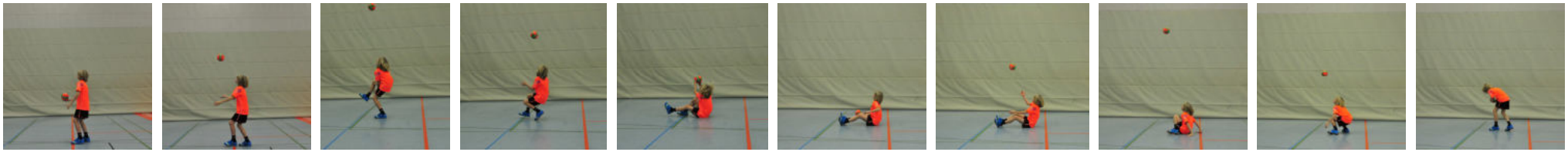
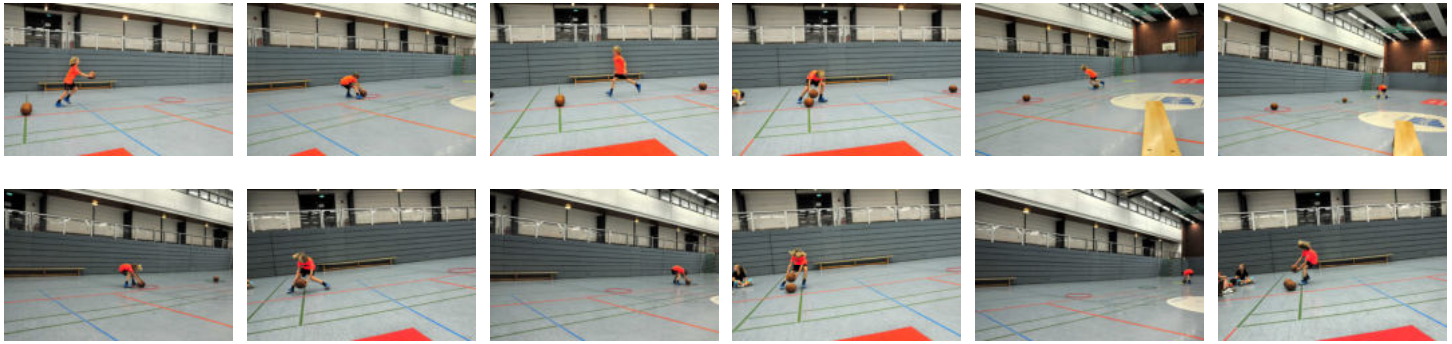
11. Den Handball im Stand anwerfen, 1x unter dem rechten gebeugten Bein die Hände zusammenklatschen und den Ball im Sitz auffangen. Jetzt erfolgt der Anwurf aus dem Sitz, nach dem Aufrichten erfolgt das Klatschen unter dem linken Bein her mit anschließendem Auffangen des Balles im Stand usw.

Dauer 30 Sekunden. Wertung = je gelungener Zyklus 4 Punkte

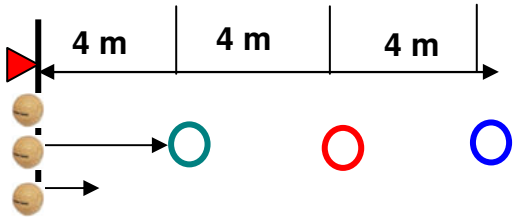


Name des Spielers	Anzahl der Zyklen	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24

12. Von einer 4 m zum ersten Reifen 4 m entfernt markierten Startlinie aus, werden im Abstand von je 4 Metern 3 Reifen oder andere Markierungen ausgelegt. Die Übenden transportieren nun 3 Medizinbälle nacheinander in die 3 Reifen und holen sie nacheinander zurück.



Wertung = benötigte Zeit



Name des Spielers	Benötigte Zeit	Punktzahl/Zeit					
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32
		4/42	8/40	12/38	16/36	20/34	24/32

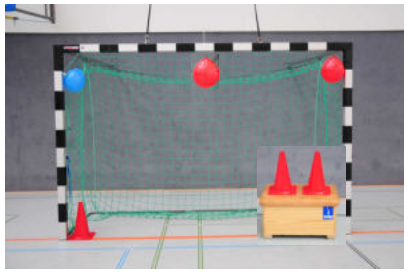
13. Die Spieler absolvieren auf einem Weichboden eine Mattenlänge Bärengang, eine Bahn Einbeinhüpfen und eine Bahn mit einem zwischen den Füßen eingeklemmten Ballon. Bei den beiden ersten Bewegungsarten müssen sie einen Ballon mit den Händen im Spiel halten (Nach jedem Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten).

Wertung = benötigte Zeit

Name des Spielers	Benötigte Zeit	Punktzahl/Zeit					
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15
		4/25	8/23	12/21	16/19	20/17	24/15

14. In den oberen Torecken und mittig der Torlatte werden Luftballons fixiert. Diese sollen aus 4 Metern Entfernung mit der Wurfhand getroffen werden. In einer unteren Torecke steht eine Pylone und in der anderen stehen zwei Pylone auf einem kleinen Kasten. Diese Ziele sollen aus 3 Metern mit der ungeübten Hand umgeworfen werden.

Wertung = je Treffer 4 Punkte



Name des Spielers	Trefferzahl	Punktzahl					
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24
		4	8	12	16	20	24