

# Neue Übungen für das VST

*Die Übungen wurden von den beiden Leitern der Vielseitigkeitsturniere Sascha Rettberg und Mirco Illert entwickelt, die Fotos zeigen Mirco und wurden von Sascha erstellt. Beide sind mit der Veröffentlichung einverstanden.*

## Tarzan oder Jane



**Aufbau:** Der Kasten steht in zwei Metern Entfernung zur Weichbodenmatte.

**Aufgabe:** Schwinge wie Tarzan oder Jane von einem Kasten und versuche einen der Hula-Hup-Reifen zu erreichen.

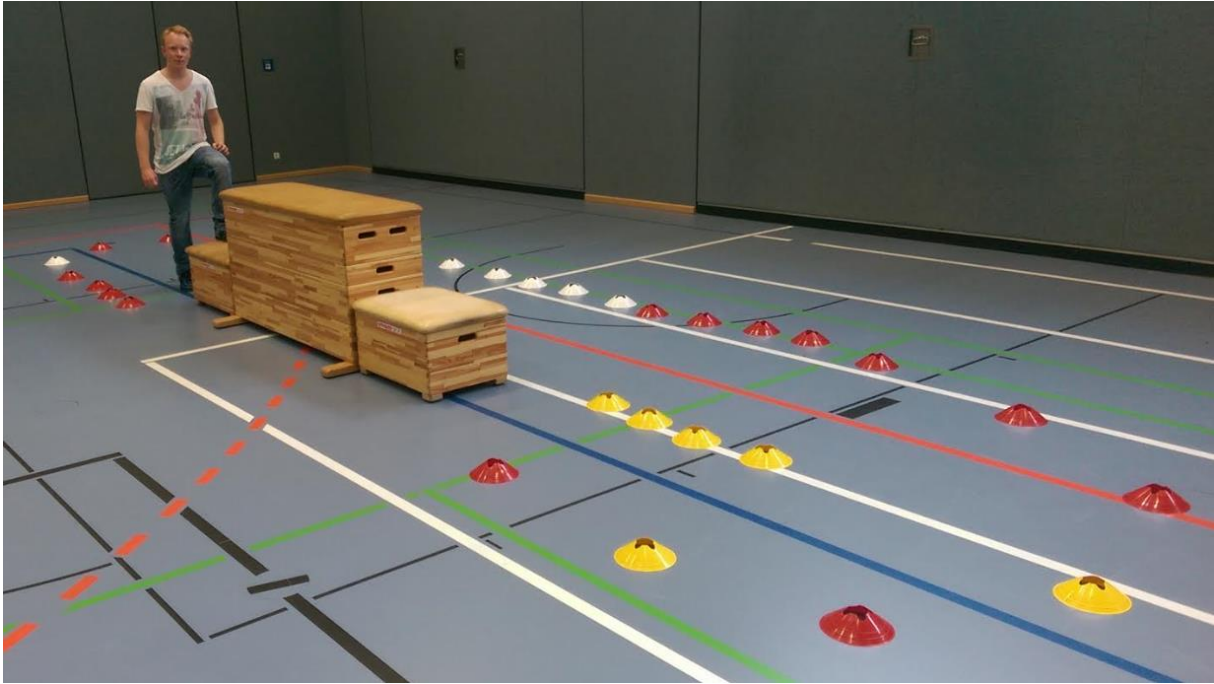
5 Versuche – wer schafft die meisten Punkte.

**Punkte:** Grün = 1 Punkt      Rot = 2 Punkte      Blau = 3 Punkte

Es müssen beide Füße bei der Landung in einem Kreis stehen.

Landet ein Fuß nicht im Kreis oder beide Füße in zwei Kreisen, so gibt es einen Punkt Abzug. Bsp.: Rechter Fuß blauer Kreis, linker Fuß Matte = 3 P. – 1 P. = 2 P. Rechter Fuß blauer Kreis, linker Fuß blauer Kreis = 3 P. – 1 P. = 2 P. Rechter Fuß blauer Kreis, linker Fuß roter Kreis = 2 P. – 1 P. = 1 P.

## Der Gepard



**Aufgabe:** Laufe und klettere wie ein Gepard: so schnell es geht und höchst konzentriert auf dem Berg. Wer schafft die meisten Runden. Es gibt einen Punkt pro überwindenen Berg.

**Zeit:** 90 Sekunden.

**Tipp:** Teile dir die Kräfte gut ein, denn 90 Sekunden können sehr lang sein.

**Aufbau:** 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten, 2,5 Meter bis zur Kurve, Sprintstrecke mit 1,5 Metern Breite und wieder eine Kurve mit 2,5 Metern Abstand bis zum kleinen Kasten.

## Der Korbjäger



**Aufgabe:** Werfe auf den Basketballkorb und jage nach den Körben. Bist du mutig wie ein Löwe und traust dir sogar zu, vom kleinen Kasten zu werfen oder aber bist zu so clever wie ein Fuchs und wirfst vom großen Kasten?

Jeder Teilnehmer hat 10 Würfeln und kann sich aussuchen, ob er Löwe oder Fuchs ist. Nach 5 Würfeln darf man sich nochmal überlegen, ob man weiterhin Löwe oder Fuchs sein möchte und auch tauschen.

### Punkteausbeute:

|                    | Brettreffer | Ringtreffer | Korbtreffer |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| Vom großen Kasten  | 1 Punkt     | 2 Punkte    | 3 Punkte    |
| Vom kleinen Kasten | 2 Punkte    | 3 Punkte    | 4 Punkte    |

**Aufbau:** 2,5 Meter Abstand vom Korb zu dem großen Kasten (gerade gemessen). Der große Kasten hat fünf Elemente, 1 Kleiner Kasten rechts neben dem großen Kasten.

*Die Übungen wurden von den beiden Leitern der Vielseitigkeitsturniere Sascha Rettberg und Mirco Illert entwickelt, die Fotos zeigen Mirco und wurden von Sascha erstellt. Beide sind mit der Veröffentlichung einverstanden.*

## Das Aufschlag-Ass



**Aufgabe:** Spiele einen kurzen Aufschlag und versuche die Matte, den Kasten oder den Teller bzw. das Hütchen zu treffen. Du suchst dir aus, ob du mit Vor- oder Rückhand den Ball spielst.

Du hast 10 Versuche.

**Punktevergabe:** Matte = 1 Punkt, Kasten, Kastentreffer = 2 Punkte, Hütchen = 3 Punkte

*Die Übungen wurden von den beiden Leitern der Vielseitigkeitsturniere Sascha Rettberg und Mirco Illert entwickelt, die Fotos zeigen Mirco und wurden von Sascha erstellt. Beide sind mit der Veröffentlichung einverstanden.*