

Vielseitigkeitswettbewerb WK 4.5

1. Station: Fußball

Zwei Kästen stehen 5m auseinander und 4m entfernt von der Wand. Ein Fußball muss insgesamt 3 mal gegen die Wand gepasst werden. Ein Pass wird nur dann gewertet, wenn er die Passlinie zwischen den Kästen überquert hat. Den SuS ist es freigestellt, den Ball direkt zu spielen oder den Ball vor dem nächsten Pass mit dem Fuß zu stoppen. Nach dem dritten erfolgreichen Pass wird der Ball nach der Passlinie gestoppt und dort liegengelassen.

2. Station: Judo

Rolle vorwärts auf einer Matte (1), um den Medizinball (2) herum nach rechts (oder links) zum ersten (hochgestellten) Kastenteil (3) laufen. Das Kastenteil überspringen und durchkriechen und wiederum um den Medizinball herum zum zweiten Kastenteil (4) laufen, ebenfalls überspringen und durchkriechen und dann zur nächsten Station „Hockey“

3. Station: Hockey

Der Schläger und ein Ball (in einem Tauchring) liegen einen Meter vor dem ersten Hütchen. Dribbelslalom um 5 Hütchen/Stangen und dann an den Hütchen/Stangen vorbei den Ball mit dem Schläger zurück zum Beginn der Station Hockey führen (s. Skizze) und in den Tauchring legen.

