

PRAKTISCH für die PRAXIS

Hier geht's drunter und drüber! – Hindernislauf –

Manfred Neuwerth

Übergeordneter Themenbereich: Individualsport

Teilnehmer/innen: 12-26 Kinder ab 10 Jahren bzw. Jugendliche, die bereits selbstständiges Arbeiten anhand von Aufgabenstellungen (kennen-) gelernt haben

Zeit: 90 Minuten

Ort: Sporthalle, 13 × 26 m oder größer

Geräte, Materialien, Medien: Tafel und Kreide und/oder Plakate und Stifte, vorbereitetes Arbeitsblatt I in 3 Variationen für die Gruppen 1, 2 und 3 (so viele wie Teilnehmer/innen), Arbeitsblatt II (so viele wie Teilnehmer/innen), Sektorenkarten, Krepp-Klebeband, 3 Zauberschnüre – besser Bauabsperband oder andere Materialien zum Begrenzen der Sektoren, 2 Stoppuhren

Sportgeräte – praktisch alles, was der Geräteraum hergibt

Zielsetzung:



Ziel dieser Stunde ist es, den Übenden die Möglichkeit zu bieten, Hindernisse mit den üblichen Sportgeräten selber zu bauen, nach vielfältigen Überwindungstechniken (laufen, springen, klettern, kriechen ...) zu suchen und sie in Wettkampfsituationen anwenden zu lassen.

In der Aufbau- und Erprobungsphase der Hindernisse haben die Teilnehmer/innen die Chance, eigene Ideen (Kreativität) zu entwickeln und zu verwirklichen. Hierbei sollte der/die Übungsleiter/in die Teilnehmer/innen für folgende Fragestellungen des sozialen Lernens sensibilisieren:

- „Wie sicher ist das Hindernis für mich und für andere?“
- „Kann auch der/die Schwächste das Hindernis bewältigen?“
- „Wurden die Regeln für den Parcoursaufbau eingehalten?“

Stundenverlauf/Inhalte	Absichten und Gedanken	Stundenverlauf/Inhalte	Absichten und Gedanken
Einstimmung/Einleitung (ca. 20 min.) <ul style="list-style-type: none"> * Begrüßung der Kinder/Jugendlichen Bekanntgabe des Stundenthemas und des geplanten Verlaufs (fasse Dich kurz!) O: Im Halbkreis in der Hallenmitte sitzend 	<ul style="list-style-type: none"> * Kontakt zu den Teilnehmenden herstellen; Einstimmung auf das, was kommt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. sicher (ohne Verletzungsrisiko, ohne Angst) 2. vom Schwächsten/von der Schwächsten zu bewältigen 3. Aufbau von 2 voneinander unabhängigen Hindernissen pro Gruppe 4. Hindernisse sollen in Pfeilrichtung (s. Skizze) überwunden werden <p>O: im Halbkreis sitzend Die Regeln für den Parcoursaufbau werden auf Tafel oder Plakat festgehalten.</p>	<p>zusammenzustellen. (Vieles ist denkbar, fast nichts ist unmöglich!)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die erarbeiteten Regeln sind für alle verbindlich, bedürfen allerdings einer Erläuterung: z. B. „Was bedeutet ‚sicher‘?“ „Wie kann sich das im Geräteaufbau widerspiegeln?“
<ul style="list-style-type: none"> * Unterrichtsgespräch mit den Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> – mögliche Hindernisarten („Wassergraben“, „Doppeloxer“, „Tunnel“, „Berg“ ...) und Techniken des Überwindens („springen“, „kriechen“, „klettern“, ...) – gezielte Hinweise auf die Verwendungsvielfalt der Sportgeräte als Hindernisse – beispielhafte Konstruktion – Erarbeiten der Regeln für den Parcoursaufbau: 	<ul style="list-style-type: none"> * – Zur Anregung der Phantasie/Kreativität werden zunächst sowohl Hindernisarten als auch Überwindungstechniken im Gespräch gesammelt, und in einem weiteren Gespräch wird nach Möglichkeiten gesucht, solche Art von Hindernissen mit Hallensportgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> * Verteilen der Arbeitsblätter I Erläutern dieses Arbeitsblattes (s. Beispiel für Arbeitsblatt I – Gruppe 1) <p>O: Jede/r Teilnehmer/in erhält das Arbeitsblatt I der</p>	<p>H: Hinweis auf zweigeteilte Aufgabenstellung: Nutze die Vielfalt und Menge der Sportgeräte Deiner Halle! Der Umgang mit den</p>

Stundenverlauf/Inhalte

Gruppen 1, 2 oder 3. Hiermit werden automatisch drei gleich große Gruppen eingeteilt. Das Arbeitsblatt I der Gruppen 1, 2 und 3 unterscheidet sich nur hinsichtlich der Auswahl der Sportgeräte.

- * **Arbeitsphase** der Gruppen 1, 2 und 3
 - Lesen des Arbeitsblattes I und Erläuterung der Prinzipien der Gruppenarbeit
 - Gerätebeschaffung
 - Zusammenkommen
- O: Die aufgelisteten Sportgeräte werden den den einzelnen Gruppen zugewiesenen Sektorenkarten (SK I, II und III, s. Skizze) bereitgestellt.



- * **Informationsgespräch** mit dem Aufgabenschwerpunkt „Hindernisaufbau“:
 - Wiederholung der Regeln für den Parcouraufbau
 - Erläuterung zur Halleneinteilung/späteren Laufrichtung
 - Information zur weiteren Vorgehensweise: Aufwärmen – Bauen – Erproben – ggf. Umbauen der Hindernisse
- O: Im Halbkreis in der Halle sitzend
Eine Planskizze der Halle (s. Skizze) kann der Veranschaulichung dienen.
- * **Verteilen der Arbeitsblätter II** (s. Abdruck) und begleitende Kurzerläuterung
- O: siehe oben – jede/r Teilnehmer/in erhält ein Blatt

Absichten und Gedanken

Geräten sollte den Kindern und Jugendlichen vertraut sein. Vorsicht bei Großgeräten wie Barren, Schwebebalken, ...!

- * Schon in dieser Phase müssen die Kinder/Jugendlichen darauf achten, daß sie selbst- und fremdverantwortlich (Sicherheit für sich und andere) die Spielgeräte bereitstellen.
- H: – Sektorenkarten müssen vor Beginn der Stunde aufgehängt werden; ebenso sollten möglichst die Pfeile auf dem Hallenboden markiert sein (Klebeband, s. Skizze).
 - Wenn noch nicht erfolgt, kann an der Abgrenzung der Sektoren (Bauabsperriband) gearbeitet werden, ohne jedoch die Beaufsichtigung der Gruppen zu vernachlässigen.

- * Festigung der Parcouraufbau-Regeln, Veranschaulichung des geplanten Drei-Bahnen-Parcours („In der Kürze liegt die Würze“!)



Stundenverlauf/Inhalte

- * **eigenverantwortliches Aufwärmen** mit den drei Gruppen
- O: separates Üben einer jeden Gruppe im jeweiligen Sektor

Hauptteil (ca. 55 – 60 min.):

- * **Aufbau und Erprobung** der Hindernisse bei Sicherheitsbedenken ggf. Umbau der Hindernisse
- O: Jede Gruppe baut aus allen ihnen zur Verfügung stehenden Sportgeräten (s. Liste Gerätebeschaffung der Arbeitsblätter I) 2 voneinander unabhängige Hindernisse in dem ihnen zugewiesenen Sektor auf, wobei die Hindernisse in Pfeilrichtung (s. Skizze) zu überqueren sind.
Alle Geräte müssen verbaut werden!

- * **Demonstration** von Überwindungsmöglichkeiten der Hindernisse
- O: Die Sektoren I bis III werden nacheinander abgegangen, wobei jede Gruppe in ihrem Sektor die beiden Hindernisse vorstellt und Überwindungsmöglichkeiten aufzeigt.

- * **Durchlaufen** des gesamten Hindernisparcours von allen Kindern/Jugendlichen
- O: In kurzzeitigen Abständen voneinander („Üben im Strom“) durchlaufen die Teilnehmer/innen zunächst mehrmals einzeln den Gesamtparcour, wobei nach und nach gezielt das Überholen anderer ohne zu behindern geübt/praktiziert werden sollte.

Nacheinander durchläuft jede Gruppe einmal den Parcour im Pulk – alle der Gruppe starten gleichzeitig.

**Fortsetzung folgt in Sportjugend 10/90.
Sie enthält auch die erwähnten Skizzen und Arbeitsblätter.**

Absichten und Gedanken

- * Fertigstellung der Sektorenbegrenzung, falls noch nicht erfolgt
- H: ggf. Korrekturen bei gymnastischen Übungen

- * Vordergründig sollen Entscheidungsprozesse in den Gruppen stattfinden - Kooperation ist unumgänglich
- H: Bauphase zeitlich begrenzen (ca. 10-15 min.)!
auf Sicherheit achten!

- * – Über das Vorstellen der Hindernisse durch die Gruppe soll Identifikation mit dem Gruppenarbeitsergebnis angestrebt werden.
 - Das Demonstrieren von Überwindungstechniken eröffnet das Spektrum an Möglichkeiten, bietet aber auch Anregung für weitere Lösungen.

- * Vertrautmachen mit den Besonderheiten des Parcours unter einfachen Bedingungen (gemäßiges Tempo ohne zu überholen – vgl. Aufwärmrunde der Formel 1), später Temposteigerung mit Überholen
- H: Die konditionelle Beanspruchung ist nicht zu unterschätzen!
- * Vorbereitung auf mögliche Wettkampfformen