

Reifenspringen (Rhythmisieren)

16 Reifen sind auf dem Hallenboden aneinander liegend verteilt, unregelmässig zwei nebeneinander oder einzeln rechts oder links. Vom Kandidat wird ein rhythmisches Vorwärtsspringen (im Takt des Metronoms) von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf (direkt um 180° wenden in den letzten Reifen) verlangt. Dabei werden gleichzeitig die Arme ausgestreckt:

MATERIAL

16 Reifen

Klebeband zur Markierung der Reifenpositionen

Übung 1 (1x bis zum Wendepunkt und zurück zum Start)

- Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein + linken Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf rechtem Bein + rechten Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken

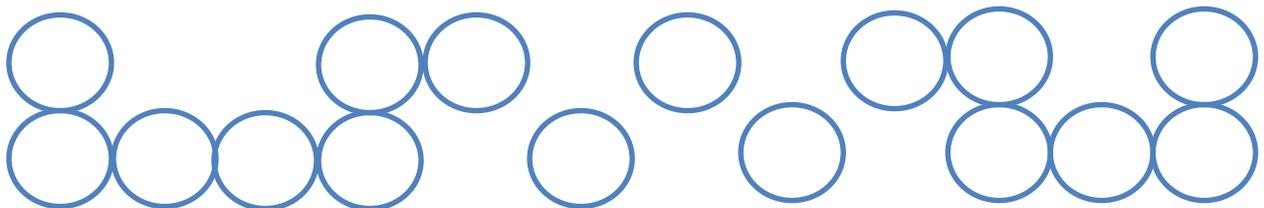
Übung 2 (1x bis zum Wendepunkt und zurück zum Start)

- Reifen links: Hüpfen auf li Bein + re Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf re Bein + li Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme nach oben ausstrecken

Übung 3 (1x bis zum Wendepunkt und zurück zum Start)

- Reifen links: Hüpfen auf re Bein + li Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf li Bein + re Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme nach unten ausstrecken

- Keine Bein-, Arm- und Rhythmusfehler, immer im Takt des Metronoms
- Nicht auf die Reifen stehen
- Nur ein Hupf pro Reif (ausser beim Wendehupf)



Zielwurf (Reaktion / Orientierung)

Der Kandidat wirft aus verschiedenen Startpositionen, mit einem Tennis- und einem kleinen Basketball, auf ein an der Wand gekennzeichnetes Ziel und fängt den Ball wieder. Pro korrekt ausgeführte Aufgabe gibt es Punkte.

Werfen und fangen: Tennisball immer **einhandig**, Basketball immer **beidhändig**!

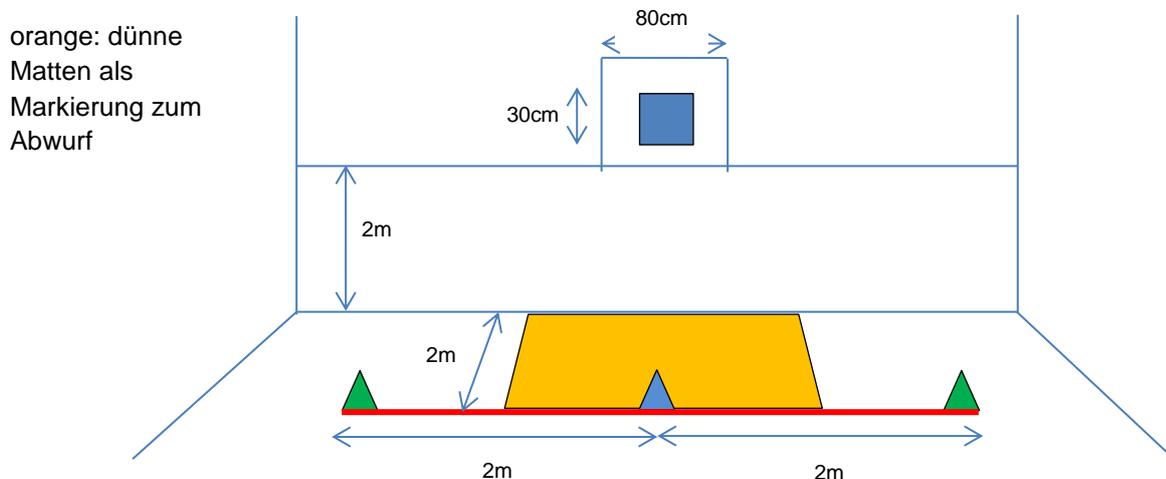
MATERIAL

3 Hüteli
1-2 dünne Matten
Zielfeldbrett inkl. Kabelbinder zum Befestigen
1 kleiner Basketball, 1 Tennisball
Messband

ABLAUF

1. Stehend auf Mittelpunkt, Füße in Richtung Zielfeld
2. 180° Drehung (seitwärts werfen und fangen), Füße 90° zum Zielfeld
3. 360° Drehung (Füße zeigen vor und nach der Drehung zum Zielfeld)
4. mit den Füßen an der Markierung auf dem Rücken auf dem Boden liegend werfen (Schultern am Boden!), stehend fangen
5. Seitlicher Sprint zu Kennzeichnung links, seitlicher Sprint zu Kennzeichnung rechts, seitlicher Sprint zurück zum Mittelpunkt, **sofort** werfen
6. Seitlicher Sprint zu Kennzeichnung links, seitlicher Sprint zu Kennzeichnung rechts, seitlicher Sprint zurück zum Mittelpunkt, 360°-Drehung an Ort, **sofort** werfen

Erster Durchgang mit kleinem Basketball, zweiter Durchgang mit Tennisball



Punkt zählt nur, wenn mind. das grosse Feld getroffen und der Ball korrekt geworfen und gefangen wurde!

Langbank (Differenzieren/Gleichgewicht/Rhythmisieren)

Der Kandidat startet zwischen den Malstäben 2m vor der Langbank, steigt auf die schmale Langbankkante und überquert diese, zudem wird ein Ball resp. zwei Bälle über die Bank transportiert (geprellt, gehalten oder gekreist, siehe unten). Wenn er am Ende der Langbankkante angelangt ist, steigt er ab und läuft durch die beiden Malstäbe 2m nach der Langbank.

MATERIAL

- 1 Langbank
- 4 Malstäbe
- 2 Flatterbälle
- 1 Medizinball
- 1 Tennisball
- 1 Basketball
- Klebeband zum Markieren der Langbank

ABLAUF

Aufgabe 1a und 1b

Der Kandidat hält in einer Hand einen Medizinball (2 kg), in der anderen einen Tennisball (Seite frei wählbar)

- a) beide Arme seitlich komplett ausgestreckt (90°-Winkel zum Körper), vom Start über die Langbank bis über die Ziellinie gehen
- b) beide Arme seitlich komplett ausgestreckt (90°-Winkel zum Körper), rückwärts über die Langbank zurück zum Start gehen

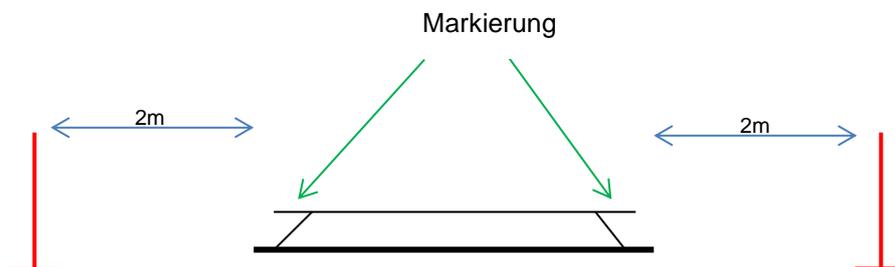
Aufgabe 2a und 2b

- Flatterbälle (1 pro Hand) am unteren Ende halten und drehen, so dass der Ball einen Kreis beschreibt
- a) Start – Ziel unter kontinuierlichem Kreisen beider Flatterbälle vorwärts gehen
- b) Ziel – Start unter kontinuierlichem Kreisen beider Flatterbälle rückwärtsgehen

Aufgaben 3-6

- Ununterbrochenes, einhändiges Prellen des Balles vom Start über die Langbank bis ins Ziel
- Abschluss der Übung durch Halten des Balles *nach* den Ziel-Malstäben

- 3) Tennisball (li Hand)
- 4) Basketball (re Hand)
- 5) Tennisball (re Hand)
- 6) Basketball (li Hand)



- Der Ball/die Bälle müssen ununterbrochen mit einer Hand geprellt werden (ausser Aufgabe 1+2)
- Die ganze Übung muss flüssig (ohne Stehenbleiben) absolviert werden.
- Die Langbankkante muss bei jedem Durchgang komplett überquert werden. Die Langbank muss vor und nach der Markierung mit einem Fuss betreten werden (nicht von der Bank **abspringen** sondern kontrolliert von der Bank **absteigen!**)

Kletterparcours (Gleichgewicht/Rhythmisieren/Orientieren)

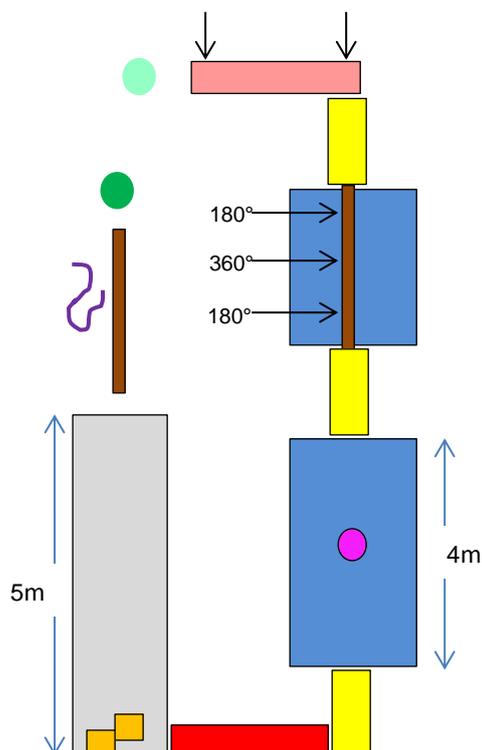
Der Kandidat muss den Kletterparcours Element für Element absolvieren. Der Übungsleiter instruiert jedes Element unmittelbar vor der Ausführung, d.h. er läuft mit dem Kandidaten mit. Es geht nicht darum, möglichst schnell zu sein, der Parcours muss aber flüssig durchstiegen werden, keine langen Warte- und Überlegezeiten.

MATERIAL

- 2 Barren
- 2 Langbänke
- 3 Schwedenkästen
- 1 Pedalo
- 1 Springseil (mehrere Längen)
- 1 Tau
- Diverse dicke und dünne Matten als Sicherung

ABLAUF

1. Barrenstütze: Der Kandidat läuft in der Barrenstütze mit den Händen vom Anfang (Markierung) bis zum Ende des Barrens (Markierung), ohne Bodenberührung mit den Füßen. Von dort direkt auf angrenzenden Schwedenkasten stehen.
2. In den Schwedenkasten eingehängt ist eine Langbank (schmale Seite oben). Auf die Bank steigen (vorwärts), Drehung um 180° und rückwärts bis zur Mitte der Bank gehen. Dort dreht er sich um 360° und läuft rückwärts weiter bis zum Ende der Bank. Am Ende der Bank dreht er sich wieder um 180° und steigt vorwärts auf den nächsten Schwedenkasten.
3. Der Kandidat schwingt sich an einem Tau vom Schwedenkasten zum nächsten Schwedenkasten (4m entfernt), ohne den Boden zu berühren. Das Tau wird ihm vom Übungsleiter gereicht.
4. Vom Schwedenkasten aus klettert er auf den Stufenbarren und dort einmal über den hohen Holmen sowie einmal unter dem tiefen Holmen hindurch eine 8. Seitlicher Abstieg auf das dort stehende Pedalo ohne Bodenberührung.
5. Er fährt mit dem Pedalo flüssig eine Strecke von 5m, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Kontrollierter Halt mit dem Pedalo, Abstieg auf Boden.
6. Seil aufheben, Aufstieg auf Langbank (schmale Seite oben), Springseilhüpfen auf Langbank, 4 Sprünge beidbeinig (Füsse hintereinander). Abstieg auf Boden, Übungsende.



Legende:

- hellgrün: Start (Malstab)
- dunkelgrün: Ziel (Malstab)
- rosa: Barren (Holmen gleiche Höhe)
- gelb: Schwedenkasten
- braun: Langbank (schmale Seite oben)
- schwarz: Markierungen auf Langbank
- pink: Tau
- blau: Matten (dick oder dünn je nach Verfügbarkeit)
- rot: Stufenbarren
- orange: Pedalo
- grau: 5m-Strecke für Pedalo (abkleben)
- violett: Seil zum Seilspringen

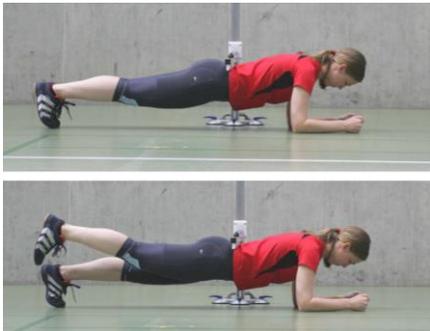
Globaler Rumpfkrafttest (Kraft)

Der Kandidat befindet sich unter dem Positionsständer, in Bauchlage. Aus dieser Position geht er unter Anweisung des Übungsleiters in den Unterarmstütz. Die Höhe des Positionsständers wird so angepasst, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Die Hände dürfen sich während dem ganzen Test nicht berühren und sind parallel in Schulterbreite nebeneinander. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesässes). Der Kandidat kann zurück in die Bauchlage. Die Zeitmessung wird vom Übungsleiter auf Null gestellt. Sobald der Kandidat bereit ist, geht er wieder in den Unterarmstütz, Oberarm vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße aneinander. Die Füße werden im Einsekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 5 cm abgehoben. Der Messständer misst die Kontaktzeit mit der Person. Dazu muss der Kandidat sein Kreuz leicht gegen den Kontaktbalken drücken. Sobald die Person in die Bauchlage zurückgeht, die Knie abstellt oder den Kopf auf die Arme stützt wird die Messung abgebrochen. Es ist nicht erlaubt, nach einer solchen Pause weiterzumachen. Nach dem Abbruch bleibt die Person unter dem Messständer liegen, bis der Übungsleiter die Zeit und die Startnummer notiert hat. Achtung: Übungsleiter **feuert nicht an!**

MATERIAL

2 Testständer Armee

2 Gymnastikmatten

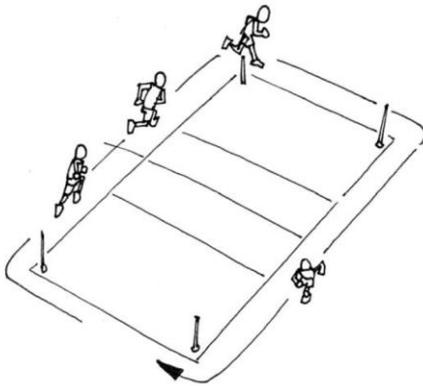


6-Minuten-Lauf (Ausdauer)

Lauf um das Volleyballfeld (=54m pro Runde)

Malstäbe in allen Ecken sowie Mitte der Längsseiten, 50cm nach innen versetzt, markieren die Laufstrecke. Gestartet wird in 2 Ecken (gegenüberliegend). Die ersten 2 Runden läuft der Testleiter mit, damit die Kandidaten ein Gefühl für das Tempo entwickeln. Jede Minute wird angesagt, die letzten 10 Sekunden heruntergezählt. Bei "0" müssen die Kandidaten sich dort auf den Boden setzen, wo sie zum Schluss waren, bis ihre Rundenzahl notiert ist.

Angebrochene Runden werden auf die nächste halbe Runde aufgerundet.



MATERIAL

6 Malstäbe

2-3 Stoppuhren