

Beschreibung der Stationen 2026

Die an der Station an den Start gehenden Sportler können 1 Probeversuch durchführen.

Parcours

Aufgabe: Auf der geraden Strecke einen Softball auf einem Tennisschläger bis zum Reifen balancieren, den Schläger und Ball in den Reifen legen, auf dem Rückweg über zwei auf Mini-Hütchen liegende Stäbe steigen und Slalom laufen. Den 2. Sportler abklatschen. Dieser läuft erst im Slalom um die Stangen, steigt über die Stäbe, nimmt den Schläger und den Ball auf und balanciert den Ball auf der geraden Strecke zurück zur Startlinie.

Streckenlänge: 10 m

Wertung: 1 Versuch; Zeitnahme

Bälle ablegen

Aufgabe: Läufer 1 bringt je einen Ball zu einem Trainingshütchen und legt diese auf die Öffnung. Nach 30 Sekunden holt Läufer 2 je einen Ball und legt diesen zurück in die Schüssel.

Entfernung: 4 m

Wertung: 1 Versuch; Summe der Anzahl der hingebachten und der zurückgebrachten Bälle

Farbenmix

Aufgabe: Es ist eine Farbreihenfolge vorgegeben. Die Säckchen sind einzeln entsprechend der Reihenfolge zu holen und vor/auf die Vorlage zu legen.

Entfernung: 3 m, 8 m, 5 m

Wertung: 1 Versuch; Anzahl in der richtigen Reihenfolge geholten Säckchen in 45 Sekunden

Fußball-Zielschuss

Aufgabe: Auf ein kleines Tor, das in einem großen Tor steht, schießen. Das Treffen des kleinen Tores erzielt 2 Punkte, für das Treffen des großen Tores gibt es 1 Punkt.

Entfernung: 5 m (bis 12 Jahre) bzw. 8 m (>12 Jahre)

Wertung: 5 Versuche; die erzielten Punkte werden addiert

Beschreibung der Stationen 2026

Fingergeschick

Aufgabe: Einen Tischtennisball in die Öffnung eines 30 cm langen Stoffschlauches einstecken und durchschieben.

Wertung: Anzahl der Tischtennisbälle, die in 30 Sekunden vollständig durch den Schlauch geschoben wurden

Medizinball-Stoßen

Aufgabe: Einen Medizinball auf Brusthöhe beidhändig halten und frontal nach vorn stoßen.

Gewicht: 1 kg (bis 12 Jahre) bzw. 2 kg (>12 Jahre)

Wertung: 3 Versuche; die erzielten Weiten werden addiert

Socken aufhängen

Aufgabe: Eine Socke und eine Klammer zur Wäscheleine bringen. Die Socke mit der Klammer an der Wäscheleine befestigen.

Wertung: 1 Versuch; Anzahl der aufgehängten Socken in 45 Sekunden

Regenschirm-Zielwerfen

Aufgabe: Einen Mini-Softball in einen Regenschirm werfen. Der Regenschirm hängt verkehrt herum in einem Fußballtor.

Entfernung: 2 m **Wurfhöhe:** 1,20 m (bis 12 Jahre); 1,50 m (>12 Jahre)

Wertung: 5 Versuche; die erzielten Punkte werden addiert

Wettwickeln

Aufgabe: Ein langer Strick, der an einem Auto befestigt ist, soll in 45 Sekunden so weit wie möglich auf einen Stab aufgewickelt werden, ohne dass das Auto umkippt.

Entfernung: 9 m

Wertung: 1 Versuch; aufgewickelte Strecke

Beschreibung der Stationen 2026

Team-Staffel-Lauf

Aufgabe: 6 Sportler des Teams werden an die Markierungen der Staffelrunde aufgestellt. Sie laufen jeweils bis zum nächsten Teammitglied und übergeben den Staffelstab.

Entfernung: 10 m je Strecke

Wertung: 1 Versuch; Anzahl der Staffelstab-Wechsel in 60 Sekunden

Transportstaffel

Aufgabe: 6 Teammitglieder stehen hintereinander in Reihe und übergeben je ein Material an das dahinterstehende Teammitglied. Erster: nimmt das Material aus einem Korb, Letzter: legt das Material in den Korb und ruft „Fertig“ als Signal, dass der Erste Teilnehmer erneut ein Material aus dem Korb nehmen und nach hinten reichen kann.

Wertung: Anzahl der beim letzten Teammitglied angekommenen Materialien in 60 Sekunden

Team – Kraftkreis

Aufgabe: Je 2 Teammitglieder übernehmen eine Aufgabe.

Die Aufgaben werden nacheinander je 20 Sekunden ausgeführt:

- 1) Arme nach vorn lang ausstrecken und wieder beugen, dabei einen Softball (bis 12 Jahre) bzw. Basketball (>12 Jahre) in den Händen halten
- 2) In einem am Boden liegenden Reifen stellen. Mit beiden Händen den Reifen greifen, Aufstehen und den Reifen über den Kopf hochheben, Arme strecken, Reifen wieder ablegen.
- 3) Elastisches Band beidhändig mit 20 cm Abstand vor dem Rumpf halten. Band auf mind. 40 cm seitlich auseinanderziehen, wieder lockerlassen.

Wertung: Anzahl der Wiederholungen je Teammitglied