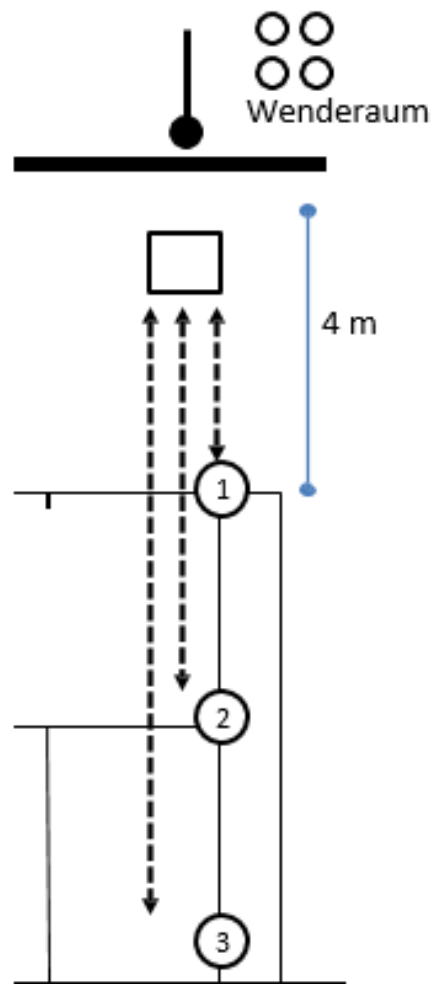


TNB-Jüngstenmeisterschaften

Beschreibung der Mehrkampfübungen 2024



Materialbedarf

- 48 Tennisbälle
- 2 kleine umgekehrte Turnkästen
- 6 Balleimer
- 2 Start- und Zielstangen
- 1 Markierungslinie

Ballholen

Aufbau

Viermal 3 Eimer mit jeweils 4 Tennisbällen werden gemäß Skizze aufgestellt.

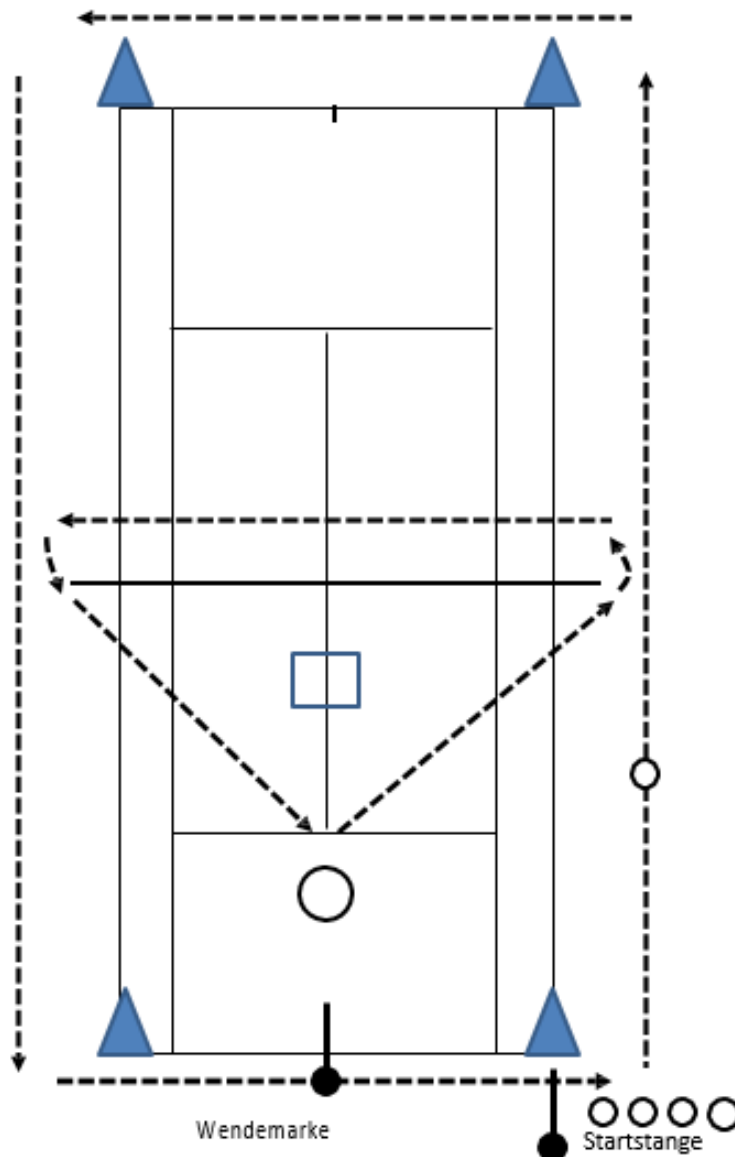
Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften starten gleichzeitig auf Kommando. Aus den 3 Eimern einer Mannschaft wird nacheinander je ein Ball in der vorgegebenen Reihenfolge (1, 2, 3) geholt und in den Kasten gelegt. Nach Ablegen des 3. Balles schickt er den nächsten Läufer durch Abklatschen (linke Hand hinter der Start- und Zielstange im Wenderaum) los.

Wird ein Eimer umgestoßen, so muss dieser vom Läufer sofort wieder aufgestellt und die Bälle eingesammelt werden.

Sieger

Die Mannschaft, die zuerst die 12 Bälle im Kasten hat, ist Sieger.



Biathlon

Aufbau

Auf zwei nebeneinanderliegenden Tennisplätzen werden an den 4 Eckpunkten, den beiden Wendepunkten und an den Abwurfpunkten Pylonen oder Stangen als Markierungen aufgestellt. 2m vor dem Netz wird ein Sprungkasten umgekehrt aufgestellt. Vor der Aufschlaglinie steht ein Balleimer mit 4 x 4 (16) Tennisbällen.

Durchführung

Die Mannschaften stehen an den Startstangen. Der jeweils Erste der Mannschaften startet zu den 2 zu laufenden Runden um das Spielfeld. Nach der letzten Runde gelangt er nach Passieren des Wendepunktes zum Abwurfpunkt. Dort müssen von ihm 4 Bälle in den Behälter geworfen werden. Springt der Ball nach dem Treffen des Behälters wieder aus diesem heraus, so zählt dieser Wurf als Treffer. Trifft ein Ball nicht in den Behälter, muss für jeden dieser Bälle eine Strafrunde gelaufen werden. Haben alle Bälle getroffen oder sind die Strafrunden gelaufen, kehrt der Läufer zu seiner Mannschaft zurück und schickt den Nächsten durch Abklatschen der linken Hand neben der Startstange auf die Reise.

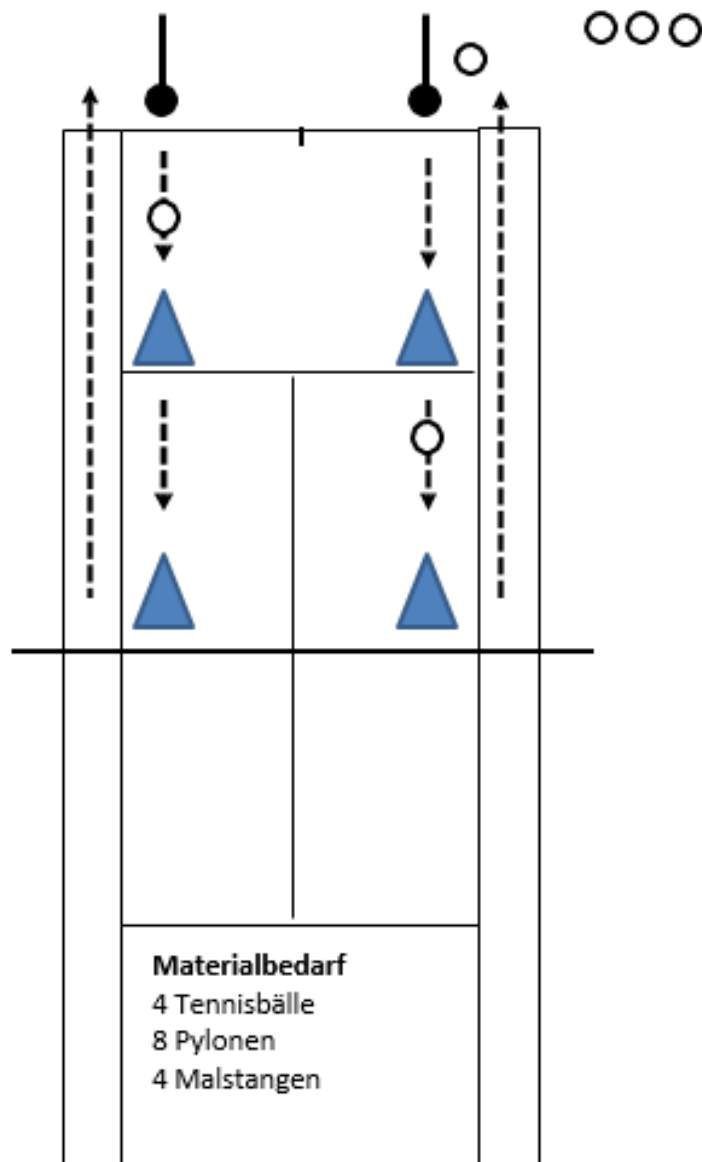
Strafrunde: Nachdem die 4 Bälle geworfen wurden, wird vom Abwurfpunkt um den Netzpfeiler zum gegenüberliegenden Netzpfeiler und wieder zum Abwurfpunkt zurückgelaufen.

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren 4. Läufer die Aufgabe zuerst erfüllt hat und die Startstange umgeworfen hat.

Materialbedarf

64 Tennisbälle
4 Kästen
16 Pylonen
8 Maststangen



Balltransportsprint

Aufbau

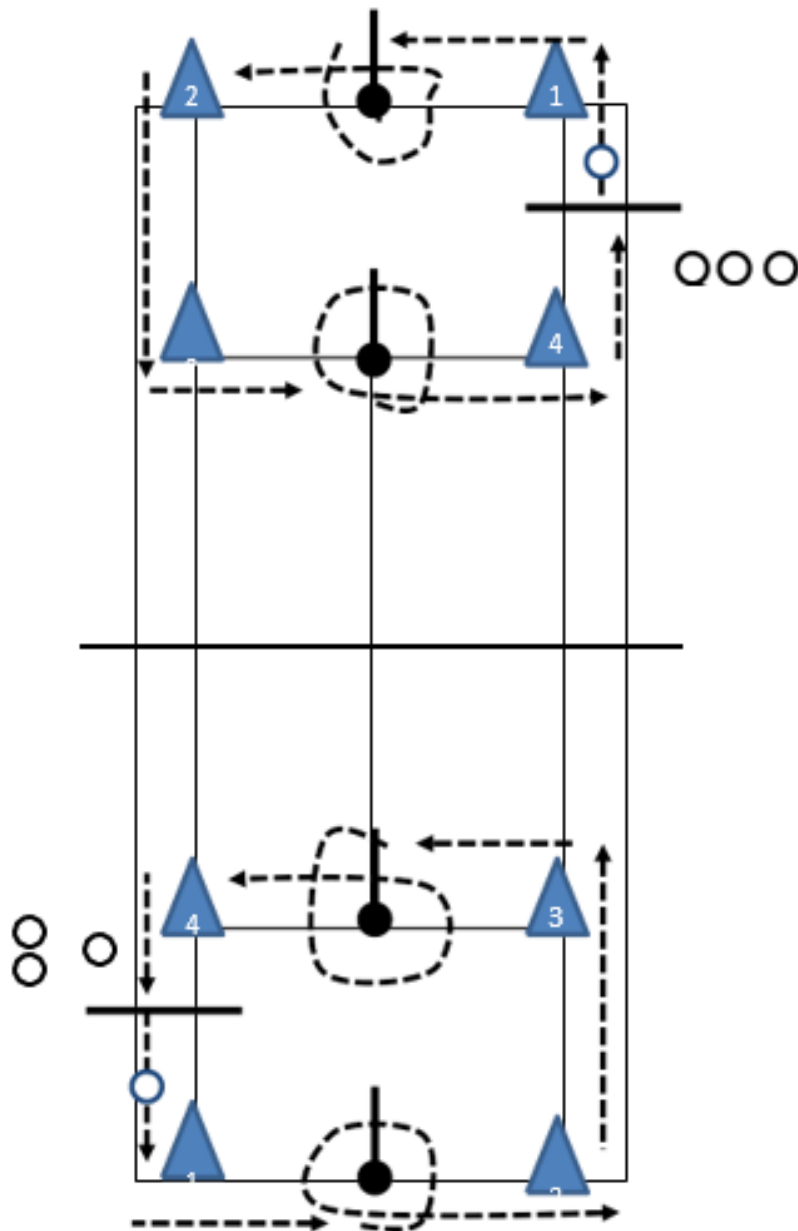
Eine Pylone (an der Spitze mit Öffnung) wird kurz vor dem Netz, eine weitere auf der Aufschlaglinie aufgestellt.

Durchführung

Der jeweils erste Läufer der Mannschaften startet auf Kommando von der Grundlinie. Der Spieler läuft zur Aufschlaglinie, nimmt dort einen Tennisball von der Pylone, läuft weiter zum Netz, legt dort den Tennisball auf eine leere Pylone, sprintet dann zurück zur Grundlinie und klatscht den zweiten Staffelläufer mit der Hand ab (rechte Hand hinter der Start- und Zielstange). Der zweite läuft bis zum Netz, nimmt den Ball von der Pylone, läuft zur Aufschlaglinie, legt den Ball auf die dortige Pylone, läuft weiter zur Grundlinie und schlägt den nächsten Läufer ab, usw.

Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren letzter Läufer zuerst die Ziellinie überquert hat.



Sprint im Tennisfeld

Aufbau

In der hinteren Hälfte des Tennisfeldes werden pro Mannschaft jeweils 4 Pylonen und 2 Malstangen in der auf der Skizze dargestellten Weise aufgebaut. Jeder Läufer erhält einen Wechselring (Tennisring).

Durchführung

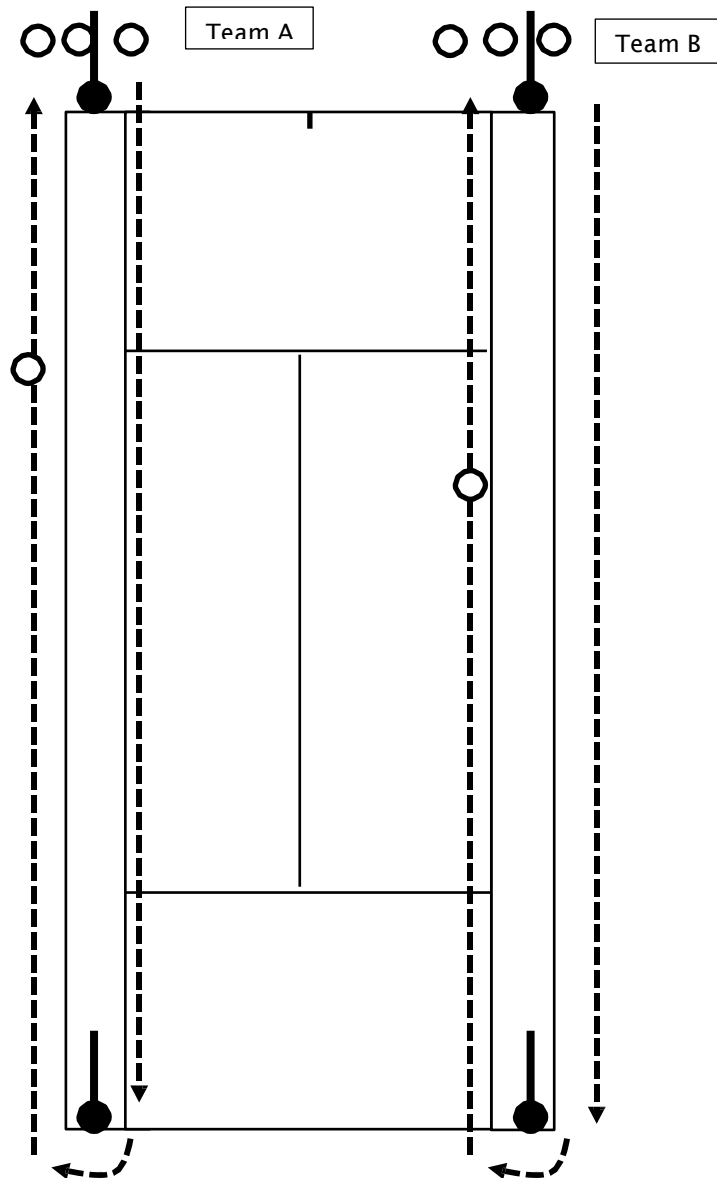
Die jeweils ersten Läufer der Mannschaften starten auf Kommando von der Start- und Ziellinie. Nach einem Lauf von dieser Linie um den Wendekegel 1, danach Umrundung der Malstange 1, weiter um den Wendekegel 2, Wendekegel 3, Umrundung der Malstange 2, dann um Wendekegel 4 zurück zur Start-/Ziellinie wird dort der Tennisring übergeben usw.

Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren vierter Läufer zuerst die Start-/Ziellinie überquert.

Materialbedarf

- 4 Tennisringe
- 16 Pylonen
- 8 Malstangen
- 4 Markierungslinien



Sprint über die Tennisfeldlänge

Aufbau

An den beiden Spielfeldenden werden auf den Grundlinien Wendestangen aufgebaut. Außerdem sind 2 Wechselringe, -Stäbe erforderlich.

Durchführung

Die jeweils ersten Läufer der Teams starten auf Kommando von der Grundlinie an den Positionen A, B, C, D. Nach einem Lauf von Grundlinie zu Grundlinie und zurück wird der Wechselring, -Stab dem nächsten Läufer in die hinter der Wechselstange ausgestreckte rechte Hand übergeben, usw. Wird die Wendestange dabei umgestoßen, so muss sie unverzüglich vom Läufer wieder aufgestellt werden.

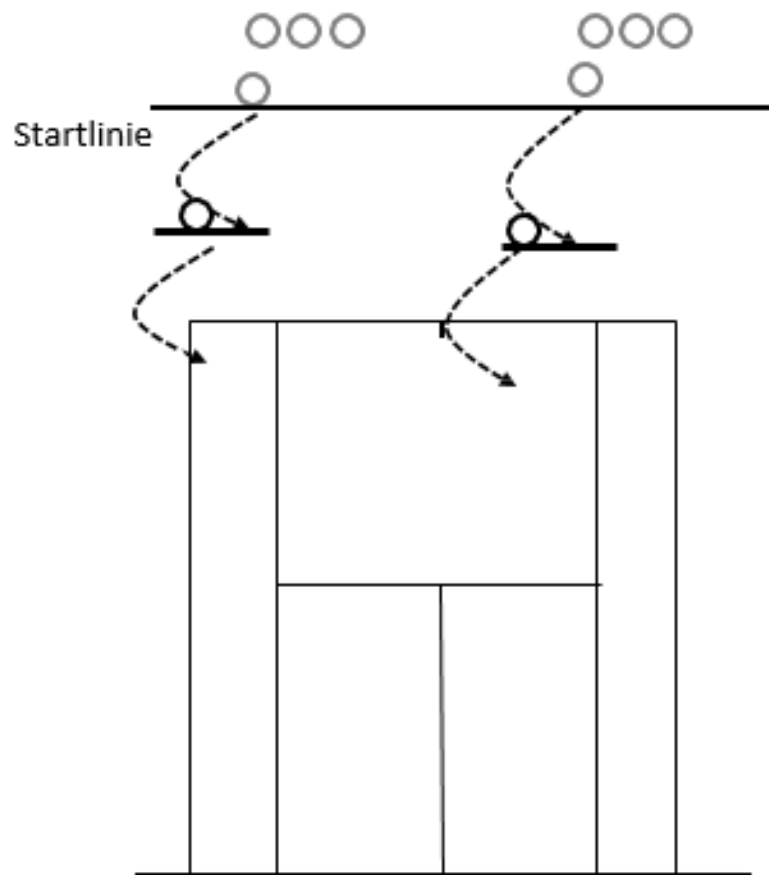
Sieger

Sieger ist die Mannschaft, deren 4.Läufer zuerst die Grundlinie überquert und die Wendestange umgeworfen hat.

Materialbedarf:

8 Wendestangen

4 Wechselringe, -Stäbe



Materialbedarf
Markierungsstäbe
Startlinie
Markierungslinien

Doppel-Schluss-Sprung

Aufbau

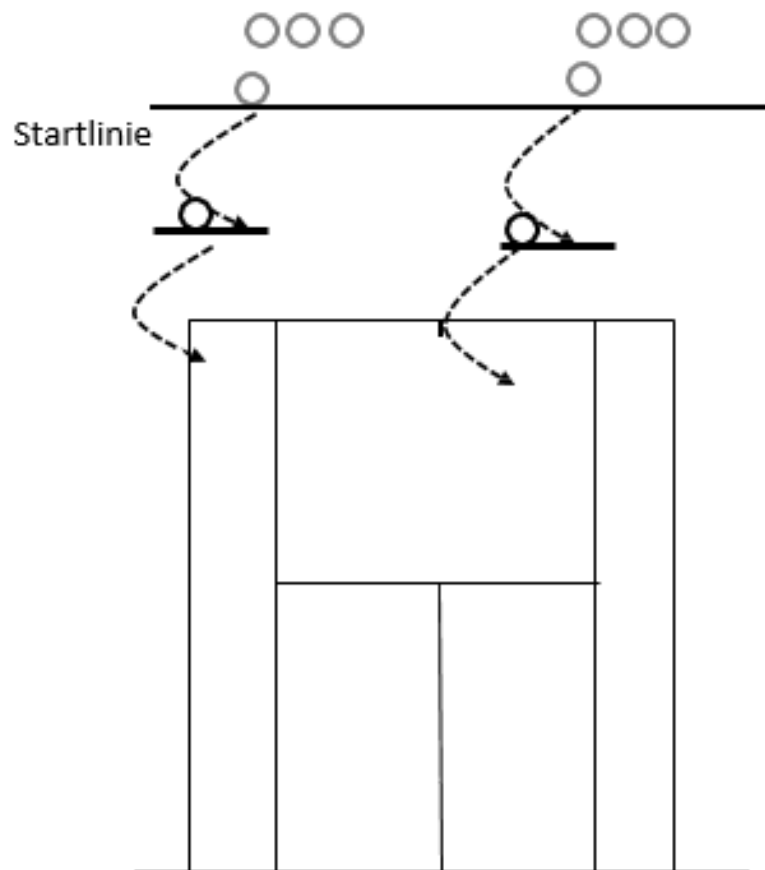
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der vier Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes oder der Sporthalle. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit zwei Schluss-Sprüngen möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die nächsten Kinder ab, usw.

Sieger

Die von den vierten Springern erreichte Aufsprungstelle entscheiden über den Sieg.



Materialbedarf
Markierungsstäbe
Startlinie
Markierungslinien

Dreisprung

Aufbau

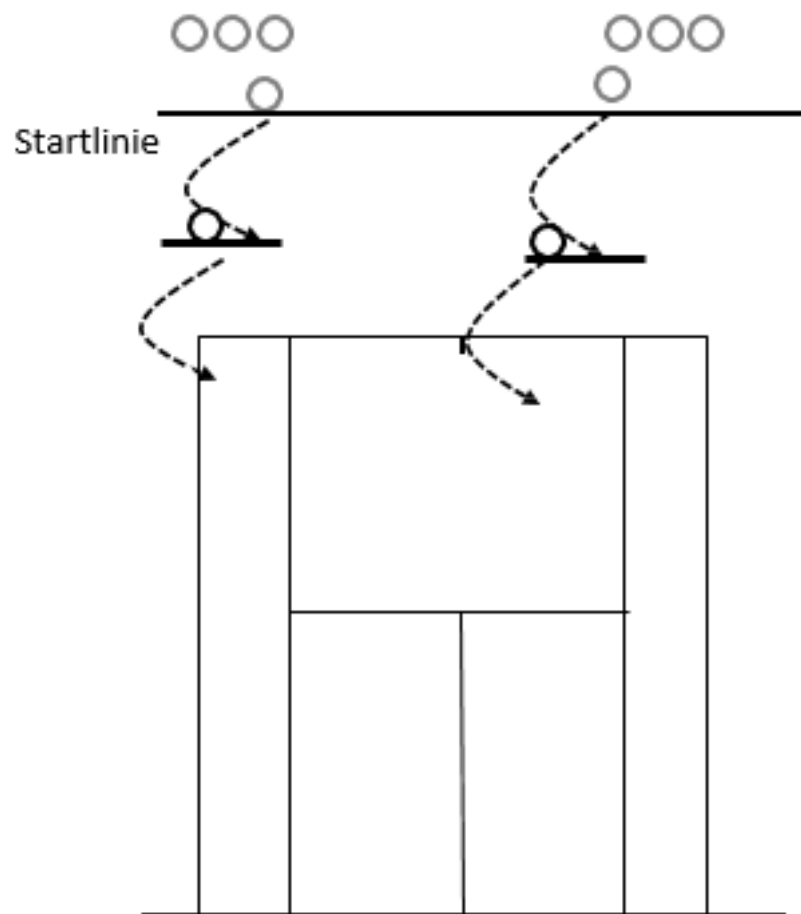
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit drei Sprüngen möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die nächsten Kinder ab, usw.

Sieger

Die von den vierten Springern erreichte Aufsprungstelle entscheiden über den Sieg und Platzierungen.



Materialbedarf
Markierungsstäbe
Startlinie
Markierungslinien

Schluss-Sprung

Aufbau

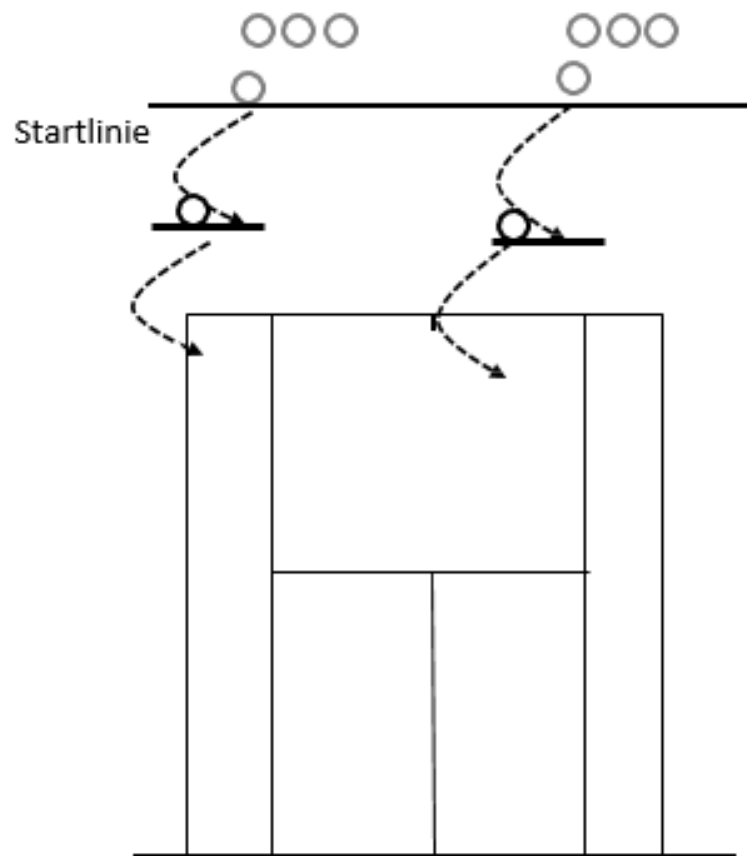
Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

Durchführung

Die jeweils ersten Springer der vier Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die nächsten Kinder ab, usw.

Sieger

Die von den vierten Springern erreichte Aufsprungstelle entscheiden über den Sieg und die Platzierungen.



Materialbedarf
Markierungsstäbe
Startlinie
Markierungslinien

Doppel-Hop

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, um den Aufsprung des Springers zu markieren.

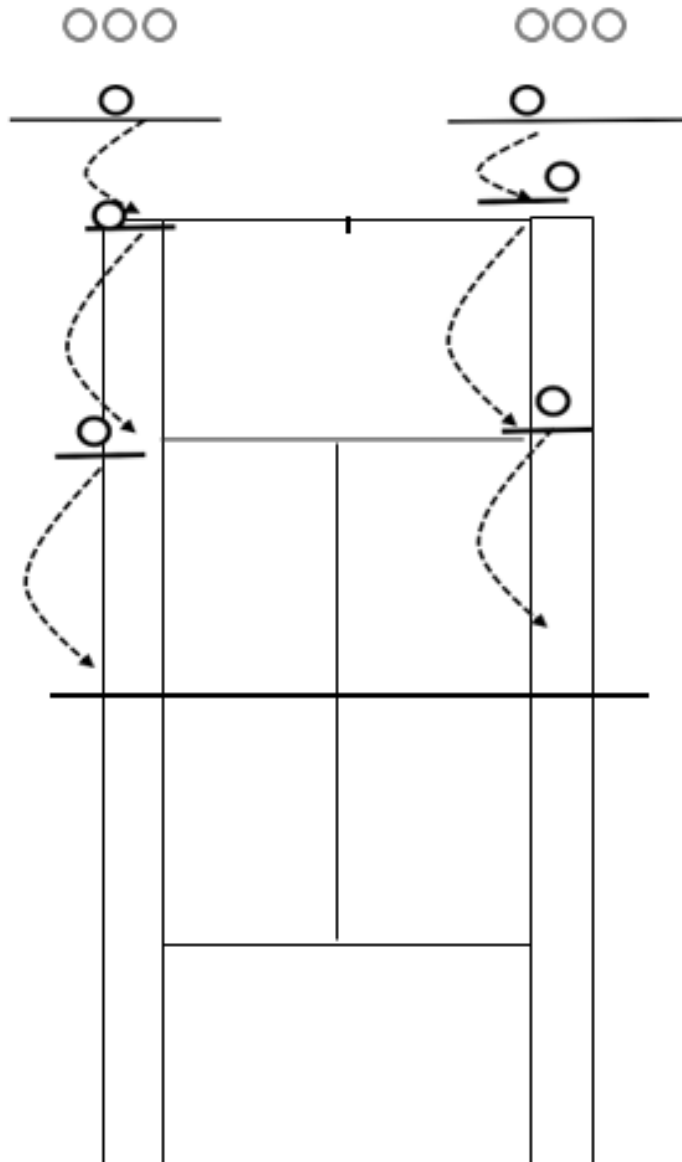
Durchführung

Die jeweils ersten Springer der Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der Schrittstellung (ein Fuß direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf mit der Sprungkombination Links-Links-Rechts-Rechts mit beidbeiniger Landung möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Aufsprungstelle springen die nächsten Kinder ab, usw.

Sieger

Die von den vierten Springern erreichte Aufsprungstelle entscheiden über den Sieg und Platzierungen.

Beidarmiger Medizinballwurf



Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie.

Durchführung

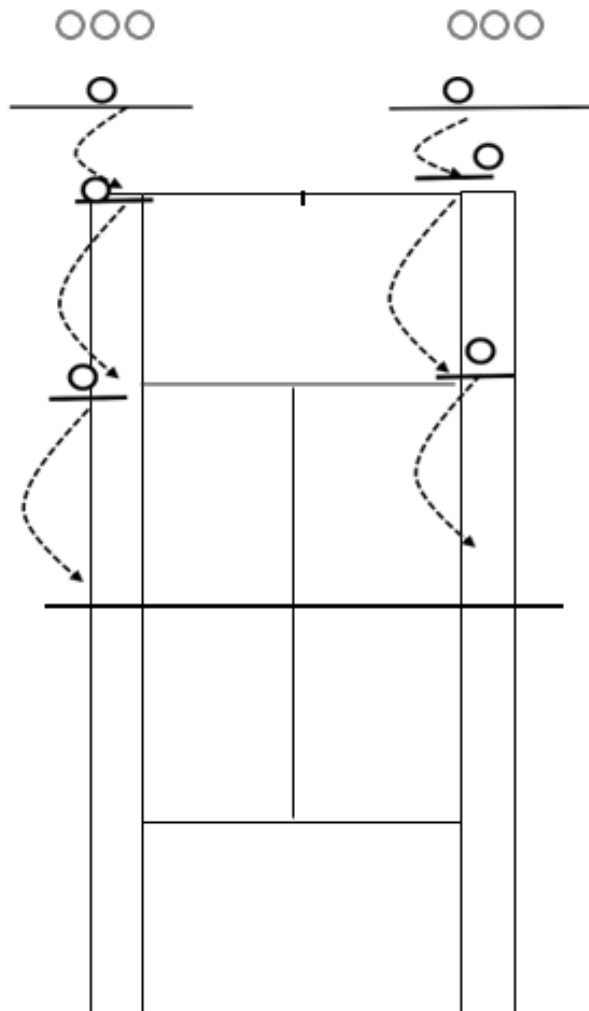
Die jeweils ersten Werfer der Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Werfer soll den Ball aus der parallelen Grundstellung ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf - ähnlich einem Einwurf im Fußball - soweit wie möglich werfen. An der von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstelle der 1 kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des vierten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der nachfolgende Werfer wirft dann von der Aufsprungstelle, von der der fehlerhafte Wurf erfolgte.



Beidarmiges Stoßen

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie.

Durchführung

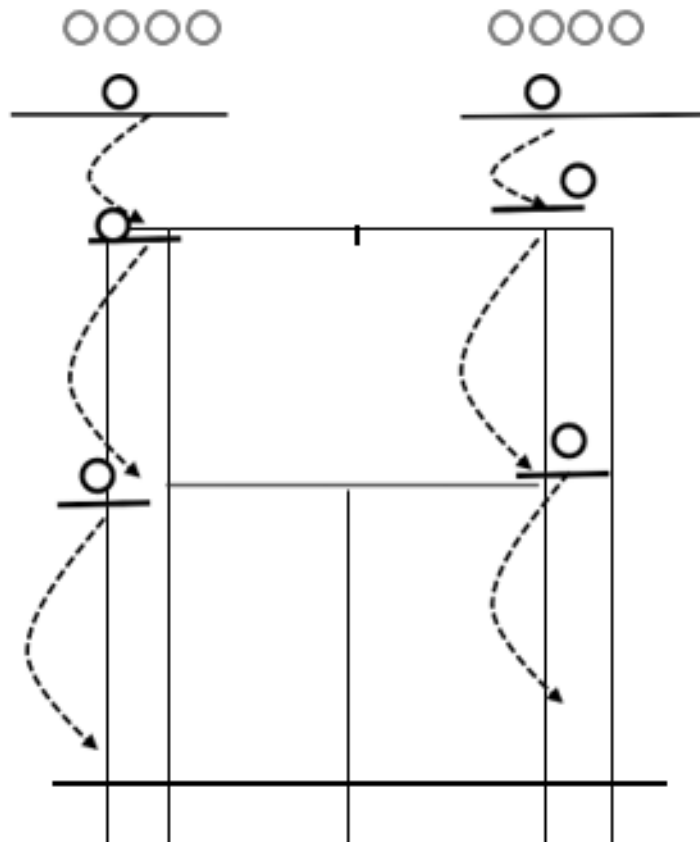
Die jeweils ersten Werfer der Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Werfer soll den Ball aus der parallelen Fußstellung ohne Anlauf mit beiden Händen von der Brust aus dem Stand nach vorne stoßen. Die Schultern bleiben bei der Ausholbewegung senkrecht zur Wurfrichtung (Keine Seitwärtsdrehung des Rumpfes). An der von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstelle der 1 kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des vierten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der nachfolgende Werfer wirft dann von der Aufsprungstelle, von der der fehlerhafte Wurf erfolgte.



Seitlicher Medizinballwurf

Aufbau

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden eine Startlinie und ein Markierungsstab, mit dem der Landepunkt des Medizinballes festgehalten wird.

Durchführung

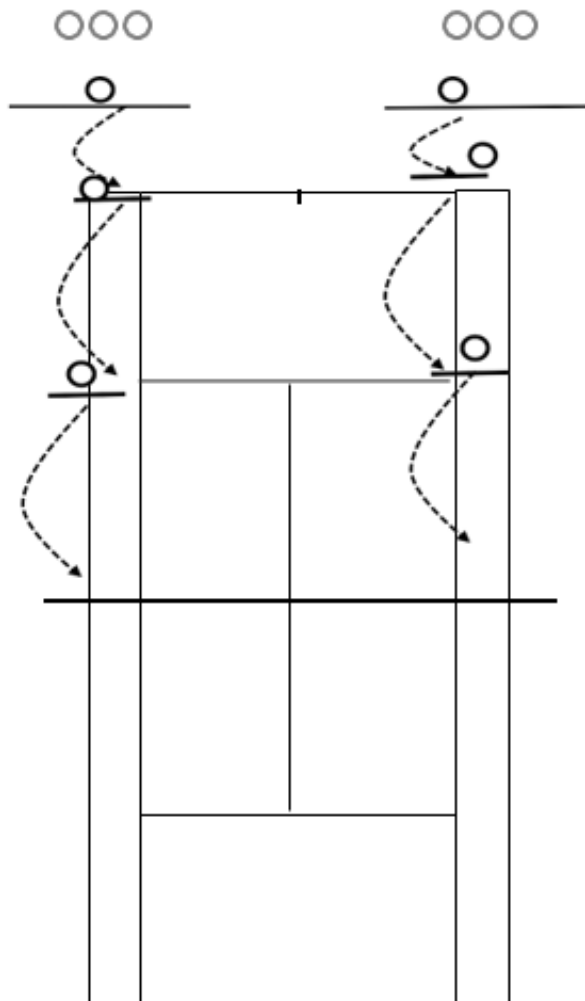
Die jeweils ersten Werfer der Teams beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Spieler soll den Medizinball so weit wie möglich werfen. Dazu steht der Spieler in hüftbreiter Stellung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Der Medizinball wird beidarmig seitlich in Hüfthöhe entweder auf der rechten oder linken Körperseite geworfen (Seitschockwurf). An der von den Schiedsrichtern mittels eines Markierungsstabes markierten Aufprallstelle des 1 kg schweren Medizinballes werfen die Spieler in gleicher Richtung weiter.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des letzten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der nachfolgende Werfer wirft von der Aufsprungstelle, von wo der fehlerhafte Wurf erfolgt.



Beidarmiger Wurf rückwärts

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt wird eine Startlinie.

Durchführung

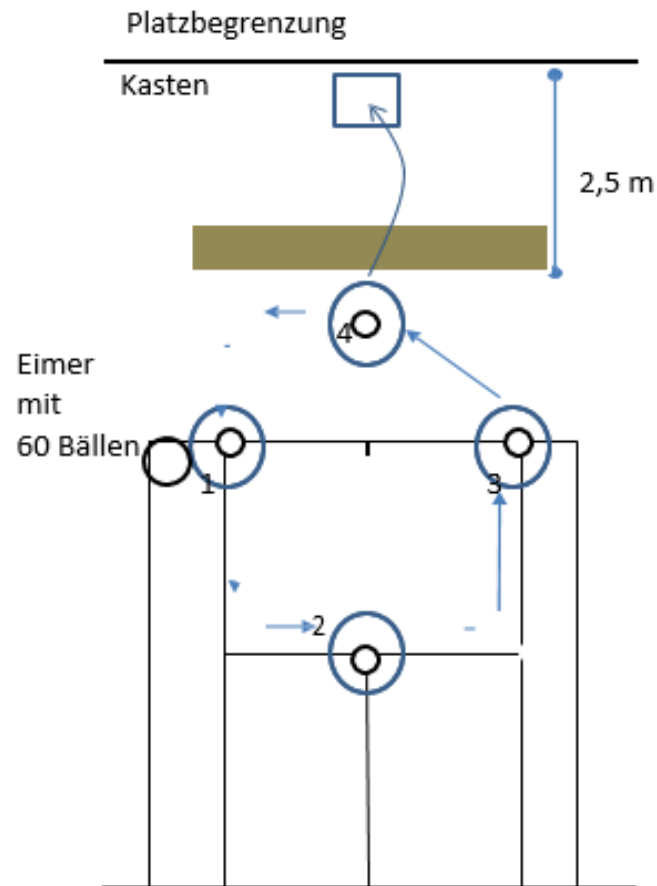
Die jeweils ersten Werfer der Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Spieler soll den Medizinball so weit wie möglich werfen. Dazu steht der Spieler in hüftbreiter Stellung mit dem Rücken zur Abwurfrichtung parallel zur Linie bzw. zum Markierungsstab. Der Medizinball wird beidarmig rückwärts über den Kopf geworfen (beidarmiger Schockwurf rückwärts). Der Spieler achtet auf eine gute Ganzkörperstreckung, die Arme sind gestreckt, die Gewichtsverlagerung erfolgt nach der Beugebewegung leicht nach hinten. An der von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstelle der 1 kg schweren Medizinbälle werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw.

Sieger

Die Aufprallstellen der Bälle des vierten Werfers entscheiden über den Sieg.

Schiedsrichterhinweis

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet.



Materialbedarf

- 240 Tennisbälle
- 4 kleine Kästen
- 16 Hulahopp Reifen
- 2 Langbänke (Turnbänke)
- 4 Balleimer
- 1 Stoppuhr

Fang-Ziel-Werfen

Aufbau

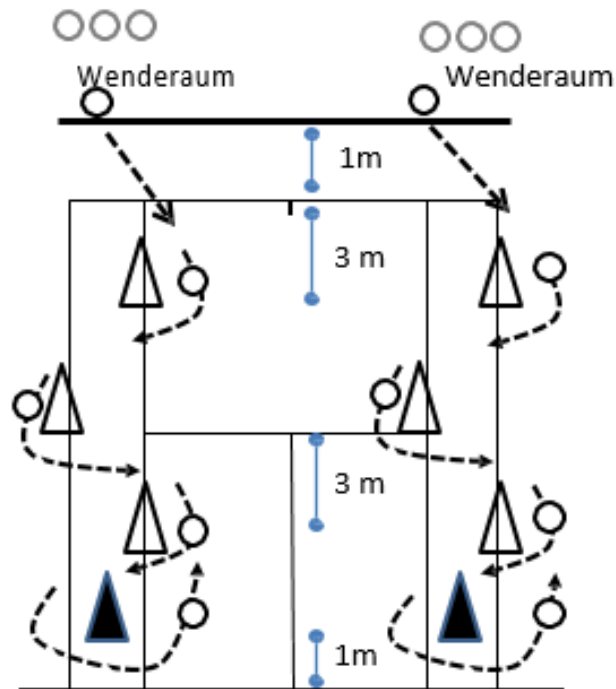
Vier "Hula-Hopp-Reifen" werden nach Skizze ausgelegt.

Durchführung

Auf Kommando nehmen auf beiden Platzhälften jeweils die an Position 1 Stehenden einen Tennisball aus dem Eimer und werfen ihn zu 2, dieser zu 3, usw. bis zur Nr. 4, der versucht den Ball in den Kasten zu werfen. Weitere Umläufe folgen. Die Reifen dürfen mit keinem Fuß verlassen werden. Ein Ball, der auf den Boden fällt, darf nicht mehr geworfen werden. Nach einer halben Minute bewegen sich alle Spieler nach dem Pfiff des Schiedsrichters eine Station in Pfeilrichtung weiter, dabei dürfen die Bälle in der Hand gehalten werden.

Sieger

Nach 4 verschiedenen Positionen hat die Mannschaft gewonnen, die die meisten Bälle im Eimer platzieren konnte.



Materialbedarf

- 4 Tennisbälle
- 16 Pylonen
- 4 Wenderaummarkierungen
- 4 Unihockschläger

Ball rollen

3 m von der Grundlinie in Richtung Aufschlaglinie, auf Höhe der Aufschlaglinie und 3 m vor dem Netz, werden Markierungen (Pylonen oder Slalomstangen) aufgestellt (siehe Skizze).

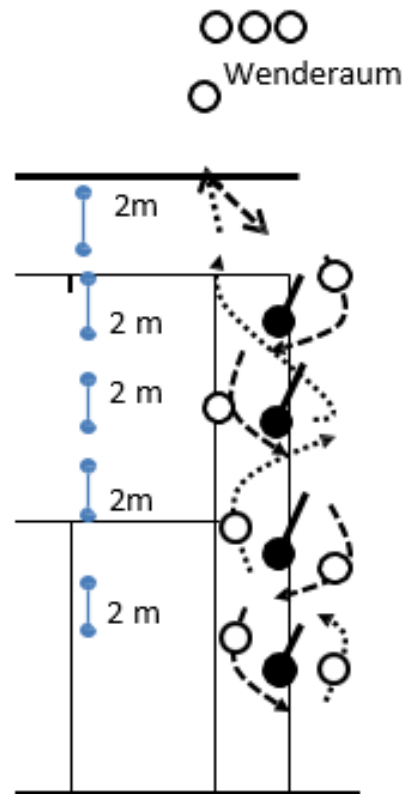
1 m vor dem Netz steht eine weitere Pylone, die als Wendemarke mit Ball und Schläger umrundet werden muss.

Durchführung

Auf das Startkommando rollt aus jeder Mannschaft ein Spieler einen Tennisball, der auf der Grundlinie liegt, mit einem Hockeyschläger auf dem Boden um die Markierungen in Richtung Netz. Am Netz muss eine Pylone (Wendemarke) umrundet werden. Anschließend wird der Ball wieder die gleiche Strecke zurück zur Grundlinie gerollt. Hinter der Grundlinie wird der Ball im Wenderaum mit der Hand dem zweiten Kind übergeben (nicht zurollen). Rollt der Ball während des Laufens weg, so muss an dieser Stelle wieder weitergemacht werden, an der der Ball weggerollt ist. usw. Das letzte Mannschaftsmitglied rollt den Ball wie vorher beschrieben und legt den Ball hinter der Grundlinie auf den Boden.

Sieger

Es hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst mit allen 4 Teilnehmern die Staffel beendet hat. Der Ball muss hinter der Grundlinie liegen.



Materialbedarf
4 Tennisbälle
16 Slalomstangen
4 Wenderaummarkierungen
4 Tennisschläger

Koordinationslalom

Aufbau

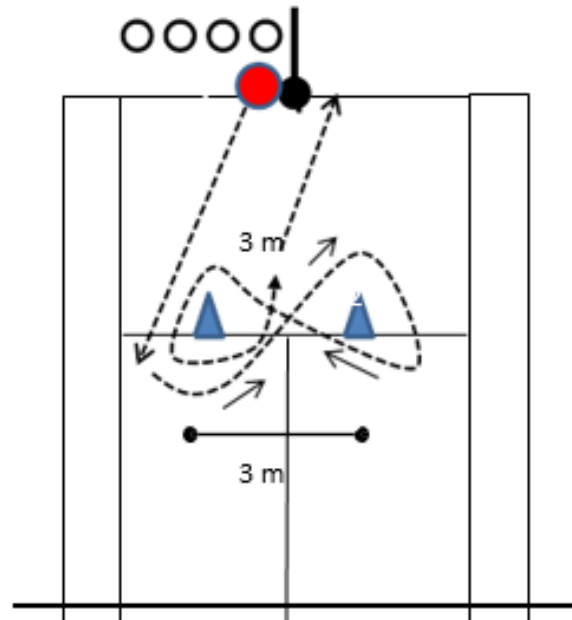
Von der Grundlinie aus Richtung Netz werden im Abstand von 2 m Slalomstangen auf beiden Doppelauslinien aufgestellt (siehe Skizze).

Durchführung

Der Spieler hat einen Tennisschläger und einen Tennisball in der Hand und startet hinter der Grundlinie. Auf das Startkommando muss der Ball mit dem Schläger im Langgriff (Hand muss ganz auf dem Griffband aufliegen) auf den Boden geprellt und dabei durch den Slalom hin- und zurückgelaufen werden. Der Ball darf erst hinter der Grundlinie in der Wechselzone in die Hand genommen werden. Am Ende wird der Schläger und der Ball dem nächsten Mannschaftsmitglied übergeben; usw. Wird der Ball unterwegs verloren, so muss der Slalomlauf dort fortgesetzt werden, wo der Ball verloren ging.

Sieger

Gewonnen hat die Mannschaft, deren 4. Spieler zuerst den Tennisschläger und den Tennisball im Wenderaum abgelegt hat. Dabei muss der Tennisball auf der Schlägerbesaitung liegen.



Dribbel Achterlauf

Aufbau

Zwei Pylonen werden auf der Aufschlaglinie im Abstand von 3 m aufgestellt. Eine Start- und Zielstange steht in der Mitte der Grundlinie auf dem Mittelzeichen. Ein Basketball liegt rechts neben der Startstange. (siehe Skizze).

Durchführung

Der erste Läufer steht hinter dem Basketball. Er nimmt ihn auf und läuft und dribbelt eine querliegende Acht um die beiden Pylonen. Danach läuft und dribbelt er durch die beiden Pylonen zur Start- und Zielstange zurück (links vorbei) und übergibt den Basketball hinter der Stange dem nächsten Läufer (siehe Skizze). Der Ball darf nicht festgehalten werden beim Dribbling.

Sieger

Gewonnen hat das Team, dessen letzter Läufer als erster an der Zielstange vorbeigelaufen ist und den Basketball auf den Boden abgelegt hat.

Materialbedarf

- 4 Basketbälle Gr. 5
- 4 Markierungsstangen
- 8 Pylonen