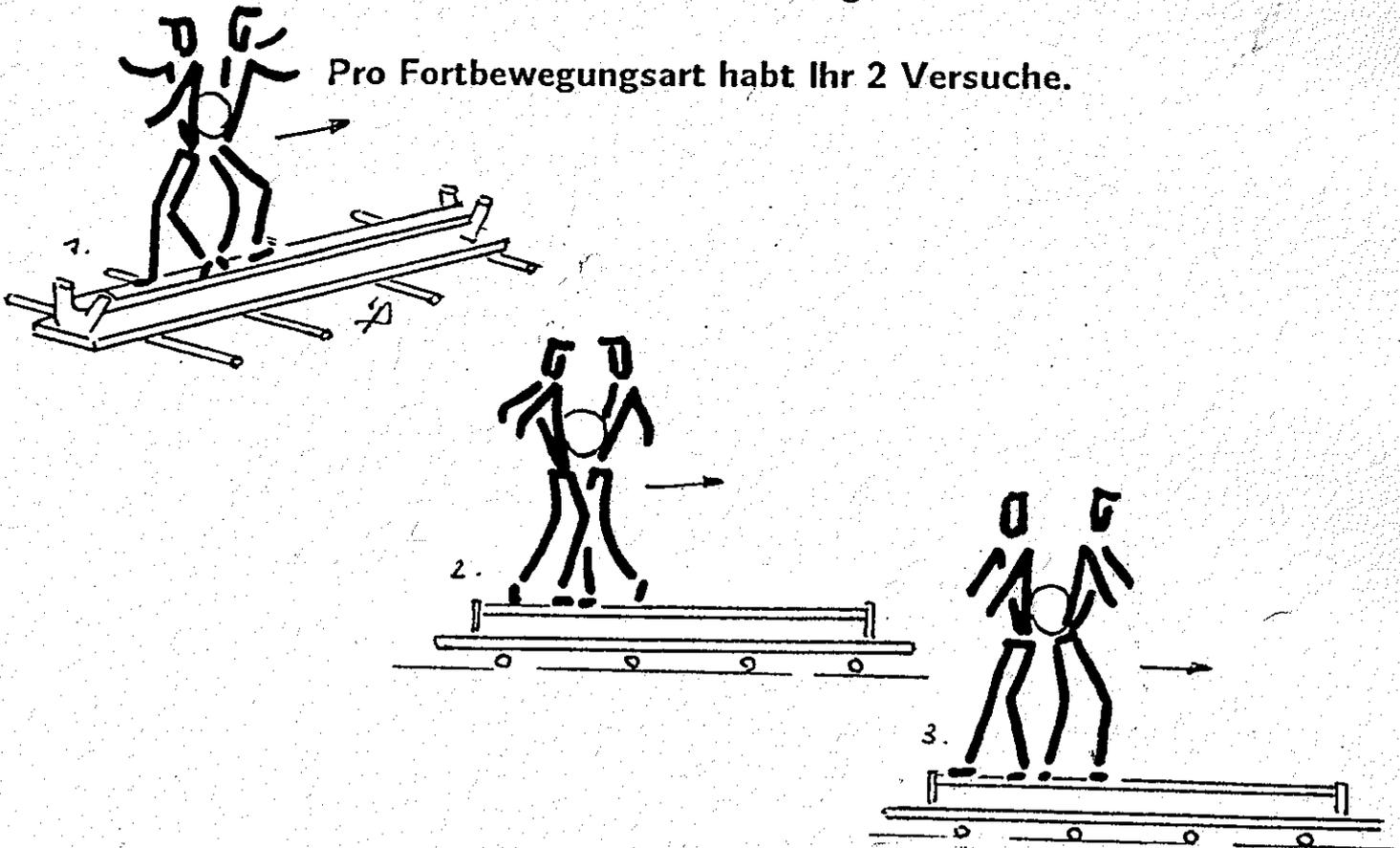


## ROLLBANKGEHEN

Eine Turnbank liegt verkehrt auf vier Turnstäben. Ihr sollt beide die Bankschmalseite überqueren, ohne daß einer von Euch heruntersteigen muß. Bei der Überquerung müßt Ihr mit dem Körper (ohne Gebrauch der Hände) einen Medizinball zwischen Euch transportieren. Es gibt 3 verschiedene Schwierigkeitsgrade.

Vorsicht beim "Absteigen"!

Pro Fortbewegungsart habt Ihr 2 Versuche.



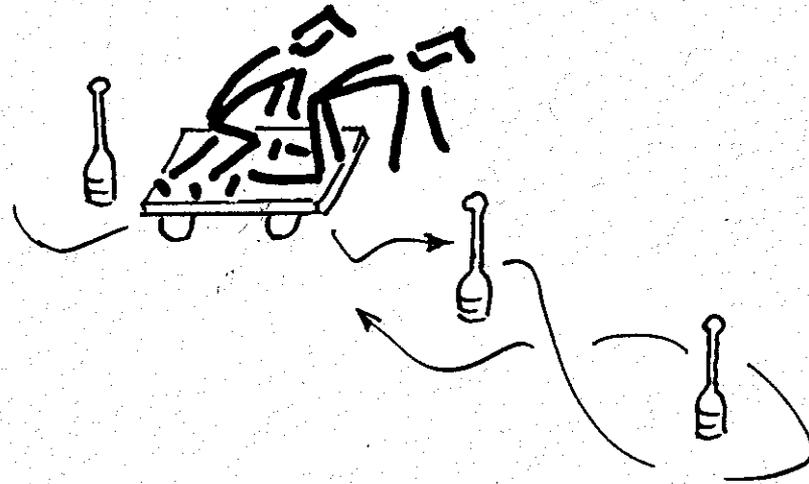
## WERTUNG

- 1 Punkt - Rücken zueinander
- 2 Punkte - Gesicht zueinander
- 3 Punkte - beide seitwärts gehend

# Rollbrettslalom

Ihr kniet zu zweit hintereinander auf einem Rollbrett. Nur mit Hilfe der Hände sollt ihr einen aus Keulen gebildeten Slalom durchfahren, ohne dabei eine Keule umzuwerfen. Wenn eine Keule umfällt, müßt ihr sie wieder aufstellen und der Durchgang ist ungültig.

Wieviele einwandfreie Durchgänge schafft ihr in zwei Minuten? Ein Durchgang bedeutet dabei hin und wieder zurück zur Ausgangsposition.



## Wertung

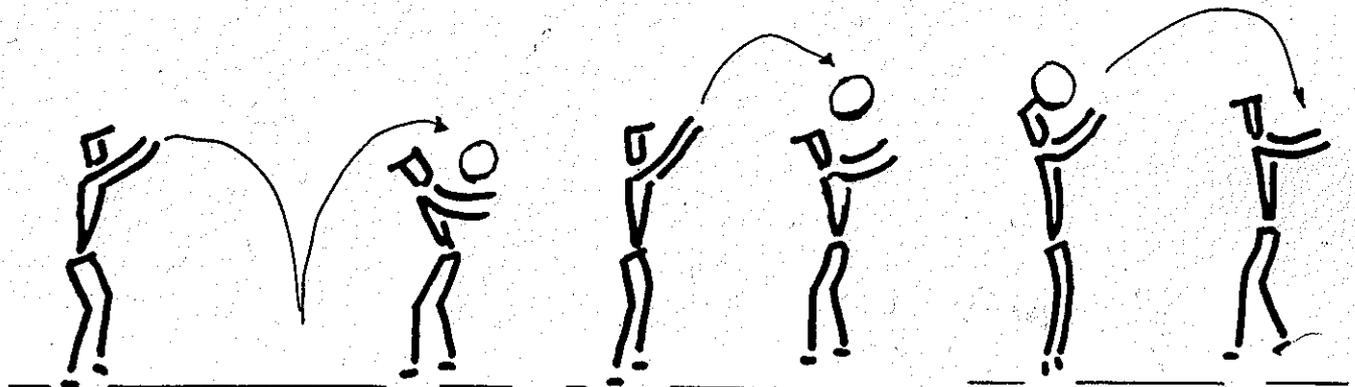
1 Punkt	drei Durchgänge
2 Punkte	sechs Durchgänge
3 Punkte	acht Durchgänge

# Rückenfangen

Ihr steht einander in ungefähr zwei Metern Entfernung gegenüber (Markierung). Einer hält einen Volleyball in der Hand. Er wirft den Ball auf verschiedene Art und Weise seinem Partner zu. Dieser muß den Ball jedesmal hinter seinem Rücken auffangen.

1. Der Ball wird einmal vor dem Partner auf dem Boden aufgedrückt und dann erst gefangen.
2. Der Ball wird direkt über den Kopf des Partners geworfen.
3. Der Ball wird direkt mit dem Kopf gespielt.

Ihr habt in jedem Schwierigkeitsgrad drei Versuche.



## Wertung

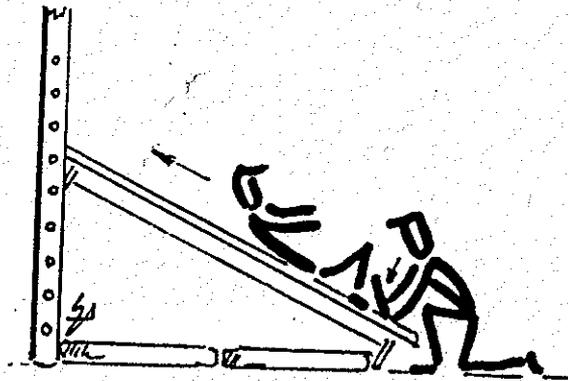
- |          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 1 Punkt  | ein indirekter Wurf wird gefangen |
| 2 Punkte | ein direkter Wurf wird gefangen   |
| 3 Punkte | ein Kopfball wird gefangen        |

## RÜCKENKRIECHEN

Dein Partner liegt mit dem Rücken auf einer Turnbank, die an einer Sprossenwand (Turnleiter, Gitterleiter) schräg eingehängt ist. Die Arme hält er nach vorne. Seine Füße stehen noch am Boden.

Er muß nun versuchen sich nur mit Hilfe seiner Füße die Bank aufwärts hochzuschieben, bis er eine Sprosse fassen kann. Dies gelingt ihm jedoch nur, wenn Du ihm jeweils die Füße mit Deinen Händen auf der Bank fixierst.

Ihr dürft jede Einhakhöhe 2 mal versuchen



## WERTUNG

- 1 Punkt - Einhakhöhe 1,00 Meter
- 2 Punkte - Einhakhöhe 1,50 Meter
- 3 Punkte - Einhakhöhe 2,00 Meter

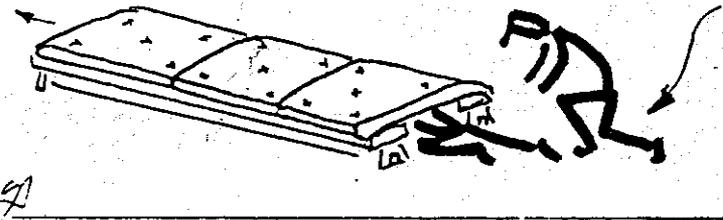
## SCHACHTSCHLÜPFEN

Ihr kommt an einen Schacht (2 Turnbänke, über denen Matten liegen), durch den Ihr auf verschiedene Weise rasch durchkriechen sollt.

- a) auf dem Bauch - Kopf voraus
- b) auf dem Rücken - Kopf voraus
- c) auf dem Bauch - Füße voraus

Ihr beginnt knapp hintereinander aus dem Stehen und müßt auch wieder zum Stand am anderen Ende gelangen. (Zeitstoppung).

Ihr dürft jede Form 2 mal versuchen.



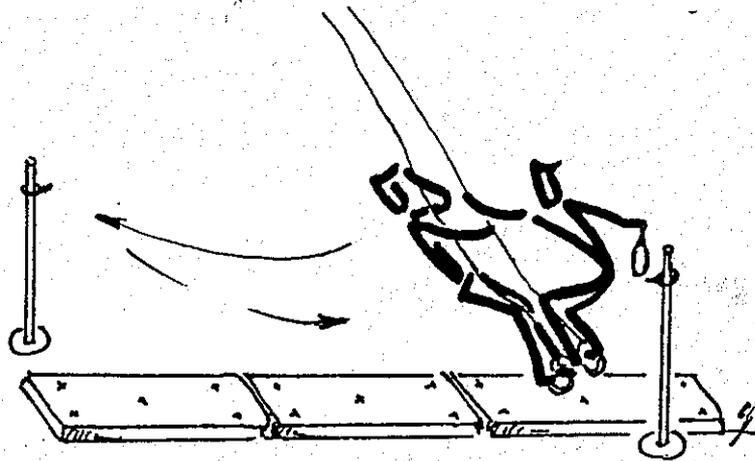
## WERTUNG

- 1 Punkt - Form a unter 14 Sekunden
- 2 Punkte - Form b unter 16 Sekunden
- 3 Punkte - Form c unter 18 Sekunden

## SCHAUKELPFLÜCKEN

Ihr steht einander gegenüber, mit den Füßen in Schaukelringen, die etwa 50 cm über dem Boden fixiert werden. Mit den Händen erfaßt Ihr die Seile der Schaukelringe. Aus dem ruhigen Stehen müßt Ihr versuchen, mit möglichst wenigen "Schaukeln" (1 Schaukler = 1 mal hin und her) so weit zu kommen, daß Ihr eine "Banane" ( Sandsack, Beschwerungsbeutel), die in einiger Entfernung auf einem Sprungständer hängt, herunterpflückt und auf einen zweiten Ständer hinüberhängt. (Der zweite Ständer steht diagonal gegenüber, Entfernung der Ständer von den ruhig hängenden Ringen ca 2,50 m).

Fällt die "Banane" zu Boden, ist der Versuch ungültig. Ihr dürft es 2 mal versuchen.



## WERTUNG

- 1 Punkt - 30 x schaukeln
- 2 Punkte - 20 x schaukeln
- 3 Punkte - 10 x schaukeln

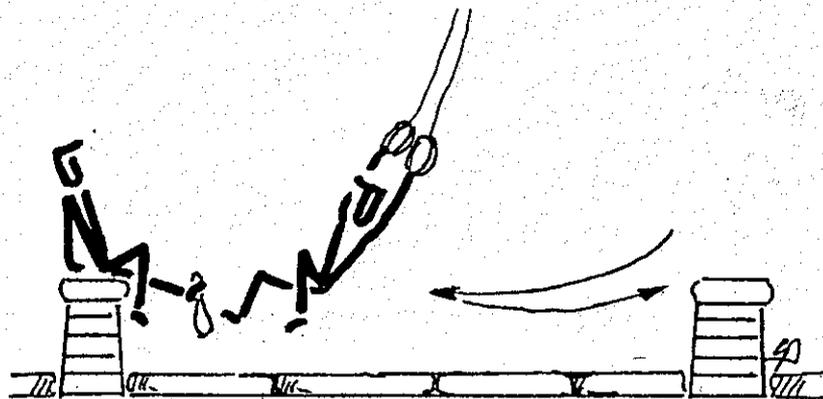
## SCHLEIFENÜBERGABE

Jeder von Euch sitzt auf einem Sprungkasten. (Beide Sprungkästen A und B in voller Höhe). Zwischen den beiden Kästen liegen Matten und hängen die Schaukelringe. (Distanz der Kästen von den ruhig hängenden Ringen: Kasten A ca 2,10 m, Kasten B ca 3,00 m). Der am Kasten A Sitzende hält die Schaukelringe in der Hand und hat auf einem Fuß eine Mannschaftsschleife hängen.

Er schaukelt mit der Schleife am Fuß herüber zu Kasten B, und Du sollst ihm mit der Hand die Schleife herunternehmen. Er muß jedoch ohne den Boden (die Matten) mit den Füßen zu berühren, wieder zum Sitz auf Kasten A zurückschaukeln. Wenn das gelungen ist, sollst Du ihm bei einem abermaligen Schaukeln die Schleife wieder auf den Fuß hängen und er muß wieder zum Sitz auf seinen Kasten zurückkommen.

Noch schwieriger ist es die Schleife mit dem Fuß vom Fuß des anderen abzunehmen.

Ihr dürft jede Form 3 mal versuchen.



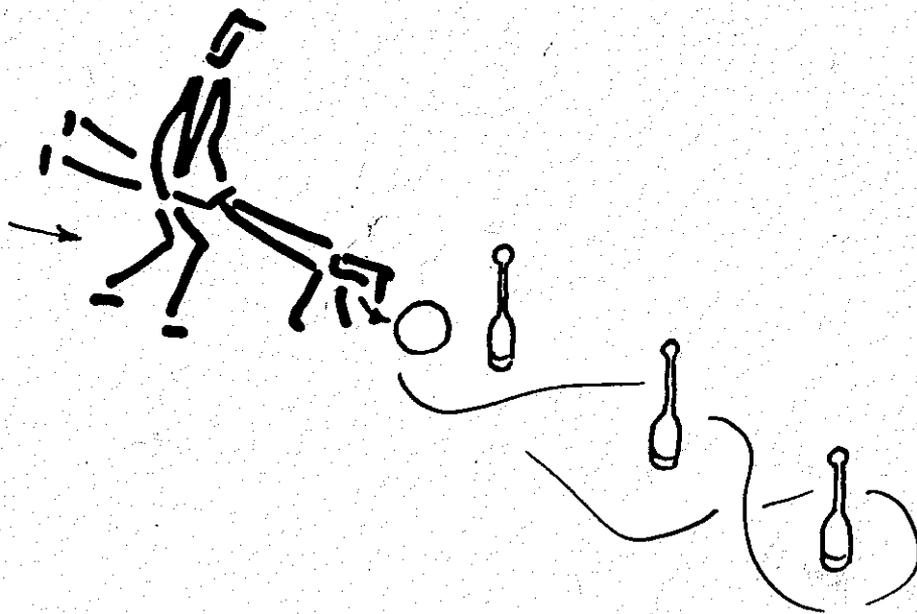
### WERTUNG

- 1 Punkt - Handabnahme
- 2 Punkte - Handübergabe
- 3 Punkte - Fußabnahme

# Schubkarrenslalom

Einer von Euch (der Schubkarren) geht in den Grätschliegestütz, der andere faßt ihn an den Knien und hebt diese bis in Hüfthöhe an. Vor den Kopf des "Schubkarren" wird ein Ball gelegt. Ihr sollt nun eine durch Keulen markierte Strecke in Slalomform durchfahren. Der Ball muß dabei mit dem Kopf so durch den Slalom befördert werden, daß keine Keule umfällt.

Jeder von Euch hat drei Versuche als Schubkarren.



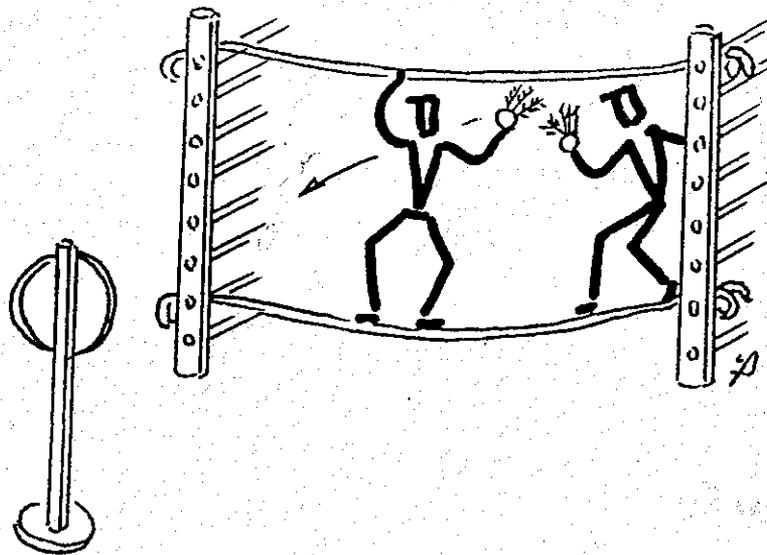
## Wertung

1 Punkt	einmal fehlerfrei
2 Punkte	viermal fehlerfrei
3 Punkte	sechsmal fehlerfrei

## SEILSTANDWURF

Zwei geschwenkte Sprossenwände sind mit zwei Seilen verbunden, eines in Bodenhöhe, eines in Reihhöhe. Ohne Bodenberührung klettert einer von Euch in die Mitte des Seiles. Von dort aus muß er versuchen, eine Indiacca durch einen gegenüber aufgehängten Reifen zu werfen. Der zweite muß seinem Partner jeweils einzeln die Indiacca bringen.

Ihr habt 3 Würfe.



## WERTUNG

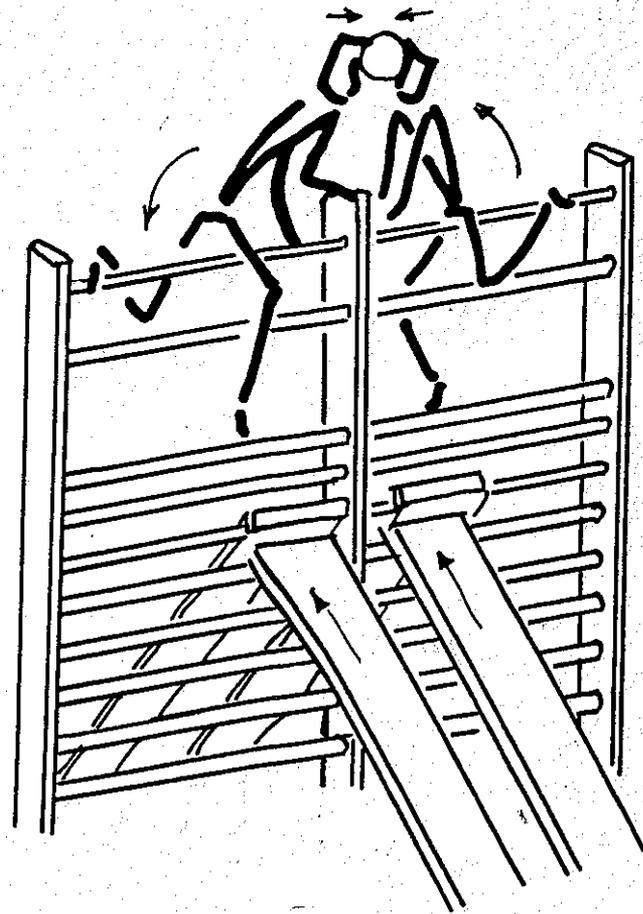
- 1 Punkt - 1 Treffer
- 2 Punkte - 2 Treffer
- 3 Punkte - 3 Treffer

# Siamesische Zwillinge

Eine Sprossenwand wird herausgeklappt. Auf jeder Seite werden je zwei Turnbänke direkt nebeneinander schräg in die Sprossenwand eingehakt. Ihr seid durch einen Gymnastikball an der Stirne zusammengewachsen. Gemeinsam versucht Ihr die Hindernisse (Schrägbank aufwärts, Sprossenwand, Schrägbank abwärts) ohne Ballverlust zu bewältigen.

Der Ball darf nur durch Druck und Gegendruck mit der Stirne gehalten werden.

Ihr habt drei Versuche.



## Wertung

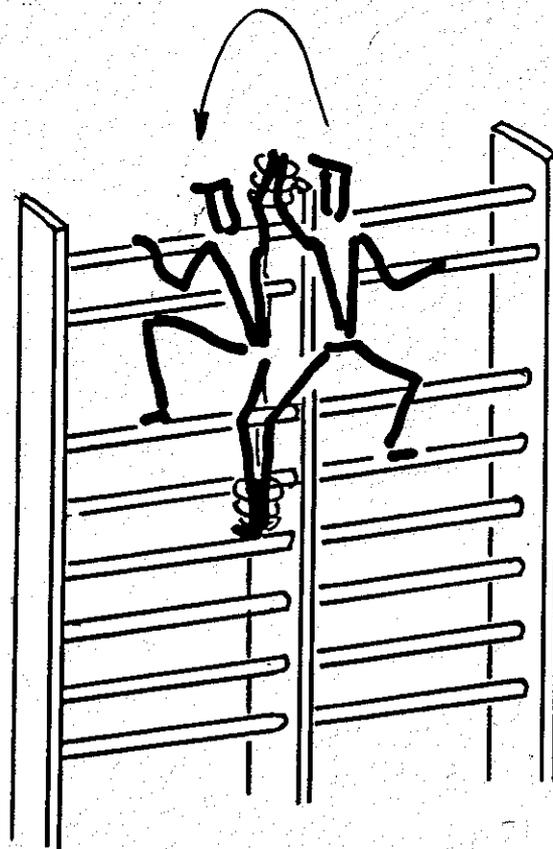
- |          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| 1 Punkt  | dreimaliger Ballverlust pro Durchgang |
| 2 Punkte | einmaliger Ballverlust pro Durchgang  |
| 3 Punkte | kein Ballverlust bei einem Durchgang  |

## Sklavenausbruch

Ihr seid aneinandergefesselt und befindet Euch auf der Flucht. Ein Hindernis (herausgeklappte Sprossenwand) taucht auf und muß trotz der Fesselung überklettert werden.

1. Die inneren Hände sind aneinandergebunden
2. Die inneren Fußknöchel sind aneinandergefesselt
3. Innere Hände und innere Füße sind aneinandergebunden

In jeder Stellung habt Ihr zwei Versuche.



### Wertung

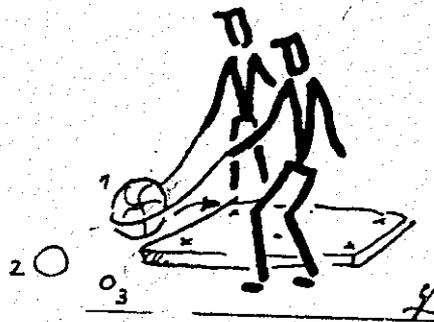
- |          |  |
|----------|--|
| 1 Punkt  | Überkletterung mit Handfesselung         |
| 2 Punkte | Überkletterung mit Fußfesselung          |
| 3 Punkte | Überkletterung mit Hand-und Fußfesselung |

## SPRUNGSEILZIEHBALL

Drei verschiedene Bälle (Medizinball, Gymnastikball, Tennisball) sollen vom Boden auf eine Matte mittels eines Sprungseiles hinaufgezogen werden.

Jeder von Euch hat ein Ende des Sprungseiles in der Hand.

Ihr dürft es mit jedem Ball 5 mal versuchen.



## WERTUNG

- 1 Punkt - Medizinball
- 2 Punkte - Gymnastikball
- 3 Punkte - Tennisball

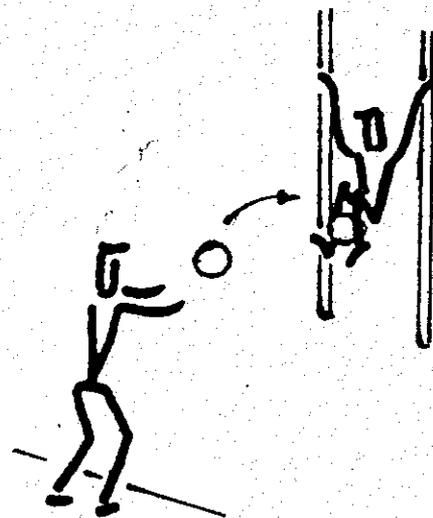
## STANGENBALL

Einer von Euch hängt mit je einer Hand an einer Kletterstange, seine Füße dürfen den Boden nicht berühren.

Der andere steht in einer Entfernung von ca 2,50 Metern und hält einen Gymnastikball in der Hand. Er wirft den Ball so, daß ihn der Hängende mit den Beinen fangen kann.

Der Fänger muß den Ball mindestens 3 Sekunden festhalten.

Ihr dürft es 9 mal versuchen.



## WERTUNG

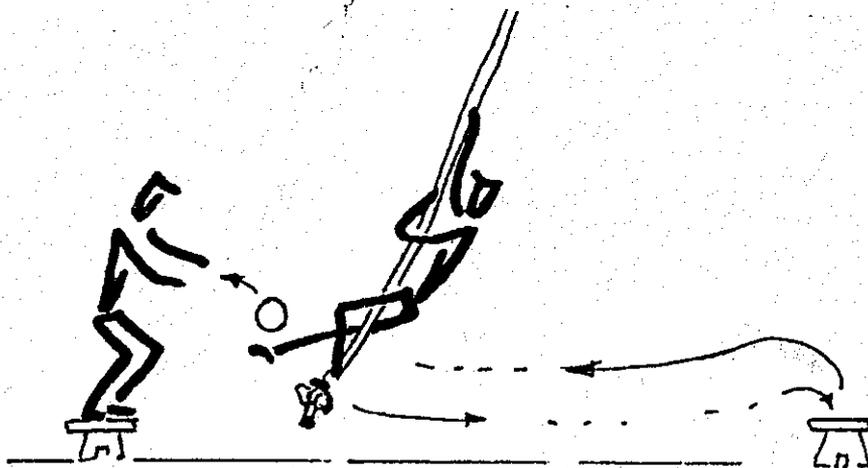
- 1 Punkt - 2 x gültig fangen
- 2 Punkte - 4 x gültig fangen
- 3 Punkte - 6 x gültig fangen

## TAUBALL

Rechts und links von den Klettertauen steht in mindestens 2 Metern Entfernung je eine Turnbank. Einer von Euch nimmt ein Tau und stellt sich auf eine Turnbank. Der andere nimmt einen Hohlball und stellt sich auf die andere Bank.

Während einer hinüberpendelt, ohne mit irgendeinem Körperteil den Boden zu berühren, wirft der andere den Ball derart, daß er mit den Füßen (oder einem anderen Körperteil) so zurückgepielt werden kann, daß ihn der Werfer wieder fangen kann, ohne von der Turnbank steigen zu müssen.

Ihr dürft es 9 mal versuchen.



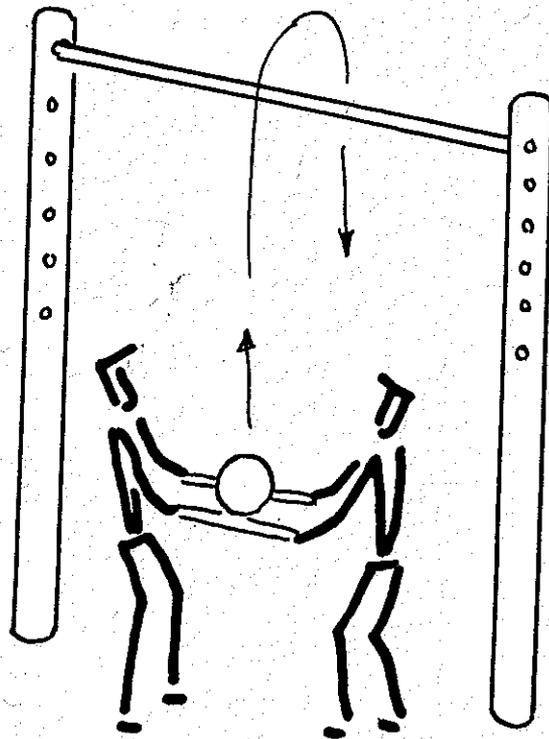
## WERTUNG

- 1 Punkt - 2 x gültig fangen
- 2 Punkte - 4 x gültig fangen
- 3 Punkte - 6 x gültig fangen

# Turnstabballfangen

Ihr steht neben einem Hochreck und haltet zwei Turnstäbe, jeweils an den Stabenden, in beiden Händen. Auf den waagrecht gehaltenen Stäben liegt ein Ball. Ihr sollt nun den Ball mit Hilfe der Turnstäbe über die Reckstange werfen und auf der anderen Seite mit den Stäben wieder auffangen.

Ihr habt zehn Versuche.



## Wertung

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| 1 Punkt  | einmal Auffangen gelingt  |
| 2 Punkte | zweimal Auffangen gelingt |
| 3 Punkte | dreimal Auffangen gelingt |

## ÜBERFUHR

Ihr stellt Euch auf die "Überfuhr" (=Sprungbrett auf Rollvorrichtungen).

Durch Entlangziehen am Zugseil sollt ihr das andere "Flußufer" erreichen. (Bodenmarkierung). Dort findet ihr Handgeräte, die ihr zurücktransportieren sollt.

In den "Fluß" gefallene Geräte sind verloren.

Bei den Überfahrten darf kein Körperteil das "Wasser" (=Boden) berühren, sonst müßt ihr von vorne beginnen.

3 Überfahrten (jeweils Hin- und Rückfahrt) sind erlaubt!



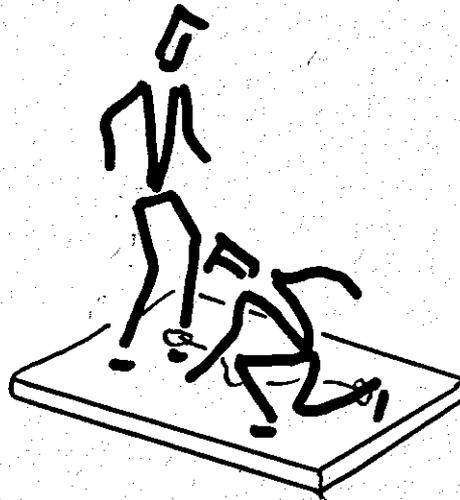
## WERTUNG

- 1 Punkt - 3 Keulen, 3 Turnstäbe
- 2 Punkte - 3 Basketbälle, 3 Gymnastikreifen
- 3 Punkte - 3 Medizinbälle, 6 Tennisbälle

# Verknoten

Jeder von Euch bindet sich das Ende eines Sprungseiles um den Knöchel. Ihr steht beide auf einer Turnmatte. Ohne die Turnmatte zu verlassen, sollt Ihr versuchen durch Herumsteigen, Durchwinden, u.s.w. ... möglichst viele Knoten in das Sprungseil zu machen. Wird die Matte dabei verlassen, dann ist der Knoten ungültig.

Ihr habt eine Minute Zeit.



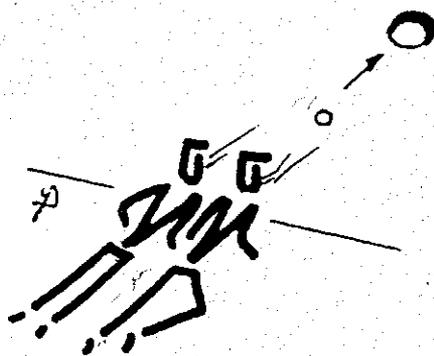
## Wertung

1 Punkt	zwei Knoten
2 Punkte	vier Knoten
3 Punkte	sechs Knoten

## ZIELBLASEN

Ihr liegt beide auf dem Bauch hinter einer markierten Linie und versucht durch gemeinsames, bzw. gleichzeitiges Blasen, einen Tischtennisball in ein Loch (z.B. Recköffnung) hineinzublasen.

Ihr habt 6 Versuche.



## WERTUNG

- 1 Punkt - 1 - 2 Treffer
- 2 Punkte - 3 - 4 Treffer
- 3 Punkte - 5 - 6 Treffer