

Stationsbeschreibungen Deutsche Jugendmeisterschaften „Faszination Lichtschiessen“

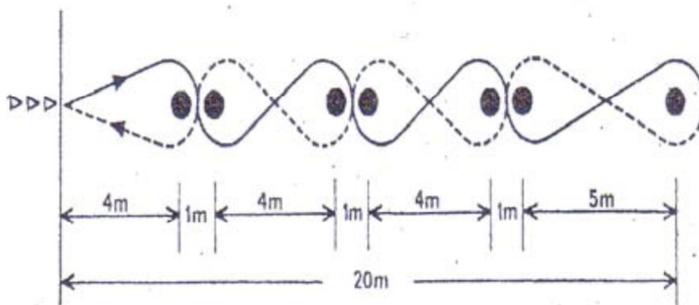
Station 1 Schnelligkeit: 30(50) – Meter – Sprint

Testaufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Das Ziel sollte eine Auslaufzone haben, damit die Teilnehmer/-innen bis zur Ziellinie mit maximalem Tempo sprinten können.

Testdurchführung: Der Starter gibt das übliche akustische Kommando(Auf die Plätze – fertig – los). Der Zeitnehmer befindet sich auf Höhe der Ziellinie, dieser löst beim Ertönen des Starsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus und stoppt diese beim Überqueren der Ziellinie durch den/die Teilnehmer/-in mit dem Oberkörper.

Station 2 Schnelligkeit: Schlängellauf

Testaufbau: Slalomlauf um sieben Stangen (Mindesthöhe 1,50 m) mit einem Wendepunkt. Der Geräteaufbau ist der Abbildung zu entnehmen. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein.



Testdurchführung: Der Starter gibt das übliche akustische Kommando(Auf die Plätze – fertig – los). Der Zeitnehmer befindet sich auf Höhe der Ziellinie, dieser löst beim Ertönen des Starsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus und stoppt diese beim Überqueren der Ziellinie durch den/die Teilnehmer/-in mit dem Oberkörper. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig.

Station 1 Koordination: Seilspringen

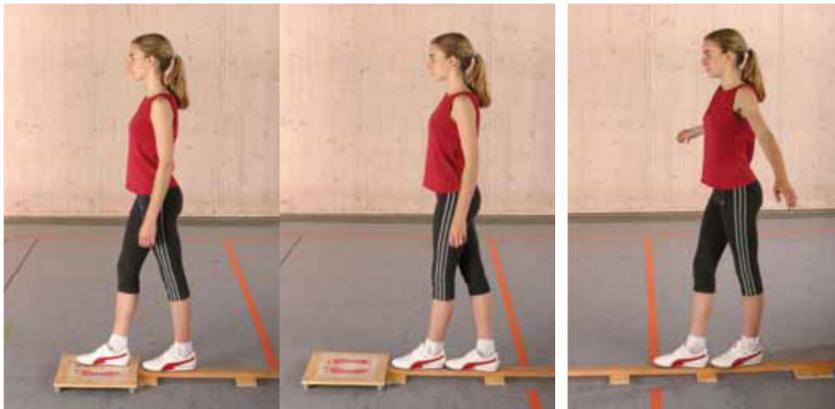
Testaufbau: Mit den 4 Markierungspyronen wird ein Quadrat abgesteckt. In diesem ist die Übung zu absolvieren.

Testdurchführung: Auf Signal des Zählers beginnt der/die Teilnehmer/-in mit der Übung (60sek.)

Station 2 Koordination: Rückwärts Balancieren

Testaufbau: Die drei unterschiedlichen Testbalken und das Startbrett werden rutschfest nebeneinander auf dem Boden befestigt. Zwischen den Balken sollte ein Mindestabstand von einem Meter eingehalten werden.

Testdurchführung: Der Testversuch beginnt stets am Startbrett. Der Testleiter zählt die Schritte auf dem Balken, bis der/die Teilnehmer/-in mit einem Fuß den Boden berührt. Vor Beginn der Übung darf der/die Teilnehmer/-in je einen Versuch vorwärts und rückwärts auf jedem der drei Balken über die gesamte Balkenlänge zur Probe durchführen. Verlässt der/die Teilnehmer/-in im Probeversuch den Balken, darf sie von der gleichen Stelle aus mit dem Balancieren fortfahren. Insgesamt werden bei diesem Test sechs Versuche gemessen bzw. gezählt. Der Testleiter kann die Übung zudem vor Beginn demonstrieren.



Station 1 Geschicklichkeit: Heiße Draht

Testaufbau: Der heiße Draht wird auf einem Tisch (ideal höhenverstellbarer Tisch) platziert.

Testdurchführung: Man beginnt am Start und muss schnellst möglich den Stab durch den Parcours führen ohne den Draht zu berühren. Sollte man den Draht berühren muss man zum letzten Sicherheitsstopp zurück und von dort erneut beginnen(nicht am Anfang). Der Zeitnehmer gibt das Kommando zum Start

Testmaterialien:

- Tisch
- 1 heißer Draht
- 1 Zeitnehmer

Station 2 Geschicklichkeit: Ringzielwerfen

Testaufbau: Man markiert eine Wurflinie (mit Klebeband) im Abstand von 1-3 Metern zu einem Hütchen (nach Altersklasse).

Testdurchführung: Der Werfer/in hat 10 Würfe, um Ringe um das Hütchen zu werfen. Der Teilnehmer/-in darf dabei die markierte Linie nicht berühren.

Station 1 Konzentration: Merkspiel

Testaufbau: Auf einem Tisch liegen 22 Gegenstände. Man sollte den Tisch so platzieren, dass die nächsten Teilnehmer/innen keinen Blick darauf werfen können.

Testdurchführung: Der/die Teilnehmer/in hat 60 Sekunden Zeit sich die Gegenstände einzuprägen. Danach werden die Gegenstände verdeckt und der/die Teilnehmer/-in muss möglichst viele Gegenstände aufzählen.

Station 2 Konzentration: Puzzle

Testaufbau: Auf einem Tisch liegt ein Puzzle (24 Teile) bereits in alle Teile zerlegt. Der/die Teilnehmer/in kennt das Puzzle zuvor nicht. Man sollte den Tisch so platzieren, dass die nächsten Teilnehmer/innen keinen Blick darauf werfen können.

Testdurchführung: Der/die Teilnehmerin versucht schnellst möglich das Puzzle wieder zusammensetzen.