

Kraftübungen	Dauer	Belastung	Kriterium	Bemerkung
Liegestütze auf Knien	2 min	Mittel / Hoch	Anzahl	Saubere Ausführung beachten, Brust berührt Gegenstand auf Boden (Tennisball, Gummihuhn etc.)
Bankspringen / Hockwende beidarmig	2 min	Mittel	Anzahl	Rutschfeste und stabile Bank verwenden
Standweitsprung	2 min	Mittel	Weite in cm	Maßband benutzen, drei Sprünge, der weiteste zählt, Messung am Ende der Ferse
Medizinballstoßen (3kg)	2 min	Mittel / Hoch	Weite in m	Beidarmig vor dem Oberkörper, Maßband benutzen, drei Versuche, der Weitesten zählt
Klimmzug im Schrägliegehang	2 min	Hoch	Anzahl	Saubere Ausführung beachten, Arme lang bis Ellenbogen 90°
Flaschenhalten (1,0l)	3 min	Mittel / Hoch	Zeit in sek	Einarmig, linke und rechte Seite, die beste Seite zählt, Höhe der Schulter beachten (gerade T-Stellung)
Planking / Unterarmstütz	2 min	Hoch	Zeit in sek	Rücken gerade halten

Koordinationsübungen	Dauer	Belastung	Kriterium	Bemerkung
Hindernisparcours	3-5 min	Mittel / Hoch	Zeit in sek	Keine Vorgabe für den Aufbau, kann frei gewählt werden
Slalom	2 min	Mittel	Zeit in sek	Keine Vorgabe für den Aufbau, kann frei gewählt werden
Puzzle auf Zeit (20 Teile)	3 min	Niedrig	Zeit in sek	Keine Vorgabe, Puzzle kann selbst bestimmt werden
Ringewerfen 2m	2 min	Niedrig	Punkt pro Treffer	10 Würfe
Dosenwerfen (3m)	3 min	Niedrig	Punkt pro Treffer	Dosen werden in einer Reihe aufgebaut, max. 6 Würfe
Tennisball an Wand werfen und fangen (3m)	1 min	Mittel	Anzahl der Fänge	Entfernung zur Wand min 3 m
Stock auf Finger balancieren	2 min	Niedrig	Zeit in sek	Easton Messpfeil als „Stock“, 50x50 cm als Standfläche

Ausdauer- übungen	Dauer	Belastung	Kriterium	Bemerkung
Seilspringen	2 min	Mittel / Hoch	Anzahl	Anzahl der Durchschläge in 2 min, Pausen erlaubt
Dauerlauf	12 min	Mittel / Hoch	Zeit in min	Keine Vorgabe, Distanz oder Runden können gezählt werden
Wandsitzen	2 min	Hoch	Zeit in sek	Beine im 90 Grad Winkel

Schnelligkeits- übungen	Dauer	Belastung	Kriterium	Bemerkung
Tennisball fangen	2 min	Mittel	Anzahl bei 6 Versuchen	Partnerübung, ein Spieler hält jeweils einen Tennisball in einer Hand, der Partner legt seine Hände von oben darauf. Sobald ein Ball losgelassen wird, muss der Partner ihn so schnell wie möglich auffangen.
„Fallende Stöcke“	1 min	Niedrig	Anzahl	Den fallenden Stab vor dem Bodenkontakt fangen
Reaktions WebApp	30 sek	Niedrig	Zeit in ms	https://humanbenchmark.com/tests/reactiontime

Diese Übungen bilden die Grundlage des Kinder- und Jugendtrainings. Zusätzliche Übungen können nach Belieben integriert werden.

Die angegebene Dauer bezieht sich auf die Übungszeit. Da alle Übungen sehr kurze Belastungsphasen haben, können einzelne Übungen in jedes Training eingebaut werden.

Ziel ist es, die jungen Athleten/innen umfassend allgemein sportlich auszubilden.

Im Rahmen der Deutschen Meisterschaft Schüler wird ein Parcours mit ausgewählten Übungen aus jeder Kategorie angeboten. Mit einem Laufzettel können sich die Schüler/innen eigenständig zu den Stationen bewegen. Nach einer kurzen Einweisung und gegebenenfalls einem Probedurchlauf werden sie nach festgelegten Kriterien mit Punkten bewertet. Das Motto lautet: „Der Schnellste ist der Beste“.

Die besten Athleten/innen jeder Disziplin erhalten hochwertige Sachpreise.