



# koordinativ-motorische Wettkampfübungen

Videos zu den Übungen sind zu finden unter:  
[ONLINE VIDEOS](#)

## Inhaltsverzeichnis

1. .... Reifenbahn
2. .... Hindernislauf
3. .... Seilspringen
4. .... Sitzfangen
5. .... Hinter-Rücken-Fangen
6. .... Kick-Fangen
7. .... Zielwerfen
8. .... Doppelprellen
9. .... Ball mit Ball hochhalten
10. .... Wand-Doppelball-Prellen
11. .... Reifenprellen
12. .... Wand-Wechsel-Prellen

Der Verständlichkeit wegen ist im Folgenden statt der männlichen und weiblichen Form zusammen immer von „dem Spieler“ die Rede, womit selbstverständlich auch Spielerinnen gemeint sind.



## koordinativ-motorische Wettkampfübungen ÜBUNGSBLÖCKE

In den Veranstaltungen der VR-Talentiade können sich die Veranstalter gerne einen der vier folgenden Übungsblöcke auswählen. Die passenden Wertungskarten sind dem Wertungskatalog beigelegt:

### Auswahl 1

	Übungs-Nr.	Name
Koordination 1	1	Hindernislauf
	2	Reifenbahn
Koordination 2	3	Sitzfangen
	4	Ball mit Ball hochhalten

### Auswahl 2

	Übungs-Nr.	Name
Koordination 1	1	Hindernislauf
	2	Zielwerfen
Koordination 2	3	Reifenprellen
	4	Kick-Fangen

### Auswahl 3

	Übungs-Nr.	Name
Koordination 1	1	Seilspringen
	2	Doppelprellen
Koordination 2	3	Sitzfangen
	4	Wand-Wechsel-Prellen

### Auswahl 4

	Übungs-Nr.	Name
Koordination 1	1	Reifenbahn
	2	Zielwerfen
Koordination 2	3	Hinter-Rücken-Fangen
	4	Reifenprellen

## 1. Reifenbahn

Die Kinder sollen möglichst schnell eine Reifenbahn bewältigen.  
Der Startpunkt befindet sich 5m vor dem ersten Reifen und der Zielpunkt 5m nach dem letzten Reifen.  
Es werden dabei 10 Gymnastikreifen benötigt, die wie in dem Video zu sehen angeordnet werden.

In die einzelnen Reifen muss immer beidbeinig gesprungen werden, während die doppelten Reifen wie folgt zu bewältigen sind:

1. Doppelreifen: links -> rechts
2. Doppelreifen: rechts -> links
3. Doppelreifen gleichzeitig mit linkem Fuß in den linken  
und mit rechtem Fuß in den rechten Reifen

Unterläuft einem Kind ein Fehler, muss es bei ersten Reifen wieder beginnen (nicht zurück bis zum Start).

**Wertung:** Zeit des Durchlaufs  
Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige



Video zur Übung:  
<http://www.youtube.com/watch?v=mSWWhyS6dKQE>

## 2. Hindernislauf

Der Spieler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen.

Von der Startlinie läuft er links um die Fahnenstange und biegt hinter der Stange nach rechts ab, kriecht durch das Kastenteil, springt dann über das Kastenteil und läuft wieder zur Fahnenstange, biegt hinter der Fahnenstange wieder nach rechts ab, wo er von unten durch das auf 2 kleinen Kästen liegende Kastenteil nach oben raussteigen muss, läuft wieder zur Fahnenstange hinter der er nach rechts abbiegt und kriecht durch das dritte Kastenteil. Nachdem er das dritte Kastenteil übersprungen hat, läuft er um die Fahnenstange herum zur Ziellinie zurück. Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen.

Maße des Parcours: 5 mal 5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kastenteil bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kasten-teilen.

**Wertung:** Zeit des Durchlaufs

Bitte benutzen Sie eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige



Video zur Übung:

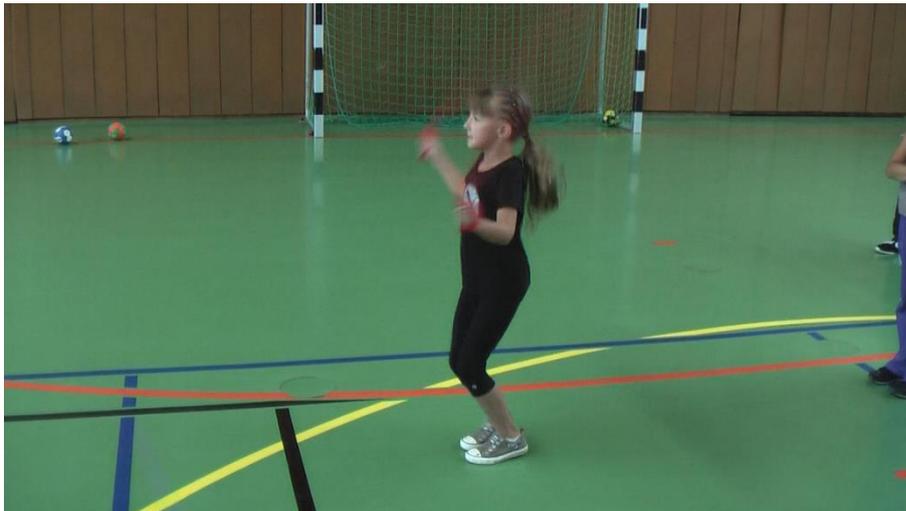
<http://www.youtube.com/watch?v=ZhmcLPSTcPg>

### 3. Seilspringen

Ziel dieser Übung ist es in der vorgegebenen Zeit beim Seilspringen möglichst viele Durchschwünge zu erzielen.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** Anzahl der Durchschwünge



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=8chjTCbu-Ss>

#### 4. Sitzfangen

Ball hochwerfen - absitzen - Ball fangen - wieder aufstehen - ...

Es muss hierbei auf die korrekte Ausführung geachtet werden!  
Beim Absitzen muss das Gesäß den Boden berühren. Eine Art „kniendes Sitzen“, bei welchem das Gesäß zwar den Boden berührt, aber die Kinder gleichzeitig knien ist NICHT erlaubt.

Beim Aufstehen muss der Kniewinkel größer als 90° sein.

Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro gefangenem Ball



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=4r4tkiA1n54>

## 5. Hinter-Rücken-Fangen

Ball hochwerfen und hinter dem Körper fangen.

Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro gefangenem Ball



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=E0W3R8eEAIM>

## 6. Kick-Fangen

Der Ball muss mit dem Fuß aus einem Abstand von 3 Metern aus der Hand gegen die Wand gespielt werden und danach wieder gefangen werden, bevor er den Boden berührt.

Der Spieler holt verloren gegangene Bälle selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro korrekt gefangenem Ball



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=UeX0XWESP30>

## 7. Zielwerfen

Zielwerfen in einen an der Wand befestigten Gymnastikreifen aus ca. 3m Entfernung.

Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro Treffer in den Reifen (Ringkontakt zählt als Treffer)



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=KDwE8qajfTs>

## 8. Doppelprellen

Zwei Bälle gleichzeitig prellen. Die Spieler können die Übung nach Belieben mit gestreckten oder angewinkelten Beinen durchführen.

Der Spieler holt einen oder beide verloren gegangene/n Ball/Bälle selbst.

Bitte darauf achten, dass korrekt aufgepumpte Handbälle verwendet werden.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro gleichzeitig geprellten Bällen



Video zur Übung:

[http://www.youtube.com/watch?v=G\\_iDHAn6HT0](http://www.youtube.com/watch?v=G_iDHAn6HT0)

## 9. Ball mit Ball hochhalten

Einen Ball in beiden Händen halten und damit einen zweiten Ball in die Luft spielen.

Der Spieler holt einen verloren gegangenen Ball selbst.

Die Stationsleiter sollten den Kindern zeigen, wie die Übungen begonnen werden kann.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro hochgespieltem Ball



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=zUypl1IUUSk>

## 10. Wand-Doppelball-Prellen

Der Spieler hält in jeder Hand einen Ball. Einen Ball wirft er hoch gegen die Wand und „prellt“ diesen dann mit dem 2. Ball, der fest in den Händen gehalten wird, gegen die Wand. Der Abstand zur Wand ist vom Spieler frei wählbar.

Der Spieler holt verloren gegangene Bälle selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro mit dem Ball gegen die Wand „geprellten“ Pass



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=yHNvIR-dVgU>

## 11. Reifenprellen

Der Spieler prellt einen Handball mit seiner schwachen Hand nacheinander in die in einer Linie am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Reifen 1 Ballkontakt). In der Spitze wechselt er die Seite und prellt mit seiner starken Hand rückwärtslaufend nacheinander in die am Boden liegenden Gymnastikreifen (pro Reifen 1 Ballkontakt). Wieder am Ausgangspunkt angekommen geht es ohne Pause von vorne los bis die Zeit abgelaufen ist.

Fußball  
Golf  
**Handball**  
Leichtathletik  
Ski  
Tennis  
Turnen

Der Aufbau besteht aus 8 in einer Linie bündig liegenden Reifen.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro korrektem Ballkontakt in einem Reifen



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=1XyHkk9FaL0>

## 12. Wand-Wechsel-Prellen

Vor einer festen Wand ist eine Linie im Abstand von 1m auf den Boden geklebt. Der Spieler steht hinter dieser Linie und hat in jeder Hand einen Ball, den er abwechselnd gegen die Wand werfen und wieder fangen muss.

Der Spieler holt verloren gegangene Bälle selbst.

**Dauer:** 20 Sekunden

**Wertung:** 1 Zähler pro korrekt gefangenem Pass



Video zur Übung:

<http://www.youtube.com/watch?v=W7SrGuwrcrM>