

Warum werden beim Mannschaftswettspielbetrieb im Kleinfeld Motorikstaffeln durchgeführt?

Die motorischen Fähigkeiten sind Grundvoraussetzungen für das Tennisspiel. Die Wichtigkeit einer guten motorischen Grundlagenausbildung soll durch die Wertung im Mannschaftswettspielbetrieb (Kleinfeld) unterstrichen werden. Ziel ist es, dass die Trainer und Kinder dazu angehalten werden, nicht nur Tennistechnik und -taktik sondern auch für den Tennissport essentielle motorische Fähigkeiten zu trainieren.

Dies kann folgendermaßen geschehen:

- Einbinden von Motorikübungen ins Training (zum Aufwärmen, beim Bällesammeln, als Abschlussspiel oder wie bei Talentinos als feste Trainingsziele)
- Motorikstunden im Verein (Zusatzangebote z.B. auch im Winter)
- Zusätzliche Förderung der Kinder durch die Eltern

Außerdem sollen die Motorikstaffeln den Teamgeist und das Kennenlernen der beiden Mannschaften fördern und zu guter Letzt einfach Spaß machen.

Aus dem folgenden Übungspool werden von den Bezirken jährlich 3 unterschiedliche Übungen ausgewählt. Dabei wird aus jedem der drei Bereiche (A: Lauf- und Geschicklichkeitsspiele, B: Wurf- und Fangspiele, C: Sprungspiele) eine Übung ausgewählt. Dies hat den Hintergrund, dass die Vereine und Trainer ein breites Spektrum an motorischen Fähigkeiten standardmäßig in das Training integrieren sollen und nicht isoliert immer dieselben Übungen für den Wettkampf trainieren. Eine gute Grundlage dafür bietet Ballmagier und Talentinos mit zahlreichen Übungs- und Spielformen. Diese sind frei zugänglich auf kinder.tennis.de. > Für Trainer.

Bei der Auswahl der Motorikübungen wurden folgende Komponenten beachtet:

- Einfache Durchführung
- Einfache Kontrolle durch den Schiedsrichter
- Wenig Materialbedarf
- Abdecken verschiedener motorischer Fähigkeiten
- Stärken der Mädchen und Jungs beachten

Übungspool

A: Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

1. Hütchenlauf
2. Koordinationsslalom
3. Fächerlauf
4. Hockeyparcours

B: Wurf- und Fangspiele

1. Fang-Zielwerfen (nur U9)
2. Wurf- und Fangstaffel
3. Zielwurfstaffel
4. Weitwurf

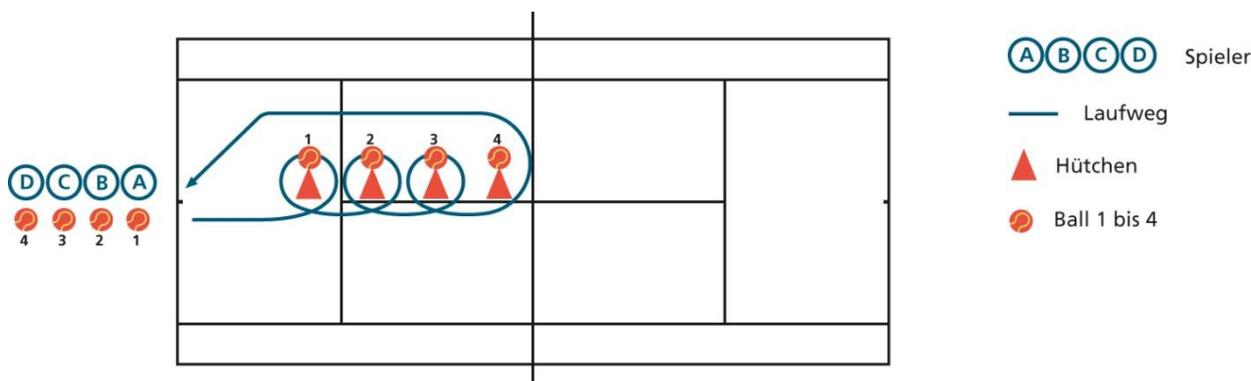
C: Sprungspiele

1. Dreisprung
2. Einbeinsprung
3. Wechselsprungstaffel
4. Polysprungstaffel

Bitte beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur U8. Die Übungen werden bei der U8 mit 2 Spielern durchgeführt!

A Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

Nr. 1: Hütchenlauf



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler läuft also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Vier Hütchen im gleichmäßigen Abstand von Grundlinie bis zum Netz aufstellen.

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe **mit jeweils 1,5 m Abstand** hinter der Grundlinie. Immer der erste in der Reihe steht direkt an der Grundlinie, aber noch dahinter. Es liegen vier rote Tennisbälle an der Grundlinie bereit.

Ablauf:

A umrundet das erste Hütchen und legt dabei einen Tennisball darauf ab. Anschließend läuft er zum zweiten Hütchen und umrundet es, dasselbe beim dritten Hütchen. Als letztes läuft er um das vierte Hütchen, ohne dieses zu umrunden (siehe Skizze) und **dann direkt zum von sich aus gesehenen rechten Eckpunkt Einzellinie/Grundlinie** zurück. **In dem Moment, wo Spieler A den Eckpunkt mit dem Fuß berührt, darf Spieler B starten.** Dieser läuft exakt die gleiche Strecke, wie Spieler A, nur legt er den Ball auf dem 2. Hütchen ab. Spieler C legt den Ball auf dem 3. Hütchen ab und Spieler D auf dem 4. Hütchen. Wenn ein Spieler falsch läuft, muss er nochmals von vorne starten. Wenn sein eigener Ball, oder der Ball eines vorher gelaufenen Spielers vom Hütchen fällt, muss er den Ball wieder auf das entsprechende Hütchen auflegen und erst dann den „Lauf“ fortsetzen“.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und wird gestoppt, sobald Spieler D die Grundlinie überquert hat und auf allen vier Hütchen Tennisbälle liegen. Die Zeitnahme erfolgt mit einer Genauigkeit von 1/10 Sekunden.

Wertung:

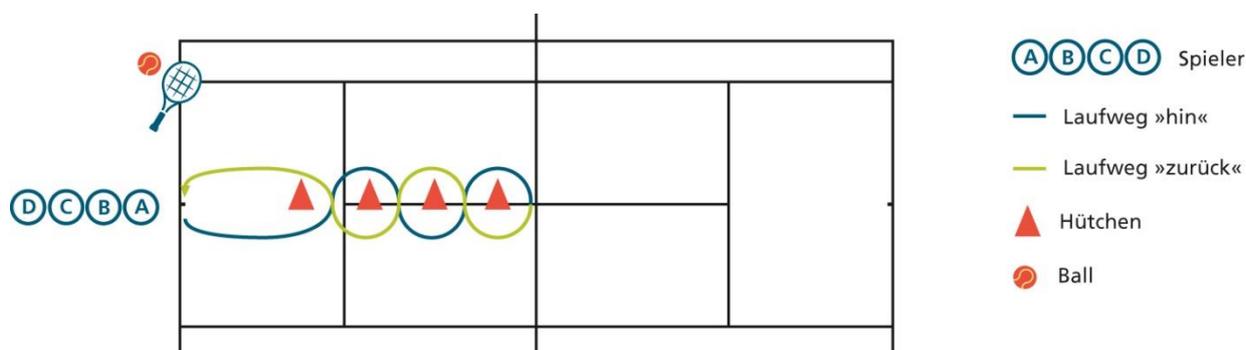
Das Team mit der besseren Zeit hat die Motorikübung gewonnen. Sind beide Teams exakt gleich schnell gelaufen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 4 Hütchen, 4 rote Tennisbälle, Stoppuhr

A Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

Nr. 2: Koordinationsslalom



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler läuft also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Vier Hütchen im gleichmäßigen Abstand von Grundlinie bis zum Netz aufstellen.

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe mit jeweils 1,5 m Abstand hinter der Grundlinie. Jeder Spieler hat einen Tennisschläger und einen roten Ball in der Hand. Immer der erste in der Reihe steht direkt an der Grundlinie, aber noch dahinter.

Ablauf:

A hat einen Tennisschläger und einen Tennisball in der Hand und startet hinter der Grundlinie. Auf das Startkommando muss er den Ball auf dem Schläger balancieren. (Der Schläger muss im Langgriff gehalten werden). Dabei läuft er im Slalom hin- und zurück. Wenn er am Rückweg den letzten Kegel auf der richtigen Seite passiert hat, balanciert er den Ball zum von sich aus gesehenen rechten Eckpunkt Einzellinie/Grundlinie. Er berührt diesen mit dem Fuß und Spieler B darf starten. Verliert ein Spieler den Ball, so muss der Slalomlauf dort fortgesetzt werden, wo der Ball verloren ging.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und wird gestoppt, sobald Spieler D den Eckpunkt Einzellinie/Grundlinie mit dem Ball auf dem Schläger erreicht und mit dem Fuß berührt hat. Die Zeitnahme erfolgt mit einer Genauigkeit von 1/10 Sekunden.

Wertung:

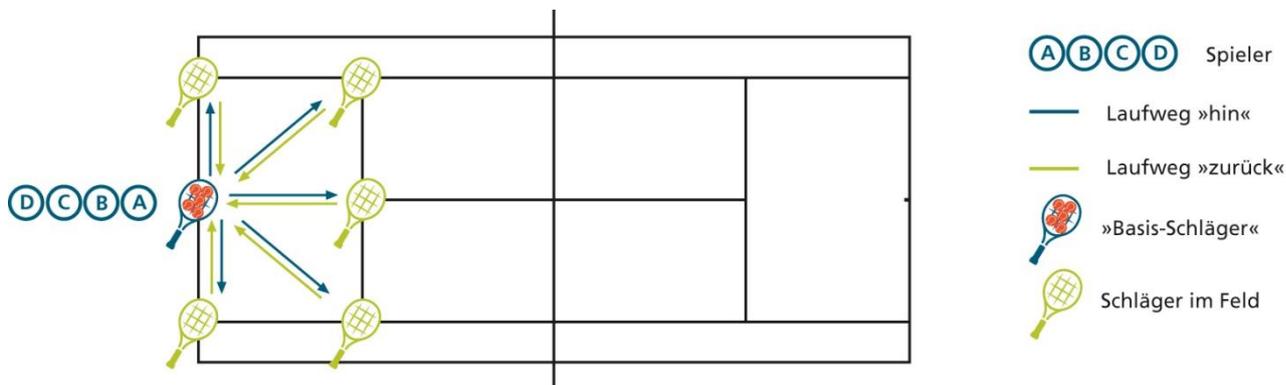
Das Team mit der besseren Zeit hat die Motorikübung gewonnen. Sind beide Teams exakt gleich schnell gelaufen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 4 Hütchen, 2-4 Kleinfeldschläger, ein roter Tennisball, Stoppuhr

A Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

Nr. 3: Fächerlauf



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler läuft also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: 5 Schläger im Feld platzieren. **Auf der Höhe Mitte Grundlinie** liegt ein Basis-Schläger, auf dem 5 rote Bälle abgelegt werden, **1,5 m in den Platz verschoben!**

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe **mit jeweils 1,5 m Abstand** hinter der Grundlinie. Immer der erste in der Reihe steht direkt an der Grundlinie, aber noch dahinter.

Ablauf:

A startet hinter der Grundlinie, **holt sich den ersten Ball vom Basisschläger** und legt ihn auf einen beliebigen Schläger im Feld ab. Dann läuft er **zurück zum Basisschläger**, nimmt sich den zweiten Ball und legt ihn auf einen weiteren Schläger, u.s.w., bis alle fünf Bälle auf den im Feld liegenden Schlägern liegen. Hat er den fünften Ball auf einen Schläger abgelegt, **läuft er weiter direkt zum Netzmittelpunkt, berührt dort die Netzkante mit der Hand und Spieler B startet**. Dieser läuft nacheinander zu den Schlägern, nimmt jeweils einen Ball und legt ihn auf dem Basis-Schläger ab, u.s.w. bis alle 5 Bälle auf dem Basis-Schläger liegen. **Auch er läuft danach auf direktem Weg zum Netzmittelpunkt und nach Berührung der Netzkante darf Spieler C starten**, der die Bälle wieder auf die Schläger im Feld (Siehe A) verteilt und Spieler D legt sie zurück auf den Basis-Schläger (Siehe B). Rollt ein Ball von einem Schläger, muss der jeweilige Läufer diesen sofort wieder auflegen. Nicht seine Teamkollegen (Auch beim Basis-Schläger!).

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und wird gestoppt, sobald der letzte Läufer alle 5 Bälle auf den Schläger abgelegt hat. **Der letzte Spieler muss also nicht mehr zum Netz laufen!** Die Zeitnahme erfolgt mit einer Genauigkeit von 1/10 Sekunden.

Wertung:

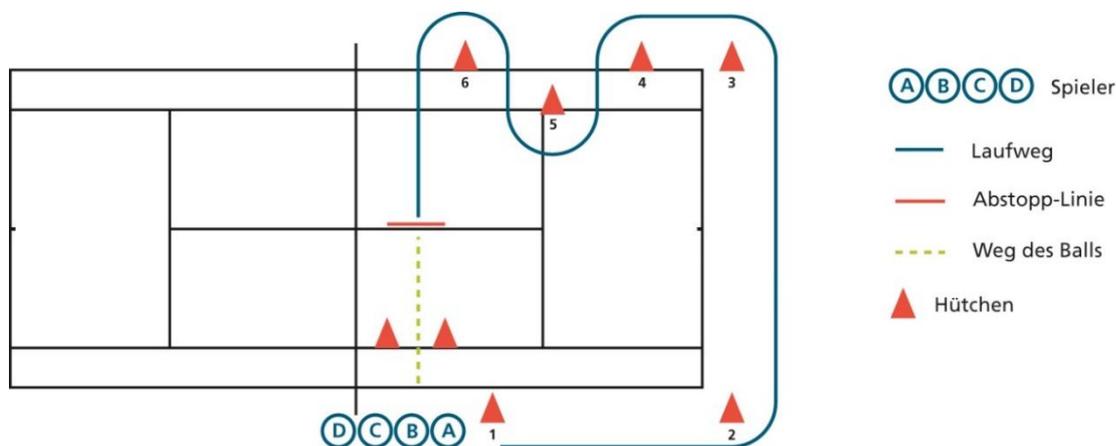
Das Team mit der besseren Zeit hat die Motorikübung gewonnen. Sind beide Teams exakt gleich schnell gelaufen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 6 Kleinfeldschläger, 5 rote Tennisbälle, Stoppuhr

A Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

Nr. 4: Hockeyparcours



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D.

Aufbau:

Siehe Skizze: 8 Hütchen im Feld platzieren.

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe neben der Doppelaußenlinie mit jeweils 1,5 m Abstand. Jeder Spieler hat einen Hockeyschläger in der Hand.

Ablauf:

A startet rechts neben dem ersten Hütchen und führt den Ball mit dem Hockeyschläger außerhalb des Doppelfeldes entlang, um Hütchen 2 und 3, anschließend im Slalom um Hütchen 4, 5 und 6. An der Mittellinie des Aufschlagfeldes stoppt er den Ball ab und schießt ihn durch das Hütchentor, das auf der Einzellinie steht. **Nach dem Schuß dreht Spieler A um und saust um den vom Tor entfernten Netzpfosten und nimmt mit seinem Schläger Position D ein. Dies gilt ebenso für alle anderen Spieler!** Spieler B hat einen Schläger in der Hand und stoppt den Ball von Spieler A, nachdem er durch das Hütchentor gerollt ist. Trifft A das Tor nicht, muss B den Ball trotzdem holen. Er kann ihn in die Hand nehmen und zum Starthütchen laufen. Dann startet er an Hütchen 1 und durchläuft denselben Parcours. **C übernimmt den Ball von B, D von C und A wieder von D usw.** Dies wird so lange fortgesetzt, bis die Zeit (vier Minuten) abgelaufen ist. Das Team versucht so viele Tore, wie möglich zu schießen.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und nach vier Minuten gestoppt. Der Schiedsrichter zählt die erzielten Treffer.

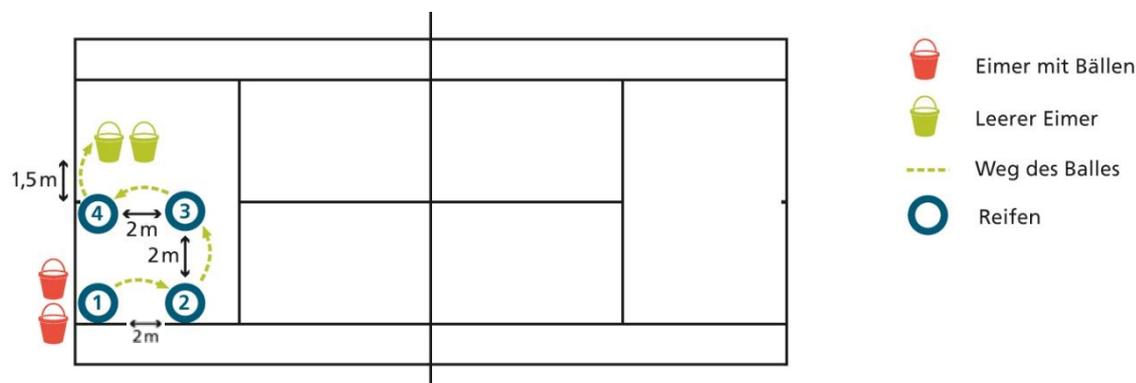
Wertung:

Das Team mit den meisten Treffern hat gewonnen. Haben beide Teams gleich viele Treffer, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 8 Hütchen, 2-4 Uni-Hockeyschläger, 1 Uni-Hockeyball, Stoppuhr

B Wurf- und Fangspiele Nr. 1: Fang-Zielwerfen



Hinweis: Diese Übung ist nur für die U9 (4 Spieler) durchführbar.

Aufbau:

Siehe Skizze: Vier "Hula Hoop Reifen" laut Skizze im Tennisfeld platzieren. Zwei Eimer mit gleichartigen Bällen am ersten Reifen positionieren und einen Eimer als Reserve bereithalten. Zwei leere Balleimer an den vierten Reifen positionieren.

Aufstellung:

Jeder der vier Spieler einer Mannschaft steht in einem Reifen.

Ablauf:

Auf Kommando nimmt der an Position 1 stehende Spieler einen Tennisball aus dem Eimer und wirft ihn zu Position 2, dieser zu Position 3, dieser zu Position 4. Der Spieler auf Position 4 versucht den Ball in den leeren Balleimer zu werfen. Hüpfet der Ball aus dem Eimer, zählt es trotzdem. Ein Schiedsrichter legt ihn in den Eimer. Weitere Umläufe folgen. Die Reifen dürfen mit keinem Fuß verlassen werden. Ein Ball, der auf den Boden fällt, darf nicht mehr geworfen werden. Position 1 darf sofort den nächsten Ball an 2 weiter geben, sobald dieser keinen Ball mehr in der Hand hat. Nach 30 Sekunden (nach dem Pfiff des Schiedsrichters) bewegen sich alle Spieler eine Station im Uhrzeigersinn weiter. Dabei dürfen die Bälle in der Hand gehalten werden. Die Positionen werden dreimal gewechselt, sodass jeder Spieler einmal in jedem Reifen steht.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und immer nach 30 Sekunden durch einen Pfiff des Schiedsrichters gestoppt. Sobald die Kinder die nächste Position eingenommen haben, pfeift der Schiedsrichter die nächsten 30 Sekunden an und die Bälle dürfen weitergegeben werden. Nach vier Mal 30 Sekunden ist die Staffel beendet.

Wertung:

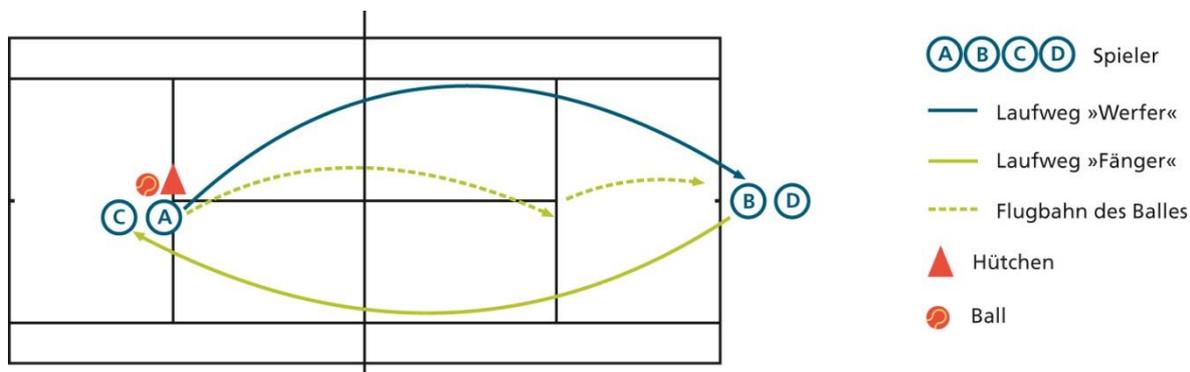
Das Team mit den meisten Bällen im Eimer hat gewonnen. Haben beide Teams gleich viele Treffer, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 4 Reifen, 2 Eimer mit gleichartigen Bällen + 1 als Ersatz, 2 leere Eimer

B Wurf- und Fangspiele

Nr. 2: Wurf- und Fangstaffel



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+D, der „zweite“ Spieler B+C. Es gibt aber nur einen Durchlauf. D.h. jeder Spieler wirft und fängt einmal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Ein Hütchen und einen Ball auf der T-Linie platzieren.

Aufstellung:

Spieler A und C der ersten Mannschaft stehen mit 1,5 m Abstand auf der T-Linie der einen Platzhälfte, Spieler B und D stehen mit 1,5m Abstand an der Grundlinie der anderen Platzhälfte.

Ablauf:

A wirft von der T-Linie aus über das Netz (bleibt der Ball im Netz hängen, muss er ihn holen und darf direkt vor dem Netz stehend auf die andere Seite werfen), B fängt den Ball auf (sobald der Ball geworfen wurde, darf er die Grundlinie verlassen und fängt den Ball möglichst nach einmaligem Aufsprung, falls das nicht gelingt muss der Ball trotzdem eingesammelt werden). B läuft auf die andere Platzhälfte, stellt sich auf die hintere Position und wirft C, der ja auf die vordere Position gerückt ist, dann aus 1,5 m Entfernung den Ball zu. Währenddessen läuft A auf die gegenüberliegende Seite und stellt sich mit 1,5m Abstand hinter D. C wirft den Ball wieder über das Netz zu D, läuft auf die andere Seite und stellt sich hinter die Grundlinie. D fängt den Ball auf, läuft auf die andere Platzhälfte und wirft den Ball nach Einnahme der hinteren Position zu B. Nun beginnt das gleiche von vorne. (Nur haben sich die Werfer- und Fänger-Rollen getauscht). B wirft zu A, A läuft zu D, D wirft zu C. Dieser muss zum Abschluss mit dem Ball in der Hand bis zur Mitte der gegenüberliegenden T-Linie sprinten. (Somit stehen alle Spieler wieder auf ihrer Startposition). Sobald er diese in der Mitte überquert, wird die Zeit gestoppt.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und gestoppt sobald C die T-Linie in der Mitte überquert.

Wertung:

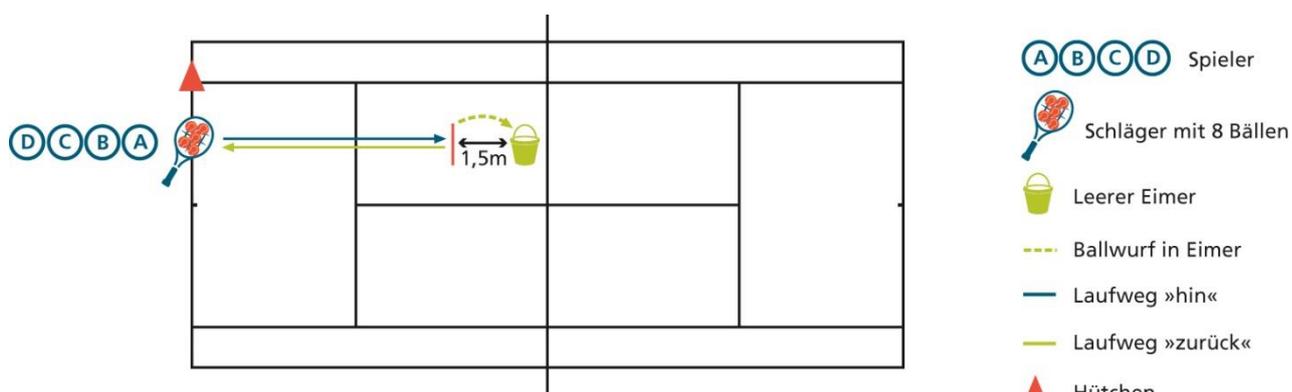
Das Team mit der schnellsten Zeit gewinnt. Sind beide Teams exakt gleich schnell gelaufen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 1 roter Ball, 1 Hütchen

B Wurf- und Fangspiele

Nr. 3: Zielwurfstaffel



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler läuft also 4 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Einen leeren Balleimer am Netz positionieren, Abwurflinien 1,5 Meter vom Ballkorb entfernt einzeichnen. 8 Bälle auf einem Schläger an der Startlinie platzieren.

Aufstellung:

Alle vier Spieler der Mannschaft stehen an der Grundlinie mit **1,5 m Abstand** hintereinander. Wenn sie loslaufen, nehmen sie einen der Bälle vom Schläger.

Ablauf:

Spieler A startet mit dem Ball an der Grundlinie und läuft bis zur Abwurflinie. Sobald der Ball in den Eimer geworfen wurde (beliebig viele Versuche, wenn er nicht trifft, muss er ihn holen und sich wieder an die Abwurflinie stellen, u.s.w.), **läuft er zu dem auf dem Eckpunkt Einzellinie/Grundlinie postierten Hütchen und tippt es mit der Hand an, was das Startsignal für Spieler B ist. Danach nimmt Spieler A die hinterste Warteposition ein.** B, C und D verfahren wie Spieler A. Anschließend beginnt wieder Spieler A mit dem 2. Durchgang. Es gilt auch als Treffer wenn ein Ball wieder aus dem Eimer springt. Ein Schiedsrichter legt ihn dann in den Eimer. Die Zeit wird gestoppt, **sobald D nach dem zweiten Umlauf das Hütchen berührt hat.**

Wertung:

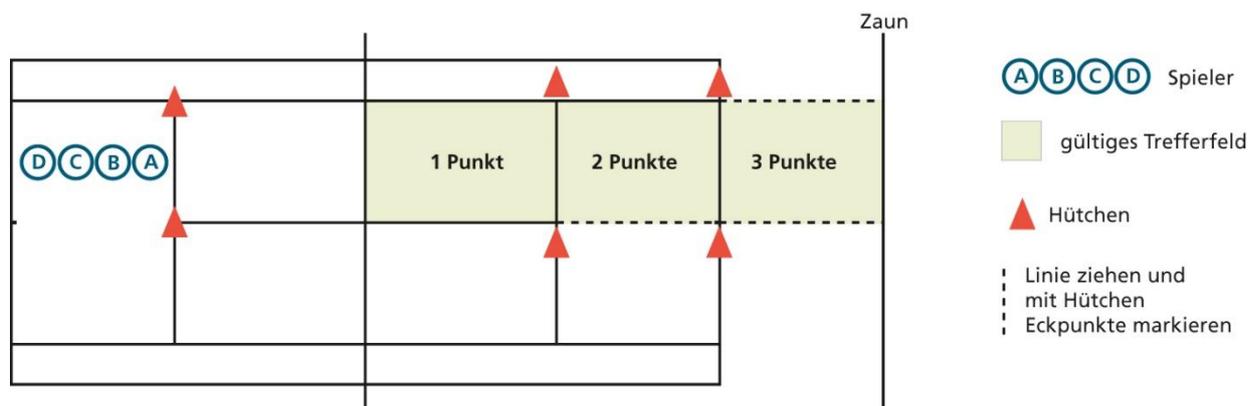
Das Team, das schneller alle 8 Bälle in den Eimer getroffen hat, gewinnt die Übung.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 1 leerer Balleimer, 8 Bälle, 1 Schläger, Stoppuhr, **1 Hütchen**

B Wurf- und Fangspiele

Nr. 4: Weitwurf



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler wirft also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: gültiges Trefferfeld mit Besen einzeichnen

Aufstellung:

Siehe Skizze: gültiges Trefferfeld mit Besen einzeichnen
Aufstellung: Die vier Spieler A, B, C, D der ersten Mannschaft stehen **mit jeweils 1,5m Abstand** hinter der T-Linie hintereinander. Jeder der vier Spieler erhält vier rote Tennisbälle.

Ablauf:

Jeder Spieler wirft (ohne Anlauf) jeweils vier rote Tennisbälle von oben nacheinander über das Netz soweit und genau wie er kann in die gegenüberliegende Spielfeldhälfte um zu punkten. Zwei Bälle werden mit der rechten Hand und zwei mit der linken Hand geworfen.

Wertung:

Zielfläche 1 = 1 Punkt: Aufschlagfeld (Großfeld) im halben Einzelfeld

Zielfläche 2 = 2 Punkte: T-Linie bis Grundlinie im halben Einzelfeld (Einzellinie bis gedankliche Mittellinie im Großfeld)

Zielfläche 3 = 3 Punkte: Grundlinie bis vor den Zaun (verlängerte Einzellinie und Mittellinie als Außenbegrenzung), Zautreffer innerhalb der Seitenbegrenzung sind auch 3 Punkte.

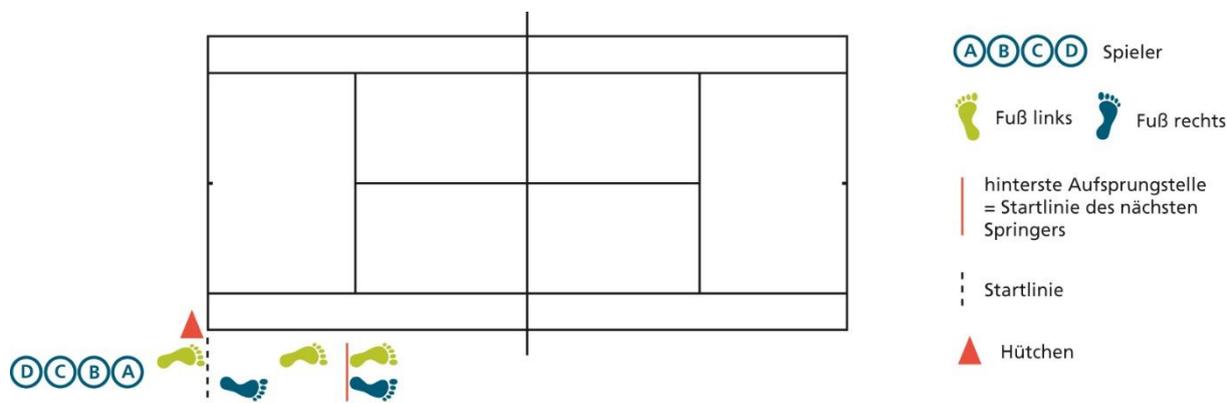
Mögliche Linientreffer (T-Linie oder Grundlinie) werden jeweils der nächsthöheren Zielfläche zugerechnet. Es werden alle Punkte der 4 x 4 Würfe einer Mannschaft zusammengezählt. Das Team mit den meisten Punkten hat die Motorikübung gewonnen.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: 16 rote Bälle, 6 Hütchen

C Sprungspiele

Nr. 1: Dreisprung



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler springt also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Startlinie in Verlängerung der Grundlinie ziehen.

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe mit 1,5m Abstand hinter der Grundlinie. Der Springer, der gerade gesprungen ist, nimmt danach wieder seine Warteposition ein.

Ablauf:

A startet in der Verlängerung der Grundlinie außerhalb des Netzpfeostens. Er steht auf dem linken Bein und springt mit drei Sprüngen möglichst weit (auf rechts, auf links, beidbeinig). Die dritte Landung erfolgt also beidbeinig im Stehen. Fällt der Springer um, werden die Sprünge nicht gezählt. An der vom Schiedsrichter durch einen Strich markierten hintersten Aufsprungstelle springt Springer B ab. u.s.w. Der Schiedsrichter markiert die von Springer D erreichte hinterste Aufsprungstelle.

Wertung:

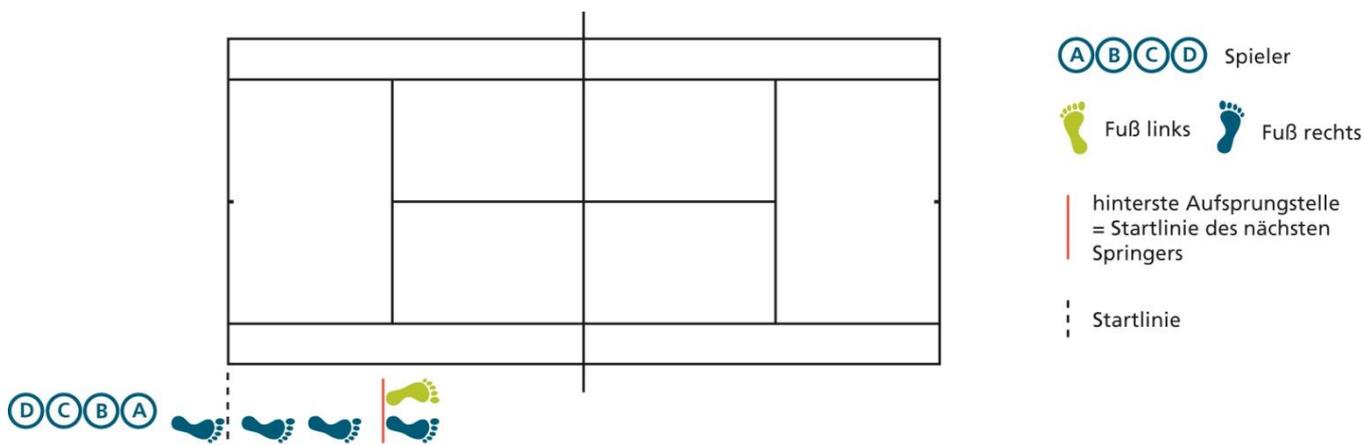
Das Team, das gemeinsam weiter gesprungen ist, hat gewonnen. Springen beide Teams exakt gleich weit, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: Stock, um Startlinie zu ziehen und Aufsprungstelle zu markieren.

C Sprungspiele

Nr. 2: Einbeinsprung



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler springt also 2 Mal.

Aufbau:

Siehe Skizze: Startlinie in Verlängerung der Grundlinie ziehen.

Aufstellung:

Spieler A,B,C,D der ersten Mannschaft stehen in einer Reihe mit **1,5m Abstand** hinter der Grundlinie. **Der Springer, der gerade gesprungen ist, nimmt danach wieder seine Warteposition ein.**

Ablauf:

A startet in der Verlängerung der Grundlinie außerhalb des Netzpfeostens. Er steht auf einem Bein (links oder rechts darf er sich aussuchen) und springt dreimal möglichst weit. Die ersten beiden Landungen erfolgen einbeinig auf dem Bein, das er sich ausgesucht hat. Die dritte Landung erfolgt beidbeinig im Stehen. Fällt der Springer um oder berührt er mit dem „falschen Bein“ den Boden, werden die Sprünge nicht gezählt. An der vom Schiedsrichter durch einen Strich markierten hintersten Aufsprungstelle springt Springer B ab. u.s.w. Der Schiedsrichter markiert die von Springer D erreichte hinterste Aufsprungstelle.

Wertung:

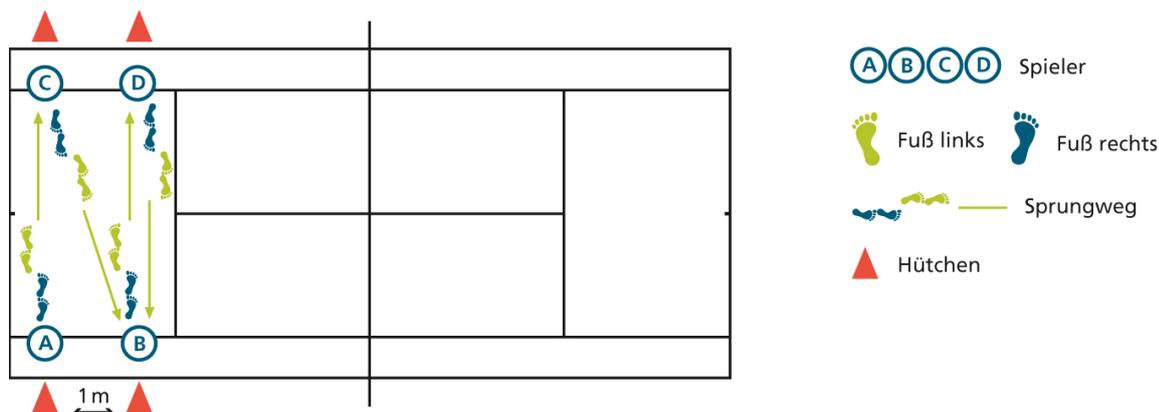
Das Team, das gemeinsam weiter gesprungen ist, hat gewonnen. Springen beide Teams exakt gleich weit, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg = 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: Stock, um Startlinie zu ziehen und Aufsprungstelle zu markieren.

C Sprungspiele

Nr. 3: Wechselsprungstaffel



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler springt also am Stück hin und zurück. In der „Wendzone“ darf er zwischen Einzel- und Doppellinie „normal“ laufen, muss das jeweilige Hütchen, das auf der Doppellinie platziert ist, berühren, läuft zurück zur Einzelleinie und hüpft gemäß Zeichnung zur gegenüberliegenden Einzelleinie, um seinen Partner abzuklatschen.

Aufbau:

Siehe Skizze: Jeweils zwei Hütchen im Abstand von **zwei Metern** auf die Doppellinien stellen.

Aufstellung:

Spieler A und B der ersten Mannschaft stehen auf der rechten Einzelleinie, C und D jeweils um **2 Meter versetzt** zu A und B auf der linken Einzelleinie. Es ergibt sich also eine „Zick-Zack“ Aufstellung jeweils auf der **Höhe des hinter ihnen platzierten Hütchens**.

Ablauf:

A springt im Wechselsprung (rechts, rechts, links, links u.s.w.) **geradlinig bis über die gegenüberliegende Einzelleinie**. In dem Moment, wo A über der Einzelleinie im Doppelstreifen landet, darf C losspringen! Dieser springt auf die gleiche Weise **geradlinig zurück und B startet u.s.w.** Die Staffel ist beendet, wenn Springer D die gegenüberliegende Einzelleinie überquert **und im Doppelstreifen landet**. Landet ein Spieler auf dem falschen Bein oder fällt er um, muss er zurück zu seiner Startlinie und von vorne beginnen.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und wird gestoppt, sobald der letzte Springer die Einzelleinie überquert hat. Die Zeitnahme erfolgt mit einer Genauigkeit von 1/10 Sekunden.

Wertung:

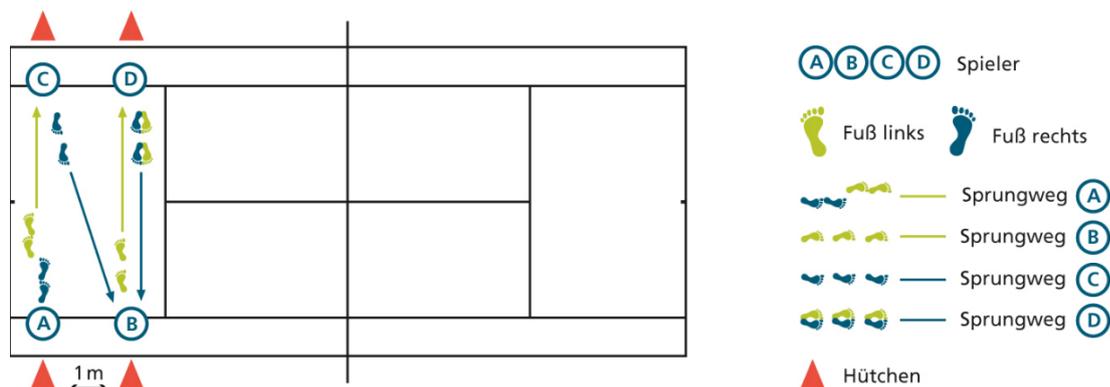
Das Team mit der besseren Zeit hat die Motorikübung gewonnen. Sind beide Teams exakt gleich schnell gesprungen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg= 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: Stoppuhr, 4 Hütchen

C Sprungspiele

Nr. 4: Polysprungstaffel



Hinweis U8: Die Übungen werden von 2 Spielern durchgeführt. Der „erste“ Spieler entspricht in der Beschreibung A+C, der „zweite“ Spieler B+D. Jeder Spieler springt also am Stück hin und zurück. In der „Wendezone“ darf er zwischen Einzel- und Doppellinie „normal“ laufen, muss das jeweilige Hütchen, das auf der Doppellinie platziert ist, berühren, läuft zurück zur Einzellinie und hüpft gemäß Zeichnung zur gegenüberliegenden Einzellinie, um seinen Partner abzuklatschen.

Aufbau:

Siehe Skizze: Jeweils zwei Hütchen im Abstand von **zwei Metern** auf die Doppellinien stellen.

Aufstellung:

Spieler A und B der ersten Mannschaft stehen auf der rechten Einzellinie, **C und D jeweils um 2 Meter versetzt zu A und B auf der linken Einzellinie. Es ergibt sich also eine „Zick-Zack“ Aufstellung jeweils auf der Höhe des hinter ihnen platzierten Hütchens.**

Ablauf:

A springt im Wechselsprung (rechts, rechts, links, links u.s.w.) **geradlinig geradlinig bis über die gegenüberliegende Einzellinie. In dem Moment, wo A über der Einzellinie im Doppelstreifen landet, darf C losspringen!** Dieser springt auf dem rechten Bein **geradlinig zurück und B startet u.s.w.** B springt auf dem linken Bein zurück **und D startet.** D springt beidbeinig, wobei sich die Füße berühren müssen. Die Staffel ist beendet, wenn Springer D die gegenüberliegende Einzellinie überquert **und im Doppelstreifen landet.** Landet ein Spieler auf dem falschen Bein oder fällt er um, muss er zurück zu seiner Startlinie und von vorne beginnen.

Zeitnahme:

Die Zeit wird auf Kommando „los“ gestartet und wird gestoppt, sobald der letzte Springer die Einzellinie überquert hat. Die Zeitnahme erfolgt mit einer Genauigkeit von 1/10 Sekunden.

Wertung:

Das Team mit der besseren Zeit hat die Motorikübung gewonnen. Sind beide Teams exakt gleich schnell gesprungen, steht es unentschieden.

Punkte: Sieg= 3 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt

Materialbedarf: Stoppuhr, 4 Hütchen