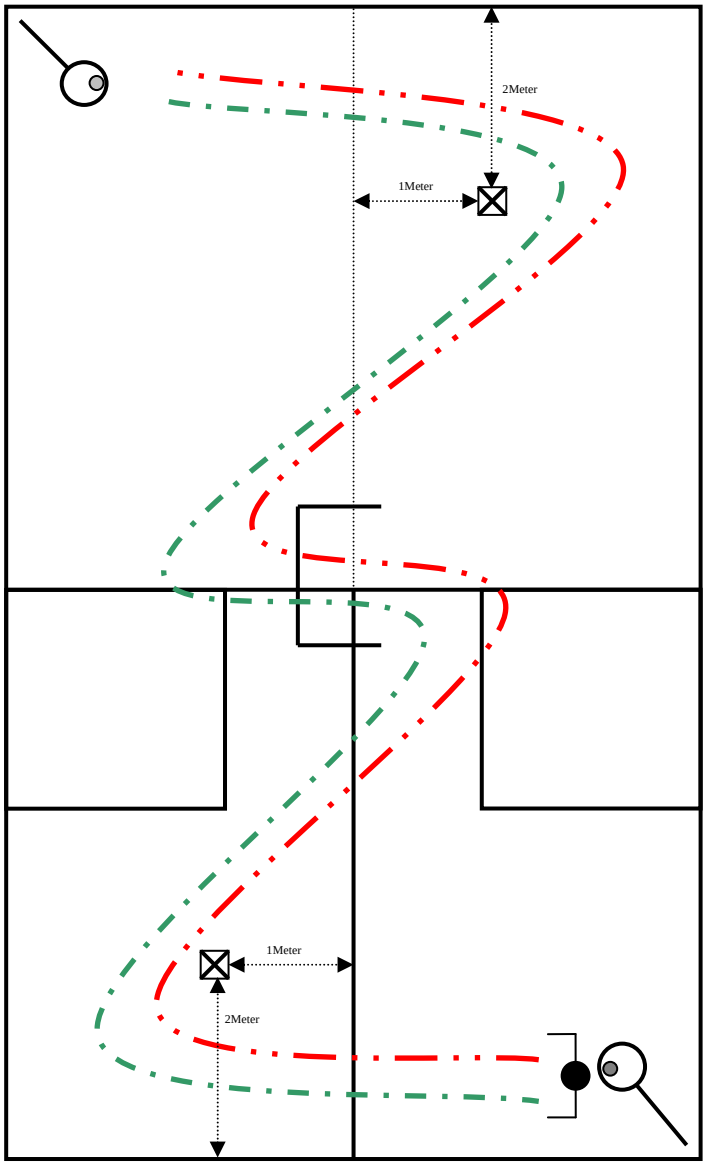
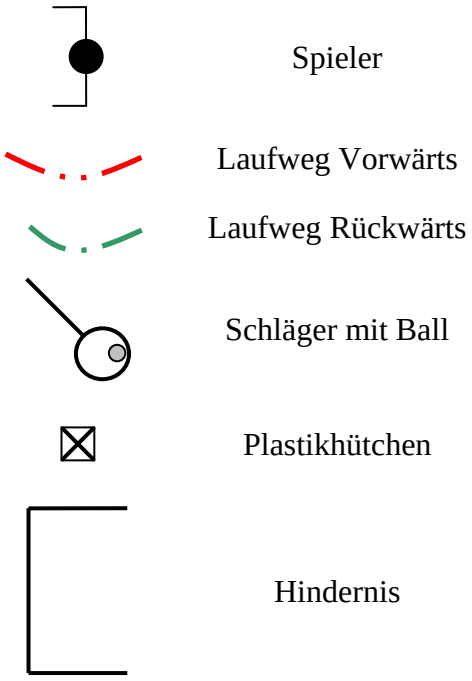
1. Hindernisparcour

Beschreibung:	Die Spieler sollen den markierten Weg im Court 3 x hin und zurück laufen und die Bälle auf den Schlägern in der Ecke austauschen. In der Mitte des Courts steht ein Hindernis, durch das sie auf jedem Weg krabbeln sollen. Die Spieler starten in einer beliebigen Ecke (Hand am Ball).
Wertung:	Die Spieler laufen auf Zeit (2x). Der beste Versuch wird gewertet.
Anforderung:	Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Antrittsschnelligkeit
Materialien:	2 Plastikhütchen, l Hindernis (z. B. Hürde) maximal 60 cm hoch, 2 Squash-Schläger, 2 Squash-Bälle.
Aufbau:	Schläger liegt mit dem Griff in der Ecke, Markierungshütchen = 2,0m von der Wand 0,5m von der Mittellinie, rechts = vorderes Hütchen, links = hinteres Hütchen, Hürde steht in der Mitte.
Helfer:	1 Zeitnehmer und 1 Helfer

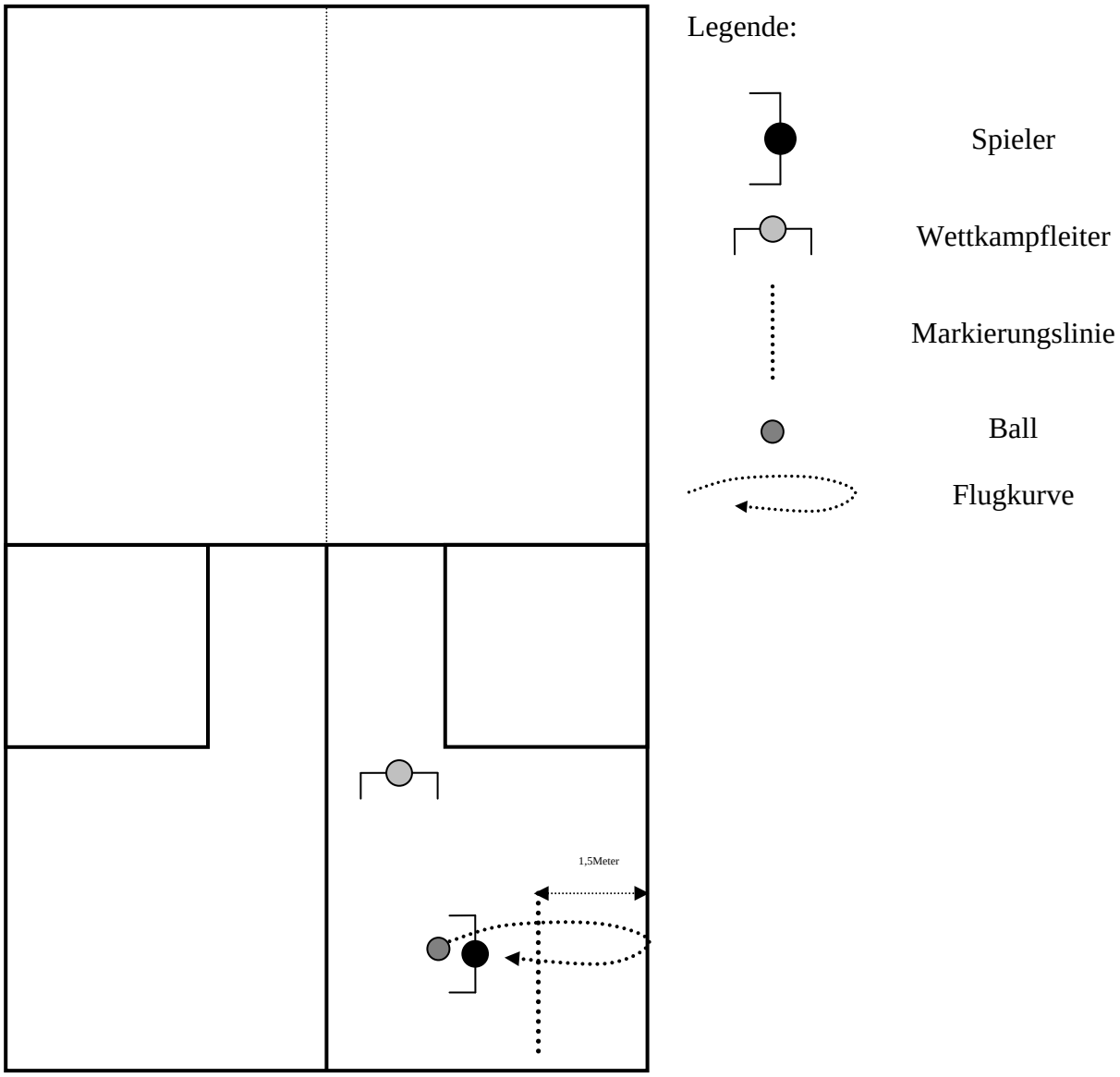


Legende:



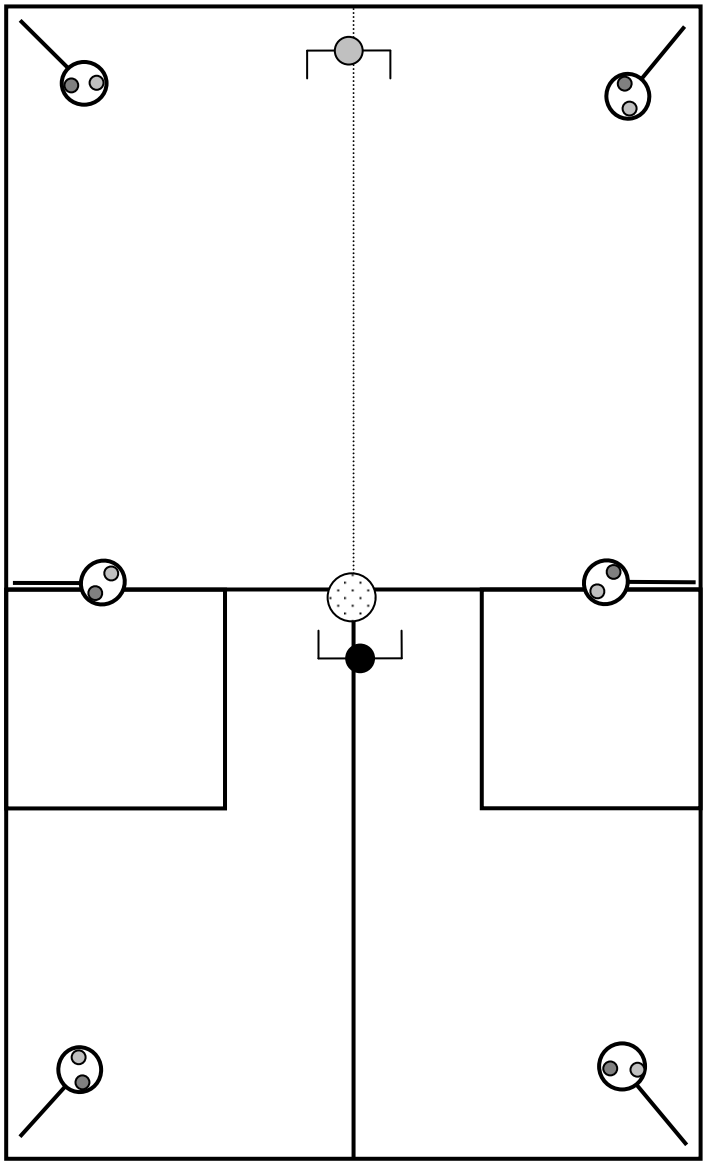
2. Geschicklichkeitswurf

Beschreibung:	Ein Fußball, Volleyball oder Basketball wird mit Rücken zur Wand stehend durch die gespreizten Beine gegen die Wand geworfen. Spieler muss beide Füße parallel zur Markierungslinie stehen lassen. Spieler dreht sich nach dem Wurf sofort zur Wand und versucht, den Ball zu fangen.
Wertung:	2 Versuche auf Zeit, der Beste wird gewertet.
Anforderung:	Kraft: Rumpf, Beine, Arme; Koordination (Gleichgewicht, räumliche Orientierung).
Materialien:	Fuß-, Volley- oder Basketball. Stoppuhr, Klebeband
Aufbau:	Markierungslinie = Längslinie der Aufschlagbox
Helfer:	1 Zeitnehmer und X-Helfer (Anzahl abhängig von der Gruppengrösse)

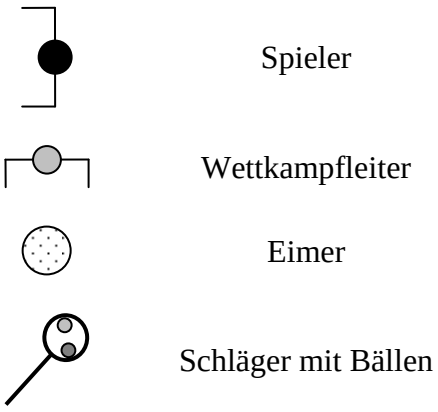


3. Bälle sammeln

Beschreibung:	Die Spieler starten (eine Hand am Balleimer) und laufen alle Punkte an, an denen Schläger/Bälle liegen. Sie nehmen jeden Ball einzeln mit der Schlaghand und legen jeden Ball einzeln im Balleimer ab und starten wieder zur nächsten Ecke in denen noch Bälle liegen. Freie Wahl der Laufwege.
Wertung:	2 Versuche auf Zeit. Der Beste wird gewertet.
Anforderung:	Antrittsschnelligkeit, Reaktivkraft, Koordination, Beweglichkeit, anaerob-alaktazide Ausdauer.
Materialien:	6 Squashschläger, 12 Bälle, 1 Eimer
Aufbau:	Eimer steht genau in der Mitte, Schläger liegen mit dem Griffende in der Ecke bzw. auf der Querlinie an der Seitenwand.
Helfer:	1 Zeitnehmer



Legende:

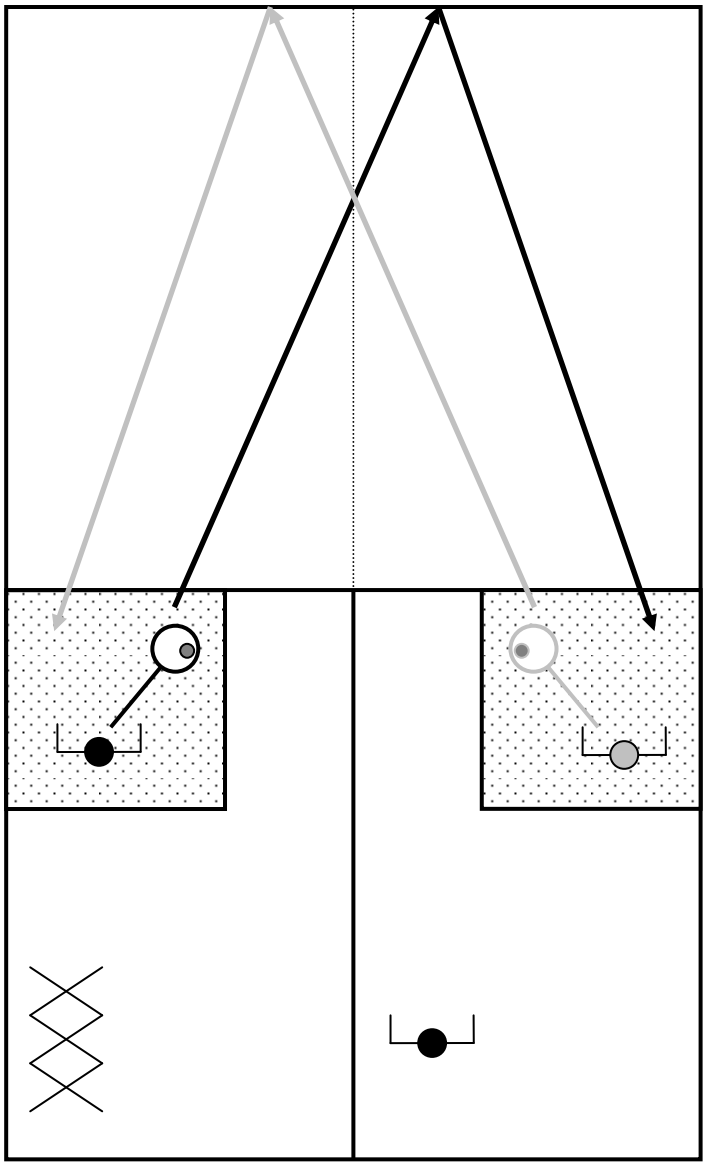


DUNLOP SPORT

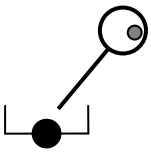
MULTI SPORTS Wallau Rhein-Main

4. Aufschläge Vor- und Rückhand

Beschreibung:	Die Spieler sollen 10 Aufschläge jeweils mit der Vor- und Rückhand in das gegenüberliegende Aufschlagfeld ausführen.
Wertung:	Die Anzahl (Vor- und Rückhand) wird als Ergebnis gewertet.
Anforderung:	Ballkontrolle, Zielgenauigkeit, Koordination
Materialien:	1 Squashschläger, 1 Ball
Aufbau:	Der Spieler steht im dafür vorgesehen Aufschlagfeld (einmal rechts und einmal links).
Helfer:	1 Wettkampfleiter



Legende:

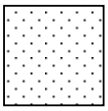


Spieler



Wettkampfleiter

Flugkurve



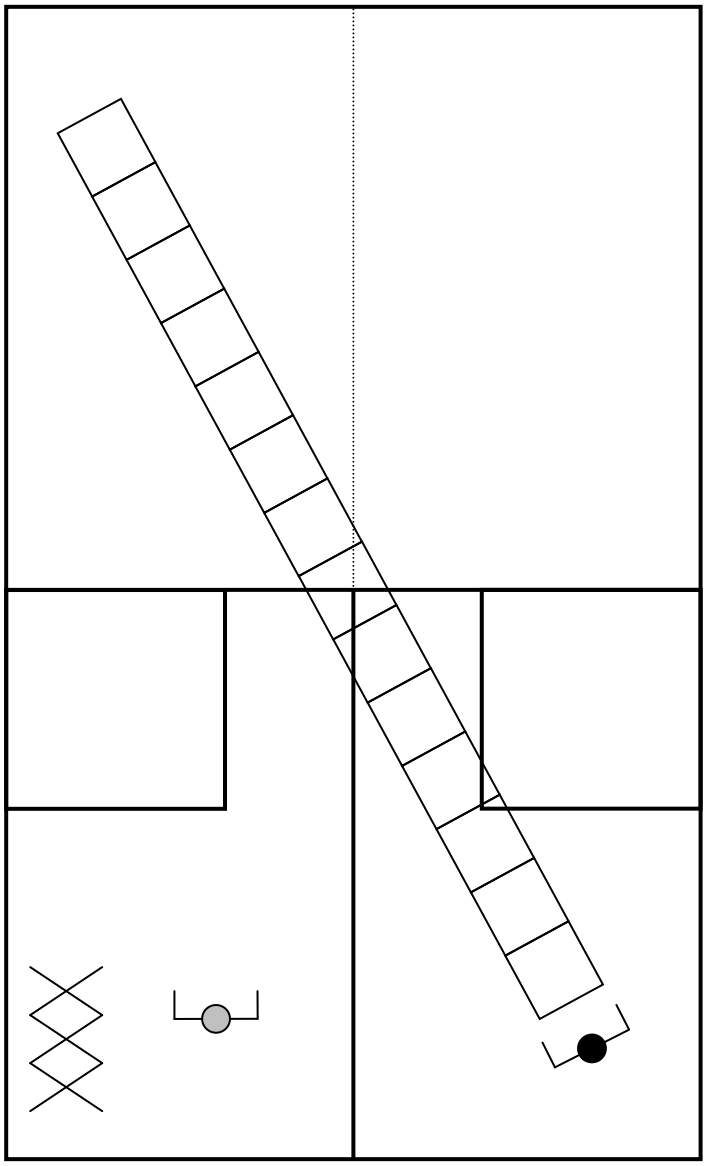
Auftreffpunkt



Wartende Spieler

5. Leiter-Hampelmann

Beschreibung:	Spieler durchquert die Koordinationsleiter mit Hampelmannsprüngen zweimal (hin und zurück) ohne sie zu berühren.
Wertung:	Gemessen wird die Zeit (2x). Für jede Berührung der Koordinationsleiter wird eine Zeitstrafe von 2 Sekunden addiert. Der beste Versuch wird gewertet.
Anforderung:	Koordination (Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit), Kraftausdauer
Materialien:	1 Koordinationsleiter 8m, Stoppuhr.
Aufbau:	Koordinationsleiter mittig im Court auslegen
Helfer:	1 Wettkampfleiter und 1 Zeitnehmer



Legende:



Spieler



Wettkampfleiter

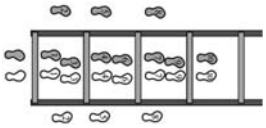


Koordinationsleiter



Wartende Spieler

Ablauf Hampelmann



Beine zusammen + Klatschen
Beine auseinander + Arme auseinander