

Station 1

50 Meter-Lauf

Punkte	Sekunden
1	30 und langsamer
2	20
3	17
4	16
5	15
6	14
7	13
8	12
9	11
10	10 und schneller

Station 2

Ballweitwurf

Jeder hat 3 Versuche. Der weiteste Wurf wird gewertet.

Punkte	Meter
1	3
2	5
3	8
4	10
5	12
6	15
7	17
8	20
9	23
10	25 und weiter

Station 3

Weitsprung

Jeder hat 3 Versuche, der weiteste Sprung wird gewertet.

Punkte	Meter
1	0,40
2	0,60
3	0,80
4	1,00
5	1,30
6	1,60
7	2,00
8	2,30
9	2,77
10	3,00 und weiter

Station 4

Standweitsprung

Jeder hat 3 Versuche, der weiteste Sprung wird gewertet.

Punkte	Meter
1	0,20
2	0,30
3	0,40
4	0,50
5	0,60
6	0,70
7	0,80
8	0,90
9	1,00
10	1,20 und weiter

Station 5

Seife greifen

Aus einem mit viel Wasser gefüllten Kübel oder Eimer muss man versuchen, innerhalb von **30 Sekunden** möglichst viele Seifenstücke herauszufischen.

Pro Seife gibt es 1 Punkt, max. 10 Punkte.

Wenn du keine Seifen hast, fülle den Eimer anders. Zum Beispiel mit Kuchengaben und Teelöffeln und nur die Teelöffel zählen.

Station 6

Ball hochwerfen

Ein Ball wird 10-mal möglichst hoch geworfen.
Immer, wenn du die 1. Etage eines Hauses
erreichen würdest, gibt es einen Punkt.

Station 7

Papierkorb

Man versucht, mit einem Tennisball oder anderen kleinen Ball in einen Papierkorb zu werfen. Man hat **5 Versuche**.

Wenn der Eimer getroffen wird, gibt es einen Punkt, wenn **in den Eimer getroffen wird**, sind es zwei Punkte.

Station 8

Ausdauerlaufen

Gehe (oder fahre mit dem Rollstuhl) an verschiedenen Tagen fünfmal 30 Minuten. Du hast **5 Versuche**, pro Gang gibt es **2 Punkte**.

Station 9

Arme heben

Setze dich hin und hebe deine Arme eine Minute lang immer wieder in die Höhe.

Wenn du es bis zu 20-mal schaffst, bekommst du 1 Punkt, wenn du es mehr als zwanzigmal schaffst, gibt es zwei Punkte.

Insgesamt darfst du es fünfmal probieren.

Station 10

Aufstehen

Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker und versuche in einer Minute oft aufzustehen. (Schaffst du das, ohne die Hände aufzustützen?)

Anzahl	Punkte	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	
6	6	
7	7	
8	8	
9	9	
10	10	

Rollifahrer fahren einen Meter vor und zurück.

Station 11

Torwandschießen

Mit dem Ball wird auf die Torwand geschossen. Man hat **5 Versuche**, pro Treffer gibt es **2 Punkte**. Das Ziel müsst ihr euch selber suchen!

Station 12

Balancier- und Hindernisbahn

Es sind 5 verschiedene Hindernisse innerhalb **einer Minute** zu überwinden.

Für jedes geschaffte Hindernis gibt es **2 Punkte**.

Zum Beispiel:

- a) Krabbel unter einem Tisch durch,
- b) Umkreise den Tisch
- c) Setze dich auf drei verschiedene Stühle
- d) Umkreise die drei Stühle
- e) Steige über einen Kochtopf