

## Inhalt

Zusammenfassung	1
1. Doppelstunde	2
2. Doppelstunde	5
3. Doppelstunde	7
4. Doppelstunde	10
Zusatzaufgaben	12
Anhang	14

### Zusammenfassung

Ein Sportlehrer soll im Rahmen seines regulären Sportunterrichts innerhalb von 4 Doppelstunden seine ganze Klasse testen können.

Hierfür sind die 8 Testaufgaben so auf die 4 Doppelstunden verteilt worden, dass innerhalb der 90 min alle Schüler getestet werden können und dass innerhalb der Doppelstunden die Intensität für die Schüler ausreichend hochgehalten werden kann.

Aufgrund dieser Voraussetzungen haben sich die folgenden Paarungen ergeben:

- 1.Doppelstunde: Rumpfbeuge und 6-Minuten-Lauf
- 2.Doppelstunde: Sit-ups und Liegestütz
- 3.Doppelstunde: 20m-Sprint und Balancieren rückwärts
- 4.Doppelstunde: Standweitsprung und seitliches Hin- und Herspringen

Die Intensität in den einzelnen Doppelstunden unterscheidet sich natürlich aufgrund der unterschiedlichen Testaufgaben.

Aus diesem Grund werden die beiden Testaufgaben, die die geringste Intensität aufweisen (Balancieren rückwärts, Rumpfbeuge) mit Testaufgaben kombiniert, die die Schüler stärker fordern (20m-Sprint, 6-Minuten-Lauf).

Die zwei weiteren Teststunden weisen jeweils einen thematischen Testschwerpunkt auf. In der 2. Doppelstunde wird die Kraftausdauer durch die beiden Tests Sit-ups und Liegestütz getestet. Im Mittelpunkt der 4. Doppelstunde steht das Springen, wobei einmal die Schnellkraft und im zweiten Fall die Koordination unter Zeitdruck getestet werden.

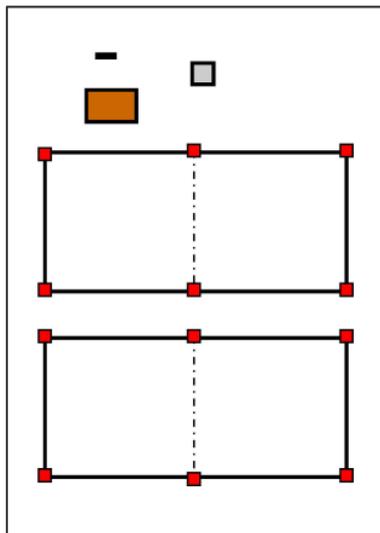
Die gesamte Klasse wird für die Durchführung des Tests in Kleingruppen (5-6 Schüler) eingeteilt. Diese Einteilung bleibt in allen vier Doppelstunden erhalten. Der Lehrer testet jeweils eine Gruppe und danach wird gewechselt. Um die Wartezeiten der anderen zu verkürzen, werden Zusatzaufgaben angeboten, die die Schüler ohne aktives Eingreifen des Lehrers durchführen können. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass der Lehrer darauf achtet, dass die Kleingruppen im Vergleich miteinander möglichst homogen sind, damit bei den Zusatzaufgaben auch annähernd gleichstarke Mannschaften gegeneinander und somit auch miteinander spielen.

## 1. Doppelstunde

### Materialbedarf

- 1 Kasten für Rumpfbeuge
  - 1 Körperwaage
  - 1 Zollstock
  - Klebeband
  - 1 Stoppuhr
  - 12 Markierungskegel
  - Parteibänder in 5 Farben à 5-6 Stück
  - Zählhilfen für die Schüler und Stifte
  - Erfassungsbogen für die entsprechenden Testaufgaben
  - Klemmbrett und Stift
- + Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe

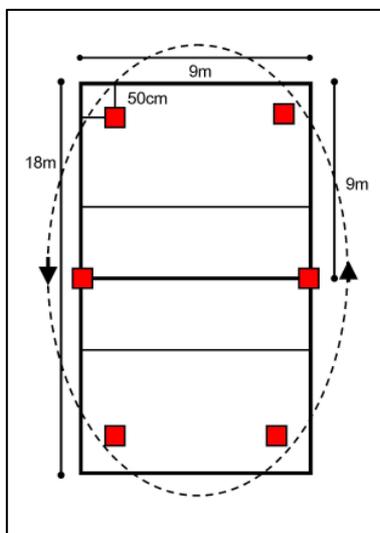
### Aufbauplan



#### *Rumpfbeuge*

Im oberen Hallenbereich stehen der Kasten für die Rumpfbeuge, die Waage und der Zollstock, der an der Wand befestigt ist.

Im restlichen Bereich der Halle werden durch die Markierungskegel zwei Felder abgesteckt und das nötige Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe wird bereitgestellt und aufgebaut.



#### *6-Minuten-Lauf*

Als Grundlage für die Laufstrecke dient das Volleyballfeld. Insgesamt werden 6 Markierungskegel um das Feld verteilt (siehe Abbildung). Die vier Eckmarkierungen werden jeweils 50 cm von den Ecken entfernt eingerückt. Eine Runde entspricht demnach 54 m.

## Vorbereitungen

Die folgenden Vorbereitungen werden vor Stundenbeginn erledigt. Im Anschluss können die Kinder in die Halle geholt werden und es erfolgen die Begrüßung, eine kurze Erklärung der jeweiligen Testaufgaben und das gemeinsame Aufwärmen. Das Aufwärmen dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

- Alle Schüler werden gleichmäßig auf 5 leistungshomogene Gruppen verteilt.
- Der Kasten für die Rumpfbeuge wird zusammengebaut.
- Der Zollstock wird an der Wand befestigt.
- Die Waage wird bereitgestellt.
- Die Markierungskegel werden um die kleinen Felder verteilt.
- 

Die Parteibänder für den abschließenden 6-Minuten-Lauf, die Zählhilfen und die Stifte für die Schüler werden bereitgelegt.

## Testablauf

In der ersten Doppelstunde werden zunächst die Rumpfbeuge und anschließend der 6-Minuten-Lauf getestet.

Am Anfang der Stunde steht ein gemeinsames Aufwärmen der Schüler. Es dient der Aktivierung des Herzkreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

Zu Beginn der Doppelstunde teilt der Lehrer die Schüler in 5 leistungshomogene Gruppen auf und jede Gruppe erhält Parteibänder in der Gruppenfarbe. Diese Gruppen werden während der folgenden Teststunden beibehalten.

Eine der 5 Gruppen absolviert im oberen Hallenbereich die Testaufgabe Rumpfbeuge und der Lehrer nimmt zusätzlich die Daten Gewicht und Größe noch mit auf. Die vier anderen Gruppen spielen währenddessen in den abgesteckten Feldern (pro Feld zwei Mannschaften) das gewählte Spiel (siehe Zusatzaufgaben).

Bei der Testdurchführung können die Schüler der Gruppe miteinbezogen werden und zum Beispiel das Notieren der Werte übernehmen.

Nachdem bei allen Schülern der ersten Gruppe zunächst die Rumpfbeuge, dann die Größe und abschließend das Gewicht gemessen wurden, wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn die Felder und eine neue Gruppe wird vom Lehrer getestet. Die Schüler spielen solange auf den Feldern gegen unterschiedliche Gegner, bis alle Gruppen vom Lehrer getestet wurden.

Im Anschluss wird das gesamte Material, das nicht mehr benötigt wird, zur Seite geräumt und die Markierungskegel für den 6-Minuten-Lauf werden um das Volleyballfeld verteilt. Vier der zuvor eingeteilten Gruppen bleiben auch während des 6-Minuten-Laufs bestehen. Die fünfte Gruppe wird gleichmäßig auf die vier anderen Gruppen und die vier Gruppen werden auf die Ecken des Volleyballfeldes verteilt.

An jeder Ecke des Volleyballfeldes starten zwei Schüler (jeweils ausgestattet mit einem Parteiband in der jeweiligen Eckenfarbe). Die wartenden Schüler sitzen innerhalb des Feldes an ihrer zugeteilten Ecke und jeweils 2-3 Schüler sind für das Rundenzählen von einem Läufer verantwortlich. Die dazu nötige Zählhilfe entspricht der Bandfarbe des Läufers und die Schüler tragen den Namen des Läufers dazu ein. Der Lehrer gibt das Startkommando per Pfiff und nach jeder Minute wird die noch verbleibende Restzeit laut durchgerufen. Nach Ablauf der 6 Minuten (Pfiff des Lehrers) bleiben alle Schüler sofort stehen und setzen sich an ihrer momentanen Stelle auf den Boden. Die zählenden Schüler geben die gelaufenen Runden an den Lehrer weiter und der Lehrer notiert die zusätzlich gelaufenen Meter vom Startpunkt aus. Danach werden die Läufer ausgewechselt und die Durchführung startet von neuem.

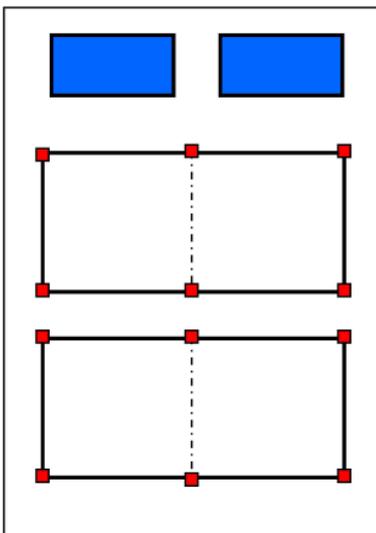
Je nach Klassengröße ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl an Durchgängen.

## 2. Doppelstunde

### Materialbedarf

- 2 kleine Matten
  - Stoppuhr
  - 12 Markierungskegel
  - Erfassungsbogen für die entsprechenden Testaufgaben
  - Klemmbrett und Stift
  - Parteibänder in 5 Farben à 5-6 Stück
- + Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe

### Aufbauplan



#### *Liegestütz und Sit-ups*

Im oberen Hallenbereich werden zwei kleine Matten bereitgelegt.

Im restlichen Bereich der Halle werden durch die Markierungskegel zwei Felder abgesteckt und das nötige Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe wird bereitgestellt und aufgebaut.

### Vorbereitungen

Die folgenden Vorbereitungen werden vor Stundenbeginn erledigt. Im Anschluss können die Kinder in die Halle geholt werden und es erfolgen die Begrüßung, eine kurze Erklärung der jeweiligen Testaufgaben und das gemeinsame Aufwärmen. Das Aufwärmen dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

- Alle Schüler werden gleichmäßig auf 5 leistungshomogene Gruppen verteilt.
- Der Kasten für die Rumpfbeuge wird zusammengebaut.
- Der Zollstock wird an der Wand befestigt.
- Die Waage wird bereitgestellt.
- Die Markierungskegel werden um die kleinen Felder verteilt.
- 

Die Parteibänder für den abschließenden 6-Minuten-Lauf, die Zählhilfen und die Stifte für die Schüler werden bereitgelegt.

## Testablauf

In der zweiten Doppelstunde werden zunächst die Sit-Ups und anschließend die Liegestütz getestet.

Am Anfang der Stunde steht ein gemeinsames Aufwärmen der Schüler. Es dient der Aktivierung des Herzkreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmspiel ersetzt werden.

Die 5 leistungshomogenen Gruppen der ersten Doppelstunde werden beibehalten und die Schüler erhalten auch diesmal wieder die Parteibänder in den 4 Farben.

Eine Gruppe wird wieder im oberen Hallendrittel getestet und die vier anderen Gruppen spielen in den zwei Feldern das ausgewählte Spiel aus den Zusatzaufgaben.

Bei der Testdurchführung zählt der Lehrer die korrekt ausgeführten Sit-ups und achtet dabei auf die Zeit. Die Schüler fixieren sich gegenseitig beim Testen die Beine und ein weiterer Schüler kann am Ende die Anzahl notieren.

Nachdem alle Schüler der Gruppe getestet wurden, wechseln die übrigen Gruppen im Uhrzeigersinn die Felder und eine neue Gruppe wird getestet. Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis alle Gruppen die Testaufgabe absolviert haben.

Im Anschluss an die Testaufgabe Sit-ups, erfolgt die Testaufgabe Liegestütz. Neben dem Aufbau und den fünf Gruppen, bleibt auch die Testreihenfolge erhalten.

Der Lehrer übernimmt wieder das Stoppen der Zeit und er zählt die korrekt ausgeführten Liegestütz. Ein Schüler aus jeder Gruppe kann wieder das Notieren der Werte übernehmen und die restlichen Schüler der Gruppe können beim Zählen helfen.

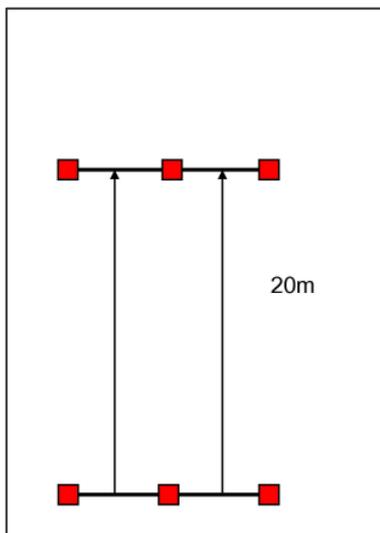
Nachdem alle Gruppen auch bei den Liegestütz getestet wurden, erfolgt das gemeinsame Abbauen.

### 3. Doppelstunde

#### Materialbedarf

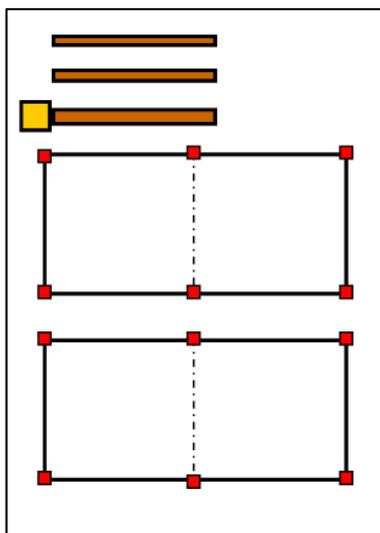
- 12 Markierungskegel
  - 1 Stoppuhr
  - Balancierbalken
  - Erfassungsbogen für die entsprechenden Testaufgaben
  - Klemmbrett und Stift
  - Parteibänder in 5 Farben à 5-6 Stück
- + Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe

#### Aufbauplan



#### *20m-Sprint*

Die zwei Sprintbahnen werden von insgesamt 6 Markierungskegeln markiert. Im optimalen Fall kann die Querseite des Handballfeldes oder die Entfernung zwischen Grund- und Mittellinie genutzt werden. Ansonsten muss die Länge ausgemessen werden. Die Auslaufzone am Ende der Sprintbahn muss je nach Altersklasse ausreichend sein und kann zusätzlich durch aufgestellte Weichbodenmatten gesichert werden.



#### *Balancieren rückwärts*

Im oberen Hallenbereich werden die drei Balancierbalken zusammen mit dem Startbrett aufgebaut.

Im restlichen Bereich der Halle werden durch die Markierungskegel zwei Felder abgesteckt und das nötige Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe wird bereitgestellt und aufgebaut.

## Vorbereitungen

Die folgenden Vorbereitungen werden vor Stundenbeginn erledigt. Im Anschluss können die Kinder in die Halle geholt werden und es erfolgen die Begrüßung, eine kurze Erklärung der jeweiligen Testaufgaben und das gemeinsame Aufwärmen. Das Aufwärmen dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

- Die Laufstrecke des 20m-Sprints wird durch sechs Markierungskegel markiert (Querseite des Handballfeldes). Insgesamt werden 2 Bahnen abgesteckt.
- Die Balken zum Balancieren werden im oberen Hallenbereich bereitgelegt.
- Die restlichen Markierungskegel werden bereitgestellt.

## Testablauf

In der dritten Doppelstunde werden zunächst der 20m-Sprint und anschließend das Balancieren rückwärts getestet.

Am Anfang der Stunde steht ein gemeinsames Aufwärmen der Schüler. Es dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

Die Schüler werden in 2er Gruppen (in Reihenfolge der Klassenliste) auf den zwei Sprintbahnen gleichzeitig getestet. Bei Bedarf können bis zu drei Sprintbahnen nebeneinander aufgebaut werden. Voraussetzung hierfür ist jedoch eine entsprechende Stoppuhr und ausreichend Routine beim Stoppen.

Ein Schüler übernimmt das Startkommando an der Startlinie und ein zweiter Schüler kann das Notieren der Messwerte übernehmen. Der Lehrer selbst steht auf Höhe der Ziellinie und stoppt die Schüler. Die restlichen Schüler sitzen oder stehen im seitlichen Hallenbereich und warten, bis sie an der Reihe sind.

Nachdem alle Schüler zwei Sprintdurchgänge absolviert haben, erfolgt der Umbau für das Balancieren rückwärts. Hierfür werden die Markierungskegel wieder um die zwei kleinen Felder verteilt und im oberen Hallendrittel werden die drei Balken für die Testaufgabe aufgebaut.

Die Schüler erhalten, ihren Gruppen entsprechend, die Parteibänder und eine der fünf Gruppen beginnt mit

## Fortsetzung Testablauf

der Testaufgabe Balancieren rückwärts. Die vier anderen Gruppen spielen wiederum auf den zwei Feldern gegeneinander die ausgewählte Zusatzaufgabe. Beim Balancieren rückwärts ist darauf zu achten, dass die Schüler die Schuhe anbehalten und zunächst alle Schüler am breitesten Balken beginnen. Jeder Schüler, der am breiten Balken seine beiden Durchgänge absolviert hat, kann zum mittleren Balken wechseln und dort seinen Probeversuch durchführen. Analog erfolgt der Probeversuch am schmalen Balken.

Nachdem die erste Gruppe an allen Balken getestet wurde, wechseln die anderen Gruppen im Uhrzeigersinn die Felder und die zweite Gruppe wird getestet. Dieser Schritt wird solange wiederholt, bis alle Gruppen getestet wurden.

Die Testaufgabe Balancieren rückwärts ist sehr zeitintensiv, da jeder Schüler insgesamt 6 Wertungsversuche durchführt und zusätzlich 3 Probeversuche hat. Aus diesem Grund muss bei der Durchführung innerhalb dieses Konzepts eine Verkürzung der Testaufgabe stattfinden.

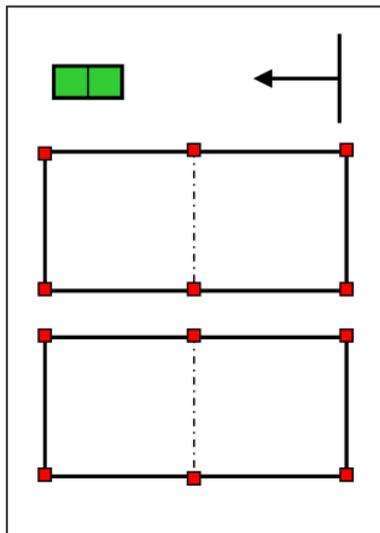
Um die Rahmenbedingungen einhalten zu können, ist es nötig, die Schüler an jedem Balken ihren Probeversuch durchführen zu lassen, jedoch sollten die Wertungsversuche halbiert werden. Jeder Schüler hat demnach einen Probeversuch an jedem Balken und einen Wertungsversuch pro Balken. Bei der Auswertung muss dann jedoch darauf geachtet werden, dass die Summe der Schritte verdoppelt wird.

## 4. Doppelstunde

### Materialbedarf

- 1 Stoppuhr
- Klebeband
- 14 Markierungskegel
- 1 Maßband
- Erfassungsbogen für die entsprechenden Testaufgaben
- Klemmbrett und Stift
- Parteibänder in 5 Farben à 5-6 Stück
- + Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe

### Aufbauplan



#### *Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung*

Im oberen Hallenbereich werden die Markierungen für das seitliche Hin- und Herspringen auf den Boden geklebt. Außerdem wird das Maßband für den Standweitsprung auf dem Boden befestigt und der Absprungbereich wird markiert.

Im restlichen Bereich der Halle werden durch die Markierungskegel zwei Felder abgesteckt und das nötige Material für die ausgewählte Zusatzaufgabe wird bereitgestellt und aufgebaut.

### Vorbereitungen

Die folgenden Vorbereitungen werden vor Stundenbeginn erledigt. Im Anschluss können die Kinder in die Halle geholt werden und es erfolgen die Begrüßung, eine kurze Erklärung der jeweiligen Testaufgaben und das gemeinsame Aufwärmen. Das Aufwärmen dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

- Die Markierungen für das seitliche Hin- und Herspringen mit Klebeband auf dem Boden anbringen.
- Das Maßband für den Standweitsprung auf dem Boden befestigen.
- Die Markierungskegel werden um die kleinen Felder verteilt.

## Testablauf

In der vierten Doppelstunde werden zunächst das seitliche Hin- und Herspringen und anschließend der Standweitsprung getestet.

Am Anfang der Stunde steht ein gemeinsames Aufwärmen der Schüler. Es dient der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelerwärmung und sollte mindestens das Laufen von 2 Runden in der Halle umfassen. Bei Bedarf kann es beliebig erweitert oder durch ein geeignetes Aufwärmenspiel ersetzt werden.

Die 5 leistungshomogenen Gruppen der vorangegangenen Stunden werden beibehalten und die Schüler erhalten auch diesmal wieder die Parteibänder in den 4 Farben.

Eine Gruppe wird im oberen Hallendrittel getestet, während die anderen Gruppen in den zwei Feldern das ausgewählte Spiel aus den Zusatzaufgaben gegeneinander spielen.

Bei der Testdurchführung zählt der Lehrer die korrekt ausgeführten Sprünge innerhalb der Markierung. Sprungfehler und Sprünge, bei denen die Markierungen berührt werden zählen nicht. Das Stoppen der 15 Sekunden können sowohl der Lehrer, als auch ein oder mehrere Schüler übernehmen. Man sollte lediglich darauf achten, dass die entsprechenden Schüler mit dem Umgang mit der Stoppuhr vertraut sind.

Nachdem alle Schüler der ersten Gruppe den ersten Durchgang absolviert haben, erfolgt der zweite Durchgang. Erst nach beiden Durchgängen wird die Gruppe gewechselt. Dies erfolgt nach bekanntem System. Die Gruppen wechseln im Uhrzeigersinn die Felder und die zweite Gruppe wird getestet. Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis alle Gruppen die Testaufgabe absolviert haben und die erste Gruppe wieder beim Lehrer ankommt.

Diese Gruppe beginnt nun mit der zweiten Testaufgabe, dem Standweitsprung. Der Lehrer übernimmt hierbei das Messen der Weite. Die Schüler stellen sich an die Absprunglinie und absolvieren ihren ersten Versuch. Der Lehrer misst die Weite am Maßband und kann den Wert entweder selbst notieren oder an einen Schüler weitergeben, der das Notieren übernimmt. Alle Schüler führen ihre beiden Versuche direkt hintereinander aus. Nachdem alle Schüler der ersten Gruppe getestet sind, wird analog zur ersten Testaufgabe im Uhrzeigersinn gewechselt.

## Zusatzaufgaben

Die folgenden Zusatzaufgaben stellen eine Auswahl an Spielmöglichkeiten dar, die auf begrenztem Raum und von Schülern alleine durchführbar sind. Alle Aufgaben können durch eigene Ideen ersetzt oder durch zusätzliche Varianten ergänzt und dadurch an die eigene Klasse und deren Leistungs- und Könnensstand angepasst werden.

Bei einzelnen Spielen ist es nötig einen Auswechselspieler pro Team einzuführen. Jedoch muss diese Entscheidung situativ getroffen werden, da dies unter anderem von der Spielfeldgröße und dem Spielvermögen der Schüler abhängt.

### Königsball

#### Material (pro Feld)

- 2 kleine Kästen
- 1 Ball

#### Beschreibung

An den Stirnseiten des Feldes steht jeweils ein kleiner Kasten, auf dem ein Mitspieler, der König, steht. Ein Punkt wird dadurch erreicht, dass die Feldspieler den Ball 5mal untereinander zupassen und erst dann zum König werfen. Fängt der König den Ball erhält die Mannschaft einen Punkt. Danach wird wieder von vorne gezählt.

#### Varianten

- die direkten Pässe werden durch indirekte Pässe ersetzt
- die Passzahl innerhalb eines Teams wird erhöht
- Schrittregeln bei Ballbesitz (kein Schritt, ein Schritt, drei Schritte)
- ...

### Mattenball

#### Material (pro Feld)

- 2 kleine Matten
- 1 Ball

#### Beschreibung

Jede Mannschaft besitzt an einer Stirnseite des Feldes eine Matte. Ein Punkt wird dadurch erzielt, dass der Ball nach mehrmaligem Passen innerhalb der eigenen Mannschaft auf der Matte abgelegt wird (geworfene Bälle zählen nicht). Nachdem ein Punkt erzielt wurde, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.

#### Varianten

- direkte und/oder indirekte Pässe
- Mindestpasszahl einführen
- Mattenwächter zulassen
- Schrittregeln bei Ballbesitz (kein Schritt, ein Schritt, drei Schritte)
- ...

## Mini-Basketball

### Material (pro Feld)

- 2 Basketballkörbe
- 1 Ball

### Beschreibung

Voraussetzung für dieses Spiel sind die Grundkenntnisse des Basketballspiels. Die Schüler spielen innerhalb ihres Feldes gegeneinander Basketball. Außer den Zeitregeln sollten den Schülern alle Regeln bekannt sein und sie sollten sie auch anwenden können. Aufgrund des begrenzten Platzes sollten nur 4 Spieler pro Mannschaft auf dem Feld sein. Alle weiteren Mannschaftsmitglieder sind Auswechselspieler. Die Auswechslung erfolgt fliegend und die Mannschaften sollten darauf achten, dass die Spielanteile annähernd gleichmäßig verteilt sind.

### Varianten/Zusatzregeln (bei gemischten Klassen)

- mindestens ein Mädchen muss pro Gruppe auf dem Feld sein
- Mädchenkörbe zählen doppelt
- bestimmte Passanzahl muss innerhalb einer Mannschaft vor dem Korbwurf erreicht sein
- ...

## Ball über die Schnur

### Material (pro Feld)

- Zauberschnur oder ein Seil
- Ständer zum Befestigen der Zauberschnur
- 1 Ball

### Beschreibung

Beide Mannschaften stehen in der jeweils eigenen Feldhälfte und verteilen sich dort gleichmäßig. Ein Punkt ist dann erreicht, wenn es der angreifenden Mannschaft gelingt, dass der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt. Dies kann sowohl direkt, als auch indirekt (ein Spieler berührt den Ball, kann ihn aber nicht fangen) geschehen. Fliegt der Ball unter der Schnur durch oder landet der Ball ohne Berührung im Aus, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.

### Varianten

- nach jeder Ballberührung läuft der jeweilige Spieler zur Hallenwand und berührt diese
- bestimmte Passanzahl muss vor dem Wurf über die Linie erreicht werden
- ...

## Anhang

- Erfassungsbogen für die jeweilige Doppelstunde

Für jede Doppelstunde existiert ein eigener Erfassungsbogen, der neben den Testaufgaben auch die jeweilige Versuchsanzahl enthält.

- Zählhilfe für den 6min Lauf

Pro Farbe der Parteibänder wird mindestens eine Zählhilfe in der entsprechenden Farbe benötigt. Die Anzahl pro Farbe richtet sich nach der Anzahl der Schüler.