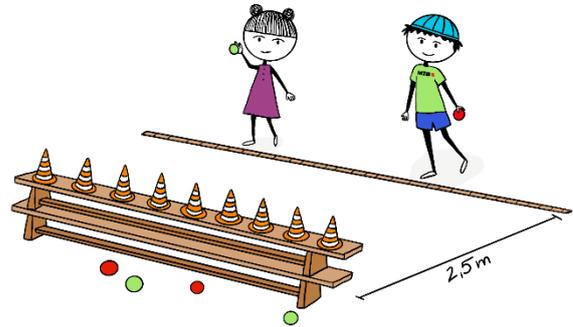


Stationszettel 1-3

Teamname: _____

1. Station: Zielwerfen

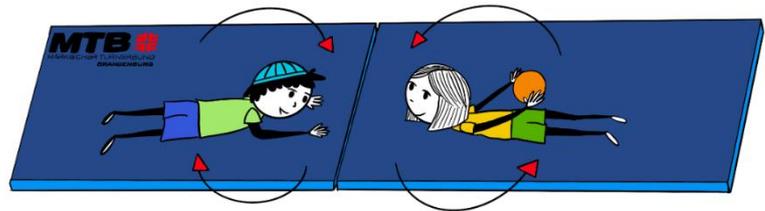
Auf einer Bank stehen 10 Kegelchen oder liegen 10 mittelgroße Bälle, die mit anderen Bällen aus einer Entfernung von rund 5 Metern heruntergeschossen werden sollen. Die Teammitglieder starten nacheinander. Pro heruntergeschossenem Gegenstand erhält man einen Punkt. Insgesamt hat der Übende 30 Sekunden Zeit.



Erreichte Punktzahl: _____

2. Station: Ballübergabe

Die Teammitglieder liegen in der Bauchlage Kopf an Kopf mit ca. einer halben Armlänge Abstand. Der eine Partner übergibt einen Tennisball mit der linken Hand in die rechte Hand des Partners. Dieser führt den Ball hinter den Rücken in seine linke Hand und übergibt ihn in die rechte Hand des anderen Übenden, der den Ball ebenfalls hinter dem Rücken wieder in die linke Hand führt. So wird eine 8 beschrieben, jede 8 ergibt einen Punkt. Die Dauer beträgt hier 30 Sekunden.

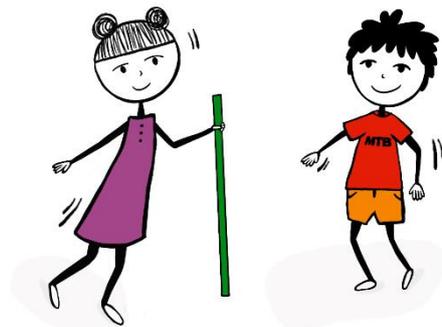


Erreichte Punktzahl: _____

3. Station: Stabfangen

Die Übenden stehen sich gegenüber (Abstand ca. 2 m). Ein Übender stellt den Stab auf und lässt diesen los, der Partner sprintet zum Stab und fängt ihn auf, bevor dieser den Boden berührt. Dabei darf nur an der schmalen Seite von oben gegriffen werden. Gezählt werden alle erfolgreichen Versuche in 30 Sekunden.

Erreichte Punktzahl: _____

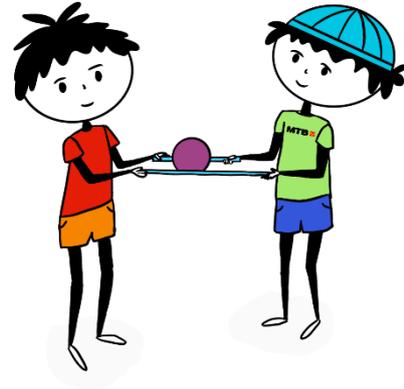


Stationszettel 4-6

Teamname: _____

4. Station: Balltransport

Die Übenden halten zwei Springseile zwischen sich gespannt, wobei jeder ein Ende von jedem Seil in der Hand hat. Auf die Seile wird anschließend ein Ball gelegt, der gemeinsam über eine Strecke von 10 Metern transportiert und abgelegt werden soll. Nach dem Ablegen läuft das Team wieder zum Startpunkt. Jede so absolvierte Runde wird gezählt. Im Pendelbetrieb kann der Ball dann zurück transportiert werden. Fällt der Ball herunter kehrt das Team an die Startposition zurück. Alle vollständigen Versuche in 30 Sekunden werden gezählt. Optional können hier statt der Seile auch Gymnastikstäbe benutzt werden.



Erreichte Punktzahl: _____

5. Station: Reifendurchstieg

Die Partner stehen sich gegenüber, zwischen ihnen liegt ein Gymnastikreifen. Ein Partner nimmt diesen auf und führt ihn über den Kopf des zweiten und legt ihn ab. Der zweite Partner steigt aus dem Reifen, nimmt ihn auf und führt diesen über den Kopf des anderen, bis der Reifen wieder auf dem Boden liegt. Gezählt werden alle vollständigen Abläufe von der ersten Aufnahme bis



Erreichte Punktzahl: _____

6. Station: Rumpfaufrichten

Die Übenden liegen mit aufgestellten Beinen in der Rückenlage, die Füße berühren sich. Gemeinsam richten sie ihren Oberkörper auf und klatschen sich dreimal mit beiden Händen ab, bevor sie den Oberkörper wieder ablegen. Gezählt werden alle Versuche innerhalb von 30 Sekunden, sobald beide Oberkörper wieder abgelegt sind.



Erreichte Punktzahl: _____

Station	1	2	3	4	5	6	Gesamtpunktzahl
Punkte							