

## Leichtathletik einmal anders

*Leichtathletik einmal anders* ist ein Konzept, bei dem aus mehreren Disziplinen der Bereiche „Schnelligkeit“, „Springen“, „Werfen“, „Ausdauer“ und „Geschicklichkeit“ unterschiedliche Mehrkämpfe zusammengestellt werden können.

Die Durchführung eignet sich für Schulsportfeste oder Vereinssportfeste. Die einzelnen Übungen können auch im Sportunterricht ohne Wertung durchgeführt werden. Leichtathletikvereine können ausgewählte Disziplinen außerdem an Schnuppertagen für Schulen anbieten.

Die Anzahl der Disziplinen sowie die Disziplinen an sich können so gewählt werden, dass bereits die Jüngsten einen Mehrkampf nach dem Konzept *Leichtathletik einmal anders* durchführen können. Laufstrecken, Gewichte oder die Höhe von Hindernissen sind dabei variabel – sie sollten doch für eine Gruppe gleich gewählt werden.

Die Wertung erfolgt anhand von Punkten. Es bietet sich an, die Wertung für Jungen und Mädchen sowie nach Jahrgangsstufen/ Jahrgängen getrennt auszuführen. Es gewinnt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin, der/ die am Ende die meisten Punkte gesammelt hat.

### Disziplinauswahl:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>1) Schnelligkeit</b>    | a) Dreieckssprint<br>b) Slalomsprint<br>c) Zonensprint<br>d) Verfolgungsjagd            |
| <b>2) Springen</b>         | a) Standweitsprung<br>b) 3er-Hopp<br>c) Relativ-Hochsprung<br>d) Zonenweitsprung        |
| <b>3) Werfen</b>           | a) Zonen-Kugelstoß<br>b) Reifen-Zielwurf<br>c) Tennisring-Zielwurf<br>d) Speer-Zielwurf |
| <b>4) Ausdauer</b>         | a) 800m-Zeitschätzlauf<br>b) 1000m-Hindernislauf<br>c) Sportplatzralley                 |
| <b>5) Geschicklichkeit</b> | a) Diskusrollen<br>b) Balancieren<br>c) Hindernisbahn<br>d) Schockwürfe rückwärts       |

# 1) Schnelligkeit

## 1a) Dreieckssprint über 100m

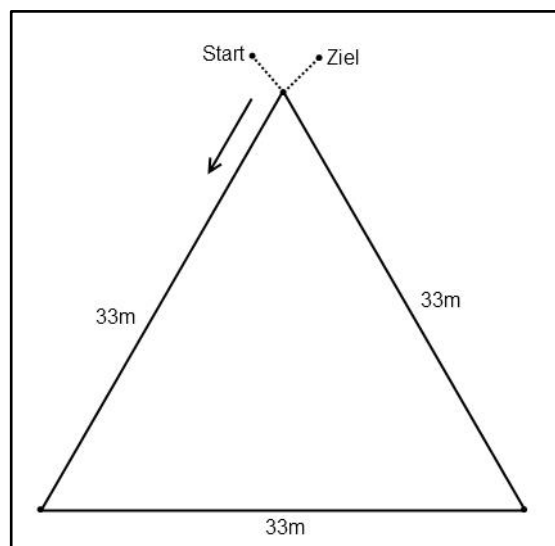
**Aufgabe:**

Das Dreieck muss von der Startposition schnellstmöglich durchlaufen werden. Gelaufen wird hierbei auf Kommando gegen den Uhrzeigersinn.

**Ort:** Der Sprint kann auf dem Rasen durchgeführt werden.

**Material:** 5 Pylone oder Fahnenstangen  
1 Stoppuhr  
1 Stift

**Personen:** 1 Zeitnehmer  
1 Starter



**Punkte:**

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
≤ 12,0	100	14,0	80	16,0	60	18,5	40	21,0	20
12,1	99	14,1	79	16,1	59	18,6	39	21,2	19
12,2	98	14,2	78	16,2	58	18,7	38	21,4	18
12,3	97	14,3	77	16,3	57	18,8	37	21,6	17
12,4	96	14,4	76	16,4	56	18,9	36	21,8	16
12,5	95	14,5	75	16,5	55	19,0	35	22,0	15
12,6	94	14,6	74	16,6	54	19,1	34	22,2	14
12,7	93	14,7	73	16,7	53	19,2	33	22,4	13
12,8	92	14,8	72	16,8	52	19,3	32	22,6	12
12,9	91	14,9	71	16,9	51	19,4	31	22,8	11
13,0	90	15,0	70	17,0	50	19,5	30	23,0	10
13,1	89	15,1	69	17,2	49	19,6	29	23,2	9
13,2	88	15,2	68	17,4	48	19,7	28	23,4	8
13,3	87	15,3	67	17,6	47	19,8	27	23,6	7
13,4	86	15,4	66	17,8	46	19,9	26	23,8	6
13,5	85	15,5	65	18,0	45	20,0	25	24,0	5
13,6	84	15,6	64	18,1	44	20,2	24	24,2	4
13,7	83	15,7	63	18,2	43	20,4	23	24,4	3
13,8	82	15,8	62	18,3	42	20,6	22	24,6	2
13,9	81	15,9	61	18,4	41	20,8	21	24,8	1

### 1b) Slalomsprint über 50m

**Aufgabe:**

Die 50m-Slalomstrecke muss auf Kommando schnellstmöglich durchlaufen werden. Der Start erfolgt aus dem Hochstart. Der Abstand zwischen den Markierungspunkten beträgt 5m in der Länge und 1m in der Breite.

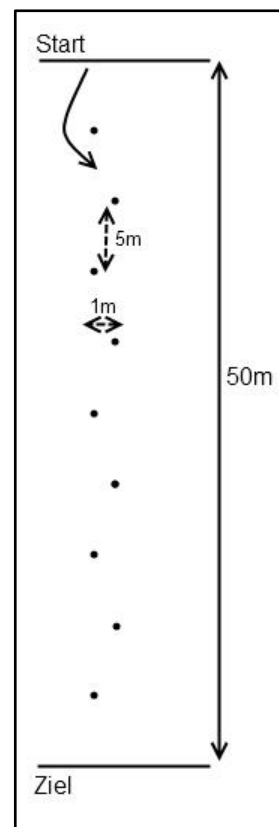
Bei zwei parallelen Slalomstrecken können zwei Läufer gegeneinander antreten.

**Ort:** Der Sprint kann auf dem Rasen oder der Laufbahn durchgeführt werden.

**Material:** 10 Pylone bzw. Fahnenstangen  
 ggf. 10 weitere Pylone bzw. Fahnenstangen  
 1 Stoppuhr  
 1 Stift

**Personen:** 1 Zeitnehmer  
 1 Starter

**Punkte:**



Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
≤ 9,0	100	11,1	78	13,2	56				
9,1	99	11,2	76	13,3	55				
9,2	97	11,3	75	13,4	54				
9,3	96	11,4	74	13,5	53	15,3	35	17,1	17
9,4	95	11,5	73	13,6	52	15,4	34	17,2	16
9,5	94	11,6	72	13,7	51	15,5	33	17,3	15
9,6	93	11,7	71	13,8	50	15,6	32	17,4	14
9,7	92	11,8	70	13,9	49	15,7	31	17,5	13
9,8	91	11,9	69	14,0	48	15,8	30	17,6	12
9,9	90	12,0	68	14,1	47	15,9	29	17,8	11
10,0	89	12,1	67	14,2	46	16,0	28	18,0	10
10,1	88	12,2	66	14,3	45	16,1	27	18,2	9
10,2	87	12,3	65	14,4	44	16,2	26	18,4	8
10,3	86	12,4	64	14,5	43	16,3	25	18,6	7
10,4	85	12,5	63	14,6	42	16,4	24	18,8	6
10,5	84	12,6	62	14,7	41	16,5	23	19,0	5
10,6	83	12,7	61	14,8	40	16,6	22	19,2	4
10,7	82	12,8	60	14,9	39	16,7	21	19,4	3
10,8	81	12,9	59	15,0	38	16,8	20	19,6	2
10,9	80	13,0	58	15,1	37	16,9	19	19,8	1
11,0	79	13,1	57	15,2	36	17,0	18	20,0	0

### 1c) Zonensprint

**Aufgabe:**

Auf Kommando versuchen die Teilnehmer aus dem Hochstart eine möglichst weit entfernte Zone zu erreichen. Die Laufzeit beträgt 5 Sekunden.

Es können zwei bis drei Läufer gleichzeitig antreten.

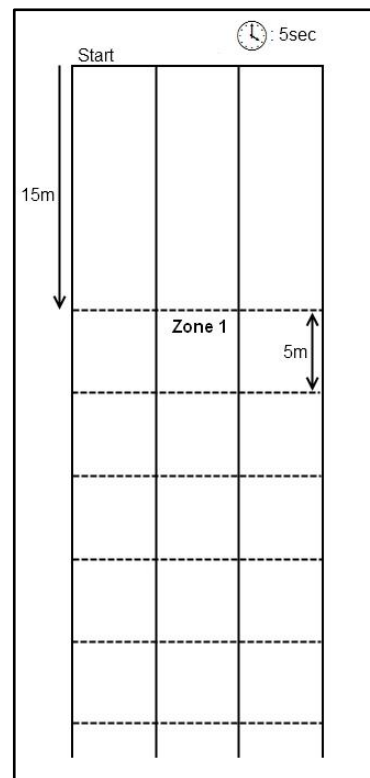
**Ort:** Der Sprint kann auf der Laufbahn oder dem Rasen durchgeführt werden.

**Material:** 1 Stoppuhr  
1 Trillerpfeife  
1 Stift

**Personen:** 1 Zeitnehmer  
1 Starter

**Punkte:**

Zone	Punkte
35-40m	100
30-35m	70
25-30m	50
20-25m	35
15-20m	25



### 1d) Verfolgungsjagd über 30m

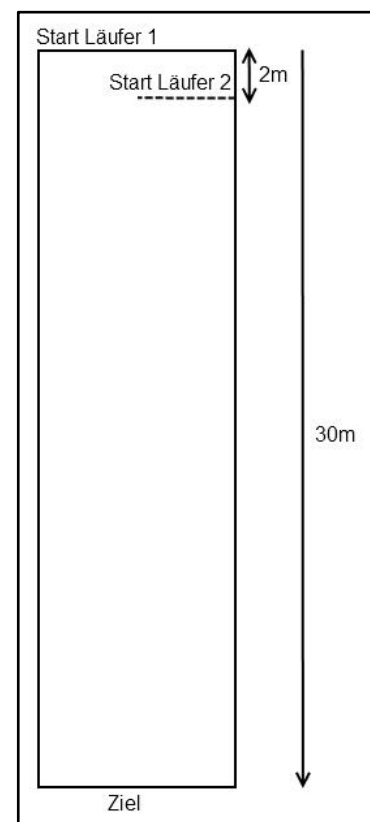
**Aufgabe:**

Zwei Teilnehmer starten auf Kommando im Abstand von 2m. Ziel ist es, die Ziellinie vor dem Gegner zu überqueren. Es bietet sich an, jeden Teilnehmer einmal als Verfolgten und einmal als Verfolger starten zu lassen.

**Ort:** Die Verfolgungsjagd kann auf der Laufbahn oder dem Rasen durchgeführt werden.

**Personen:** 1 Stationsleiter

**Punkte:** Für die Teilnahme gibt es 20 Punkte. Erreicht der Verfolgte das Ziel vor dem Verfolger, so erhält er 25 Punkte. Erreicht der Verfolger das Ziel zuerst, erhält er 30 Punkte. Bei zwei Durchgängen werden die Punkte aus beiden Versuchen addiert.



## 2) Springen

### 2a) Standweitsprung

*Aufgabe:*

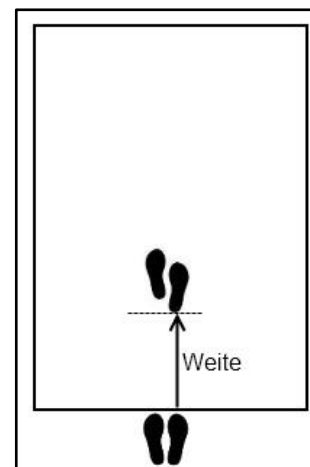
Die Teilnehmer versuchen nach einem beidbeinigen Absprung möglichst weit in die Grube zu springen. Gemessen wird der Abdruck, der der Absprungkante am nächsten liegt. Dabei ist es unerheblich, welches Körperteil den Abdruck hinterlassen hat. Die Teilnehmer haben drei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

*Ort:* Weitsprunggrube

*Material:* 1 Harke  
1 Maßband  
1 Stift

*Personen:* 1 Stationsleiter

*Punkte:*



Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte
≥ 2,50	100	2,30	80	2,10	60	1,90	40	1,62	20
2,49	99	2,29	79	2,09	59	1,89	39	1,60	19
2,48	98	2,28	78	2,08	58	1,88	38	1,58	18
2,47	97	2,27	77	2,07	57	1,87	37	1,56	17
2,46	96	2,26	76	2,06	56	1,86	36	1,54	16
2,45	95	2,25	75	2,05	55	1,85	35	1,52	15
2,44	94	2,24	74	2,04	54	1,84	34	1,50	14
2,43	93	2,23	73	2,03	53	1,83	33	1,48	13
2,42	92	2,22	72	2,02	52	1,82	32	1,46	12
2,41	91	2,21	71	2,01	51	1,81	31	1,44	11
2,40	90	2,20	70	2,00	50	1,80	30	1,42	10
2,39	89	2,19	69	1,99	49	1,79	29	1,40	9
2,38	88	2,18	68	1,98	48	1,78	28	1,35	8
2,37	87	2,17	67	1,97	47	1,76	27	1,30	7
2,36	86	2,16	66	1,96	46	1,74	26	1,25	6
2,35	85	2,15	65	1,95	45	1,72	25	1,20	5
2,34	84	2,14	64	1,94	44	1,70	24	1,15	4
2,33	83	2,13	63	1,93	43	1,68	23	1,10	3
2,32	82	2,12	62	1,92	42	1,66	22	1,05	2
2,31	81	2,11	61	1,91	41	1,64	21	1,00	1

## 2b) 3er-Hopp

### Aufgabe:

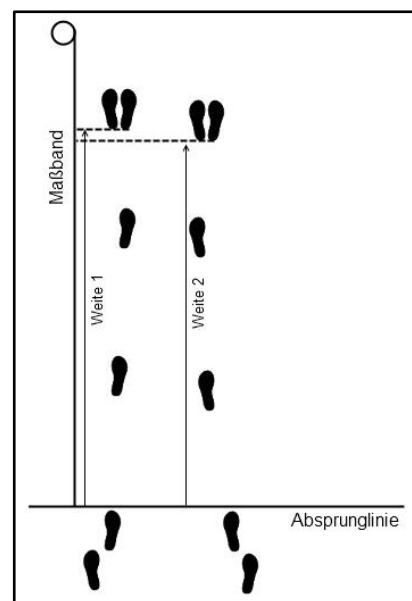
Die Teilnehmer springen aus der Schrittstellung mit dem vorderen Bein 3x einbeinig mit abschließender beidbeiniger Landung. Es erfolgt zunächst ein Durchgang mit dem rechten und danach ein Durchgang mit dem linken Bein. Die Weiten aus beiden Versuchen werden addiert.

Ort: Rasenfläche

Material: 1 Maßband  
1 Stift

Personen: 1 Stationsleiter

Punkte:



Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte
≥ 15,00	100	13,95	78	12,90	56				
14,95	99	13,90	76	12,85	55				
14,90	97	13,85	75	12,80	54				
14,85	96	13,80	74	12,75	53	11,70	35	9,90	17
14,80	95	13,75	73	12,70	52	11,60	34	9,80	16
14,75	94	13,70	72	12,65	51	11,50	33	9,70	15
14,70	93	13,65	71	12,60	50	11,40	32	9,60	14
14,65	92	13,60	70	12,55	49	11,30	31	9,50	13
14,60	91	13,55	69	12,50	48	11,20	30	9,40	12
14,55	90	13,50	68	12,45	47	11,10	29	9,30	11
14,50	89	13,45	67	12,40	46	11,00	28	9,20	10
14,45	88	13,40	66	12,35	45	10,90	27	9,10	9
14,40	87	13,35	65	12,30	44	10,80	26	9,00	8
14,35	86	13,30	64	12,25	43	10,70	25	8,75	7
14,30	85	13,25	63	12,20	42	10,60	24	8,60	6
14,25	84	13,20	62	12,15	41	10,50	23	8,45	5
14,20	83	13,15	61	12,10	40	10,40	22	8,30	4
14,15	82	13,10	60	12,05	39	10,30	21	8,15	3
14,10	81	13,05	59	12,00	38	10,20	20	8,00	2
14,05	80	13,00	58	11,90	37	10,10	19	7,85	1
14,00	79	12,95	57	11,80	36	10,00	18	<7,85	0

## 2c) Relativ-Hochsprung

### Aufgabe:

Die Teilnehmer springen aus dem Anlauf und nach einbeinigem Absprung über die Latte. Die Technik der Lattenüberquerung ist beliebig. Für jede Höhe haben die Teilnehmer zwei Versuche.

Die Anfangshöhe ist nicht festgelegt. Es wird empfohlen, die Höhe in 5cm-Schritte zu steigern.

**Ort:** Hochsprunganlage

**Material:** Hochsprunganlage inkl. Ständer und Latte  
1 Messlatte  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter

**Punkte:** Die Punktwertung erfolgt in Relation zur Körpergröße. Die übersprungene Höhe wird dabei von der Körpergröße abgezogen. Die Differenz geht in die Wertung ein.

(Bsp.: Körpergröße 1,53m, übersprungene Höhe 1,20m, Differenz 33cm = 54 Punkte)

Diff.	Punkte	Diff.	Punkte	Diff.	Punkte	Diff.	Punkte
≤ 10	100	30	80	50	60	70	40
11	99	31	79	51	59	71	39
12	98	32	78	52	58	72	38
13	97	33	77	53	57	73	37
14	96	34	76	54	56	74	36
15	95	35	75	55	55	75	35
16	94	36	74	56	54	76	34
17	93	37	73	57	53	77	33
18	92	38	72	58	52	78	32
19	91	39	71	59	51	79	31
20	90	40	70	60	50	80	30
21	89	41	69	61	49	81	28
22	88	42	68	62	48	82	26
23	87	43	67	63	47	83	24
24	86	44	66	64	46	84	22
25	85	45	65	65	45	85	20
26	84	46	64	66	44	86	15
27	83	47	63	67	43	87	10
28	82	48	62	68	42	88	5
29	81	49	61	69	41	89	1

## 2d) Zonenweitsprung

### Aufgabe:

Aus dem Anlauf versuchen die Teilnehmer in zwei (oder drei) verschiedene Zonen zu springen. Jeder Teilnehmer hat dazu drei Versuche. Wird die Absprungmarkierung übertreten, ist der Sprung ungültig.

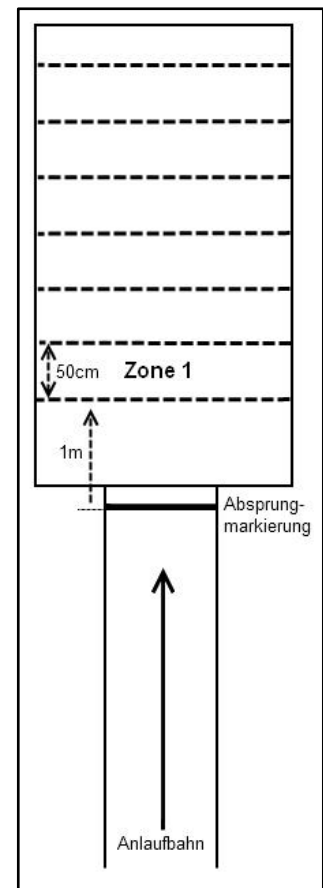
Die erste Zone beginnt einen Meter in der Absprungmarkierung. Die Zonen sind jeweils 50cm breit.

**Ort:** Weitsprunggrube

**Material:** 1 Harke  
1 Besen  
Flutterband + Erdhaken (oder Markierungshütchen)  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter

**Punkte:** Für den ersten gültigen Versuch erhält der Teilnehmer 30 Punkte. Für jeden gültigen Sprung in eine neue Zone werden weitere 30 Punkte vergeben (max. Punktzahl: 90 Punkte).





### 3) Werfen

#### 3a) Zonen-Kugelstoß

*Aufgabe:*

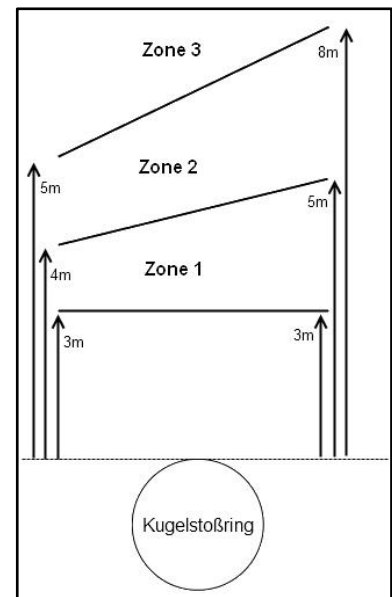
Jeder Teilnehmer hat insgesamt fünf Versuche, um in jede der drei Zonen zu stoßen. Er kann dazu verschiedene Kugeln benutzen.

*Ort:* Kugelstoßanlage

*Material:* leichte Kugeln (versch. Gewichte)  
1 Besen  
1 Stift

*Personen:* 1 Stationsleiter

*Punkte:* Für jede getroffene Zone erhält der Teilnehmer 30 Punkte (max. Punktzahl: 90 Punkte).



#### 3b) Reifen-Zielwurf

*Aufgabe:*

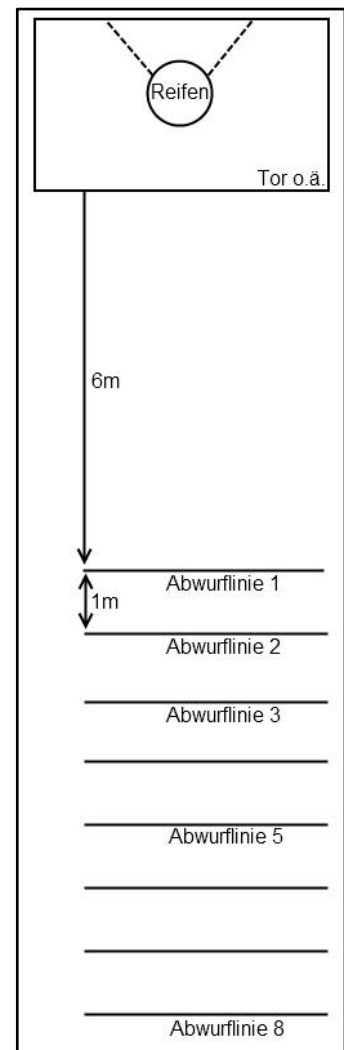
Jeder Teilnehmer hat insgesamt fünf Versuche, aus unterschiedlichen Entfernungen durch einen Reifen zu werfen. Er darf von keiner Abwurflinie zweimal werfen.

*Ort:* Rasenfläche

*Material:* 1 Reifen  
8 Abwurfmarkierungen  
5 Schlagbälle (80g)  
1 Stift

*Personen:* 1 Stationsleiter

*Punkte:* 15 Punkte pro Treffer



### 3c) Tennisring-Zielwurf

*Aufgabe:*

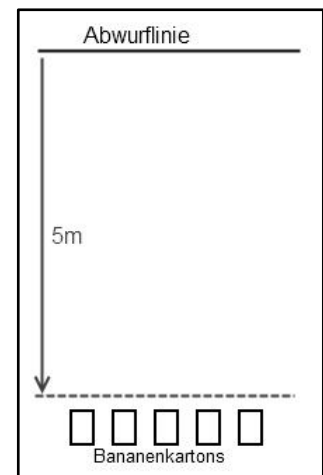
Die Teilnehmer müssen aus 5m-Entfernung mit den Tennisringen in die Bananenkartons werfen. Sie haben dazu fünf Versuche.

*Ort:* Rasenfläche

*Material:* 15 Tennisringe  
5 Bananenkartons  
1 Stift

*Personen:* 1 Stationsleiter

*Punkte:* Für jeden Treffer erhält der Teilnehmer 15 Punkte (max. Punktzahl: 75 Punkte).



### 3d) Speer-Zielwurf

*Aufgabe:*

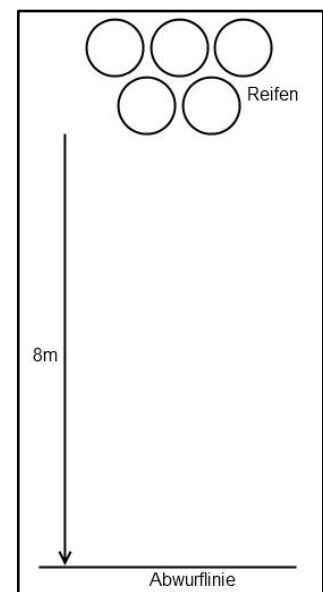
Jeder Teilnehmer hat insgesamt fünf Versuche von der Abwurflinie aus in die Reifen zu treffen, welche in 8m-Entfernung in Form der Olympischen Ringe ausliegen.

*Ort:* Rasenfläche

*Material:* 5 Reifen  
5 Speere (bis 600g) oder Wurfraketen  
1 Stift

*Personen:* 1 Stationsleiter  
1 Schreiber

*Punkte:* 15 Punkte pro Treffer



## 4) Ausdauer

### 4a) 800m-Zeitschätzlauf

*Aufgabe:*

Die Teilnehmer geben vor dem 800m-Lauf die Zeit an, nach der sie voraussichtlich ins Ziel kommen. Gewertet wird die Genauigkeit, mit der die Teilnehmer ihre Laufzeit vorausgesagt haben.

*Ort:* Laufbahn

*Material:* Stoppuhr

*Personen:* 1 Zeitnehmer  
1 Schreiber

*Punkte:* Es wird die Differenz zwischen der angegebenen und tatsächlichen Laufzeit (in sec) gewertet.

Differenz	Punkte	Differenz	Punkte
≤ 1	100	26	50
2	98	27	48
3	96	28	46
4	94	29	44
5	92	30	42
6	90	31	40
7	88	32	38
8	86	33	36
9	84	34	34
10	82	35	32
11	80	36	30
12	78	37	28
13	76	38	26
14	74	39	24
15	72	40	22
16	70	41	20
17	68	42	18
18	66	43	16
19	64	44	14
20	62	45	12
21	60	46	10
22	58	47	8
23	56	48	6
24	54	49	4
25	52	50	2

#### 4b) 1000m-Hindernislauf

##### Aufgabe:

Die Teilnehmer sollen die 1000m-Hindernisstrecke schnellst möglich durchlaufen. Die Hindernisse müssen so gewählt werden, dass sie die Strecke abwechslungsreicher gestalten aber den Läufer nicht hemmen bzw. gefährden.

**Ort:** gesamte Sportanlage

**Material:** Hindernisse (z.B. Hochsprunganlage, Baumstämme, Sandgrube, ...)  
 Streckenmarkierungen (z.B. Pylone, Flatterband, o.ä.)  
 1 Stoppuhr  
 1 Stift

**Personen:** 1 Zeitnehmer  
 1 Schreiber  
 1-2 Helfer

##### Punkte:

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
≤ 3:30	100	3:50	80	4:10	60	4:30	40	5:10	20
3:31	99	3:51	79	4:11	59	4:32	39	5:12	19
3:32	98	3:52	78	4:12	58	4:34	38	5:14	18
3:33	97	3:53	77	4:13	57	4:36	37	5:16	17
3:34	96	3:54	76	4:14	56	4:38	36	5:18	16
3:35	95	3:55	75	4:15	55	4:40	35	5:20	15
3:36	94	3:56	74	4:16	54	4:42	34	5:25	14
3:37	93	3:57	73	4:17	53	4:44	33	5:30	13
3:38	92	3:58	72	4:18	52	4:46	32	5:35	12
3:39	91	3:59	71	4:19	51	4:48	31	5:40	11
3:40	90	4:00	70	4:20	50	4:50	30	5:45	10
3:41	89	4:01	69	4:21	49	4:52	29	5:50	9
3:42	88	4:02	68	4:22	48	4:54	28	5:55	8
3:43	87	4:03	67	4:23	47	4:56	27	6:00	7
3:44	86	4:04	66	4:24	46	4:58	26	6:05	6
3:45	85	4:05	65	4:25	45	5:00	25	6:10	5
3:46	84	4:06	64	4:26	44	5:02	24	6:15	4
3:47	83	4:07	63	4:27	43	5:04	23	6:20	3
3:48	82	4:08	62	4:28	42	5:06	22	6:25	2
3:49	81	4:09	61	4:29	41	5:08	21	6:30	1

#### **4c) Sportplatzralley**

*Aufgabe:*

Auf der Sportanlage sind verschiedene Punkte markiert oder an bestimmten Punkten Gegenstände/ Hinweise verborgen. Die Teilnehmer sollen die Punkte ablaufen und ggf. die Aufgaben zu erfüllen.

Aufgaben können z.B. die Beantwortung von Fragen oder Bewegungsaufgaben sein.

*Ort:* gesamte Sportanlage

*Material:* Lauf- bzw. Antwortkarten (nach Anzahl der Teilnehmer)  
Stationskarten (nach Anzahl der geplanten Stationen)  
1 Stift

*Personen:* 1 Zeitnehmer  
1 Schreiber

*Punkte:* Die Teilnehmer erhalten 20 Punkte, wenn sie die Aufgaben erfüllt haben.

## 5) Geschicklichkeit

### 5a) Diskusrollen

#### Aufgabe:

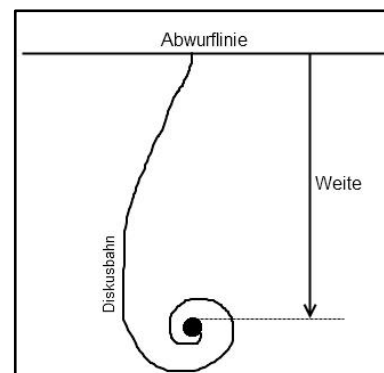
Die Teilnehmer versuchen, einen Diskus möglichst weit zu rollen. Es wird der Abstand zwischen der Abwurflinie und dem Endpunkt der Diskusbahn gemessen. Die Teilnehmer haben drei Versuche, der bessere wird gewertet.

**Ort:** Rasenfläche

**Material:** Disken (versch. Gewichte)  
1 Maßband  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter  
1 Helfer

#### Punkte:



Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte
≥ 30,00	100	27,90	80	23,80	60	17,70	40	11,60	20
29,90	99	27,70	79	23,50	59	17,40	39	11,20	19
29,80	98	27,50	78	23,20	58	17,10	38	10,80	18
29,70	97	27,30	77	22,90	57	16,80	37	10,40	17
29,60	96	27,10	76	22,60	56	16,50	36	10,00	16
29,50	95	26,90	75	22,30	55	16,20	35	9,60	15
29,40	94	26,70	74	22,00	54	15,90	34	9,20	14
29,30	93	26,50	73	21,70	53	15,60	33	8,80	13
29,20	92	26,30	72	21,40	52	15,30	32	8,40	12
29,10	91	26,10	71	21,10	51	15,00	31	8,00	11
29,00	90	25,90	70	20,80	50	14,70	30	7,60	10
28,90	89	25,70	69	20,50	49	14,40	29	7,20	9
28,80	88	25,50	68	20,20	48	14,10	28	6,80	8
28,70	87	25,30	67	19,90	47	13,80	27	6,40	7
28,60	86	25,10	66	19,60	46	13,50	26	6,00	6
28,50	85	24,90	65	19,30	45	13,20	25	5,60	5
28,40	84	24,70	64	19,00	44	12,90	24	5,20	4
28,30	83	24,50	63	18,70	43	12,60	23	4,80	3
28,20	82	24,30	62	18,40	42	12,30	22	4,40	2
28,10	81	24,10	61	18,10	41	12,00	21	4,00	1

## 5b) Balancieren

### Aufgabe:

Die Teilnehmer sollen über zwei hintereinander gestellte Hindernisse balancieren. Wer fällt bzw. absteigt, muss von vorne beginnen. Sie haben drei Versuche.

Je nach Altersklasse kann vor- bzw. rückwärts oder mit Gerätetransport balanciert werden.

**Ort:** Rasenfläche

**Material:** 2 versch. Geräte zum Balancieren (z.B. Bänke, Baumstämme, Schwebelbalken, Hindernis-Hürde)  
ggf. Geräte zum Transportieren (z.B. Bälle)  
kleiner Kasten als Aufstieghilfe  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter

**Punkte:** Die Teilnehmer starten mit 60 Punkten. Für jedes Absteigen werden 5 Punkte abgezogen.

## 5c) Hindernisbahn

### Aufgabe:

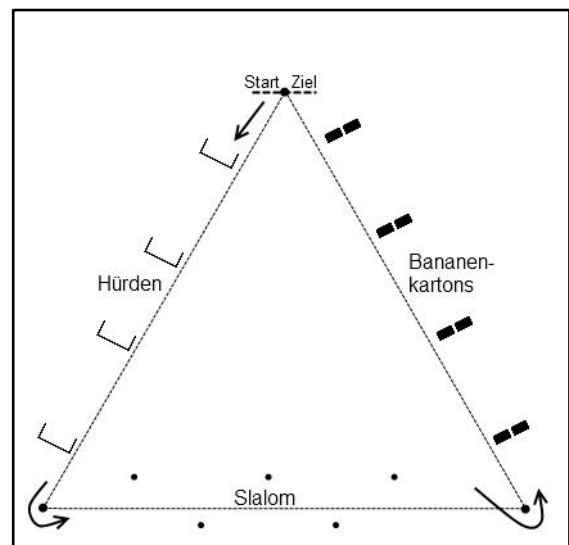
Die Teilnehmer sollen die Hindernisstrecke schnellstmöglich durchlaufen. Sie starten zunächst an der Hürdenbahn und müssen unter den Hürden her laufen. An der Slalombahn müssen die Teilnehmer einen Ball mit der Hand (ggf. auch Fuß) durch den Slalom rollen. Der Rückweg zum Ausgangspunkt erfolgt über die Bananenkartons. Hier müssen die Teilnehmer ggf. einen mit Wasser gefüllten Joghurtbecher auf dem Kopf halten.

**Ort:** Rasenfläche

**Material:** 4 Hürden  
4 Bananenkartons  
3 Wendestangen  
5 Pylone  
1 Ball  
Joghurtbecher  
Wasser  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter  
1 Zeitnehmer  
1-2 Helfer

**Punkte:** Die Teilnehmer erhalten 15 Punkte für die Teilnahme.



### 5d) Schockwürfe rückwärts

#### Aufgabe:

Die Teilnehmer stehen mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Sie sollen den mit beiden Händen gefassten Medizinball (bzw. die Kugel) mit gestreckten Armen möglichst weit über Kopf werfen.

**Ort:** Rasenfläche oder Kugelstoßanlage

**Material:** Medizinbälle oder Kugeln (800g-3kg)  
Maßband  
1 Stift

**Personen:** 1 Stationsleiter

#### Punkte:

Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte	Weite	Punkte
≥ 20,00	100	18,00	80	16,00	60	13,90	40	9,90	20
19,90	99	17,90	79	15,90	59	13,70	39	9,70	19
19,80	98	17,80	78	15,80	58	13,50	38	9,50	18
19,70	97	17,70	77	15,70	57	13,30	37	9,30	17
19,60	96	17,60	76	15,60	56	13,10	36	9,10	16
19,50	95	17,50	75	15,50	55	12,90	35	8,90	15
19,40	94	17,40	74	15,40	54	12,70	34	8,70	14
19,30	93	17,30	73	15,30	53	12,50	33	8,50	13
19,20	92	17,20	72	15,20	52	12,30	32	8,30	12
19,10	91	17,10	71	15,10	51	12,10	31	8,00	11
19,00	90	17,00	70	15,00	50	11,90	30	7,70	10
18,90	89	16,90	69	14,90	49	11,70	29	7,40	9
18,80	88	16,80	68	14,80	48	11,50	28	7,10	8
18,70	87	16,70	67	14,70	47	11,30	27	6,80	7
18,60	86	16,60	66	14,60	46	11,10	26	6,50	6
18,50	85	16,50	65	14,50	45	10,90	25	6,20	5
18,40	84	16,40	64	14,40	44	10,70	24	5,90	4
18,30	83	16,30	63	14,30	43	10,50	23	5,60	3
18,20	82	16,20	62	14,20	42	10,30	22	5,30	2
18,10	81	16,10	61	14,10	41	10,10	21	5,00	1