



„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen ‚Schnelligkeit‘

30 -Meter -Sprint

Testaufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Das Ziel sollte eine Auslaufzone haben, damit die Kids bis zur Ziellinie mit maximalem Tempo sprinten können. **Der Sprint mit einem Wendepunkt ist möglich.**

Testdurchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Beim Ertönen des Startsignals beginnt die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Kids über die Ziellinie ist.

Testmaterialien:

- 1x Stoppuhr
- 6x Markierungspyronen (an Startlinie und an den Ziellinien)
- 1x Starter*in
- 1x Zeitnehmer*in





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen ‚Koordination‘

Balancieren

Testaufbau: Es gibt einen Balken in der Länge von ca. 3m Metern.

Testdurchführung: Der Versuch beginnt am Start. Die Zählperson zählt die Schritte auf dem Balken, bis die Kids mit einem Fuß den Boden berühren, dabei ist das Drehen am Ende und Anfang des Balkens zum weiter Balancieren möglich. Die Zählperson kann die Übung vor Beginn demonstrieren. Insgesamt werden bei diesem Test zwei Versuche gemessen. Der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Testmaterialien:

- 1x Balancierbalken ca. 6 cm x 5 cm x 300 cm
- 1x Zähler*in





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen ‚Geschicklichkeit‘

Käsebrett

Testaufbau: Die Käsebreter werden mit etwas Abstand zueinander aufgestellt. Jeweils eine Kugel/ein Ball wird in der vorgesehenen Halterung platziert.

Testdurchführung: Die Kids stellen sich vor das Käsebrett und nehmen die Seile in die Hände. Jede*r Teilnehmer*in hat einen Versuch, um die Kugel/den Ball nach oben zu führen. Die Kids haben hierfür maximal eine Minute Zeit. Fällt die Kugel/der Ball vorher in ein Loch, so werden die Punkte aus dem Bereich notiert, in welchem die Kugel/der Ball hinuntergefallen ist.

Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer*in / Zeitnehmer*in
- 1 Stoppuhr
- 3 unterschiedlich große Käsebreter (je nach Altersgruppe)
- 3 Kugeln/Bälle
- 1 Starter*in





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen ‚Konzentration‘

1. Puzzle

Testaufbau: Auf einem Tisch liegt ein Puzzle (z.B. 16 oder 24 Teile) bereits in alle Teile zerlegt. Die Kids kennen das Puzzle zuvor nicht. Der Tisch wird so platziert, dass die nächsten Kinder keinen Blick auf den Tisch und das Geschehen darauf werfen können.

Alternativ kann das digitale Puzzle der DSJ verwendet werden. Dies ist zu finden unter: <https://www.dsb.de/jugend/downloads>

Testdurchführung: Die Teilnehmenden versuchen schnellstmöglich, max. 300 Sekunden das Puzzle zusammenzusetzen. Gemessen wird, die verbleibende Zeit, um das Puzzle vollständig zusammenzusetzen. Auf ein Kommando des Zeitnehmenden (Kommando festlegen) beginnt die Zeitmessung. Gestoppt wird, sobald das letzte Teil richtig eingesetzt wird oder die 300 Sekunden abgelaufen sind.

Testmaterialien:

- 1x Puzzle
- 1x Stoppuhr
- 1x Tisch
- 1x Aufsteller als Sichtschutz
- 1x Zeitnehmer*in



„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen ‚Konzentration‘

3. Merkspiel

Testaufbau: Auf einem Tisch liegen 20 Gegenstände. Der Tisch sollte so platziert werden, dass die nächsten Kinder keinen Blick darauf werfen können.

Testdurchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände einzuprägen. Danach werden die Gegenstände verdeckt. Die Kids möglichst viele Gegenstände aufzählen.

Testmaterialien:

- 1x Tisch
- 1x Aufsteller als Sichtschutz
- 1x Stoppuhr
- 1x Zähler*in/Zeitnehmer*in
- 1x großes Tuch

