

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 Kindertalentiaden 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 anderen 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

Medizinballwurf

Wertung: Die Teilnehmer stehen mit dem Rücken an der Abwurflinie. Der Ball wird mit beiden Armen über den Kopf nach hinten geworfen. Die Linie darf auch nach dem Wurf nicht übertreten werden, sonst ist der Wurf ungültig. Wertung: Jeder Teilnehmer hat 2 Würfe. Der weitere Wurf geht in die Wertung ein.

Die Übungen 1-3 absolvieren jeweils 2 Mannschaften gleichzeitig

Übung 4

Ballwurf hinter dem Rücken

Wertung:

Jeder Teilnehmer hat einen Basketball zur Verfügung. Der Ball wird innerhalb eines fest vorgegeben Platzes (Reifen) mit beiden Händen über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken aufgefangen. Jeder Teilnehmer ist eigenständig dafür verantwortlich den Ball wiederzubeschaffen.

Gezählt werden die innerhalb von 45 Sekunden (Einer) bzw. 30 Sekunden (Zweier, Vierer) gefangenen Bälle.

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-/Ziel- und Wendemarke sind jeweils markiert. Sowohl die Wendemarke als auch die Zielmarke sind mit dem Pedalo vollständig zu überfahren.

Die Übung 4 können jeweils bis zu 4 Mannschaften, die Übung 5 jeweils 3 Mannschaften gleichzeitig absolvieren