

# Jux-Biathlon

## Sportschießen mit Pep

### Zielsetzungen

Ziel ist es, mit Jugendlichen ein phantasievolles und abwechslungsreiches Stationsspiel durchzuführen. Dabei werden Aufgaben aus dem Schießsport kombiniert mit Aufgaben und Übungen aus den verschiedensten Bereichen. Denksport- oder Juxaufgaben können ebenso Bestandteil des Biathlons sein, wie Konditionsübungen, die die Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit ansprechen. Im Gegensatz zu einem rein leistungsorientierten Biathlon soll hierbei aber die Intention des Spielens im Vordergrund stehen. Die Teilnehmer sollen Spaß daran haben. Wichtig ist auch, daß alle Mitspieler beschäftigt werden, damit keine Langeweile aufkommt. Sie können z.B. Kontrollfunktionen übernehmen oder, so wie in diesem Beispiel, in der Zwischenzeit eine bestimmte Aufgabe lösen. Die Gruppe soll sich möglichst mit den Inhalten der Übungsstunde identifizieren. Das läßt sich erreichen, indem man im Vorfeld die Stationen des Biathlons gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet.

**Zeit:** Ca. 90 Minuten

**Ort:** Schießstand mit Aufenthaltsraum oder Freigelände

**Teilnehmer/-innen:** 12-20 Mädchen und Jungen (12-17 Jahre);

Luftgewehr (und Luftpistole)

### Materialien:

- 3 bis 5 Schießstände mit Liegendpitschen
- Biathlon-Scheiben stehend und liegend (nur für LG erhältlich) oder Spiegelscheiben LG/LP
- "Startkarten"
- ein Kreuzworträtsel für jede Gruppe
- pro Gruppe ein Springseil
- Luftballons entsprechend der Teilnehmerzahl
- Stoppuhr
- Pappdeckel, Klötze oder Scheiben

**4/92**

**Jux-Biathlon**



### Stundenverlauf/Inhalte

**O** = Organisation

**O** Je nach vorhandenen Ständen und den räumlichen Gegebenheiten werden die Jugendlichen in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bestimmt aus ihrem Kreis eine Person, die die anderen bei ihren Aktionen betreut.

**O** Das Jux-Biathlon besteht aus mehreren Stationen, die wie bei einer Staffel nacheinander von jedem Gruppenmitglied durchlaufen werden müssen. Aufgaben aus dem Schießsport werden kombiniert mit Konditionsübungen oder Denksport- und Juxaufgaben. Die einzelnen Stationen werden erläutert bzw. die Aufgaben demonstriert. Auf den Startkarten werden Start- und Endzeit, Stationen vermerkt und Straf- und Pluspunkte notiert.

### Absichten/Gedanken

**O** Absicht/Gedanken

**H** = Hinweis

**H** Bewährt haben sich 3, max. 4 Gruppen, da es sonst auf dem Schießstand zu eng wird. Für jede Gruppe werden möglichst 2 Stände (stehend und liegend) benötigt.

**O** Die Jugendlichen können vorher motiviert werden, in dem der Betreuer das Stationsspiel mit den dazugehörigen Aufgaben von den Teilnehmern vorbereiten und mitgestalten läßt. So identifizieren sie sich leichter mit der Trainingsstunde.

**H** Die Stationen lieber vormachen als erklären.

**PRAKTISCH für die PRAXIS**



☐ = Organisation

● Absicht/Gedanken

H = Hinweis

☐ Die Waffen bleiben auf dem Stand liegen. Hilfsmittel wie Handschuhe, Schießjacken und Riemen werden nicht zugelassen. Hier ist es hilfreich, wenn der startende Schütze einen Betreuer hat, der den Schießstand vorbereitet.

H Die Waffen dürfen nicht frei transportiert werden.

☐ Das Biathlon kann nach Punkten oder nach Zeit bewertet werden. In diesem Fall wurde eine Zeitwertung gewählt.

H Bei einer Zeitwertung müssen die Räumlichkeiten genügend Platz bieten, damit sich die einzelnen Gruppen nicht gegenseitig behindern.

● **Stationen:**

1. 15 Kniebeugen, dabei 15 Becher/Scheiben oder Klötze von einem Stuhl auf ein Podest (z.B. Regal, Stuhl auf Tisch, Schrank) stellen. Der Nächste muß die Aufgabe in umgekehrter Reihenfolge bewältigen.

**Variation:** Langlauf, Skilanglauf (bei längeren Strecken ist ein vorheriges Konditionstraining sinnvoll).

● Der Kreislauf wird angeregt. Der Schütze muß nun bei der nächsten Übung versuchen, seinen Ruhepuls möglichst schnell zurückzuerlangen, da er sonst die Waffe nicht ruhig halten und treffen kann.

2. Stehend schießen 5 Schuß auf Biathlon-Scheibe (stehend); jeder Fehlschuß zählt 10 Strafsekunden.

**Variation:** Man kann auch für jeden Fehlschuß eine zusätzliche Aufgabe stellen, z.B. Strafrunde laufen oder 10x Liegestütz.

● Körperkontrolle, Konzentrationsfähigkeit verbessern.

H Als Ersatz für Biathlon-Scheiben können auch normale Luftdruckscheiben verwandt werden.

3. Einen selbstgebauten Hindernisparcours überwinden und am Ende einen Luftballon, der mit der Gruppennummer versehen ist, zum Platzen bringen.

● Geschicklichkeit fördern.

☐ Der Parcours kann aus Tischen und Stühlen bestehen, die es gilt zu überwinden, zu umrunden, unten durch zu klettern.

4. Liegend schießen 5 Schuß auf Biathlon-Scheibe (liegend); jeder Fehlschuß zählt 10 Strafsekunden.

**Variation:** 10 Schuß auf eine normale Scheibe mit dem Ziel, jeden Ringwert einmal zu treffen.

● Körperkontrolle, Konzentration steigern.

H Nur für Luftgewehr geeignet.

H Bei Zeitwertung gibt es pro fehlenden Ringwert eine Strafzeit.

5. 15x Seilchen springen.

**Variation:** 15x Liegestütz, gymnastische Übungen.

● Den Kreislauf belasten.

6. Stehend schießen 5 Schuß auf Biathlon-Scheibe (stehend); jeder Fehlschuß zählt 10 Strafminuten.

**Variation:** Mit der Luftpistole auf eine Pistolenscheibe schießen.

● Körperkontrolle, Konzentration steigern.

● Andere Waffenart trainieren.

7. Aus Pappdeckeln oder Spielkarten ein Haus bauen. Jeder Spieler bekommt 10 Karten, die er auf ein vorgegebenes Feld von 30x30 cm auf- und anbauen muß. Wenn das Kartenhaus steht, darf der nächste Spieler starten.

● Geschicklichkeit fördern.

H Bei der Zusammenstellung der Stationen sind dem Ideenreichtum und der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

● Während eine Person die Stationen durchläuft, versuchen die anderen Mitspieler eine Zusatzaufgabe zu lösen und Pluspunkte zu sammeln. In diesem Fall gilt es, ein Kreuzworträtsel zu lösen. Für jedes richtige Wort gibt es für die Gruppe 1 Sekunde Zeitabzug.

● Alle Spieler müssen laufend beschäftigt sein, damit keine Langeweile aufkommt.

☐ Vorher ein Kreuzworträtsel, von dem man auch die Lösung hat, für jede Gruppe 1x kopieren. Man kann auch selbst eines mit schießspezifischen Fragen erstellen.

H Alle Stationen können beliebig variiert werden. Die Art der Aufgaben ist abhängig von den örtlichen Gegebenheiten und den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln.

