

LAUFKARTE OUTDOOR-CHALLENGE

NAME:

STATION	Beschreibung/Wertung	ERREICHTE PUNKTE	BEWERTUNGSFAKTOR	ERGEBNIS
1 Geländer-Sprünge	Sprünge über das Sportplatz-Geländer; 30 sek; 1 Punkt pro Sprung		x 1	
2 Tennisball-Weitwurf	Weitwurf ab der Grundlinie mit einem Tennisball; erzielte Weite = Punkte		÷ 2	
3 Elfmeter	11-m-Wurf gegen den Partner; 5 Würfe; 1 Punkt pro Treffer		x 1	
4 Crossboule	Eine Runde Crossboule gegen den Partner; 1 Punkt für den Sieger		x 5	
5 Frisbee-Weitwurf	Weitwurf ab der Grundlinie mit einem Frisbee; erzielte Weite = Punkte		x 1	
6 Zielwurf Eckfahne	3 Würfe (Sandsack, Tennisball, geknotetes Tuch) auf die Eckfahne; 1 Punkt pro Treffer		x 2	
7 Frisbee-Zielwurf	3 Würfe ab der Seitenauslinie; Treffer Zone 1: 1 Punkt, Zone 2: 2 Punkte, Zone 3: 3 Punkte		x 1	
8 Liegestütz-Wettkampf	Liegestütz mit den Händen auf der Bank; 30 sek; 1 Punkt pro Liegestütz		x 1	
9 Krocket	Eine Runde Krocket gegen den Partner; 1 Punkt für den Sieger		x 5	
10 Tischtennis-Lauf	Tischtennisball auf dem Schläger balancieren; Hinweg über die Hindernisse, Rückweg daran vorbei; 5 Punkte für einen fehlerfreien Lauf, für jeden Ballverlust wird 1 Punkt abgezogen.		x 1	
11 Zielwurf Tor	Ein 11-m-Wurf pro Torgröße gegen den Partner; 1 Punkt pro Treffer		x 2	
12 Speedminton	Spiel mit dem Partner; 1 Punkt für jeden Ballwechsel (ohne Unterbrechung)		x 1	
13 Langpass	20 Pässe mit dem Partner; 1 Punkt für jeden geglückten Pass (innerhalb der Markierung)		x 1	
14 Zielwurf Mittelkreis	5 Würfe auf die Wanne von außerhalb des Mittelkreises; 1 Punkt pro Treffer		x 1	
15 Volleyball-Wettkampf	Spiel mit dem Partner; 1 Punkt für jeden Ballwechsel (ohne Unterbrechung)		x 1	
16 Seilspringen	Seilspringen; 30 sek; 1 Punkt pro Sprung		÷ 2	
GESAMTPUNKTE Durch den Bewertungsfaktor werden die Zahlen nicht zu groß und die Spieler (Grundschüler) können sie gut zusammenrechnen.				