

## 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 Abwurfline. 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

### **Zielwerfen**

Wertung: Von einer Markierung aus werfen die Teilnehmer Sandsäckchen (Gewicht ca. 250 g) in ca. 5 – 6 m entfernte Ziele (auf dem Boden liegende Reifen).

Ein Treffer in die vorderen Reifen bringt 1 Punkt, ein Treffer in den hinteren Reifen 2 Punkte. Gewertet wird die engültige Lage der Sandsäckchen, auch der Rand des Reifens zählt.

Anzahl Würfe: Einer 5 Würfe, Zweier jew. 4 Würfe, Vierer jew. 3 Würfe

## 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 Übungen 4 - 5 absolvieren jeweils bis zu 3 Mannschaften gleichzeitig