



ANLEITUNG DER DISZIPLINEN

Anleitung Blitz-Kurier

| | |
|---------------------|--|
| Platzbedarf: | 5 Meter, gerade Strecke |
| Material: | 40 Bälle Ggf. zwei Kisten oder Körbe Stoppuhr |
| Aufbau: | Der Start und Ziel-Punkt der Strecke werden kenntlich gemacht, z.B. durch zwei Kisten oder Körbe. Alle Bälle werden am Start-Punkt abgelegt. |
| Zeit: | 2 Minuten für alle Personen des Teams |
| Ablauf: | <p>Das Team stellt sich am Start-Punkt hintereinander auf. Die Zeit wird gestartet, sobald das erste Teammitglied losläuft. Das erste Teammitglied nimmt sich <u>einen</u> Ball, läuft zum Ziel-Punkt, legt den Ball ab (z.B. in den Korb) und läuft zurück.</p> <p>Das nächste Teammitglied wird am Start-Punkt abgeklatscht, nimmt sich einen Ball und läuft wieder los. Nach Ablauf der Zeit werden die Bälle am Ziel-Punkt gezählt.</p> <p>Wichtig: Die Bälle dürfen nicht geworfen werden!</p> |
| Ergebnisse: | Die Anzahl der Bälle, die sich nach Ablauf der Zeit am Ziel-Punkt befinden, wird im Login-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet. |



Anleitung Känguru-Hüpf

| | |
|---------------------|--|
| Platzbedarf: | ca. 2 m ² |
| Material: | 1 Seil, ca. 1 m lang Taschenrechner |
| Aufbau: | Das Seil wird gerade auf den Boden gelegt. |
| Zeit: | 1 Minute pro Teammitglied |
| Ablauf: | Jedes Teammitglied hat eine Minute Zeit, um mit geschlossenen Beinen nach vorne und hinten über das Seil vor und zurück zu hüpfen. Nach der Minute ist das nächste Teammitglied an der Reihe. Gezählt wird dabei die Anzahl der einzelnen Sprünge. |
| Ergebnisse: | Die Punkte jedes einzelnen Teammitgliedes werden, entsprechend der Anzahl der Sprünge und des Alters, im Login-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet. |



Anleitung Flugschuh

| | |
|---------------------|--|
| Platzbedarf: | Eine gerade Strecke, ca. 40 m lang |
| Material: | Maßband Taschenrechner |
| Aufbau: | Der Anfang der Strecke wird als Ausgangspunkt kenntlich gemacht. Von diesem Punkt aus wird die geworfene Strecke gemessen. |
| Ablauf: | Jedes Teammitglied zieht sich einen Schuh aus und wirft diesen so weit wie möglich. Die Weite des Wurfes wird gemessen und das nächste Teammitglied darf den eigenen Schuh werfen. |
| Ergebnisse: | Die Punkte werden entsprechend der Weite des Wurfes und des Alters der Person im Login-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet. |



Anleitung Ball-O-Meter

| | |
|---------------------|--|
| Platzbedarf: | Gerade Strecke, 5 m lang |
| Material: | 3 Hindernisse (zum Slalom laufen) 1 Ball Stoppuhr |
| Aufbau: | Die Hindernisse werden auf einer geraden Strecke im Abstand von ca. 1,60 m platziert. Der Ball wird an den Start-Punkt gebracht. Der Ziel-Punkt soll das letzte Hindernis darstellen, welches 5 m Abstand zum Start-Punkt hat. |
| Zeit: | 2 Minuten für alle Personen des Teams |
| Ablauf: | Alle Personen des Teams stellen sich hintereinander an den Start-Punkt auf. Ein Teammitglied startet und balanciert den Ball auf seiner ausgestreckten Hand durch den Parcours im Slalom hin und im Slalom wieder zurück. Jüngere (bis 10 Jahre) balancieren den Ball auf der Handinnenfläche, Teammitglied über 10 Jahre und Erwachsene auf dem Handrücken. Der Ball wird an den nächsten übergeben und dieser durchläuft wiederum den Parcours. Ziel ist es als Team so viele Runden wie möglich zu schaffen. Bitte zählt dabei, wie oft euch der Ball runtergefallen ist. So geht es weiter, bis die 2 Minuten abgelaufen sind. |
| Ergebnisse: | Nach Ablauf der Zeit werden die Punkte im Login-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet. |