4 Geschicklichkeitslauf

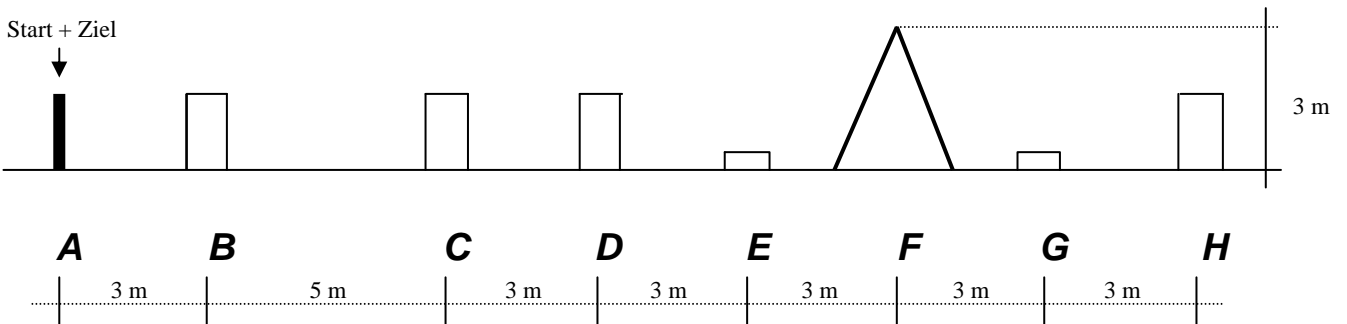
**Wettkampfziel:** Den Parcours ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.

**Versuche:** 1

**Geräte:** 4 Fässer, 2 Pneus, 2 Malstäbe, Gerüst mit Stange auf 3 m, 2 Tennisbälle und 3 Gymnastikbälle

**Ausführung:** Start bei **A**, 2 Tennisbälle einzeln von **B** nach **C** und von **B** nach **D**, 3 Gymnastikbälle einzeln von **E** über die Stange **F** nach **G** legen, um das Fass **H** laufen und das Ganze zurück, bis beide Tennisbälle bei **B** liegen und zurück über die Ziellinie. (Verlorene Bälle müssen vom Läufer selbst zurückgeholt werden.)

**Wertung:** Es zählt die Laufzeit.



78 Sekunden      68      58      48      38

				20 Punkte
				15 Punkte
				10 Punkte
				5 Punkte
				0 Punkte

# 5 Korbwurf

**Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.

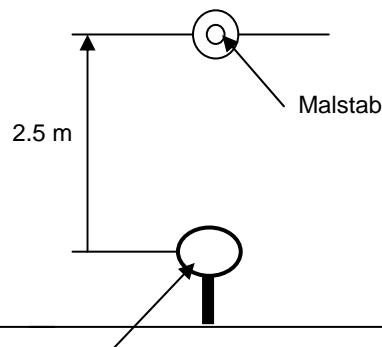
**Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe so viele Korbtreffer wie möglich.

**Versuche:** 1

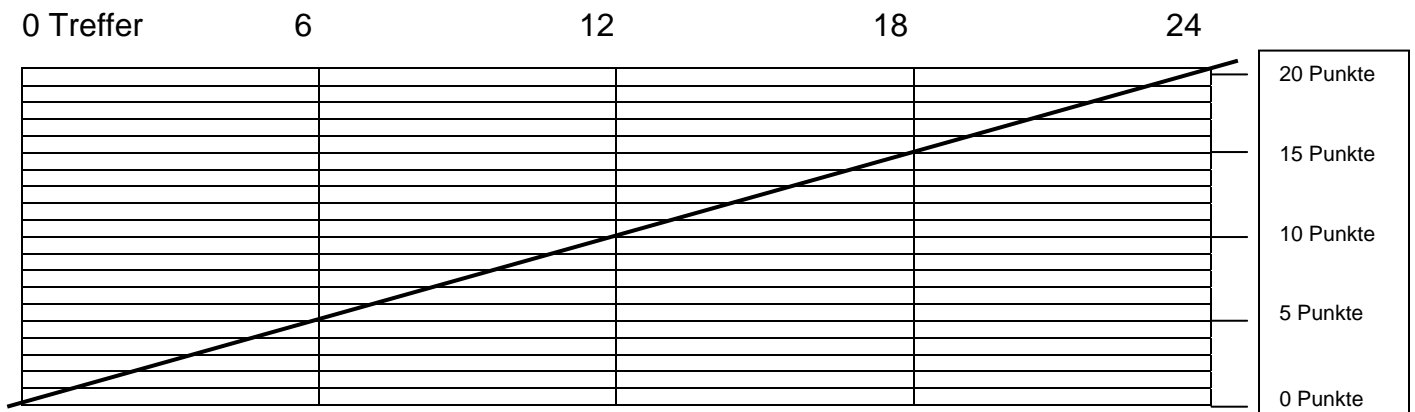
**Geräte:** 1 freistehender Korb 1 Malstab und 1 Basketball

**Ausführung:** Start hinter der Linie beim Malstab (Distanz zum Korb 2.5 m), nach jedem Wurfversuch zurück und um den Malstab zum nächsten Versuch.  
(Wurfdistanz zum Korb frei wählbar)

**Wertung:** Jeder Treffer wird gezählt, sofern der Malstab umlaufen wurde. Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.

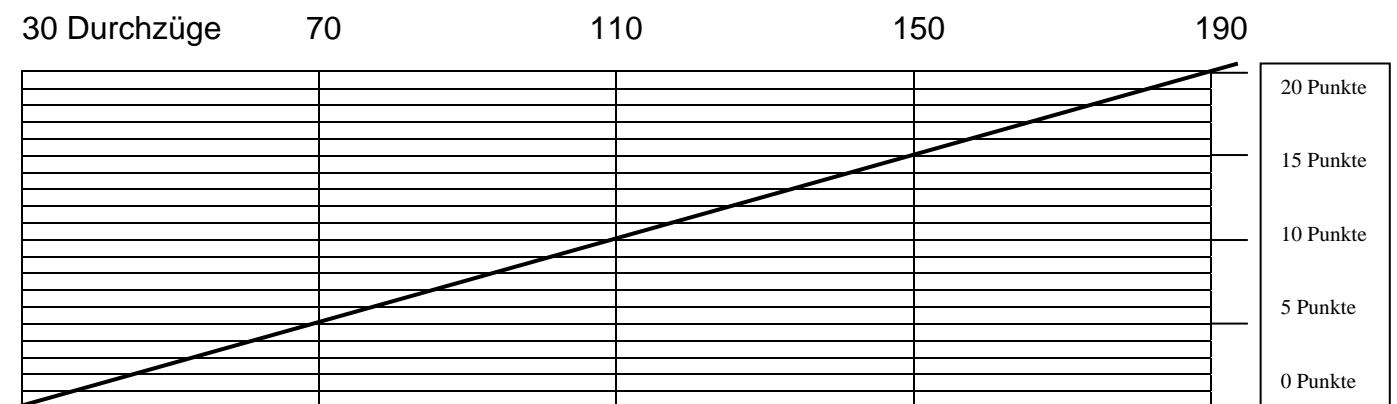
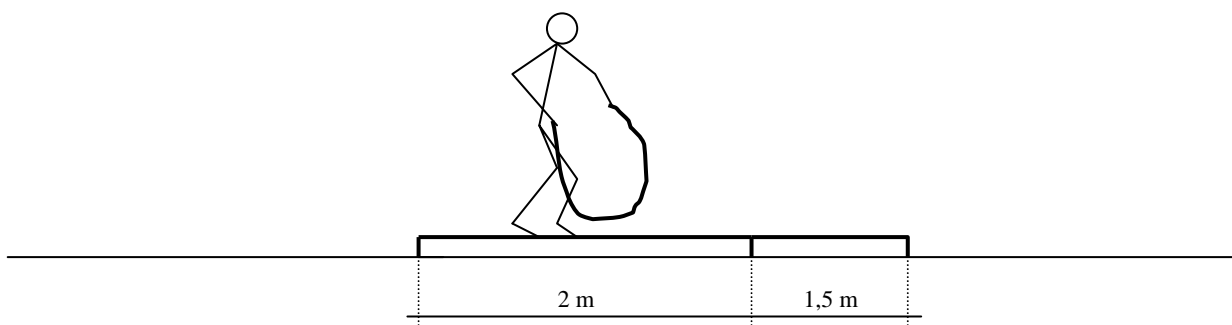


Korb auf 3m Höhe



## 6 Seilspringen

- Wettkampfzeit:** 60 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Durchzüge.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Springseil und Springfeld 2 X 1,5 m  
Die Seile werden vom Veranstalter gestellt, es dürfen keine eigenen Seile verwendet werden.
- Ausführung:** Hüpfart frei. (Mehrere Durchzüge im gleichen Sprung zählen einfach.)
- Wertung:** Gezählt werden nur volle Seildurchzüge.



# 7 Zielwurf

**Wettkampfzeit:**

90 Sekunden.

**Wettkampfziel:**

Ohne Fremdhilfe möglichst viele Läufe mit Treffern im Ziel erreichen.

**Versuche:**

1

**Geräte:**

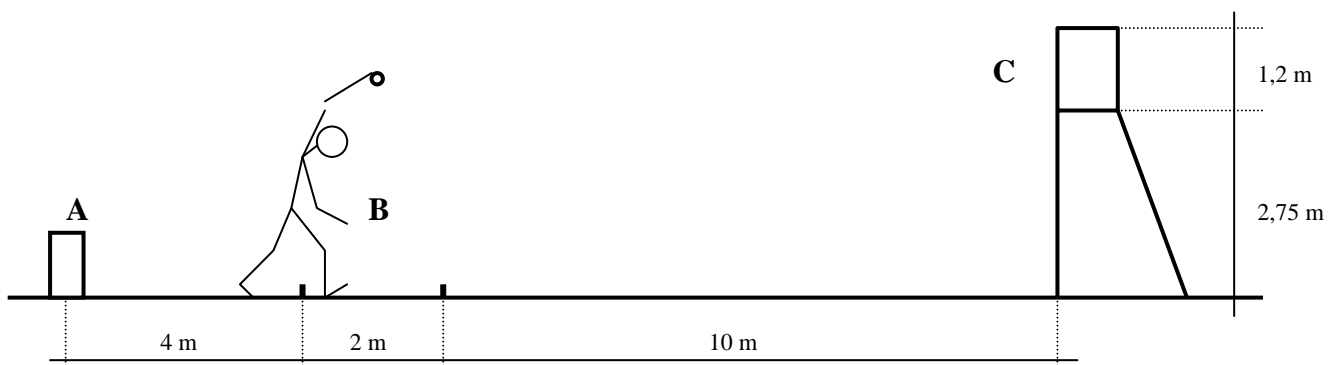
Becken mit Tennisbälle auf Fass und Zielöffnung 1,2 x 1,8 m mit Auffangeinrichtung.

**Ausführung:**

Start mit Tennisball beim Fass **A**, Spurt zur Abwurfzone **B**, Wurf auf Zielöffnung **C**, zurück um Fass **A** und der nächste Versuch.

**Wertung:**

Der Lauf vom Fass **A** in die Abwurfzone zählt 1 Punkt. Treffer im Ziel zählen 2 Punkte, Total 3 Punkte möglich. Treffer nur gültig bei Abwurf ohne Übertritt über die Abwurfzone **B**.



6 Lauf/Treffer

22

38

54

70

