

Disziplin 1: Bänklipétanque

Beschreibung:

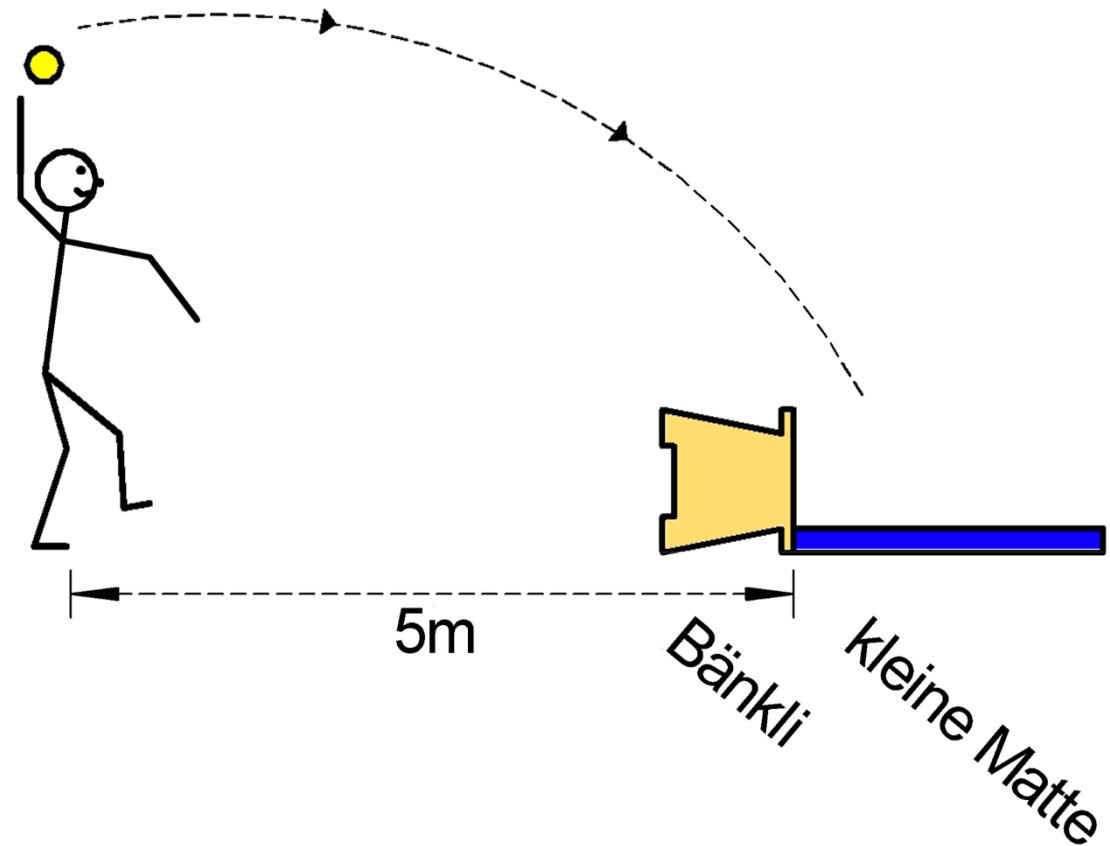
Ballgefühl und Treffsicherheit sind gefragt!

Die Spielerin/der Spieler muss einen Jonglierball so werfen, dass er auf der kleinen Matte unmittelbar hinter einem gekippten Bänkli liegen bleibt. Sie/er hat 5 Versuche.

Punkteverteilung:

5 Treffer	10 Punkte
4 Treffer	9 Punkte
3 Treffer	8 Punkte
2 Treffer	7 Punkte
1 Treffer	6 Punkte
0 Treffer	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 2: 8er-Lauf

Beschreibung:

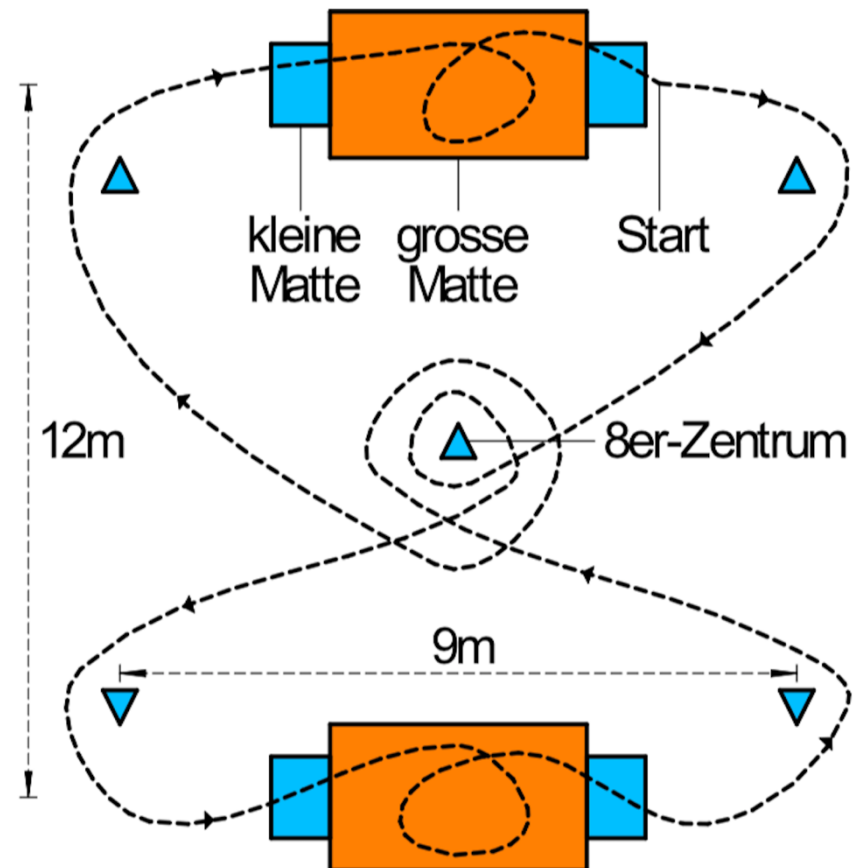
Schnelligkeit und Orientierungsvermögen sind gefragt!

Die Spielerin/der Spieler muss möglichst schnell zwei 8er-Läufer in Folge gemäss Skizze absolvieren. Bei jeder grossen Matte muss sie/er eine Vorwärtsrolle und im 8er-Zentrum eine Runde um die Markierung machen.

Punkteverteilung:

0 – 29.99 Sekunden	10 Punkte
30 – 33.99 Sekunden	9 Punkte
34 – 37.99 Sekunden	8 Punkte
38 – 41.99 Sekunden	7 Punkte
42.00 – 45.99 Sekunden	6 Punkte
46.00 - ... Sekunden	5 Punkte

Skizze:



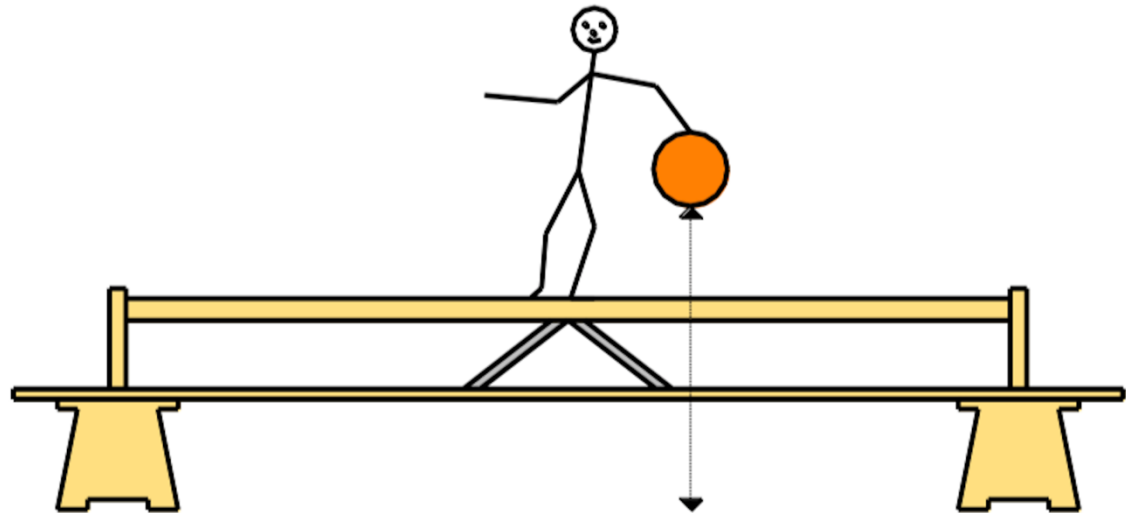
Disziplin 3: Prellkönig

Beschreibung:

Ballgefühl und Gleichgewicht sind gefragt!

Auf einem erhöhten Bänkli balancierend soll ein Basketball während einer Minute möglichst oft auf den Boden geprellt werden.

Skizze:



Punkteverteilung:

80 - ... Bodenber.	10 Punkte
70 – 79 Bodenber.	9 Punkte
60 – 69 Bodenber.	8 Punkte
50 – 59 Bodenber.	7 Punkte
40 – 49 Bodenber.	6 Punkte
... - 39 Bodenber.	5 Punkte

Disziplin 4: Handballweitwurf

Beschreibung:

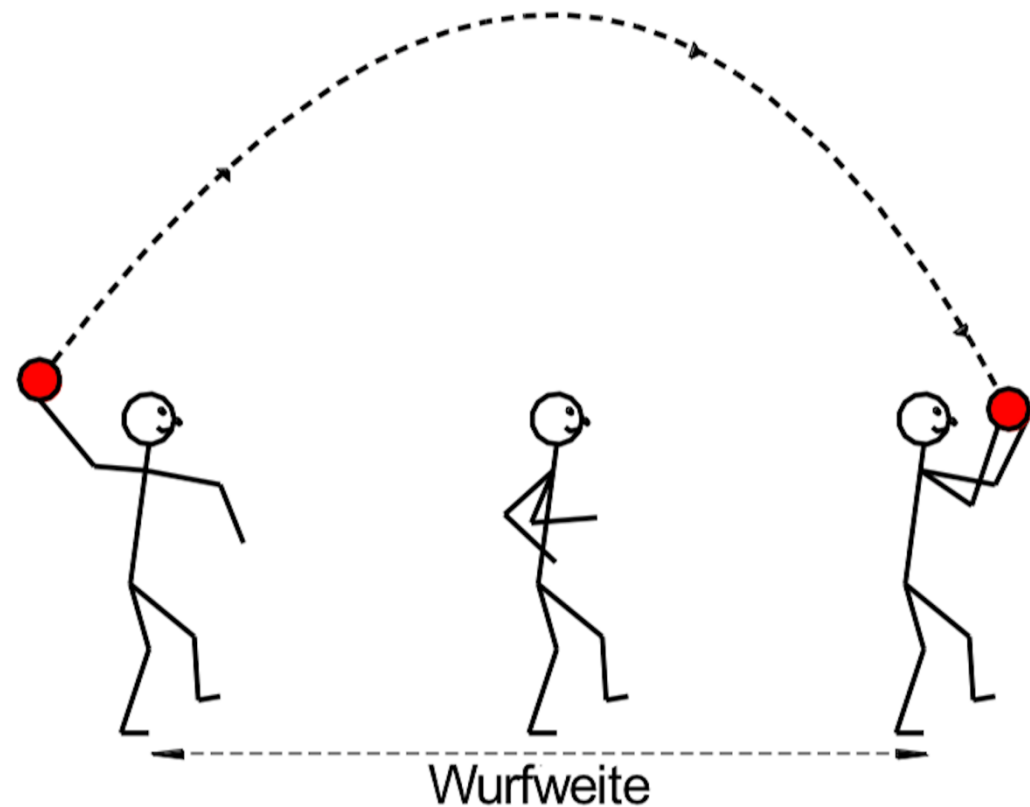
Wurfkraft, Schnelligkeit und Orientierungsvermögen sind gefragt.

Die Spielerin/der Spieler wirft den Handball möglichst weit, muss ihn aber vor dem Aufprall auf dem Boden wieder fangen. Als Wurfweite wird der Abstand zwischen Abwurfstelle und Fangstelle gemessen. Jede Spielerin, jeder Spieler hat 3 Versuche. Der beste Versuch kommt in die Wertung.

Punkteverteilung:

20 - ... Meter	10 Punkte
16.0 – 19.9 Meter	9 Punkte
12.0 – 15.9 Meter	8 Punkte
8.0 – 11.9 Meter	7 Punkte
4.0 – 7.9 Meter	6 Punkte
0 – 3.9 Meter	5 Punkte

Skizze:



Disziplin 5: Angeli-König

Beschreibung:

Wurfkraft und Präzision sind gefragt!

Aus fünf verschiedenen Distanzen (6m, 7.5m, 9m, 10.5m, 12m) muss der Handball in die linke oder die rechte obere Ecke des Handballtors geworfen werden.

Punkteverteilung:

5 Treffer	10 Punkte
4 Treffer	9 Punkte
3 Treffer	8 Punkte
2 Treffer	7 Punkte
1 Treffer	6 Punkte
0 Treffer	5 Punkte

Skizze:

