

Vom Arbeiten an der Hindernisbahn zum Ausdauerparcour

Idee: Im ersten Teil der Doppellektion wird mit verschiedenen Formen an einer Hindernisbahn gearbeitet. Im zweiten Teil wird die Hindernisbahn gebraucht, um die Ausdauer über 12 Min. zu trainieren oder zu testen. Um die Schüler und Schülerinnen nicht zu übersäuern, werden in der Hallenmitte zwei Geschicklichkeitslängen mit dem Ball eingefügt.

Organisation: : Damit die Zeit einer Doppelstunde ausreicht, wird die Anordnung der Hindernisbahn von der Lehrkraft vorgegeben. Vor Lektionsbeginn müssen einige Geräte von der Lehrkraft gesetzt werden, damit das Aufstellen der Geräte zügig vorangeht.

Hindernislauf:



Arbeit an der Hindernisbahn:

- Kreuz und quer durch die Halle, um und über die Geräte einer Mitschülerin, einem Mitschüler nach.
- Sch. überwinden auf der Rundbahn die Geräte auf eigene Art.
- Lehrkraft führt die Klassen-Kolonnen auf der vorgegebenen Hindernisbahn.
- Präzisierung, wie die einzelnen Kombinationen überwunden werden müssen und worauf geachtet werden muss.
- Sch. führen eine Runde auf vorgeschriebene Weise aus.
- Paarweise die Bahn überwinden, dabei halten sich die beiden Sch. am vordern und am hinteren Ende eines Springseiles.
- Verfolgungslauf: Sch. B startet, wenn Sch. A ein bestimmtes Gerät berührt, verlässt, auf den Boden kommt etc. A versucht B einzuholen. Wechsel.
- Massenverfolgungslauf: Aber diesmal verfolgen alle Sch. einander unmittelbar hintereinander.
- Sch. schliessen die Augen und überwinden den Parcours mental.
- Sich in blinde Menschen einfühlen: A muss mit geschlossenen Augen die Bahn überwinden. B begleitet und führt A wo nötig, z.B. zur nächsten Kombination. Wechsel.

Ausdauerparcour:



Der linke Kasten (3 Elemente ohne Deckel) enthält die Volley- und Fussbälle. Die Kastenteile rechts dienen als Markierung, die umlaufen werden muss.

- Lehrkraft führt die mittleren zwei Bahnen mit Ball ein:
Hinweg: Slalom mit Fussballdribbling, dabei einen Volleyball in der Hand halten.
Rückweg: Zwischen zwei Bodenmarkierungen mit den zwei verschiedenen Bällen prellen.

Bewertung des 12 Minuten-Ausdauerparcours:

Je nach Hallengrösse und Geräteanzahl ändert sich natürlich der Massstab. Stationen dürfen nicht ausgelassen werden und solche, die falsch bewältigt werden, müssen am Schluss subtrahiert werden. Die Fairness verlangt es zudem, dass einem/einer schnelleren Sch. Platz gemacht wird.

Die Hälfte der Klasse absolviert den Lauf, die andere Hälfte notiert die Runden und die einzelnen Stationen der letzten, unvollständigen Runde. Ebenfalls notiert werden diejenigen Stationen, welche ausgelassen oder falsch ausgeführt wurden. Diese werden zur Strafe in Abzug gebracht.

Das nachfolgende Beispiel enthält 10 Stationen pro Laufrunde (inkl. 2 Längen mit Ball). In einer 15x26m-Halle bekamen 15 jährige Knaben mit 120 Punkten eine Note 6, mit 80 Punkten gab es eine Note 4.

