

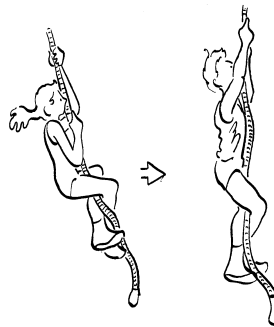
1.13 Über Hindernisse laufen

Hindernisse fordern zum Überlaufen heraus. Ziele dieser Spiel- und Übungsformen sind ein lustvolles, spielerisches Überqueren von Hindernissen, das kontrollierte, rhythmische Überlaufen sowie das partnerschaftliche, rücksichtsvolle Verhalten.

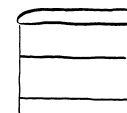
Wer findet beim Überlaufen von Hindernissen einen «runden» Rhythmus?

Affenfang: In der ganzen Halle sind verschiedene Hindernisse so verteilt, dass die S ohne Bodenberührung von einem Hindernis zum anderen gelangen können. 3–6 S haben ein Spielband und können dieses weitergeben, wenn sie einen anderen S fangen. Wer den Hallenboden («Sumpf») betritt, löst eine Zusatzaufgabe.

- Hindernisse überklettern, -springen, -laufen.
- Mit dem Rollbrett von Insel zu Insel fahren.
- Freies Laufen und auf Kommando so schnell als möglich hängen, stützen, balancieren ...
- A führt B durch Vormachen um die Hindernisse.
- A versucht, B zu fangen.
- Beide bewegen sich, durch ein Springseil verbunden, im «Wald».
- A (mit geschlossenen Augen) wird von B geführt.



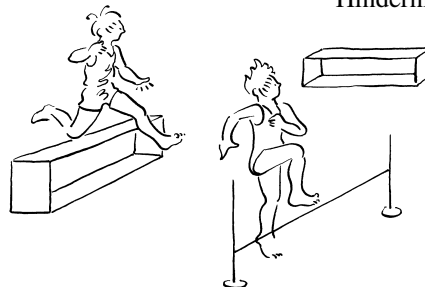
- ⇒ Organisatorische Hinweise:
- Planskizze im Voraus erstellen.
 - Benutzen andere Klassen den Parcours ebenfalls?
 - Werden die aufgestellten Geräte für weitere Übungs- oder Spielformen verwendet?



- Ideen der S mit einbeziehen (evtl. Vorgabe: kein Hindernis höher als 1 Meter).

Hindernisgarten: In der ganzen Halle sind tiefe Hindernisse verteilt (Kastenelemente, gespannte Gummiseile, Springseile usw.).

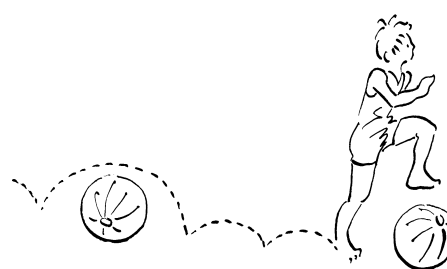
- Die S suchen originelle Überquerungsarten. Sie zeigen einander ihre Formen und versuchen, die der andern nachzumachen.
- Wer überwindet in 30 Sekunden wie viele Hindernisse?
- Die S versuchen, auf den Fussballen die Hindernisse zu überqueren und schnell Boden zu fassen.
- Wer kann zwischen den Hindernissen stets 4, 3 oder sogar nur 2 Schritte ausführen?
- Fangspiele über die Hindernisse.



- Im Freien hat es natürliche Hindernisse.

Hindernislaufen: Verschiedene Gegenstände werden als Hürden eingesetzt.

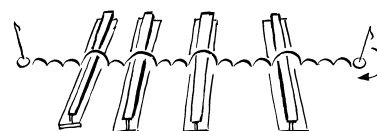
- Gelingt es, die in verschiedenen Abständen ausgelegten Springseile oder Hockeyschläger auf den Fussballen zu überlaufen?
- Kleingruppen stellen Hindernisse so auf, dass sie in einem bestimmten Rhythmus (z.B. 2er, 3er, 4er...) überlaufen werden können. Den Rhythmus einer anderen Gruppe herausfinden und ausprobieren ...
- Langbänke in Abständen des 3-Schritt-Rhythmus aufstellen: Technik üben, Wettlauf oder Aufholjagd.



- ! Merkpunkte:
Schnell Boden fassen, Fussballenlauf, Nachziehbein sw. abspreizen.

- ! Rhythmische Sprechhilfe: «Schritt – 2 – 3 – 4»

Test 2.1 - Bänklilauf: Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben): 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück) Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Malstab). Empfohlener Abstand: 2.50 m / 3.50 m / 5.50 m. Die Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch kreisförmiges Anordnen der Langbänke: innen kleine und aussen grosse Abstände.



- Ⓣ- Kriterien
«Bänklilauf»:
• Korrekte Schrittfolge
• Fussballenlauf