

Übung 1

Hindernislauf

Wertung: Es wird die Zeit gestoppt, die der Teilnehmer bzw. die Mannschaft zur Bewältigung des Parcours benötigt. Der Parcours wird (wetterabhängig) aus Elementen der Kindertalentiade NRW bestehen.

Übung 2

Hockey-Slalom

Wertung: Es wird die Zeit gestoppt zur Bewältigung eines Slalom-Parcours einschließlich Torschuss (Ball muss Tor-/Torauslinie überqueren) und anschließendem Zurückbringen eines Balles an den Startpunkt bzw. bei Mannschaftsbooten Übergabe des Balles an den Nächsten.

Ein Treffer ins Tor bringt einen Zeitbonus von 5 sec. Der Torschuss muss aus einer gekennzeichneten Fläche heraus erfolgen.

Übung 3

Medizinballstoß

Wertung: Ein Medizinball wird beidhändig von der Brust aus ohne Anlauf weggestoßen. Übertreten macht den Wurf ungültig. Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche. Der weiteste Wurf wird gewertet.

Die Übungen 1-3 absolvieren jeweils 2 Mannschaften gleichzeitig

Übung 4

Zielwerfen

Wertung: Von einer Markierung aus werfen die Teilnehmer jeweils 3 (bzw. 5) Bälle (sog. Jonglierbälle) in ein ca. 5 – 6 m entferntes Ziel (auf dem Boden liegender Reifen mit kleinerem Ring in der Mitte).

Ein Treffer in den Reifen bringt 1 Punkt, ein Treffer in den Ring 2 Punkte. Gewertet wird der Aufprall des Balles, der Rand wird jew. mitgezählt.

Übung 5

Pedalofahren

Wertung: Es wird die Zeit gestoppt, die der Teilnehmer bzw. die Mannschaft für eine bestimmte Strecke benötigt. Dabei ist ein Hin- und ein Rückweg jeweils in Vorwärtsrichtung zu absolvieren. Start- und Wendemarke sind jeweils markiert.

Die Übungen 4 - 5 absolvieren jeweils 3 Mannschaften gleichzeitig