

# Hessische Schützenjugend

## Stationsbeschreibungen

### **Station 1 Schnelligkeit:                      30 – Meter – Sprint**

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

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

#### **Testmaterialien:**

- 1 Stoppuhr
- 6 Markierungspyronen (2 an Startlinie und 4 an den Ziellinien für 30m und 50m)
- 1 Starter\*in
- 1 Teilnehmer\*in



Änderungen und Anpassungen möglich!



# Hessische Schützenjugend

## Stationsbeschreibungen

### Station 2 Koordination:                      **Balancieren**

**Testaufbau:** Es gibt einen Balken in der Länge von ca. 3m Metern. Diese wird auf dem Boden befestigt, sodass dieser nicht verrutschen kann.

**Testdurchführung:** Die Teilnehmer 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:**

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



Änderungen und Anpassungen möglich!



# Hessische Schützenjugend

## Stationsbeschreibungen

### Station 3 Geschicklichkeit:

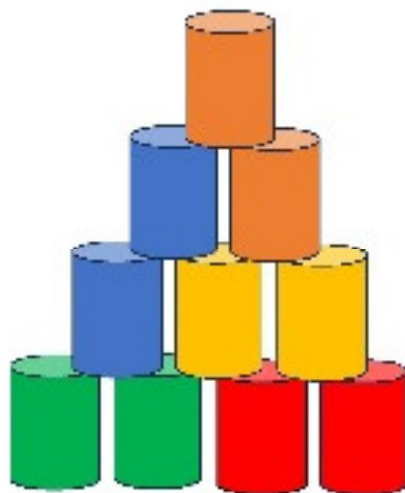
### Dosenwerfen

**Testaufbau:** Die Dosen werden als Pyramide aufgebaut

**Testdurchführung:** Die Teilnehmer stehen im Abstand ca. 4 m von den Dosen und haben 3 Versuche so viele Dosen wie möglich zu treffen. Sind alle Dosen getroffen werden diese neu aufgestellt.

#### **Materialien pro Aufbau:**

- 1 Stationsbetreuer\*in
- 3 Bälle
- 10 Büchsen



Änderungen und Anpassungen möglich!



