



„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

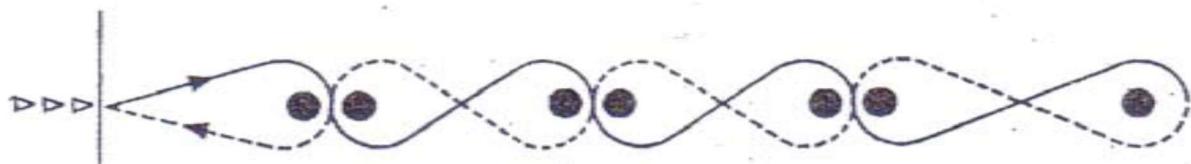
Stationen „Schnelligkeit“

Schlängellauf

Testaufbau: Slalomlauf um sieben Stangen (ca. 1,50 m) mit einem Wendepunkt. Der Geräteaufbau ist der Abbildung zu entnehmen. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein.

Platzbedarf: mindestens 15 m vom Start bis zur letzten Stange, die Stangen sollten in einem Mindestabstand von 1m bzw. 3m stehen.

Start / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange



Testdurchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie und löst beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der teilnehmenden Person über die Ziellinie ist. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig. Ein ungültiger Versuch darf einmal wiederholt werden.

Testmaterialien:

- 1 Stoppuhr
- 7 Markierungsstangen (ca. 1,50 m)
- 1 Starter*in
- 1 Zeitnehmer*in



„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 Markierungspylonen (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: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, 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. Beim Drehen darf der Boden berührt werden. 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“

Becherstapeln

Testaufbau: Auf dem Tisch oder Boden stehen 20 – 30 Dosen / Würfel / Becher sowie Getränkedeckel

Testdurchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit oder bis der Teilnehmer Stopp sagt, so viele Becher wie möglich zu stapeln. Dabei muss der Turm nach den 60 Sekunden oder nachdem Stopp gesagt wurde, stehen. Entscheidend ist die Höhe, die erreicht wird. Getränkedeckel können zur Hilfe genommen werden.

Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer*in / Zeitnehmer*in
- 1 Stoppuhr
- 20 – 30 Dosen / Würfel / Becher
- 20 – 30 Getränkedeckel
- Tisch
- Stuhl





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen „Geschicklichkeit“

Käsebrett

Testaufbau: Die Käsebretter 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 Käsebretter (je nach Altersgruppe)
- 3 Kugeln/Bälle
- 1 Starter*in





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen „Konzentration“

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.dsby.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“

Merkspiel

Testaufbau: Auf einem Tisch liegen 20 Gegenstände. Der Tisch sollte so platzieren 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, innerhalb von 60 Sekunden aufzählen.

Testmaterialien:

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





„Faszination Lichtschießen“

Allgemeinen Disziplinen

Stationen „Konzentration“

Memory

Testaufbau: Auf einem Tisch liegen 20 – 30 abgedeckte Pärchen.

Testdurchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit so viele Pärchen wie möglich zu finden. Dazu dürfen die Kids immer zwei Karten (nacheinander) aufdecken. Ergibt das ein Pärchen, werden die beiden Karten aus dem Spiel genommen und es werden zwei neue aufgedeckt. Ergeben die beiden aufgedeckten Karten **kein** Pärchen so müssen beide wieder verdeckt abgelegt werden.

Testmaterialien:

- 1x Tisch
- 1x Stoppuhr
- 1x Zähler*in/Zeitnehmer*in
- 20 – 30 Karten Pärchen

