

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Ergo-Staffel	Insgesamt 2000m, d.h. jedes Kind fährt 200m (Ergos vernetzen?) Welche Mannschaft legt als erste die Gesamtstrecke zurück?	Ergos	Staffel	Zeit
Kondition	Riemen-Staffel	5 Kinder an 2 Riemen, wobei 4 Kinder die Riemen tragen und ein Kind an diesem hängt (Dreieck ca. 50 Meter, Ende: alle mit Riemen hinter der Startlinie)	Riemen	Pendelstaffel	Zeit
Kondition	Omnibusstaffel	2 Kinder in einem Kastenteil müssen eine vorgegebene Strecke zurücklegen und dann die nächsten auf den Weg schicken	Kastenteile	Staffel	Zeit
Kondition	100m-Staffel	Pro Kind 100 Meter		Pendelstaffel	Zeit
Kondition	Gegenstand-Staffel	Die Kinder erhalten eine Zeitvorgabe, in der sie so viele Gegenstände (unterschiedlich weit auseinander = verschiedene Punktzahl) wie möglich sammeln (Gegenstände liegen bei 15m, 20m und 25m; ca. Gegenstände pro Weite		Staffel	Punkte werden addiert
Kondition	Hindernislauf	Rolle vorwärts - Bankziehen - Kasten überspringen - Slalomlauf - Kastenrahmen durchkriechen - zurücklaufen		Staffel	Zieleinlauf
Kondition	Wasserkästen	Kastentrum abtragen, Kästen hintereinander anreihen, Kästen stapeln	Wasserkästen	Mannschaft gemeinsam	Neuer Wasserkastenturm fertig
Kondition	Einbeinhüpfen	Einbeinhüpfen (Reihe, rechte Hand auf Schulter des Vordermann gehalten)		Mannschaft gemeinsam	Zieleinlauf
Kondition	Waldlauf	600 m Lauf		nacheinander, alle 15 sec startet ein Läufer	Letzter Läufer im Ziel
Kondition	Sprint	30 m oder 50 m		ganze Mannschaft	Zeit vom 1.+letztem addieren
Kondition	Sternlauf/ Japantest	Quadrat mit 10x10 m Seitenlänge, in jeder Ecke und Seitenmitte ein leerer Wasserkasten. In einer Ecke beginnen, Wasserkästen in Mitte aufstapeln. 2. Teilnehmer Kästen aus Mitte wieder in Ecken/Seitenmitten stellen.	Wasserkästen	ganze Mannschaft	Gesamtzeit der Mannschaft
Kondition	Bankspringen	Beide Hände auf Bank			Anzahl Sprünge in 30 Sekunden
Kondition	800 Meter Lauf				Zeit von 1. und letztem addieren
Kondition	Schlingellauf	in Staffelform - Umschlingeln von 5 Stäben in 2 Meter Abstand, dabei Transport von Wasserbechern mit Markierung, bei Wasserverlust bis unter die Markierung 30 Sekunden Zeitstrafe			Zeit
Kondition	Kastenbumerangtest	sternförmige Anordnung von 3 stehenden Kastenteilen, in der Mitte Medizinball - Rolle vorwärts auf der Matte, Lauf um den Medizinball, Springen über 1. Kastenteil, durch das Kastenteil kriechen, Lauf um Medizin-Ball, Springen über 2. Kastenteil usw.		Staffelform	Zeit
Kondition	Japantest	1. Sportler bringt Ring auf die Flasche - zurück - 2. Sportler holt Ring von der Flasche - zurück -usw.		Staffelform	Zeit
Kondition	Schlussprung	Sprung mit geschlossenen Füßen - letzter Hacken zählt - Überspringen von drei verschiedenen Markierungen als Maßstab - z.B. bei 0,80m; 1,00m; 1,20m			
Kondition	Dreierhopp	rechts, rechts, Landung oder links, links, Landung			

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Staffellauf	10x100 Meter Staffel		Staffel	Zeit
Kondition	Ergo-Staffel	Jeder Sportler fährt 200m auf dem Ergometer.	Ergometer	Staffel	Zeit
Kondition	Riemenstaffel	Die Sportler einer Riege stellen sich an der Startmarkierung zu Dritt auf. An der Startmarkierung nehmen zwei Sportler einen Riemen in die Hand/ auf die Schulter. Der dritte Aktive muss sich auf den Riemen setzen/ sich an den Riemen hängen. Die Technik und die Trio- Zusammensetzung wird den Sportlern selber überlassen. Allerdings darf der getragene Sportler den Boden nicht berühren. Pro Bodenkontakt gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Das Trio läuft bis zu einer Wendemarkierung und wieder zurück. Hinter der Startmarkierung wartet dann das nächste Trio (Staffelrennen), welches durch einen Handschlag auf die Strecke geschickt wird. 2 Sportler müssen 2x laufen, so dass drei Wechsel stattfinden (sprich vier Trios laufen).	Hütchen, Riemen		Zeit
Kondition	Sackhüpfen	Jeder Sportler legt eine Strecke von 20m schnellstmöglich, in einem Hüftsack, zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Hüftsack vom vorherigen Läufer, in der Wechselzone, überreicht bekommen hat. <u>Welche Riege legt die Strecke am schnellsten zurück?</u>	Säcke		
Kondition	Sprung- Parcours	Die Sportler hüpfen so schnell sie können durch den vorgegebenen Reifen-Parcours (15 Reifen, die dicht aneinander liegen). Auf dem Hinweg beidbeinig und auf dem Rückweg einbeinig. Bevor sich die Sportler auf den Rückweg machen, müssen sie um die vorgesehene Wendemarke laufen. Der nächste Sportler wird hinter der Startmarkierung, durch einen Handschlag, losgeschickt. Für jeden ausgelassen Reifen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.	Reifen; Hütchen		Zeit
Kondition	Froschsprünge	Die Sportler stehen hinter der Startmarkierung in einer Reihe. Der erste Aktive geht in die Hocke und Sportler zwei springt über ihn. Der dritte Sportler springt über eins und zwei usw., welche ebenfalls in die Hocke gehen. Die Abstände, an denen die Sportler nach ihren Sprüngen zu stehen haben, werden durch Markierungen gekennzeichnet. Ebenso wird die Streckenlänge deutlich durch eine Ziellinie festgelegt.	Markierungen		
Kondition	Jump & Reach	Als erste Markierung zählt der Punkt, den der Sportler in aufrechter Haltung mit gestrecktem Arm erreicht. Zweite Markierung wird ermittelt, indem der Sportler aus dem Stand hochspringt. Markierungen erfolgen durch Stempelkissenfarbe an den Fingerspitzen. Der Abstand der beiden Markierungen wird gemessen.			
Kondition	Dreisprung	Beidseitig mitgeschlossenen Füßen. Dort wo der erste Sportler ankommt, springt der zweite los usw.			

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kondition	Langbank ziehen	Die Sportler ziehen sich abwechselnd (nur aus den Armen) die Langbänke entlang. Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Die Sportler ziehen sich so weit, dass die Brust über die letzte Bank ragt. Sind sie am Ende der Langbank angekommen, laufen sie um die Wendemarke herum und stellen sich, nachdem sie den nächsten Sportler abgeklatscht haben, wieder bei der Startmarkierung an.	Hütchen; Langbänke; Stoppuhr		

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
Kraft	Standweitsprung	3 Standsprünge hintereinander (Meterzahlen addieren, auf- und abrunden)		nacheinander	Streckenweite wird addiert
Kraft	Ballwurf	Ball über Kopf hinter sich werfen, hinter dem Rücken auffangen. Ball aus dem Eimer nehmen,nach dem Fangen in den Eimer legen	Ball, Eimer	nacheinander	Anzahl der gefangenen Bälle
Kraft	Sprung	Hochsprung aus dem Stand, mit Kreide die Höhe makieren	Messlatte, Kreide	nacheinander	Summe aus Differenz Sprunghöhe - Körperhöhe
Kraft	Dreierhopp	re,re, Landung; li,li,Landung; 2mal		nacheinander	größte Weite wird gewertet
Kraft	Standweitsprung	3 Standsprünge hintereinander (Meterzahlen addieren, auf- und abrunden)		nacheinander	Streckenweite wird addiert
Kraft	Medizinballweitwurf	rechter Arm, linker Arme, beide Arme	Medizinbälle		gesamte Weite
Kraft	Bankziehen	4-5 Bänke hintereinander, beidhändig in Bauchlage auf Teppichfliese oder Decke über Bank ziehen			Zeit
Kraft	Medizinballweitwurf	mit beiden Händen über den Kopf - mit 3kg Medizinball			3 Versucher; Weiten werden addiert
Kraft	Medizinballstoß	mit rechter oder linker Hand - mit 3 kg Medizinball			3 Versucher; Weiten werden addiert
Kraft	Ergo-Staffel	Pro Kind 100 Meter		Pendelstaffel	Zeit
Kraft	Tau ziehen	Jede Mannschaft muss mit jeder Mannschaft aus einer Riege Tau ziehen. Die siegreiche Mannschaft bekommt jeweils einen Punkt. Ist jede Mannschaft 5x angetreten, werden die Punkte addiert. Die Mannschaft mit den meisten Punkten hat den Wettkampf für sich entschieden. Wer ergattert die meisten Punkte?	Taue		
Kraft	Hockwende/ Bankziehen	in eine Richtung 5 mal Hockwende über die Bank; zurück Bankziehen bis Ende der Bank		Staffelform	Zeit
Kraft	Medizinball- Weitwurf	Jeder Sportler steht in der Schrittstellung und stößt einen 2kg Medizinball beidarmig (Ball muss auf Höhe der Brust gehalten werden) so weit er kann. Er hat drei Versuche. Der Versuch mit der größten Weite wird notieren. Es wird die Weite notiert, an der der Medizinball aufkommt, nicht an der er liegen bleibt. Zum Schluss werden die Weiten der einzelnen Sportler jeder Riege addiert.			Weite

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Biathlon	Mit dem Pedalo von A nach B. Bei B Dosen werfen und dann wieder zurück zu A (15m Pedalo hin/ zurück; 6 Dosen abwerfen; für jede nicht getroffene Dose = 5 Sek. Zeitstrafe	Pedalos; Dosen	Staffel	Zeit, pro nicht getroffene Dose gibt es eine Zeitstrafe
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Torwand	Pro Kind drei Schüsse (unteres Loch = 1 Punkt; oberes Loch = 3 Punkte)	Torwand, Fußbälle	nacheinander	Punkte werden addiert
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Dosen-Wettlauf	Eine Staffel auf Konservendosen. Jedes Kind erhält 2 Dosen und muss von A nach B ohne den Boden zu berühren (5 Meter mit Dose laufen; Bodenberührung = 5 Sekunden Zeitstrafe; letzter muss klingeln)	Dosen	Pendelstaffel	Zeit, pro Bodenkontakt eine Zeitstrafe
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Hindernisparcour	Durch Ringe laufen; über und unter Tische hindurch; mit Hockeyschlägern einen Slalomparcour bewältigen; Zielwerfen; beidbeinig über Bananenkisten	Tische, Hockeyschläger, Bananenkisten	Staffel	Zeit; pro Treffer beim Zielwerfen gibt es einen Zeitbonus
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Basketballparcour	Die Sportler stellen sich hinter der Startlinie auf. Der Startläufer erhält einen Basketball und muss dribbelnd einen Slalomparcour zurücklegen. Verliert ein Sportler den Ball, muss er an dem Hütchen weiterlaufen, an dem er den Ball verloren hat. Hat er die Wendemarke umrundet, darf er geradewegs (Basketball unter den Arm nehmen) zur Wechselzone laufen. In der Wechselzone wird der Ball dem nächsten Sportler überreicht. Welche Mannschaft bewältigt den Slalomparcour am schnellsten?			
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Zielwerfen	8 JuM werfen einen Ball, 1 JuM fängt auf (Sack), 1 JuM rollt Bälle zurück	Bälle, Sack	nacheinander	Anzahl der gefangenen Bälle
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Dreibeinlauf	Paarweise Laufen, die mittleren Beine sind zusammengebunden	Seile	Staffel	Zieleinlauf
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Seilspringen		Seile	nacheinander	Anzahl in 60 sec
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Pedalo/ Gruppenskier	Zeit pro Mannschaft	Pedalos		Zeit pro Mannschaft
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Zielwurf	Als Ziel dient ein Medizinball o.ä. (Treffer = 3 Punkte), als zweite Zielzone liegt ein Hoola hoop-Reifen um den Medizinball (Treffer dieser Zone=1 Punkt). Jeder Sportler wirft mit einem kleinen Ball (Tennisball o.ä.) rückwärts ohne zu gucken über den Kopf.	Medizinball Tennisball		
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Basketballzielwurf	5 min. – jeder Sportler der Riege je ein Wurf			pro Treffen ein Punkt
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Seilspringen	30 Sekunden Seilspringen, 15 Sekunden Wechsel			
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Balancieren auf der Bank	auf der Rückseite liegende Bank - Balancieren bis zum Ende - in Staffelform			
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Pedalo	in Staffelform bestimmte Strecke auf dem Pedalo zurücklegen			
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Torwandschießen	je Sportler zwei Versuche			je Treffer oben 2 Punkte, unten 1 Punkt

Kategorie	Name	Beschreibung	Equipment	Orga-Form	Wertung
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Hockey- Parcours	Jeder Sportler versucht einen Tennisball mit Hilfe eines Hockeyschlägers schnellstmöglichst durch einen vorgegebenen Parcours zu führen. Die Hütchen stehen in einem Abstand von 2- 2,5m auseinander. Die Sportler müssen selber auch im Slalom um die Hütchen. Wird ein Hütchen ausgelassen, gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden.	Hockeyschläger; Bälle; Hütchen		Zeit
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Hockey-Slalom	Mit anschließendem Torschuss, Treffen des Tores gibt Zeit-Gutschrift	Hockeyschläger; Bälle; Hütchen		
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Seil- Wanderung	Alle Sportler einer Riege halten sich an den Händen fest (Hände werden locker zusammengebunden) und bilden eine Reihe. Nun versucht der erste Sportler in der Reihe durch ein zusammen geknotetes Seil (Kreis) durchzusteigen. Die Sportler dürfen sich nicht los lassen, während einer nach dem anderen durch das Seil steigt.	Seil, Faden		
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Kartoffellauf	Die Sportler legen eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen schnellstmöglich mit einem Löffel, auf dem eine Kartoffel liegt, zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der Arm welcher nicht den Löffel hält, wird auf den Rücken gelegt. Fällt die Kartoffel runter, wird eine Zeitstrafe von 5 Sekunden draufgerechnet.			
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Luftballontransport	Die Sportler jeder Mannschaft finden sich in Zweiertteams (5 Pärchen) zusammen und stellen sich mit ihrem Partner hinter der Startlinie auf. Die Startläufer erhalten einen Luftballon und müssen diesen, ohne diesen mit den Händen festzuhalten, zwischen den Hüften einklemmen und eine Strecke von 30m (nach 15m Wendemarke) zurücklegen. Wird der Luftballon verloren, müssen die Teams an der Stelle, an der sie den Luftballon verloren haben, wieder beginnen. Der Ballon darf kurzzeitig in die Hand genommen werden, um ihn wieder einzuklemmen. Das nächste Team wird auf die Strecke geschickt, wenn der Luftballon in der Wendezone überreicht wurden ist.	Luftballons		
<b>Spiel &amp; Geschicklichkeit</b>	Frisbee- Wurf	Jeder Sportler hat 3 Versuche eine Frisbee in/ an ein festgelegtes Ziel zu werfen. Die Sportler stehen hinter einer Markierung (7m entfernt vom Ziel) und müssen alle 3 Versuche hintereinander absolvieren. Pro Treffer in den Korb gibt es 2 Punkte. Wird das Ziel nur berührt, gibt es 1 Punkt.	Wäschekorb o.ä.; Frisbee; Hütchen		Punkte
<b>Wissen</b>	Boote	Fehlersuche. Fehler erkennen, 10 sec Zeit	Boot	nacheinander	Zahl gefundener Fehler
<b>Wissen</b>	Fragebogen	Schiffahrtsregeln,-zeichen, Rudertemen	Fragen zum Thema Rudern	ganze Mannschaft	Anzahl der richtigen Lösungen
<b>Wissen</b>	Schiffahrtsregeln	Erkennen von 5 Schiffahrtszeichen von der gesamten Riege			
<b>Wissen</b>	Allgemeine Wettkampfregeln	Benennen von 5 Regeln der RWR – z. B. Verhalten am Start, Regeln zur Wettkampfkleidung, Funktion der Schiedsrichter			