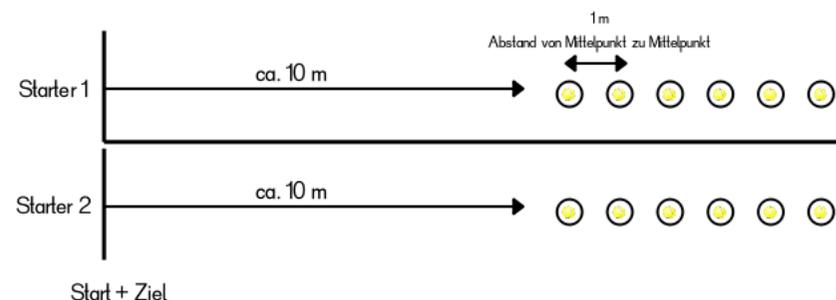


Station 1: Risikosprint

Die Schüler versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Gegenstand (Tennisball, Schwamm...) aus einer selbstgewählten Zone (1-6) zu holen und zurück über die Start-/Ziellinie zu bringen.

Zeit: 8 Sekunden



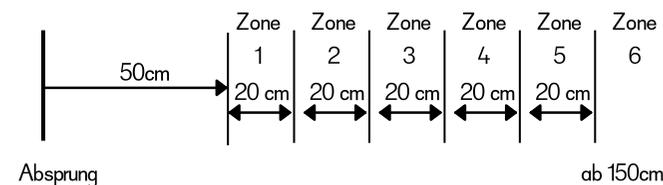
Aufbau:	6 Zonen durch flache Ablagen (z.B. Frisbeescheiben, Tennisringe, Plastikteller) markieren, in jeder Ablage liegt ein Gegenstand (z.B. Tennisball, Schwamm)
Material:	flache Ablagen, Gegenstände, Stoppuhr, Startklappe oder Pfeife, ggf. Hütchen zum Markieren der Startlinie
Ablauf:	Pro Laufstation startet ein Schüler. Jedes Kind hat 2 Versuche .
Wertung:	Gelingt es dem Schüler, vor dem Stoppsignal den Gegenstand über die Linie zu bringen, erhält er die Punktzahl der erreichten Zone. Beide Versuche gehen in die Wertung ein.
Wertungsliste:	gelungener Versuch: Zonenzahl (1-6) eintragen Fehlversuch: 0 eintragen

Station 2: Standweitsprung

Die Schüler versuchen mit beidbeinigem Absprung (und beidbeiniger Landung) ab einer Linie aus dem Stand so weit wie möglich zu springen.

Zonen:

1. Zone: 50-70 cm, 2. Zone: 70-90 cm, 3. Zone: 90-110 cm,
4. Zone: 110-130 cm, 5. Zone: 130-150 cm, 6. Zone: ab 150 cm



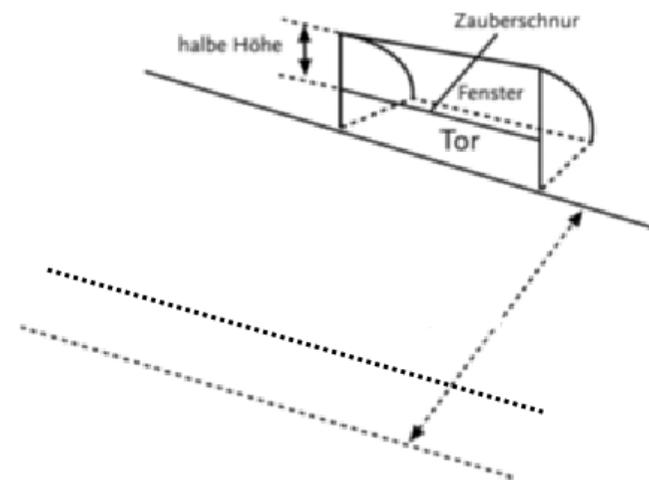
Aufbau:	6 Zonen durch Kreppband/Kreide markieren
Material:	Kreppband oder Kreide, Maßband, evtl. Hütchen zum Markieren der Absprunglinie
Ablauf:	Jedes Kind hat 2 Versuche .
Wertung:	Es zählt die Zone, in der die hinterste Ferse steht. Fällt das Kind nach hinten um, zählt der hinterste „Abdruck“. Beide Versuche gehen in die Wertung ein.
Wertungsliste:	ersprungene Zone eintragen

Station 3: Fensterwurf

Die Schüler werfen mit einem Schweißball (**Schlagwurf**) in oder über ein „Fenster“.

Es gibt 2 Abwurflinien:

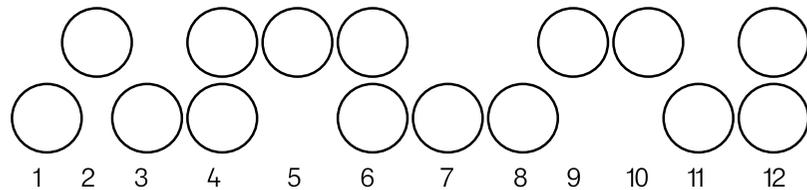
4m und 5m



Aufbau:	In einem Fußballtor wird mit einem Absperrband auf halber Höhe ein „Fenster“ gespannt.
Material:	Absperrband, Kiste mit ca. 20 Schweißbällen
Ablauf:	Jedes Kind hat je Linie einen Versuch mit rechts und einen Versuch mit links . Ein Kind wirft 1x mit rechts und 1x mit links an der 1. Abwurflinie, danach kommt das nächste Kind an der Reihe. Nach 10 Kindern werden die Bälle von den Helfern eingesammelt und zurück in die Kiste gebracht.
Wertung:	Für einen Treffer in das Fenster gibt es 1 Punkt. Für einen Wurf über das Fenster gibt es 2 Punkte.
Wertungsliste:	Treffer: 1, Wurf über das Tor: 2, Fehlversuch: 0 eintragen

Station 4: Mehrfachsprünge

Die Kinder springen durch eine Reifenbahn. (Achtung: springen, nicht laufen/gehen!)

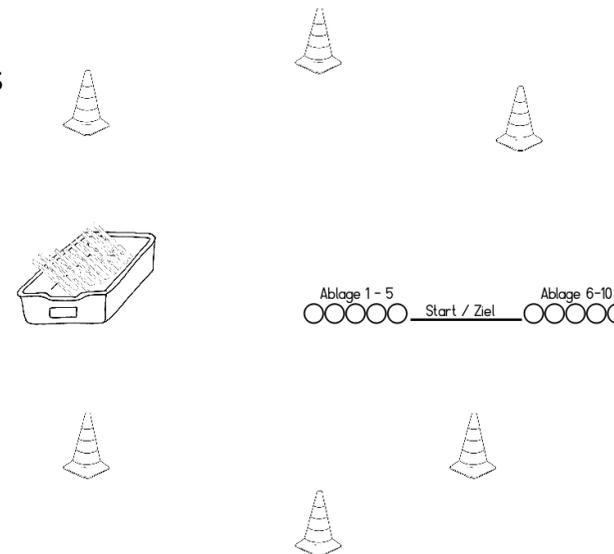


Aufbau:	Reifenbahn über eine Länge von 12 Reifen
Material:	15 Reifen oder Fahrradmäntel
Ablauf:	Jedes Kind hat 1 Versuch Reifen rechts: mit rechtem Fuß in den Reifen springen Reifen links: mit linkem Fuß in den Reifen springen 2 Reifen: beidbeinig (re Fuß in re Reifen, li Fuß in li Reifen) springen
Wertung:	pro richtigem Sprung in die Reifen gibt es 1 Punkt (insgesamt maximal 12 Punkte)
Wertungsliste:	Anzahl der richtigen Sprünge eintragen

Station 5: Transportlauf

Die Schüler laufen Runden. Auf dem halben Weg jeder Runde entnehmen sie aus einem Reifen/einer Kiste einen Gegenstand (z.B. Wäscheklammer, Korken...) und legen ihn in ihre Frisbeescheibe/ihren Tennisring.

Wie viele Runden schafft das Kind in der vorgegebenen Zeit (**5 Minuten**)?

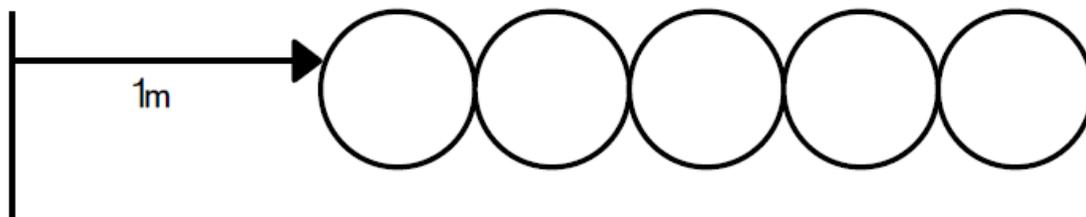


Aufbau:	Runde (ca. 150m) durch Hütchen markieren, Frisbeescheiben o.ä. zum Ablegen der Gegenstände, Reifen/Kiste mit Gegenständen zum Entnehmen
Material:	Hütchen, je Kind 1 Frisbeescheibe/Tennisring (in verschiedenen Farben, ggf. mit Nummern markieren), Korken/Wäscheklammern/Duplosteine o.ä., Reifen/Kiste, Stoppuhr, Pfeife
Ablauf:	Jedes Kind läuft innerhalb einer vorgegebenen Zeit seine Runden, nimmt auf der Hälfte der Runde einen Gegenstand und legt ihn in seiner Scheibe/seinem Tennisring im Start-/Zielbereich ab. Es starten 10 Kinder gleichzeitig. Aufgenommene Gegenstände dürfen nach Ende der Laufzeit noch abgelegt werden. Zuvor den Kindern eine Frisbeescheibe/einen Tennisring zuweisen.
Wertung:	je abgelegter Gegenstand ein Punkt
Wertungsliste:	Anzahl der gesammelten Gegenstände eintragen

Station 6: Risikostöß

Die Schüler stoßen einen Medizinball (2kg) ab einer Linie in einen der 5 Reifen.

Die Kinder stoßen das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der Schrittstellung in Richtung Reifen.



Aufbau:	5 Zonen durch Reifen markieren
Material:	5 Reifen, Medizinball (2kg), evtl. Hütchen zum Markieren der Abstoßlinie
Ablauf:	Jedes Kind hat 2 Versuche . Vor jedem Versuch sagt das Kind an, in welche Zone es treffen möchte.
Wertung:	Es werden beide Versuche gewertet. Gewertet wird die Punktzahl der erreichten Zone. Hat das Kind die zuvor angesagte Zone getroffen, bekommt es einen Zusatzpunkt .
Wertungsliste:	erreichte Zone (1-5) + ggf. Zusatzpunkt eintragen