Pool 1, Übung 1

Den Ball mittels Schlagwurf so an die Wand werfen, dass der zurückprallende Ball 1x den Boden berührt und anschließend ohne Fangfehler gefangen wird

Zeit: 30 sek. Abstand 2,50 m

Pool 1, Übung 2

Den Ball so an die Wand werfen (Wurftechnik offen), dass der zurückprallende Ball nicht den Boden berührt und ohne Fangfehler gefangen wird

Zeit: 30 sek. Abstand 1,50 m

Pool 1, Übung 3

Dribbelübung: Eine Strecke von 10 m muss so schnell wie möglich hin im Dribbling und ab Wendemal mit Balltransport zurückgelegt werden.

Pool 2, Zielwurfübung 1

Zielwurfübung: Auf einem Kasten (Kinderhöhe) stehen 3 Kegel. Jedes Kind hat 10 Würfe. Die neuen Kegel werden erst dann wieder aufgebaut, wenn die vorherigen 3 komplett getroffen wurden. Entfernung 4m.

Pool 2, Zielwurfübung 2

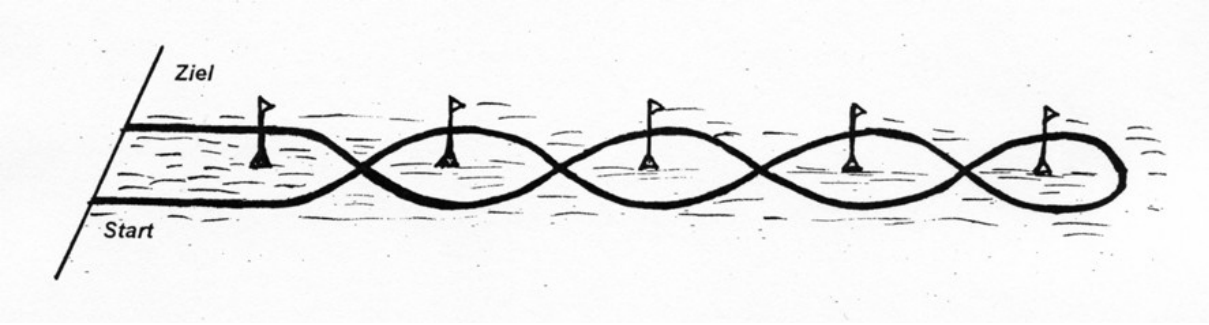
An einer Wand wird in 1.50m Höhe (Unterkante) ein Gymnastikreifen oder ein A3-Blatt (zwei A4-Blätter) befestigt. Jedes Kind hat 10 Würfe. Entfernung 4m.

Pool 2, Handballweitwurf

Der Handball (Größe 0) muss soweit wie möglich geworfen werden (5 Versuche). Gewertet wird der weiteste Versuch.

Pool 3, Staffel 1

Slalomstrecke mit Balltransport als Mannschaftsstaffel: Auf einer Laufstrecke von 10 m sind insgesamt 5 Kegel verteilt. Die Laufstrecke muss auf Zeit hin und zurück im Slalom absolviert werden.



Pool 3, Staffel 2

Auf einer Laufstrecke von 10 m sind insgesamt 5 Kegel verteilt. Die Mitglieder der Mannschaft werden in zwei gleichstarke Gruppen aufgeteilt und stehen sich als Gegenreihe gegenüber.

