

PRAKTISCH für die PRAXIS

Hier geht's drunter und drüber! – Hindernislauf –

Manfred Neuwerth

Übergeordneter Themenbereich: Individualsport

TEIL II

- * **Mannschaftswettkampf** der drei Gruppen gegeneinander
- O: denkbare Organisationsformen:
 - Gruppe 1 startet im Pulk, durchläuft den Parcours zweimal; am Ziel wird die Zeit des/der Letzten gestoppt. Zeitvergleich mit den später laufenden Gruppen 2 und 3 führt zur Siegerermittlung.
 - Aus jeder Gruppe startet gleichzeitig je ein/e Läufer/in, durchläuft den Parcours zweimal und bringt durch „Abschlagen“ den nächsten Läufer/die nächste Läuferin ins Rennen. Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzte/r Läufer/in in der zweiten Runde als erster die Ziellinie überquert hat.
- (Wichtig ist, daß in Startnähe ein Raum abgesperrt wird, in dem sich die wartenden Läufer/innen aufhalten können, ohne die gerade Laufenden zu stören/behindern.)
- Beispielsweise bei 5er-Gruppen müssen 12 Runden gelaufen werden, wobei jedes Gruppenmitglied mindestens 2 Runden, egal ob nacheinander oder mit Pause dazwischen, laufen muß. Von jeder Gruppe befindet sich je ein/e Läufer/in im Parcours. Die Gruppe, die als erste 12 Runden durchlief, hat gewonnen.
- Weitere Wettkampfformen sind alternativ möglich.

- H: – Bevor es zur Wettkampfphase kommt, sollte ein kurzer Zeitraum zur Verfügung gestellt werden, um in den Gruppen Strategien zu besprechen.
- Begrüßenswert sind Wettkampfformen, bei denen das Ergebnis der gesamten Gruppe gemessen wird!
- Gegenseitiges Helfen in den Gruppen bei der Hindernisüberquerung sollte erlaubt werden. (Bezogen auf die erste Wettkampfform – „eine/r für alle, alle für eine/n!“)
- Bei zeitlichem Spielraum und guter konditioneller Verfassung der Übenden sind 2 Wettkämpfe verschiedener Form denkbar.

Schluß/Ausklang (ca. 10-15 min):

- * **Abwärmen** durch gemeinsames Austraben in der Gasse, durch funktionelle Dehn- und Lockerungsübungen
- O: Übungsleiter/in macht vor, Teilnehmer/innen machen nach
- * **Geräteabbau**
- O: Jede Gruppe baut ihren Sektor ab. Aus jeder Gruppe hilft eine/r beim Abbau der Sektorenbegrenzungen.
- * **Abschlußgespräch** mit den Schwerpunkten:
 - selbstgestalteter Hindernisaufbau/Entscheidungsprozesse in den Gruppen
 - motorische Beanspruchung
 - momentanes Befinden der Teilnehmer/innen
- O: In der Hallenmitte; der/die Übungsleiter/in leitet das Gespräch, adressiert gezielt an einzelne Teilnehmer/innen Fragen
- * **Siegerehrung** (ggf)
- O: Gruppen werden nacheinander in der Hallenmitte beglückwünscht

* motorischer Ausklang

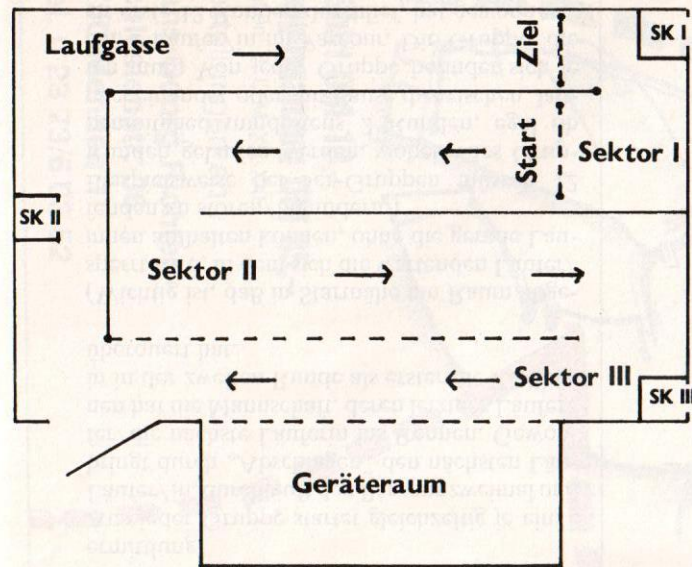
* – Reflexion des Erlebten/Erfahrenen, auch als feedback/Rückmeldung für den/die Übungsleiter/in
– Artikulation des momentanen Befindens („Gefühle sind frei“ – auch deren Äußerung)

* Sowohl die Laufleistung als auch die kreative Aufbauarbeit der Gruppen sollte gewürdigt werden

Schlußbemerkung: In der Hoffnung, daß es nicht „drunter und drüber“ geht, wünsche ich viel Spaß

Auf der folgenden Seite findet Ihr die entsprechenden Arbeitsblätter.

Skizze zum Ordnungsrahmen/Halleneinteilung



Erläuterungen

Die einzelnen Sektoren sind durch gespannte Zauberschnüre oder Bauabsperrrand, das an kleinen Kästen oder Hochsprungständern befestigt ist, voneinander getrennt.

Start- und Ziellinie sowie die Pfeile, die die spätere Laufrichtung angeben, werden mit Kreppband auf den Hallenboden geklebt.

An den Wänden der Halle, etwa da wo in dieser Skizze die Beschriftungen der Sektoren platziert ist, befinden sich kleine Schilder mit den Benennungen Sektor I, Sektor II und Sektor III (SK I-III).

Die Maßnahmen zur Halleneinteilung sollten möglichst vor der Stunde so weit aufbereitet sein, daß sie nur noch richtig platziert werden müssen.

Arbeitsblatt I • Gruppe I

Prinzipien der Gruppenarbeit:

- Arbeitet so **schnell** aber auch **sorgfältig** wie Ihr könnt!!!
- **Helft/unterstützt** Euch gegenseitig!!!
- Bleibt in Eurer Gruppe **zusammen**!!!

Aufgabe 1:

Beschafft Euch folgende Geräte und **stellt sie dort ab**, wo das Plakat **Sektor I** hängt: denkbar sind z. B.: 1 Barren, 1 großer Kasten, 2 Turnkästen, eine Bank, 3 Turmatten, ein Rheuterbrett, eine Weichbodenmatte

Aufgabe 2:

Setzt Euch in die Hallenmitte und **wartet ruhig** auf die anderen Gruppen!!!

Anmerkung:

Die Arbeitsblätter für die Gruppen 2 und 3 sind hier aus Platzgründen nicht abgedruckt, zumal sie sich lediglich in der Auflistung der Geräte (Aufgabe 1) voneinander unterscheiden. Diese Auflistung muß sowieso von jedem/jeder Übungsleiter/in je nach Voraussetzungen in der jeweiligen Halle überarbeitet werden.

Arbeitsblatt II

Führt **gemeinsam** in Eurer Gruppe im Bereich Eures Sektors folgendes Aufwärmprogramm so **intensiv** wie möglich durch:

Übung 1 – 30 sec.

Laufen auf der Stelle

Übung 2 – 20 ×

Kniehellauf auf der Stelle/Armeinsatz

Übung 3 – 10 ×

„Hampelmann“ am Ort

Übung 4 – intensiv

Ausschütteln von Armen und Beinen

Übung 5 – 5 × li
5 × re

Hüpfen am Ort: Knie anheben u. rasch auswärts u. einwärts drehen

Übung 6 – 10 ×



Kauerstellung, Hände aufgestützt: Schrittwechselsprünge mit Nachwippen

Übung 7 – 10 ×

Große Grätschstellung: Kniebeugewechsel seitwärts bis in tiefe Sitzstellung



Übung 8 – 10 ×



Sitz: Ruderbewegung (Füße berühren nicht den Boden)

