

Friesensportpass 2026

Challenges:

Die Challenge-Weiten für die verschiedenen Altersklassen finden sich auf der Rückseite des Passes. Diese Weiten gilt es, insgesamt zu werfen, um die Challenge zu erfüllen. Dafür können auch mehrere Trainingstage genutzt werden. Geworfene Meter können im Meterzähler notiert werden und die Weiten des nächsten Trainings werden drauf angerechnet, bis du die Metervorgabe der Challenge erfüllst. Hier darf auch gerne gerundet / geschätzt werden. Es muss nicht auf den Zentimeter genau gemessen werden!

Klootschießen

Sektor werfen

Weiblich: Es wird ein Sektor markiert (bspw. aufgemalt oder mit Hütchen markiert). Es müssen nun 5 Würfe nacheinander mit der Klotzkugel gemacht werden und alle Würfe müssen im diesem Sektor landen
Der Sektor kann so aufgemalt werden – als Beispiel → pro 10m nach vorne, geht der Sektor 4m zu jeder Seite!
Also bei 20m Wurf darf die Kugel 8m nach links oder 8m nach rechts landen.

Männlich: Es wird ebenfalls ein Sektor markiert (z.B. aufgemalt oder mit Hütchen). Es müssen 5 Würfe mit der Klotzkugel gemacht werden und alle müssen im Sektor landen. Der Sektor kann so aufgemalt werden, als Beispiel → pro 10m Wurfweite, je 2m nach links und rechts.

Technik „aus dem Stand“

Weiblich: Wirf 5-mal aus dem Stand! Dabei muss die Kugel 5-mal eine bestimmte, individuelle Weite erreichen (bspw. die kleinen 8m, die Mittleren 15m, die Größeren 25m).

Männlich: Wirf 5-mal ohne wirklichen Anlauf, nur mit dem Schritt/Absprung aufs/auf dem Brett. Dabei muss jeder Wurf bei einer bestimmten, individuellen Weite aufkommen (bspw. Kleineren 10m, Mittleren 15m, Größeren 25m).

Technik mit Anlauf!

weibliche: Mach die Drehung!

Wirf 5-mal nacheinander und mach die Drehung 5-mal richtig. Die Stationsaufsicht kontrolliert.
Gerne darf die männliche Jugend dies auch ausprobieren.

männlich: geh übers Brett!

Wirf 5-mal nacheinander und wirf technisch sauber, die Stationsaufsicht kontrolliert.
Gerne darf die weibliche Jugend dies auch ausprobieren.

Hollandkugel

Technik „normal“

Wirf 5 Würfe mit einer sauberen normalen Boßel-Technik. Die Stationsaufsicht kontrolliert, ob du richtig abspringst und die Kugel eine gute Höhe hat.

Technik „Rundschlag“

Wirf 5 Würfe mit einer sauberen Rundschlag-Technik. Die Stationsaufsicht kontrolliert auch hier Technik und Wurfhöhe.

Triff das Ziel:

Es wird ein Kegel in einer bestimmten Entfernung aufgestellt (bspw. für die Kleineren 20m, für die Mittleren 30m, für die Größeren 40m). Nun hast du 5 Würfe mit der Kugel und musst den Kegel 2-mal treffen.

Richtiger Winkel werfen:

Beim Hollandkugelwerfen ist es entscheidend, dass die Kugel im richtigen Winkel geworfen wird. Hier sollen die Kids 5 mal über ein Hindernis werfen, sodass dieser Winkel gewährt ist. Dazu könnten Bierzeltgarnituren o.ä. genutzt werden. Die Kleineren dürfen näher dran (bspw. 6m, die Größeren müssen von weiter wegwerfen (bspw. 12m oder auch mehr).

Schleuderball

Bereich werfen:

Es wird ein Sektor aufgemalt. Der Sektor wird nochmal in 3 Bereiche unterteilt: Rechts, Mitte, Links. Nun musst du 3 Würfe nacheinander machen und je in einen anderen Bereich werfen. Einmal Links, einmal Mitte, einmal Rechts. Die Stationsaufsicht bestimmt, in welchen Bereich du jeweils werfen musst.

Technik „normal“:

Schaffe es 3-mal nacheinander mit der richtigen Technik und dem richtigen Timing zu werfen, die Stationsaufsicht kontrolliert. Dabei kann auch von der Stationsaufsicht vorgegeben werden, dass du mit Anlauf werfen bzw. dass Würfe eine bestimmte Mindestweite erreichen müssen.

Technik „Drehwurf“:

Schaffe es 3-mal nacheinander mit der richtigen Technik relativ grade in einem Sektor zu werfen. Die Stationsaufsicht kontrolliert. Die Schwierigkeit kann durch die Stationsaufsicht erhöht werden, indem eine Mindestweite erreicht oder eine Doppeldrehung gemacht werden muss.

Richtiger Winkel werfen:

Auch beim Schleuderball ist es entscheidend, dass im richtigen Winkel geworfen wird. Hier sollen die Kids 3 mal über ein Hindernis werfen, sodass dieser Winkel gewährt ist. Dazu könnten Bierzeltgarnituren o.ä. genutzt werden. Die Kleineren dürfen näher dran (bspw. 6m, die Größeren müssen von weiter wegwerfen (bspw. 12m oder auch mehr).