

Hessische Schützenjugend

Online-Cup Lichtschießen 2021

Stationsbeschreibung

Station 1 Schnelligkeit: 30 oder 50 – 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.

Testdurchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson 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 Markierungspylen (2 an Startlinie und 4 an den Ziellinien für 30m und 50m)
- 1 Starter*in
- 1 Zeitnehmer*in



Station 2 Schnelligkeit: Schlängellauf

Testaufbau: Slalomlauf um sieben Stangen (Mindesthöhe 1,50 m) mit einem Wendepunkt. Der Geräteaufbau ist der Abbildung zu entnehmen. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein.

Platzbedarf: mindestens 15 m vom Start bis zur letzten Stange, die Stangen sollten in einem Mindestabstand von 1m bzw. 3m stehen.

Start / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange / 1m / Stange / 3m / Stange



Testdurchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie und löst beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der teilnehmenden Person über die Ziellinie ist. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig. Ein Ungültiger Versuch darf maximal 3 Mal wiederholt werden.

Testmaterialien:

- 1 Stoppuhr
- 7 Markierungsstangen (Mindesthöhe 1,50 m)
- 1 Starter*in
- 1 Zeitnehmer*in

Hessische Schützenjugend

Station 1 Koordination: Seilspringen

Testaufbau: Mit den vier Markierungspylonen wird ein Quadrat abgesteckt. In diesem ist die Übung zu absolvieren. An der Seite werden Springseile in unterschiedlicher Länge platziert, sodass Kinder unterschiedlicher Größe ein passendes Seil auswählen können.

Testdurchführung: Auf Signal der Zählperson beginnt der*die Teilnehmer*in mit der Übung (60sek.).

Innerhalb der vorgegebenen Zeit von 60 Sekunden hat der Teilnehmende die Möglichkeit so viele Wiederholungen wie möglich durchzuführen. Gezählt wird wenn das Seil auf dem Boden aufkommt und die Person ohne das Seil zu berühren darüber springt. Sollte das Seil berührt werden, sprich an den Füßen hängen bleiben, so wird diese Wiederholung nicht mitgezählt.

Testmaterialien:

- 1 Springseil Skip Rope
- 4 Markierungspylonen
- 1 Zähler*in(Zeitnehmer*in)
- 1 Stoppuhr



Station 2 Koordination: Rückwärts 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: Der Versuch beginnt am Start. Die Zählperson zählt die Schritte auf dem Balken, bis der Teilnehmende mit einem Fuß den Boden berührt, dabei ist das Drehen am Ende und Anfang des Balkens zum weiter Rückwärts Balancieren möglich. Vor Beginn der Übung darf der Teilnehmende einen Versuch vorwärts und rückwärts auf dem Balken über die gesamte Balkenlänge zur Probe durchführen. Verlässt der Teilnehmende im Probeversuch den Balken, darf von der gleichen Stelle aus mit dem Balancieren fortgefahren werden. Die Zählperson kann die Übung zudem 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



Hessische Schützenjugend

Station 1 Geschicklichkeit: Heißer Draht

Testaufbau: Der heiße Draht wird auf einem Tisch (idealerweise höhenverstellbar) platziert.

Testdurchführung: Der Testversuch beginnt am Start, der Teilnehmende muss schnellst möglich den Stab durch den Parcours führen, ohne den Draht zu berühren. Wenn der Draht berührt wird, muss nicht zum Anfang zurück gekehrt werden, sondern kann vom letzten Sicherheitsstopp (Ablage Zone) aus starten. Die Zeitnehmerperson gibt das Kommando zum Start.

Testmaterialien:

- 1 Tisch
- 1 heißer Draht
- 1 Zeitnehmer*in
- 1 Stoppuhr

Station 2 Geschicklichkeit: Ringzielwerfen

Testaufbau: Mit einem Klebeband wird eine Startlinie markiert. Von dort werden in einem Abstand von 3m und 5m Pylonen aufgestellt. Die Ringe, mit denen geworfen wird, werden an die Wurflinie gelegt.

Testdurchführung: Die Werfer haben 10 Würfe, um Ringe auf die Pylone zu werfen. Dabei darf die markierte Linie nicht berührt oder übertreten werden.

Testmaterialien:

- Klebeband
- Mindestens 2 Pylonen
- 4-5 Ringe
- 1 Zähler*in

Station 3 Geschicklichkeit: Käsebrett

Testaufbau: Die Käsebreter werden mit etwas Abstand zueinander aufgestellt. Jeweils eine Kugel/ein Ball wird in der vorgesehenen Halterung platziert.

Testdurchführung: Die Teilnehmer*innen stellen sich vor das Käsebrett und nehmen die Seile in die Hände. Jede*r Teilnehmer*in hat einen Versuch, um die Kugel/den Ball nach oben zu führen. Die Teilnehmer*innen haben hierfür maximal eine Minute Zeit. Fällt die Kugel/der Ball vorher in ein Loch, so werden die Punkte aus dem Bereich notiert, in welchem die Kugel/der Ball hinuntergefallen ist.

Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer*in / Zeitnehmer*in
- 1 Stoppuhr
- 3 unterschiedlich große Käsebreter (je nach Altersgruppe)
- 3 Kugeln/Bälle
- 1 Starter*in



Hessische Schützenjugend

Station 1 Konzentration: Merkspiel

Testaufbau: Auf einem Tisch liegen 22 Gegenstände. Der Tisch sollte so platziert werden, dass die nächsten Teilnehmer*innen keinen Blick darauf werfen können.

Testdurchführung: Der Teilnehmende hat 60 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände einzuprägen. Danach werden die Gegenstände verdeckt. Der Teilnehmende muss möglichst viele Gegenstände aufzählen.

Testmaterialien:

- 1 Tisch
- Aufsteller als Sichtschutz
- 1 Stoppuhr
- 1 Zähler*in/Zeitnehmer*in
- 1 großes Tuch



Station 2 Konzentration: Puzzle

Testaufbau: Auf einem Tisch liegt ein Puzzle (16 Teile) bereits in alle Teile zerlegt. Die Teilnehmenden kennen das Puzzle zuvor nicht. Der Tisch wird so platziert, dass die nächsten Teilnehmenden keinen Blick auf den Tisch und das Geschehen darauf werfen können.

Testdurchführung: Die Teilnehmenden versuchen schnellst möglich das Puzzle zusammenzusetzen. Gemessen wird, wie lange benötigt wird, um das Puzzle vollständig zusammenzusetzen. Auf ein Kommando des Zeitnehmers (Kommando festlegen) beginnt die Zeitmessung. Gestoppt wird, sobald das letzte Teil richtig eingesetzt wird.

Testmaterialien:

- 1 Puzzle (16 Teile)
- 1 Stoppuhr
- 1 Tisch
- Aufsteller als Sichtschutz
- 1 Zeitnehmer*in

Alternativ können die Online-Puzzles der HSJ verwendet werden. Diese sind zu finden unter:

<https://puzzle.org/de/jigsaw/play?p=-MXs7CfIH44M-ilwJJO2>

