

Disziplin 1: Twist & Shot

Beschreibung:

Der Spieler stellt sich beim Maßstab auf, dreht sich 5-mal schnell um die eigene Achse, läuft danach sofort zur Wurfmarke und versucht mit Softhandball Dosen auf Schwedenkasten abzuwerfen.

Jeder hat 5 Versuche und muss möglichst alle Dosen treffen.

Distanz U11 – U13: 3m

Distanz U15 – U19: 4m

Skala:	ALLE
10 Punkte	10 Dosen
9 Punkte	8-9 Dosen
8 Punkte	6-7 Dosen
7 Punkte	4-5 Dosen
6 Punkte	2-3 Dosen
5 Punkte	0-1 Dose

Skizze:



Disziplin 2: Burpee-Sprint

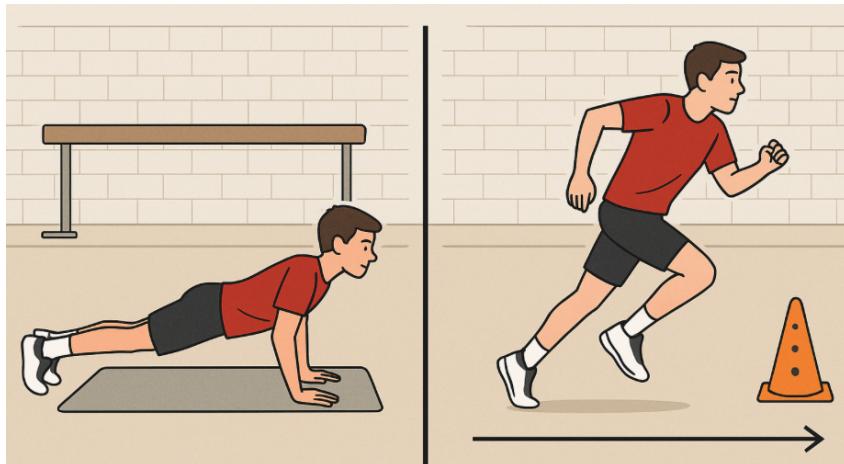
Beschreibung:

Spieler startet an der Grundlinie. Macht einen Burpee (Brust auf Boden → Aufstehen → Stretchesprung). Sprintet zur 10-Meter-Linie und zurück. Wiederholt sofort den nächsten Burpee.

Ziel: So viele komplette Runden wie möglich in 60 Sekunden. Eine Runde = 1 Burpee + 1 Hin- und Rück-Sprint.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	6	7
9 Punkte	5	6
8 Punkte	4	5
7 Punkte	3	4
6 Punkte	3	3
5 Punkte	1	≤ 2

Skizze:



Disziplin 3: Teppich-Ziehen

Beschreibung:

Spieler sitzt auf Teppich und Füsse sind auf zweitem Teppich. Startsignal → Spieler zieht sich nur mit den Armen am Seil bis zur Ziellinie. Füße und Gesäß bleiben immer auf dem Teppich. Es gibt 2 Versuche, der bessere zählt.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	< 22 Sek	< 18 Sek
9 Punkte	23 – 25 Sek	19 – 21 Sek
8 Punkte	26 – 28 Sek	22 – 24 Sek
7 Punkte	29 – 31 Sek	25 – 27 Sek
6 Punkte	32 – 34 Sek	28 – 30 Sek
5 Punkte	> 35 Sek	> 31 Sek

Skizze:



Disziplin 4: Prell-Dreieckschieben

Beschreibung:

Spieler startet beim Hütchen A und prellt den Ball. Er schiebt A→B→C→A→B→C. Der Ball muss ständig geprellt werden. Geht der Ball verloren, muss er an der Stelle wieder aufgenommen und weitergeprellt werden. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Spieler das dritte Mal bei C ankommt.

Ziel: 3 Runden so schnell wie möglich. Es gibt 3 Versuche, der Beste zählt.

Skala:	U13 und U11	U15 und älter
10 Punkte	≤ 14 Sek.	≤ 12 Sek.
9 Punkte	15 – 17 Sek.	13 – 15 Sek.
8 Punkte	18 – 20 Sek.	16 – 18 Sek.
7 Punkte	21 – 23 Sek.	19 – 21 Sek.
6 Punkte	24 – 26 Sek.	22 – 24 Sek.
5 Punkte	≥ 27 Sek.	≥ 25 Sek.

Skizze:



Disziplin 5: Seated Torso Twist

Beschreibung:

Der Spieler setzt sich in eine 45°-Rückenlage (leicht zurückgelehnt, Füsse in der Luft). Er hält den (Medizin-)Ball mit beiden Händen vor dem Oberkörper. Der Ball wird abwechselnd links und rechts neben den Körper geführt und kurz den Boden berührt. Der Oberkörper bleibt stabil – nur der Ball bewegt sich.

Ziel: So viele Ballkontakte wie möglich in 45 Sekunden.

Handball: U11 – U13

Medizinball 2kg: U15

Medizinball 5kg: U17 und U19

Skizze:



Skala:	Alle Teams
10 Punkte	≥65
9 Punkte	58 – 64
8 Punkte	51 – 57
7 Punkte	44 – 50
6 Punkte	37 – 43
5 Punkte	≤36