

Disziplin 1: Handballslalom

Beschreibung:

Schnelligkeit und Ballbehandlung sind gefragt!

Jede Spielerin und jeder Spieler versucht möglichst schnell, zweimal in Folge einen Slalomlauf durch Malstäbe zu absolvieren. Dabei hat er oder sie stets einen Handball prellend mitzuführen.

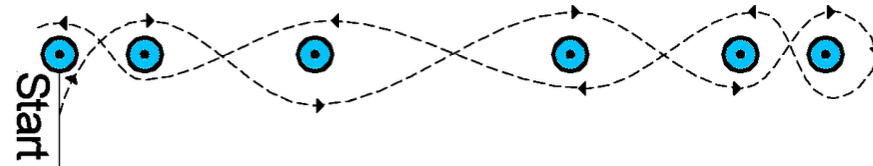
Punkteverteilung:

0.00-15.99 Sekunden	10 Punkte
16.00-17.99 Sekunden	9 Punkte
18.00-19.99 Sekunden	8 Punkte
20.00-21.99 Sekunden	7 Punkte
22.00-23.99 Sekunden	6 Punkte
24.00-... Sekunden	5 Punkte

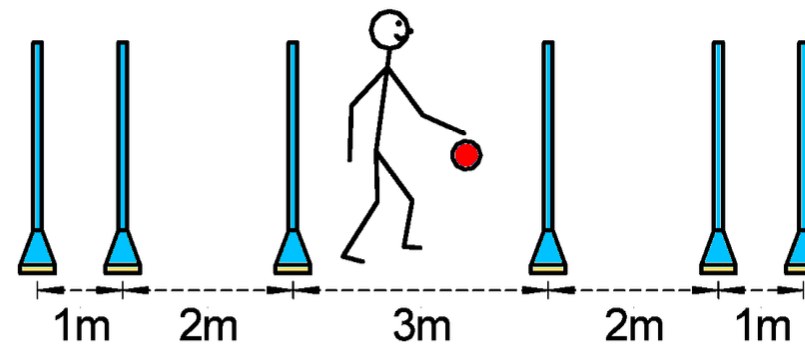
Skizze:

1 Durchgang

von oben:



von der Seite:



Disziplin 2: Schlenzer-Weitwurf

Beschreibung:

Wurfkraft und Wurftechnik sind gefragt!

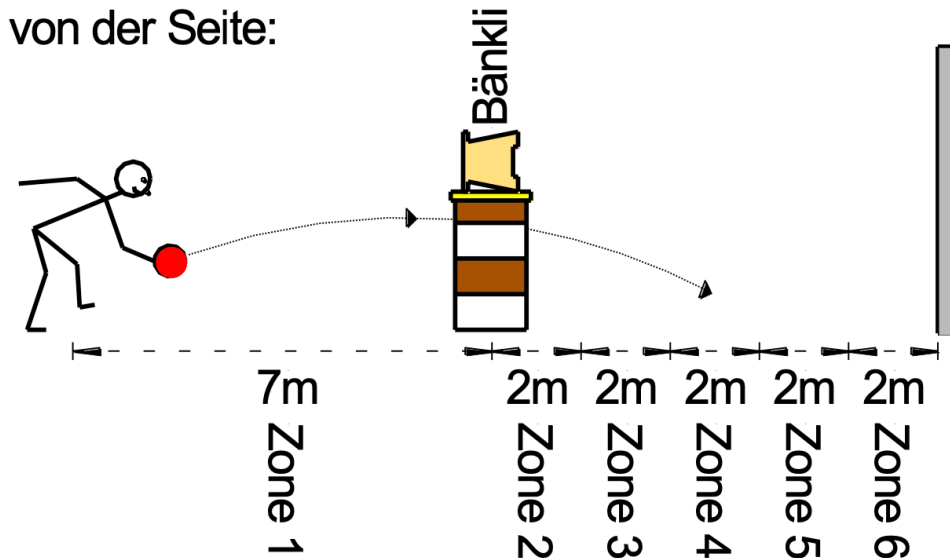
Ein Handball soll mit einem Schlenzer möglichst weit geworfen werden. Der Ball muss das Hindernis unterhalb des erhöhten Bänkli passieren. Jeder Werferin und jedem Werfer stehen drei Versuche zu. Die grösste geworfene Distanz kommt in die Wertung.

Punkteverteilung:

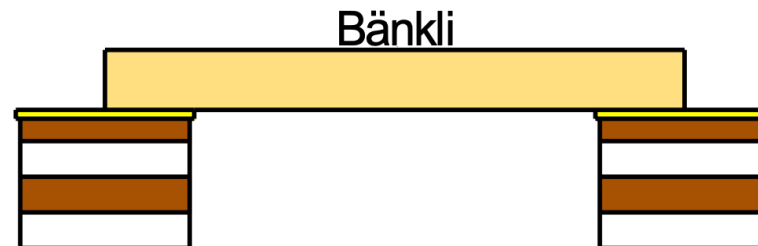
Zone 6	10 Punkte
Zone 5	9 Punkte
Zone 4	8 Punkte
Zone 3	7 Punkte
Zone 2	6 Punkte
Zone 1	5 Punkte

Skizze:

von der Seite:



Hindernis von vorne:



Disziplin 3: Bögler-Zielwurf

Beschreibung:

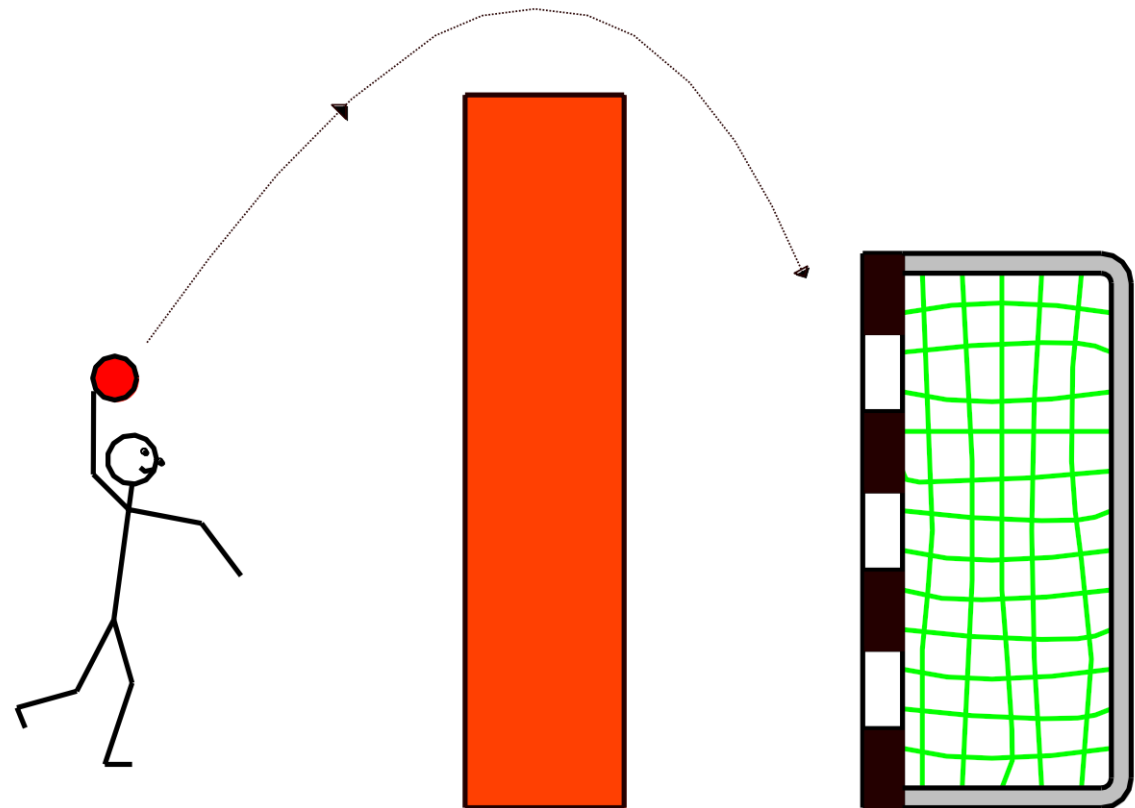
Ballgefühl und Treffsicherheit sind gefragt!

Aus der Flügelposition muss ein Handball über eine dicke Matte ins Tor „gebögelet“ werden. Jede Spielerin und jeder Spieler hat fünf 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 4: Spinnen-Kopfball

Beschreibung:

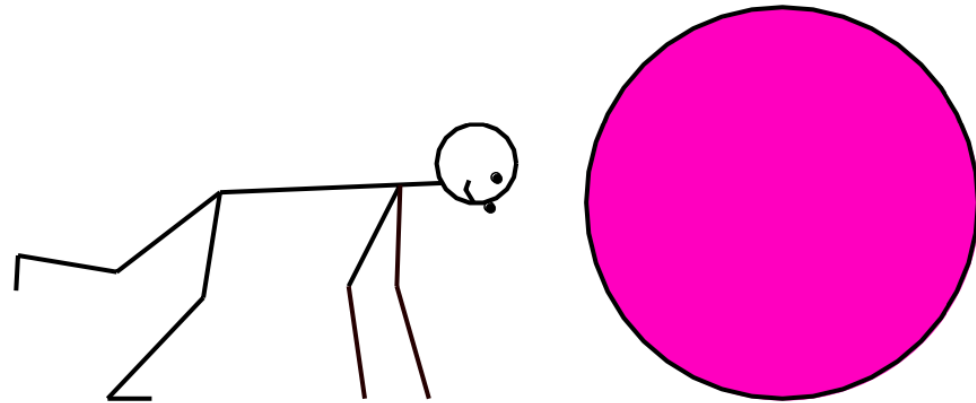
Geschicklichkeit und Körperspannung sind gefragt!

Ein grosser Gymnastikball soll möglichst schnell durch einen einfachen Parcours geführt werden. Die Spielerin oder der Spieler darf den Gymnastikball nur mit dem Kopf berühren und muss sich stets auf „allen Vieren“ fortbewegen.

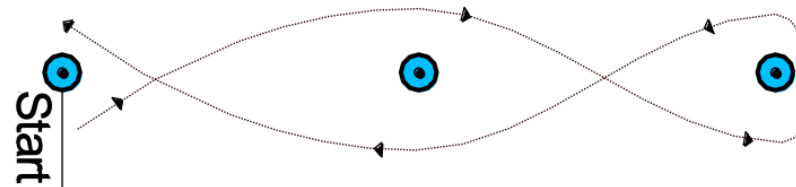
Punkteverteilung:

0.00-29.99 Sekunden	10 Punkte
30.00-34.99 Sekunden	9 Punkte
35.00-39.99 Sekunden	8 Punkte
40.00-44.99 Sekunden	7 Punkte
45.00-49.99 Sekunden	6 Punkte
50.00-... Sekunden	5 Punkte

Skizze:



Parcours:



Disziplin 5: Purzelbaum

Beschreibung:

Orientierungsvermögen und Ausdauer sind gefragt!

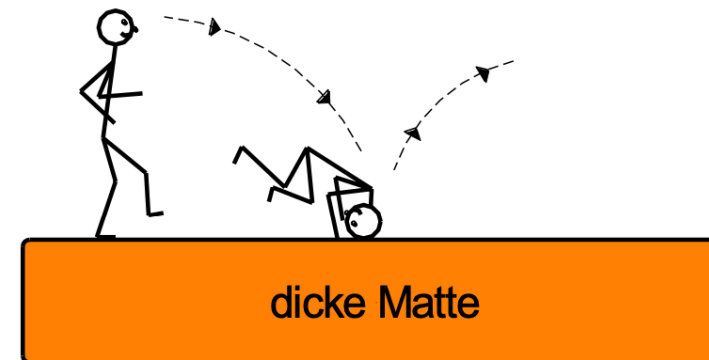
Die Spielerin oder der Spieler führt während einer Minute möglichst viele Vorwärts-Purzelbäume auf einer dicken Matte aus. Die Purzelbäume sind stets abwechselungsweise von „links nach rechts“ und von „rechts nach links“ auszuführen.

Punkteverteilung:

24-... Purzelbäume	10 Punkte
20-24 Purzelbäume	9 Punkte
15-19 Purzelbäume	8 Punkte
10-14 Purzelbäume	7 Punkte
5-9 Purzelbäume	6 Punkte
0-4 Purzelbäume	5 Punkte

Skizze:

"links nach rechts"



"rechts nach links"

