

Zwischenspielsammlung

Stand: 06.04.22

1. Beweglichkeit/Gewandtheit

- A. Balancieren
- B. Hindernisparcour
- C. Schlägerspringen
- D. Achten Ziehen
- E. Seilspringen

2. Schnelligkeit

- A. Sternlauf
- B. Schmetterlingslauf
- C. Staffellauf
- D. Balltransportstaffel
- E. Bälle transportieren
- F. Rückwärtslauf
- G. Slalomlauf

3. Kraft

- A. Schubkarrenrennen
- B. Medizinballweitwerfen
- C. Medizinballstaffel
- D. Vierfüßlerlauf
- E. Bankziehen
- F. Weitsprung

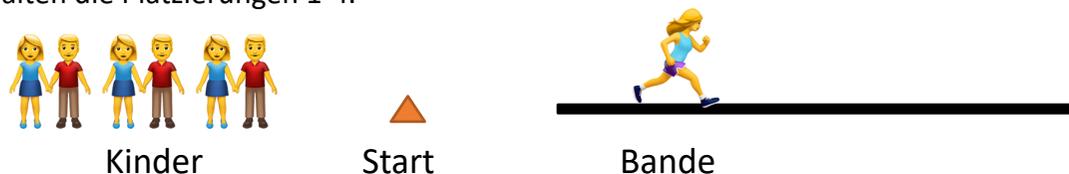
2
2
3
4
5
6
7
7
8
9
10
11
12
13
14
14
15
16
17
18
19

Hockeyjugend Niedersachsen
im Niedersächsischen Hockey-Verband e. V.

1. Beweglichkeit/Gewandtheit

A. Balancieren

- Aufgabe:** Das Team stellt sich hintereinander an das das Starthütchen an. Auf „Los“ läuft das erste Kind los und begibt sich auf die Bande, geht diese bis zum Ende, dreht sich herum und balanciert zurück. Am Hütchen wird der oder die Nächste abgeklatscht und darf loslaufen. (Einmal vorher vormachen!) Als Alternative kann auch eine Bank umgedreht werden oder zwei Springseile auf den Boden gelegt werden.
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

B. Hindernisparcour

1. **Aufgabe:** Das Team stellt sich hintereinander an das das Starthütchen an. Auf „Los“ läuft das erste Kind los und begibt sich auf die Runde, geht diese bis zum Ende. Am Hütchen wird der oder die Nächste abgeklatscht und darf loslaufen. (Einmal vorher vormachen!) Materialien und Hindernisse sind frei wählbar. Ideen hierfür sind: Purzelbaum, balancieren, unter etwas durch krabbeln, über etwas rüber krabbeln, durch eine ausgelegte Bahn aus Springseilen laufen, Hockwenden über eine Bank, Slalomlaufen, mit dem Bobbycar oder Rollbrett eine Strecke fahren, Rückwärts laufen etc...
2. **Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.

Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					

C. Schlägerspringen

- Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich seitlich neben ihren Schläger. Die Schläger liegen dabei auf dem Boden. Jedes springende Kind braucht einen erwachsenen Zählenden, der dessen Sprünge zählt. Ein Sprung ist einmal über den Schläger. Die Kinder springen nun innerhalb von 30 Sekunden so schnell hin und zurück über den Schläger wie sie schaffen. Ob vorwärts und rückwärts oder seitwärts ist den Kindern überlassen. Alle Sprünge zählen, auch die die auf dem Schläger landen.
- Punkteberechnung:** Alle Teilergebnisse der Kinder werden aufgeschrieben und im Gesamtwert addiert. Anschließend wird dieser durch die Anzahl der Kinder dividiert, sodass das Ergebnis, der Durchschnittswert entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					

D. Achten Ziehen

1. **Aufgabe:** Die Kinder stellen sich im Abstand zu einander auf. Jedes Kind braucht einen erwachsenen Zählenden, seinen Hockeyschläger und einen Tennisball. Auf „Los“ wird eine Minute lang der Ball durch die Beine und herum geführt, bis eine 8 gemalt wurde.
2. **Punkteberechnung:** Alle Achten werden als Teilergebnisse aufgeschrieben und zum Gesamtwert addiert. Anschließend wird dieser durch die Anzahl der Kinder dividiert, sodass das Ergebnis, der Durchschnittswert entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					

E. Seilspringen

- Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich mit einem Seil neben einen erwachsenen Zählenden, der dessen Sprünge zählt. Die Kinder springen nun innerhalb von 30 Sekunden wie möglich in einer beliebigen Technik. Auch Sprünge die auf dem Seil landen zählen als ein Sprung.
- Punkteberechnung:** Alle Sprünge werden als Teilergebnisse aufgeschrieben und zum Gesamtwert addiert. Anschließend wird dieser durch die Anzahl der Kinder dividiert, sodass das Ergebnis, der Durchschnittswert entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.

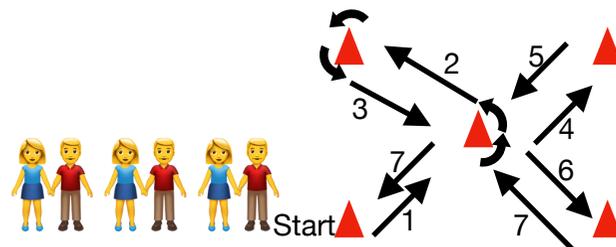


Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					

2. Schnelligkeit

A. Sternlauf

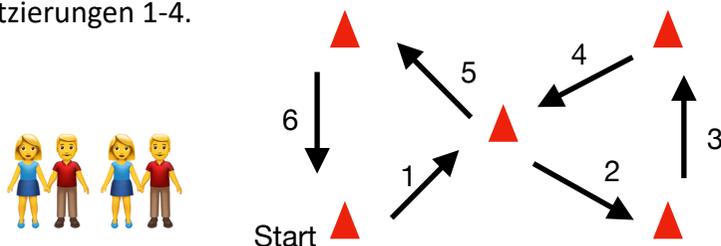
- Aufgabe:** Die Kinder stellen sich am Starthütchen hintereinander auf. Auf „Los“ startet das erste Kind und läuft durch das Hütchen-Viereck, den Stern ab. Kommt es am Starthütchen wieder an, wird die nächste anstehenden Person abgeklatscht, sodass diese starten kann. Die Kinder laufen vom Starthütchen, in die Mitte um das Hütchen, nach außen um das Hütchen neben dem Starthütchen, dann wieder in die Mitte und wieder nach außen, bis jedes Hütchen außen einmal umrundet wurde. (Einmal vorher vormachen!)
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

B. Schmetterlingslauf

- Aufgabe:** Die Kinder stellen sich am Starthütchen hintereinander auf. Auf „Los“ startet das erste Kind und läuft durch das Hütchen-Viereck, den Schmetterling. Kommt es am Starthütchen wieder an, wird die nächste anstehenden Person abgeklatscht, sodass diese starten kann. Die Kinder laufen vom Starthütchen, in die Mitte um das Hütchen, nach außen um das Hütchen neben dem Starthütchen, dann einmal lang nach oben, wieder in die Mitte und nach außen, und als letztes wieder eine Gerade, sodass man zwei Flügel eines Schmetterlings läuft. (Einmal vorher vormachen!)
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

C. Staffellauf

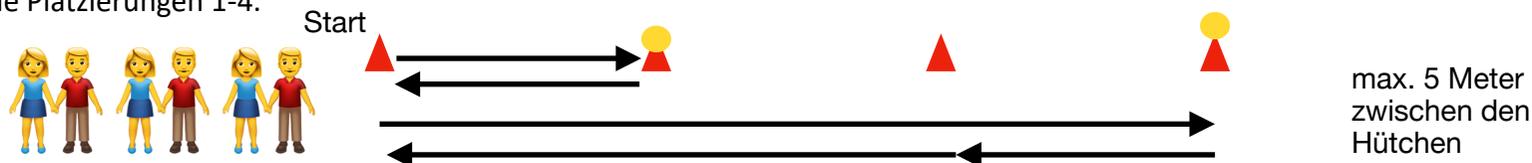
- Aufgabe:** Die Mannschaft halbiert sich, sodass sich möglichst gleich viele Kinder an den gegenüberliegenden Hütchen befinden. Bei einer ungerade Anzahl, muss beim Starthütchen ein Kind mehr sein. Auf „Los“ läuft das erste Kind vom Hütchen zum gegenüberliegenden Hütchen und klatscht die dort wartende Person ab, sodass diese dann wieder los laufen darf. Jedes Kind muss zweimal laufen, sodass am Ende alle wieder dort sind, wo sie gestartet haben.
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

D. Balltransportstaffel

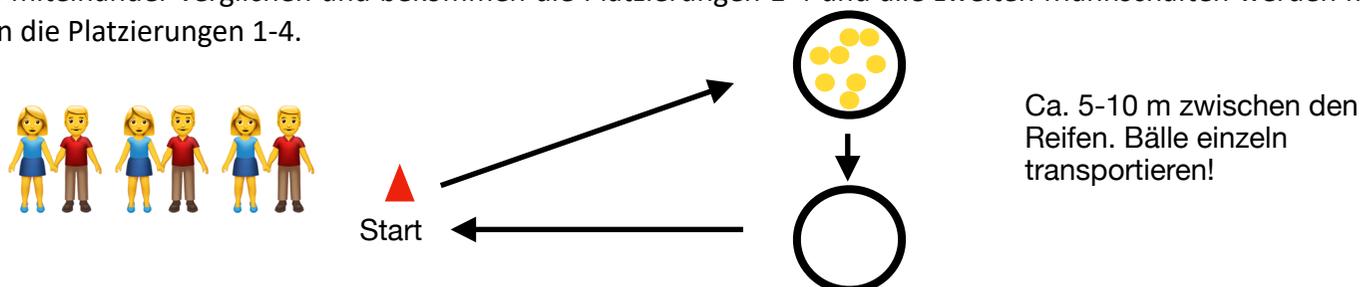
- Aufgabe:** Die Kinder stellen sich am Starthütchen auf. Auf „Los“ darf das erste Kind zum zweiten Hütchen laufen, dort den Ball herunternehmen und zum ersten zurückbringen und auf dieses legen. Danach von Hütchen 4 auf Hütchen 3 und zurück zum Start. Dort wird das nächste Kind abgeklatscht, welches die Bälle zunächst wieder auf Hütchen 4 und dann Hütchen 2 zurücklegt (Reihenfolge beachten!). Fällt ein Ball herunter, muss er zunächst wieder auf das Hütchen zurück gelegt werden. (Einmal vorher vormachen!)
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

E. Bälle transportieren

- Aufgabe:** Die Kinder stellen sich am Starthütchen auf. Auf „Los“ darf das erste Kind zum Reifen mit den Bällen laufen, dort einen Ball herausnehmen und zum anderen Reifen bringen. Wenn alle Bälle von einem Reifen zum Nächsten gebracht wurden, wird zurück zum Starthütchen gelaufen und dort die nächste Person abgeklatscht, die die Bälle wiederum in den leeren Reifen bringt. (Einmal vorher vormachen!)
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

F. Rückwärtslauf

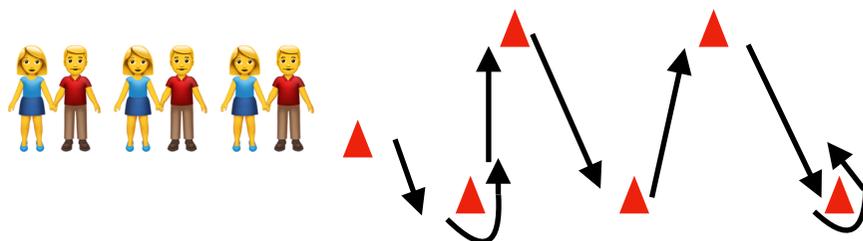
3. Aufgabe: Die Kinder stellen sich am Starthütchen hintereinander auf. Auf „Los“ startet das erste Kind und läuft rückwärts zum gegenüberliegenden Hütchen, dort einmal herum und auch rückwärts wieder zurück. Kommt es am Starthütchen wieder an, wird die nächste anstehenden Person abgeklatscht, sodass diese starten kann. (Einmal vorher vormachen!)
1. Punkteberechnung: Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

G. Slalomlauf

1. **Aufgabe:** Die Kinder stellen sich am Starthütchen hintereinander auf. Auf „Los“ startet das erste Kind und läuft außen um die Hütchen herum, um das letzte und auch wieder durch die Hütchen zurück. Kommt es am Starthütchen wieder an, wird die nächste anstehenden Person abgeklatscht, sodass diese starten kann. (Einmal vorher vormachen!)
2. **Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Kindes am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

3. Kraft

A. Schubkarrenrennen

- Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich hinter das Starhütchen und bilden vorab 2er-Pärchen. Das Pärchen einigt vorab, wer zuerst die Beine hält und wer zuerst die Schubkarre ist. Am Besten halten die Kinder die Oberschenkel fest. Auf „Los“ startet das erste Pärchen bis zum zweiten Hütchen, dort ist Positionswechsel und der Rückweg wird angetreten. Das zweite Pärchen darf starten, wenn das erste Pärchen wieder am Starhütchen ist. Bei einer ungerade Anzahl, muss ein Kind doppelt agieren. Diese Kind wird in der Wertung auch doppelt gezählt.
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Pärchen gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Pärchens am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					

B. Medizinballweitwerfen

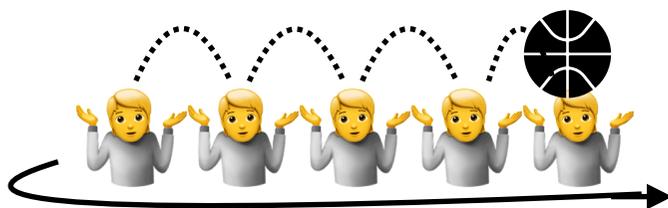
- Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich mit Abstand hinter das Starthütchen auf, um nicht getroffen zu werden. Das erste Kind bekommt einen Medizinball in die Hände gedrückt und soll den vom Starthütchen so weit werfen, wie es kann. Die Technik dabei wird nicht vorgegeben. Dort wo der Ball das erste Mal aufkommt, wird die Länge gemessen.
- Punkteberechnung:** Alle Würfe werden als Teilergebnisse aufgeschrieben und zum Gesamtwert addiert. Anschließend wird dieser durch die Anzahl der Kinder dividiert, sodass das Ergebnis, der Durchschnittswert entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

C. Medizinballstaffel

1. **Aufgabe:** Die Kinder stellen sich eng hintereinander auf. Das vorderste Kind hat einen Medizinball vor sich liegen. Auf „Los“ startet das erste Kind und hebt den Ball auf und reicht ihn über den Kopf zur nächsten Person. Die empfängt den Ball mit gesteckten Armen über dem Kopf und gibt ihn weiter nach hinten. Das letzte Kind läuft anschließend mit dem Ball nach vorne und gibt ihn erneut nach hinten durch, solange bis das erste Kind wieder an erster Stelle steht. (Einmal vorher vormachen!)
2. **Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und gestoppt, wenn dieses mit dem Ball wieder ganz vorne steht. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

D. Vierfüßlerlauf

- Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich hinter dem Starthütchen auf. Das erste Kind begibt sich auf alle Viere, wobei der Rücken dabei zum Boden zeigt, auch Krebslauf genannt. Das Kind läuft bis zum gegenüberliegenden Hütchen, um dieses herum und zurück. Ist es am Starthütchen wieder angekommen, darf das nächste Kind starten.
- Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Pärchens am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



max. 5 Meter

Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

E. Bankziehen

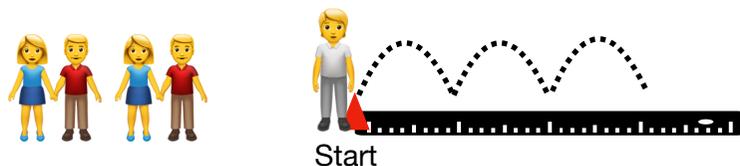
1. **Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich hier dem Starthütchen an. Auf „Los“ darf das erste Kind zur Bank laufen, sich auf diese legen und sich mit den Händen bis zum anderen Ende ziehen. Die Füße dürfen dabei nicht zur Unterstützung benutzt werden. Wenn die Hände das Ende der Bank berühren darf auf der Bank gedreht werden und zurückgezogen werden. Wenn die Hände wieder den Anfang der Bank berühren, darf das Kind aufstehen und zurück zum Starthütchen, das anstehende Kind abklatschen, welches dann an der Reihen ist.
2. **Punkteberechnung:** Die Zeit wird beim ersten Kind gestartet und erst beim Vorbeilaufen des letzten Pärchens am Hütchen wieder gestoppt. Diese Gesamtzeit wird durch die Anzahl aller Kinder geteilt, sodass der Wert für die Durchschnittszeit entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Gesamtzeit	Wert	Platz
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				
1.				
2.				

F. Weitsprung

1. **Aufgabe:** Alle Kinder stellen sich mit Abstand hinter das Starthütchen auf, um nicht die Springenden zu behindern. Das erste Kind steht am Starthütchen und darf mit geschlossenen Beinen drei Schlussprünge ausführen. Nach dem dritten Sprung wird die Weite gemessen. Die Technik dabei wird nicht vorgegeben.
2. **Punkteberechnung:** Alle Sprungweiten werden als Teilergebnisse aufgeschrieben und zum Gesamtwert addiert. Anschließend wird dieser durch die Anzahl der Kinder dividiert, sodass das Ergebnis, der Durchschnittswert entsteht. Alle ersten Mannschaften werden miteinander verglichen und bekommen die Platzierungen 1-4 und alle zweiten Mannschaften werden miteinander verglichen und erhalten die Platzierungen 1-4.



Verein	Anzahl Kinder	Teilergebnisse	Gesamtwert	Ergebnis	Platz
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					
1.					
2.					