

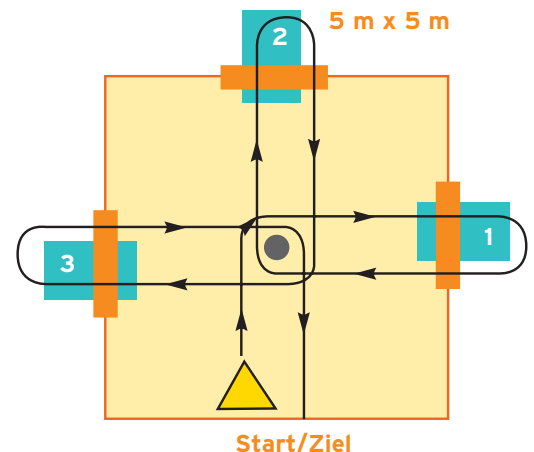
Übung 8

Hindernislauf

> Koordination/Kondition

Das brauchen Sie:

- 3 Turnmatten
- 3 Kastenteile
- 1 Malstange
- 1 Stoppuhr
- 1 Markierung für den Startpunkt



Beschreibung:

Der Schüler soll einen Parcours aus Kastenteilen und Matten möglichst schnell durchlaufen. Von der Startlinie läuft er links um die Malstange und biegt hinter der Stange nach rechts ab, kriecht durch das Kastenteil, springt dann über das Kastenteil und läuft wieder zur Fahnenstange, biegt hinter der Fahnenstange wieder nach rechts ab usw. Nachdem er das dritte Kastenteil übersprungen hat, läuft er um die Fahnenstange herum zur Ziellinie zurück. Es wird die Zeit vom Start bis zum Ziel gemessen. Maße des Parcours: 5 mal 5 Meter, gemessen von der Startlinie bis zum gegenüberliegenden Kastenteil bzw. zwischen den beiden anderen gegenüberliegenden Kastenteilen.

Ziel ist es, den Hindernislauf in 30 Sekunden zu absolvieren.

Schwerpunkte (Kondition):

- Ausdauer

Schwerpunkte (Koordination):

- Orientierungsfähigkeit
Anpassen des Laufens auf die unterschiedlichen Hindernisse
- Differenzierungsfähigkeit
Anpassen der Laufgeschwindigkeit entsprechend der einzelnen Hindernisse
- Kopplungsfähigkeit
Kombination von verschiedenen Bewegungen in unterschiedlichen Richtungen und Tempi